

大学体育

官世焜 马芳掾 莫星 主编



湖南师范大学出版社

大 学 体 育

官世焜 马芳稼 莫 星 主编

大学体育

官世焜 马芳橡 莫星主编

责任编辑：木子

湖南师范大学出版社出版

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 湖南省邵阳美术印刷厂印刷

787×1092 16开 18.5印张 469千字

1990年11月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1—8000册

ISBN7—81031—026—7/G0·33

定价：7.35元

前 言

1985年,国家体委在青海召开了全国体育发展战略会议,正式把学校体育作为全民体育大发展的战略基地提了出来。高等师范院校担负着培养和造就全民体育大发展战略基地的基础教育师资的任务。为了适应中等教育事业对体育工作的新的要求,我们深感迫切需要调整和加强普通体育教材建设方面的工作,编写并使用符合自身培养目标的高师体育教材,因此,编写了本书。

编写符合高等师范院校培养目标的普通体育教材是一项艰巨的任务。参加编写的同志,经过相当一段时期的酝酿,本着加强其师范性的宗旨编写出这本教材,仅是一种初步的探索,要把高师普通体育这门学科建设好,仍需作出长期的努力。

参加本书执笔的有(按章节先后为序):马芳掾、官世焜、成建文、袁怀武、廖贵发、柳承祖、李君文、姚玉兰、李炳、邱继光、刘勇、孙洪涛、周立勋、莫星、李正清、宋梅、何小平、黄权卫、郑宝珠、周佩强、刘国珍等;最后由官世焜、马芳掾、莫星三同志修改定稿。

本书吸取了前人的成果,在编写过程中,有的章节参考并引录了有关专家的论述,得到了各兄弟院校的关心和支持,在此,一并表示衷心的感谢。

限于水平和经验,疏漏之处在所难免,敬希专家和读者批评指正。

编 者

1990年4月10日

目 录

第一章 体育概论.....	(1)
第一节 体育概念的演变.....	(1)
第二节 体育对人体的积极作用.....	(3)
第三节 体育的政治功能.....	(4)
第四节 体育的经济价值.....	(5)
第五节 新中国的体育事业.....	(6)
第六节 高等师范院校体育的目的与任务.....	(8)
第二章 青少年儿童年龄特征与体育.....	(10)
第一节 青少年儿童身体形态发育的特征与体育.....	(10)
第二节 青少年儿童身体主要器官系统机能发育的特征与体育.....	(12)
第三节 青少年儿童身体素质发展特征与体育.....	(14)
第四节 青少年儿童心理发展特征与体育.....	(17)
第三章 身体锻炼.....	(19)
第一节 身体锻炼的自然科学基础.....	(19)
第二节 身体锻炼的原则.....	(21)
第三节 身体锻炼内容的选择.....	(22)
第四节 身体锻炼方法与锻炼计划.....	(23)
第五节 身体锻炼效果评定.....	(26)
第四章 课外群众性体育活动.....	(28)
第一节 早操、课间操和班级体育锻炼.....	(28)
第二节 运动竞赛.....	(30)
第三节 学校领导、班主任和团队的体育工作.....	(50)
第五章 课余体育训练.....	(52)
第一节 课余体育训练的意义.....	(52)
第二节 训练的原则.....	(52)
第三节 训练的内容.....	(53)
第四节 训练的方法.....	(56)
第六章 运动卫生.....	(57)
第一节 运动负荷的意义和测定.....	(57)
第二节 疲劳与疲劳症状.....	(58)
第三节 运动损伤的预防和急救.....	(60)
第四节 运动与营养.....	(62)
第五节 女子运动卫生.....	(64)
第七章 田径运动.....	(66)
第一节 概述.....	(66)
第二节 奔跑.....	(66)

第三节	跳跃	(81)
第四节	投掷	(93)
第八章	球类运动	(103)
第一节	篮球运动	(103)
第二节	排球运动	(125)
第三节	足球运动	(141)
第四节	乒乓球运动	(152)
第五节	羽毛球运动	(159)
第九章	体操与技巧运动	(166)
第一节	概述	(166)
第二节	竞技体操	(167)
第三节	技巧运动	(175)
第四节	艺术体操	(177)
第十章	武术	(192)
第一节	概述	(192)
第二节	长拳	(193)
第三节	太极拳	(221)
第四节	武术图解基础知识	(228)
第十一章	游泳运动	(239)
第一节	概述	(239)
第二节	水的特性	(239)
第三节	游泳技术	(242)
第四节	水上救护	(253)
第十二章	气功与保健	(258)
第一节	气功的概念和特点	(258)
第二节	气功的起源和发展	(259)
第三节	气功的基本要领和练功方法	(260)
第四节	气功锻炼与阴阳	(261)
第五节	气功锻炼与精、气、神	(262)
第六节	高等师范院校开展气功的重要意义	(262)
第七节	实践部分	(263)
第十三章	健美运动	(264)
第一节	健美运动的起源和发展	(264)
第二节	健美运动的特点和作用	(265)
第三节	人体各主要部位的高效锻炼法	(265)
第四节	健美训练方法的编排	(275)
第五节	健美锻炼应注意的问题	(278)
第十四章	游戏	(278)
第一节	概述	(278)
第二节	游戏例选	(278)

