

二十一世纪全国高等院校体育规划教材

现代大学体育 选项教程

总主编 张桂梅

人民体育出版社

二十一世纪全国高等院校体育规划教材

单项目专项

「科学大升级

现代大学体育 选项教程

总主编 张桂梅

编委：贺金梅 苏海滨

宋芙蓉 闫德俊

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育选项教程/张桂梅等主编. —北京:人民
体育出版社,2009.

ISBN 978-7-5009-3670-1

I. 现... II. 张...等 III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108333 号

人民体育出版社出版发行

北京银祥福利印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16开本 26印张 666千字

2009年9月第1版 2012年6月第3次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3670-1

定价:32.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

(版权所有 翻印必究)

教材编写委员会

总主编：张桂梅

主 编：陈 政 王加学

副主编：叶 鹏 赵永林

编 委：贺金梅 苏海滨

宋英春 闫德俊

《现代大学体育选修教材》编写组

2009年5月

序 言

随着高等教育改革的不断深入,高校体育应进一步贯彻落实“健康第一”的指导思想,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,养成锻炼身体的习惯,达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平以及陶冶体育文化情操的基本目的。借此,我们经过反复权衡和精挑细选,重新修订了《大学体育教程》的内容。

在重新编写的过程中,我们力求使本教材成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书,增添了许多新的内容以及具体切实可行的锻炼方法和手段,使学生可以自觉选择和从事自己喜爱的运动项目,并达到科学锻炼的目的。

本教材适用于大学本科生、专科生、成人教育学生和成年人,同时又是广大体育爱好者从事体育锻炼的指导专著。

参加本教材编写的同志,大多是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。我们根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨,并经过实践论证提炼出了这个编写方案。在编写过程中,我们还直接或间接地引用了许多理论和文献资料。在此,谨向文献的作者表示最诚挚的谢意。

必须说明的是,没有前人和当代学者的辛勤劳动与研究成果,我们不可能编写出这样的教材。因此,我们诚挚地向大家说一声谢谢。另外,我们对没有能在书中一一表明所有被引用者的姓名和论著的出处深表歉意,敬请原谅。出于时间仓促,能力所限,不妥之处肯定不少,图片的质量也不尽如人意,真诚欢迎专家和同学们批评指正,以便今后进行修订,并逐步加以完善。

《现代大学体育选项教程》编写组

2009年5月

序

21 世纪是一个空前激烈的经济竞争、科技竞争、人才竞争的时代，只有全面发展、身心健康、具有“终身体育”思想的高素质人才才能肩负起时代所赋予的历史使命。

中国高等教育的改革与发展已经步入全球性教育的行列，正在向现代化和国际化迈进。作为高等教育重要组成部分的**大学体育教育**的改革和发展，也引起了广泛的关注，正向纵深方向发展，具有无法比拟的改革深度和广度。特别是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》发表后，改革的方向更加明确，目标更加具体。全面落实素质教育，贯彻“健康第一”的指导思想，切实提高学生体质和健康水平，这无疑对大学体育教育提出了更高的要求。

为了适应时代的需要，我们体育与教育也要解放思想，与时俱进，以学生为中心，树立新的体育教育观念，渊整和改革课程体系、教学内容和教学组织形式，建立适应大学生需要的技能、方法，促进学生身心健康和个性的全面发展，增强终身体育意识和体育文化素养，培养创新竞争能力、团结协作精神及坚忍不拔的意志品质。

体育是一门科学，有一定的规律可循。只有遵循科学规律的锻炼，才能强健体魄、增进健康，任何只凭兴趣和热情，盲目地锻炼，则不能促进身体的生长发育，妨碍健康，甚至发生伤害事敞。因此，讲究科学的体育锻炼，遵从科学规律，才能达到事半功倍之功效。

针对当代大学生的身心特点，本书提供了科学锻炼身体的基础和理论指导，突出了学生的体质健康和身心发展，可使学生有意识地感悟个人运动的需要，结合科学、适合自己的锻炼方法，更主动地改善自己的健康状况。