第一章 体育概论

体育理论知识是高等师范院校普通体育课的重要内容之一。强调体育理论知识的传授是培养目标的要求,是师范性特点的体现。本课的主要任务是使学生正确理解体育的基本概念和社会功能,明确学校体育的目的和任务,熟悉体育运动的基本手段,并将这些知识运用于自身锻炼和未来的工作实践中去。

第一节 体育概念的演变

(一) 体育的产生和发展

体育是随人类社会的演进而产生和发展的,人类为了生存而同自然界进行斗争,需要强健的身体和走跑、跳跃、攀爬、投掷等技能,在原始社会体育和谋生是紧密结合的,随着生产的发展,体育才慢慢从作为直接谋生的手段中分离出来,成为社会上层建筑的一部分而服务于一定的社会政治和经济。

(二) “体育”一词是“舶来品”

今天称之为体育的一些项目在我国已有几千年甚至更长一些的历史,这是我们的祖先遗留下来的宝贵财富,至今一直在为子孙后代造福。

甲午战败以后,日本在中国大办“洋学堂”,新的教育词汇如“体育”也随之从日本引进中国。当时许多爱国志士深知积弱不足以图存,在学校里开设了体操课,1922年开始改名为体育课,体操则成为体育的一个重要内容。日本国把体育作为对国民进行武士道教育的一个极为重要的手段,除了固有的本国语“体育”一词外,引进了源于英语的一些意义相类似的词汇,作为自己的时髦的外来语。如日文的タイイク(体育)就是physical education的读音译过来的。^①

(三) “体育”一词的演变

在作为世界用语的英语中“体育”这个词组的使用并不是永久固定不变的,其表达方式和内涵随着体育的发展而演进,稍加追溯一下,physical education是在physical culture于十九世纪末叶有了变化以后才在教育领域内广泛应用的,而它们又是从古老的Gymnastics一词(体育、竞技训练)演化而来的,Gymnastics是希腊文γυμναδτική的后裔。^②显然,“体育”一词本身在国际上的应用有一个发展演变的过程。随着国际政治气候的变化,“体育”一词的含义是动态发展的,它由日本引进到我国安家落户已有大半个世纪,但在使用上一直保持着它的原义。

新中国成立后全国各级学校普遍开设俄语课,大批的苏联科技报刊、杂志、教科书和资料等输入我国,学校体育工作的推行也逐步仿效苏联模式。在苏联体育理论的基本概念中经常出现Физическая культура和 Физическое Воспитание两个词组(和英语physical culture, physical education相对应)^③,后者多在说明属于教育范畴里的句条中出现,前者多在说明属于文化领域里的句条中运用,如Физическая культура是整个社会主义文化的有机组成部分,Физическое Воспитание是共产主义教育不可分割的组成部分,是一个有组织的教育过

程^①，“体育”这个词组在不同的领域里的意义和表达法在国内外的一些著名的学术流派中引起了激烈的争论已持续了几个年代，近几年体育的基本概念在我国经过广泛的论证和权威性的裁决已有了一个为多数人可接受的认识。

（四）体育概念的一般概述

总括地说，体育是人们有意识的自我身体运动并藉以改善人们的身体状况，人体运动和人的其他活动的区别在于运动的主体和客体的统一，从这一本质特征来看，学术界在意义上作了难于截然分开的两个方面的解释，并载于我国第一部大百科全书体育卷。

1. 体育（或称广义性的体育运动）是一种社会现象，与其他社会现象所不同的在于：体育是个以人体自身的一些活动方式来调节和促进机体的物质和能量代谢的变化和运动能力的发展过程。在满足人类社会的物质需要和精神需要的实践过程中，属社会文化领域的组成部分，它既作用于自身又作用于社会，既作用于人体又作用于精神，既能促进社会生产效率的提高，又可施以良好的社会风尚，其价值不仅是物质的也是精神的。这是广义体育的概念。同时，体育在我国包括身体教育（即狭义的体育）竞技运动、身体锻炼三个方面，身体教育与德育、智育、美育相配合，成为整个教育的组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展、增强体质、传授锻炼方法和技能，培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程；竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能及运动能力等方面的潜力，以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛，身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面，因目的不同而相互区别，但又互相联系。