这本教材归纳起来，具有以下几个鲜明的特点。

1. 体系新颖。紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程的有限性之间存在的问题，突出结构的合理性，结构框架有新意。

2. 注重科学性。科学性是教材的生命。本教材努力做到以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。努力剔除陈旧过时的内容，充实科学进展的新知识。

3. 应用性强。本教材注重理论联系实际，努力使学生学以致用，有利于学生学习和实践。通过一幅幅图表，一个个实例，让教师、学生，即使是一般的读者也能掌握锻炼的要领，明白锻炼的方法，进而达到锻炼的目的。

4. 可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，编写力求通俗易懂，图文并茂，既有学习要点，又有思考题目。

在体育教育面向“素质教育”和“健康第一”深入发展的关键时刻，我愿意推荐这本教材，借此推动广大学生身心全面健康发展，愿你从中获益。

（以下内容为模糊的倒置或重影文字，无法准确识别，故省略）

第一章 体育的概念及功能	(1)	第五章 运动处方	(113)
第一节 体育的产生与发展	(1)	第一节 运动处方概述	(113)
第二节 体育与人的身心发展	(4)	第二节 运动处方的基本 原理	(114)
第三节 体育的概念	(8)	第三节 制定运动处方的基本原则、 内容及程序	(117)
第四节 体育的功能	(12)	第四节 大学生健身运动处方的 制定与实施	(120)
第二章 健康	(14)	第六章 体育竞赛的组织与管理	(131)
第一节 健康	(14)	第一节 运动竞赛概述	(131)
第二节 健康标准概述	(17)	第二节 体育竞赛的组织	(132)
第三节 《国家学生体质健康标准》 实施意义	(18)	第三节 田径竞赛编排	(133)
第四节 《国家学生体质健康标准》 测试内容	(23)	第四节 球类竞赛编排	(135)
第五节 《国家学生体质健康标准》 测试方法	(25)	第七章 田 径	(137)
第六节 《国家学生体质健康标准》 测试数据的管理	(30)	第一节 跑的基本技术	(137)
第三章 体育锻炼	(41)	第二节 跳跃的基本技术	(144)
第一节 体育锻炼的原则	(41)	第三节 投掷的基本技术	(147)
第二节 体育锻炼的价值	(57)	第四节 田径规则简介	(153)
第三节 体育锻炼与心理健康	(61)	第八章 足 球	(165)
第四节 体育锻炼与社会适应	(75)	第一节 足球基本技术	(165)
第五节 身心健康的自我评价	(80)	第二节 足球基本战术	(169)
第四章 体育卫生与保健	(100)	第三节 足球主要规则和裁判 方法介绍	(176)
第一节 个人卫生与环境 卫生	(100)	第九章 篮 球	(180)
第二节 保健法则与方法	(103)	第一节 篮球基本技术	(180)
第三节 青少年常见病的 自我防治	(105)	第二节 篮球基本战术	(191)
第四节 运动损伤的预防 与处置	(107)	第三节 篮球竞赛规则	(195)
		第十章 排 球	(203)
		第一节 排球基本技术	(203)
		第二节 排球基本战术	(210)

第三节 排球规则与裁判方法	(216)	第三节 健身健美操的比赛规则简介	(346)
第十一章 乒乓球	(222)	第十八章 体育舞蹈	(350)
第一节 乒乓球基本技术	(222)	第一节 体育舞蹈的起源与发展	(350)
第二节 乒乓球基本战术	(237)	第二节 体育舞蹈的特点与分类	(351)
第三节 乒乓球竞赛规则	(240)	第三节 体育舞蹈的价值	(354)
第十二章 羽毛球	(245)	第四节 体育舞蹈基本名词与动作术语	(355)
第一节 羽毛球基本技术	(245)	第五节 体育舞蹈的基础知识	(357)
第二节 羽毛球基本战术	(253)	第十九章 速度滑冰	(360)
第三节 羽毛球运动规则	(255)	第一节 速度滑冰的基本技术及练习方法	(360)
第十三章 网球	(259)	第二节 速度滑冰规则简介	(367)
第一节 网球基本技术	(259)	第二十章 舞龙	(373)
第二节 网球基本战术	(265)	第一节 舞龙场地与器材的规定	(373)
第三节 网球竞赛裁判法与规则简介	(268)	第二节 舞龙基本技术	(374)
第十四章 棒球	(271)	第三节 舞龙技术动作内容的分类与难度	(376)
第一节 棒球比赛场地与运动装具	(271)	第二十一章 瑜伽	(385)
第二节 棒球基本技术	(273)	第一节 瑜伽概述	(385)
第三节 棒球运动战术	(283)	第二节 瑜伽姿势	(386)
第四节 棒球运动竞赛规则与裁判法	(285)	第三节 瑜伽姿势训练法(体位法)	(388)
第十五章 台球	(293)	第二十二章 形体训练	(390)
第一节 台球的基础知识介绍	(293)	第一节 形体训练概述	(390)
第二节 台球击球方法与技巧	(297)	第二节 形体练习的目的	(390)
第三节 台球战术及应用	(303)	第三节 形体美的评价标准	(391)
第四节 台球竞赛规则	(305)	第四节 形体训练的内容	(392)
第十六章 武术	(316)	第二十三章 拓展训练	(401)
第一节 二十四式太极拳	(316)	第一节 拓展训练简介	(401)
第二节 散打	(331)	第二节 拓展训练课程	(402)
第十七章 健美操	(339)	参考文献	(405)
第一节 健美操运动概述	(339)		
第二节 健美操基本动作	(342)		

第一章 体育的概念及功能

第一节 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历着一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。因此,研究体育的起源和发展,必须将它置于人类社会进化发展的过程之中。

一、体育的产生

人类社会的任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久历史,几个世纪以来,世界上许多专家、学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料,因此也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源的认识尚未一致。现将其中两种主要观点作一简要介绍。

(一) 生产劳动是体育产生的唯一源泉

持这种观点的学者认为:劳动是人类的全部生活和活动的基础,所以体育也应该以劳动为基础,劳动是体育产生的唯一源泉。我国体育界长期以来接受这一观点,在我国最早的《体育理论》中就明确写道:“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动。”持这种观点的学者认为,体育产生的源泉是唯一的,即生产劳动。军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用,它们在体育发展过程中起“催化剂”作用。

(二) 体育的产生是多源的

持这种观点者认为:体育的产生不是一源,而是多源。体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要。

《史记·卷二十四·乐书》中有这样一段话:“情动于中而形于言;言之不足故嗟叹之;嗟叹之不足故永歌之;永歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”这说明古人已经发现,当人的感情达到某种程度时,需要有一种表达来代替语言和感叹,这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体活动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理情感的需要。从这种意义上说,心理需要也是体育产生的源泉之一。

人除了在心里上需要体育来宣泄感情外,从人的生物本能上看,对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间耍戏、追逐等,这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物,然而仍然保留了动物部分的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动。在学校里越是年级低,学生对体育活动的积

极性越高。儿童运动不一定有什么明确的目的性,往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大,不断增加社会交往和接受学校的教育,人的社会性日益加强,人的生物性就会受到抑制或减弱。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华。

就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活需要)和人本身生理和心理的需要而产生的。

二、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展和完善。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常艰苦,生产工具非常简陋。他们的劳动主要靠身体活动,靠快跑或长途跋涉去追捕野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游水去捕鱼等等。原始人类这些活动,其根本目的是为了生存,严格地说,这些活动还不能称之为体育,只能称为生活和劳动。原始人在生产力水平十分低下的情况下,不可能有明确分工,许多社会活动之间还没有清晰界线。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同发展。在原始社会中,教育主要都是一些生产技能的传授,生产技能又多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,也是教育的重要手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

(二) 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。恩格斯指出,“专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一,它为儿童的教育(包括体育)提供了场所。”而奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。只有这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。剩余产品是随生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的,它为私有制的产生准备了条件,另一方面,也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现,使培养统治阶级人才成为急需,教育(包括体育)成了统治阶级培养人才的工具,具有明显的阶级性。自从教育形成为独立形态之后,体育始终是教育的重要内容,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。例如,我国西周时期,奴隶主为培养统治阶级人才,实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊,无论是斯巴达教育体系,还是雅典教育体系,体育都是其中的基本内容。在欧洲中世纪,封建领主对其子弟进行骑士教育,内容主要是“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占了相当大的比重。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展也有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中,才形成具有自身体系的独立形态。然而体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体

育崇文尚柔,以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性又逊色于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期体育。

(三) 渐成科学体系的体育

18世纪60年代,产业革命首先从英国开始,至19世纪30年代末基本完成。蒸汽机在棉纺织业以及后来在其他产业中的广泛运用,促进了生产力的发展和飞跃,为资本主义的兴起奠定了基础,而体育也是在这一经济基础上,逐渐形成了自身的科学体系。19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,刺激着各国重建军备,认清了对民众施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民目的的需要,迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操”和“瑞典体操”。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时,英国由于其独特的社会自然条件,兴起了户外运动,即娱乐和竞技运动,其方式丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育。所以德国的杨氏体操、瑞典的林氏体操和英国的户外运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的还有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了良好的影响作用。

“体育”一词,见诸于中文不足百年历史。一般认为,西方现代体育传入中国,大体通过两种渠道。一是洋务派首先在学校中设置体育课程,为现代体育传入中国开辟了道路;二是教会在中国兴办学校,这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中,正式将学校课程中的“体操科”改为“体育科”,并在具体教学中开始废兵操而用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育范围。

(四) 现代体育的发展趋势

现代体育从形成、发展到今天,已经走过了漫长的历史,下面将从宏观的视角出发,对体育发展的未来趋势进行阐述。

1. 体育进一步国际化

早在1898年,第1届现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦男爵就提出了“体育运动国际化”的主张。这一主张曾对现代体育的迅速发展起到了较大的推动作用。今天,通讯与信息系统的的发展,缩小了宇宙的空间,改变了世人的观念,这就使不同种族和不同民族的人民更加热心于具有和平意义和公平竞争特性的文化活动,体育的国际化趋势因素更为明显。近年来,国际奥林匹克委员会会员国的不断增多,国际性体育学术研讨会的频繁举办,以及国与国之间、国家与地区之间的体育交往的加强等都证明了这一点。

2. 体育进一步社会化

物质生活条件的改善,余暇时间的增多,人们“自我完善”的意识增强,将促进体

育人口的增加。更多的人将会意识到：没有体育的生活是残缺的生活。体育将遍及社会的各个角落，而社会的进步，必将为体育功能的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境。可以说，体育将会“无处不在”。

3. 体育更加科学化

新的科学技术和理论的产生，为体育特性的充分展开提供了广阔的前景。场地设备的更新和教学方法的改进，将为体育教学效率的提高提供保证；电脑进入运动场，将会使竞技比赛中某些项目的评分更为公正和客观；而新型健身器械的发明和使用，亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论，必将为体育功能的充分发挥提供更大的可能。

4. 体育手段和内容多样化

社会生活与科学发展的多维性，必将导致体育手段和内容的多样化，而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多，体育教学的内容和手段也有了更大的灵活性，身体锻炼和娱乐活动的形式和内容愈来愈丰富多彩。非奥运会项目的民族、地域、民俗性的大众体育活动更是千姿百态，五光十色。

5. 体育终身化

体育不仅会“无处不在”，而且也将会“无时不有”。每个人都希望自己幸福而快乐地度过一生，幸福和快乐离不开健康，而健康既包括心智，更离不开身体。对人的健康和幸福生活来说，要活到老，锻炼身体到老。生命在于运动，健康快乐的一生离不开体育。

第二节 体育与人的身心发展

一、影响人的身心发展的基本因素

人的发展，包括身体和心理两个方面的发展，它是以一定的遗传素质为前提，以一定的生理发展为基础，并在一定的社会生活条件和教育影响下发展起来的。遗传、社会生活条件和教育以及人的本身活动是影响人发展的主要因素。

(一) 遗传素质是人的身心发展的必要物质前提

遗传是指人从上代继承下来的生理解剖上的特点，如机体的结构、形态、感官和神经系统的特点等。这些遗传的生理特点，也叫遗传素质，是人的发展的自然或生理的前提条件。

遗传在人的发展中不可忽视。它对人的发展主要作用有：

1. 遗传素质为人的发展提供必要生物前提

人是社会实体，同时也是自然实体。人的遗传素质，特别是人的大脑神经系统特点是其它动物所不具有的。除人以外的其它高等动物，即使长期与人接触并受人的专门训练，也不可能具有人的心理发展水平。

2. 遗传素质的不同是造成儿童发展差异性的先天影响因素

人的遗传素质是有差异，这种差异不仅表现在体态、感觉器官方面，也表现在神经类型方面。遗传素质的差异，对人的发展是有影响的。因此，我们应当高度重视优生优育问题。

3. 遗传素质不是决定人的发展的唯一因素

遗传素质只能提供最初的生物前提, 遗传素质及其个别差异只是使人可能具有人的心理水平和某种个别差异, 但并不能保证它一定能够实现。一个智力素质好的儿童, 是否能成为一个科学家, 一个运动素质好的儿童, 是否能成为一个运动员, 必须具备一定的社会生活条件和主观努力。

(二) 社会生活条件对人的身心发展起决定性影响作用

人的生活主要是社会生活, 儿童一生下来就作为一个社会成员生长, 社会生活条件决定着人的身心发展。

社会生活条件包括社会物质生活条件和社会精神生活条件两个方面。社会物质生活条件包括自然环境和物质生活资料的生产方式, 其中主要是生产方式对人的发展起决定作用。社会生活条件对人的身心发展作用有:

1. 社会生活条件使遗传提供的发展可能性变成现实。先天的遗传素质, 是否能适时发展, 是由社会生活条件决定的。在遗传素质上有较多的类似点, 但如果放在不同的生活条件下, 可以发展成差异较大的生理特征和个性心理特征。拉斐尔是文艺复兴时期意大利杰出的画家, 马克思在谈到拉斐尔这样天才人物时曾指出: “像拉斐尔这样的个人是否能顺利地发展他的天才, 这就完全取决于需要, 而这种需要又取决于分工以及分工产生的人们所受教育条件。” 遗传提供了可能性, 没有一定社会生活条件, 是不可能变为现实的。

2. 社会生活条件决定人的发展方向、水平、速度和个别差异。在不同的社会生活条件下, 人的发展是不同的。原始人和现代人在发展上有很大差异, 这主要取决于社会生产、科学文化发展水平。同一社会制度下, 不同阶级、不同家庭、不同地区、不同教育的人发展也有差异, 这主要取决于社会关系。因为人一生下来, 就生活在一定的社会关系中, 必然要与周围人发生各种交往。周围人的生活方式、思想、习惯、作为, 必然会对他产生各种影响。

环境决定论和二因素论存在者错误。环境决定论片面夸大和机械地对待环境和教育作用。环境决定论者看不到人既是环境的产物, 但同时也通过实践活动积极地改造环境, 人受环境影响不是消极和被动的, 人是通过参加的实践活动来对环境作出反映, 是按照他们已有的知识、经验以及在这种知识经验基础上产生的需要和兴趣来对环境作出反映的。

二因素论把遗传和环境看成是两个同等的共同决定人的发展因素。如美国心理学家 R. S. Woodworth 认为人的发展等于遗传和环境的乘积。二因素论在对待环境和遗传时, 不片面强调某一方面, 不用一个否定另一个, 这比遗传决定论和环境决定论认识较全面一些, 但也没有认识到人的发展中的各因素的辩证关系。

(三) 教育对人的身心发展有重要作用

教育本身是一种社会生活条件, 也受社会的制约。教育主要是以交往的形式把世代积累起来的知识、经验传递给下一代, 使下一代从一开始就接近和达到上一代的水平。教育包括家庭教育、社会教育和学校教育。影响人的后天因素中, 环境对人的发展起着一定的制约作用, 而比起环境的自发影响来说, 教育对人的发展, 特别是对青少年的发展往往起重要作用, 这是因为:

1. 教育是培养人的活动，它规定着人的发展方向

教育不管是有组织或无组织的，系统的或零碎的，家庭的或是社会的、学校的，都是有目的培养人的活动。在人的其他活动中，人与人之间也会产生各种影响，也会有一定教育意义，但是那些活动不是以培养人为目的。同时，环境中的自发影响是比较复杂的，它不能按照一定方向去影响人，因而不能决定人的发展方向。教育，特别是学校教育能排除和控制一些不良因素影响，给人以更多的正面教育，按照一定方向培养青年一代。

2. 教育给人的影响比较全面、系统和深刻

教育，特别是学校教育，是根据一定社会的要求，按照一定的目的选择适当内容，利用集中时间，有计划、有系统地向学生进行各种科学文化知识教育、发展体能教育、个性发展和思想品德教育。而社会环境中其他方面影响，往往是偶然的和片断的，是不能同学校教育相比拟的。

3. 学校有专门负责教育的教师

学校教育是通过专门培训过的教师来进行的。教师受社会委托教育学生，对学生身体、学业、品德等全面关心，明确教育目的，熟悉教学内容，懂得教育方法，自觉地培养学生按照一定方向去发展。而社会环境中缺少这样专职的教育人员，一般来说，不如学校这方面条件好。

但是，我们必须明确，学校教育主导作用的实现，必须通过学生自身的积极活动，教育者应根据教育对象的身心发展规律，充分调动学生的积极性，组织学生参加一些有益于身心发展的活动。同时，还应争取学生家庭和街道、社区等社会力量配合，协同一致地教育学生，这样才能使教育力量更大，教育效果更好。

二、体育与人的身心发展关系

体育作为一种社会现象，是人类总文化的组成部分。体育既是教育的一部分，又是生活的一部分，是属于人的社会生活条件，因此，它对人的身心发展起着重要作用。

(一) 体育对人体发展的作用

1. 促进大脑清醒、思维敏捷

大脑是人体的指挥部，人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的，大脑的重量虽然只占人体重量的2%，但它的需氧量却要求心脏总血流量的20%才能满足，可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动。而脑力劳动特点之一是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下，腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动，会感到头昏脑涨，这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼，尤其是在大自然新鲜空气中锻炼，可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血情况，使大脑保持正常工作能力。另外，随着人的年龄增长，脑细胞会逐渐衰亡，大脑功能下降，致使大脑变得迟钝起来，但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。

体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强，抑制加深，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑的分析综合能力。

2. 促进血液循环，提高心脏功能

人体的心血管系统好像一个运输网，心脏是这个运输网的动力器官，血液通过运输网将养料、氧气运送全身，因此，心血管系统机能对人体健康有着举足轻重的影响。进行体

育活动加速血液循环,以适应肌肉活动的需要,这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动,能使心脏产生工作性肥大,心肌增厚,收缩有力,心搏徐缓,血容量增大,这就大大减轻了心脏的负担。而且心率和血压变化比一般人小,表现出心脏工作的“节省化”现象。

3. 改善呼吸系统功能

呼吸是重要的生命现象,肺是呼吸系统的重要器官,具有气体交换的功能,经常运动能使呼吸肌发达,呼吸慢而深,每次吸进氧气较多,每分钟只要呼吸8~12次,就能满足机体需要。体育运动可使人体更多肺泡参与工作,使肺泡富有弹性,可增加肺活量。

4. 促进骨骼肌肉的生长发育

适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质,促进肌纤维变粗,肌肉组织有力,骨骼生长,骨密质增厚,提高抗弯、抗压、抗折能力。

5. 调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力

从事体育运动,特别是从事那些自己感兴趣的运动项目,能使人产生一种非常美好的情感体验,心情舒畅,精神愉快。由于体育运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣。体育运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪。

6. 提高人体对外界环境的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常参加体育锻炼,大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强,感觉敏锐、视野开阔,判断空间、时间和体位能力增强,因而能判断准确,反应灵活。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

7. 增强机体免疫能力

经常运动可使白血球数量增加、活性增强,增强机体免疫能力,提高人体对疾病的抵抗力。可以使中老年人保持充沛精力和旺盛生命力,延缓老化过程,健康长寿。

(二) 体育要适应人的身心发展规律

体育只有遵循人的身心发展规律,才能充分发挥其在促进人体发展和增强体质过程中的积极作用。根据生理学和心理学研究,体育活动应遵循人的身心发展规律:

1. 要适应人的身心发展的统一性规律

人的生理发展,包括人的机体的正常生长发育和体质的增强。机体的生长是指细胞的繁殖增长,表现为身体各部分的组织器官以及身体的大小、高矮、体重增长。机体发育是指器官形态的改变和机能改善。人的机体正常生长发育才能使体质增强,体质增强又有助于机体正常生长发育。

人的心理发展,包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等方面的发展。人的心理是大脑对客观现实的反映,脑是心理器官,心理是脑的机能,心理反映有自觉能动性,是在社会实践中,在言语参加下进行的。

人的生理和心理的发展是统一的,是密切联系、相互影响的。离开了生理发展,特别是大脑发展,不可能有人的心理发展;同时,人的心理发展也必然能影响生理的健康发展。体育教育工作,必须注意学生身心发展的统一性,促进他们身心得到全面发展。

2. 要适应人的身心发展的顺序性、阶段性规律

不同年龄的人在体育内容方法上应有所不同。在生理方面,例如骨骼肌肉的发展,先

是发展大骨骼、大肌群,随后才发展小骨骼和小肌群。神经系统结构发展是先快后慢,生殖系统发展先慢后快。儿童心理发展,总是由具体思维发展到抽象思维,从机械记忆发展到意义记忆;先有高兴、恐惧等一般情感,而后发展为理智感、道德感。这一顺序不可逆转,也不能跳跃。人的身心发展又具有年龄阶段性,一定年龄阶段的人具有某些共同的、本质的生理和心理发展特性。不同年龄阶段的人,具有不同的身心发展特点。儿童少年时期,同化作用占优势,各器官系统主要表现为生长;青壮年时期,同化作用和异化作用基本平衡,有机体处于比较稳定阶段,各器官系统生长发育已基本完成,是人一生中生命力最旺盛时期;中老年时期,有机体功能缓慢衰退。

因此,体育工作者就必须从受教育对象的实际出发,针对不同年龄的教育对象,提出不同的任务,采用不同的教育内容和方法。同时还应当正确而循序渐进地对受教育者提出合理要求,既不迁就现有水平,又要根据他们的年龄特征,在已有基础上,促进他们身心发展,以达到更高水平。

3. 要适应人的身心发展的不均衡性和个别差异性规律

在人的身心发展过程中,由于遗传、环境、教育和其自身的主观能动性不同,他们的身心发展存在着不均衡和个别差异。其不均衡性表现在两个方面:

第一,在同一个方面的发展上,不同年龄阶段,发展是不均衡的。如身高、体重有两个增长高峰,第一个高峰在出生的第一年,第二个高峰是在青春期。在高峰期,身高、体重的发展比其他年龄段更为迅速。

第二,在不同方面的发展也是不均衡的。有的方面在较早的年龄阶段就已达到较高发展水平,有的则要在较晚的年龄段才能较为成熟。人的身心发展不仅不均衡,而且在不同人之间是有差异的。表现为:在同一方面,不同人发展速度和水平是不相同的;在不同方面的相互关系上,不同人有个别差异。有的人早慧,有的人大器晚成,有的儿童身高是早长,有的则晚长;有的儿童在8岁时,抽象思维已有很好的发展,能够接受中等教育,有的儿童抽象思维在十四五岁时,才有显著发展。

由于身心发展的不均衡性,体育工作者要了解教育对象的不同方面发展的成熟水平时期,使教育与受教育者实际情况相适应。由于身心发展的个别差异性,体育工作者既要照顾年龄特征,又要重视每个人的个别差异,因材施教。

第三节 体育的概念

一、体育概念的历史演变

体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都有所不同。

在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语的体操,其含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记。

据史料记载,在1760年法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”(Education Physical)和“肉体教育”(Education Corporelle)的字样。这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容,所以说