2. 学校体育（亦属狭义性的体育）包含着体育教学、运动训练和校内外各种竞赛活动等基本内容，是全体教师共同履行其职责的有目的、有计划的发展身体、增进健康、传授知识、技术、技能，培养崇高品德的一个有组织的教育过程。

（五）体育科学的属性

1. 各种说法 体育科学的属性问题在我国争论不休已有相当长一段历史，说它是社会科学、自然科学、生命科学、综合性科学均有之，说它不是科学的亦有之，说得更玄的认为它是边缘科学，有的把它的属性上升到深奥莫测的地步是有其社会背景的。一段时期以来出现的轻视体育的社会思潮，因而产生了一种逆反心理，你越不重视，我就越要把它说得神乎其神，这都不是科学的态度，争论各派在僵持不下时，采用折衷办法即为综合性科学（包括着社会科学和自然科学）。

2. 引经据典定性偏颇 不少教材相继运用没有说明出处的下列两句话：“人直接的是自然存在物”，是“一切社会关系的总和”，以此推断体育的两种属性，两种因素，并引伸到它是综合性科学，殊不知马克思在当时是针对费尔巴哈把宗教的本质归结于人的本质而言的，这种牛头不对马嘴的引证与问题的背景并不相符，体育是综合性的科学的结论，从来可疑，由于结论偏颇，不少教学资料在论证体育与智育的关系时把生物性的运动范畴与人的思维活动混为一谈。

3. 自然科学是体育科学的归宿，自然界里所有的运动变化称之为自然现象，所有的自然现象都不是孤立的，而是相互联系的，有规律性的，自然现象规律性的知识叫做自然科学，体育运动离不开生命现象，但并不等同于生命现象。那么，体育运动作为人的生命有机体这一自然属性的基本矛盾是什么呢？应该说它是人体组织结构与机能和人体各组织结构（肌肉与骨骼）相互协调运动之间的矛盾。体育运动最本质的内在联系，作用于人体，体内的一切

生命活动是自然界中最高级的运动形式，不言而喻，自然科学应该是体育科学的归宿。

第二节 体育对人体的积极作用

从一切运动都是物质的运动而高度发展了的人的大脑的活动也是物质运动的观点来看，适宜的体育运动具有促进健康、增强体质的积极作用，是无可争辩的自然法则，通晓这一自然法则的古今中外的许多名人都把运动作为于己于国密切相联的健康长寿的重要手段，这是因为：

1. 作为中枢神经系统主导部分的大脑皮层在体育活动的作用下能扩大和增强兴奋性，控制和加深抑制性，以改善神经系统的均衡状态，提高大脑的供血状况，从而保证了机体对外界环境不断变化的适应能力和对身体内部各个器官，系统活动的良好调节作用。

要正确理解体育运动对神经系统的影响，必须防止认识上的错觉。大脑的健康发育属生物运动的范畴，两者之间有质的区别，脑细胞不可能象肝脏分泌胆汁那样分泌出什么分析综合能力，脑细胞的良好发育只能为分析和综合事物的能力发展提供可能性，把可能性变为现实性还需要有一个发展过程，回避这个过程去认识体育运动对神经系统的影响必然要违背事物发展的逻辑规律。

2. 在神经系统的支配下运动系统的机能有明显的提高，正常的体育运动有助于加强血液循环，促进新陈代谢，有利于骨质增厚，骨管状变粗，随着肌肉和外力的作用骨小梁的排列产生适应性的变化，增强了骨的抗压性和坚固性。运动时肌肉的结构，形态发生变化，血液供应增加，体内产生相应的生化反应，肌肉中的水分下降，蛋白质和肌糖元等营养物质的吸收和贮存能力增强，这就使肌肉有充分的营养物质供应，从而使肌纤维变粗，体积增大结实有力。经常进行体育锻炼能加强腰腹背胸等肌肉的工作能力，防止内脏变位，并可推迟衰老过程，保持正常的人体外形。

3. 在体育运动的作用下，心脏将产生结构性和功能性的变化。由于经常性的体育锻炼，体内能量消耗增加，代谢物质增多，血液循环加强，心脏的容量和体积发生变化，这种变化被称为运动性心脏或心脏营养性肥大。运动性心脏的重量，容积的增大是心脏对伴随着体育运动而来的强烈的血液循环和大量输氧的形体性与功能性的适应，这种适应性的变化表现为：一般人的心脏横度是8—12公分，而经常锻炼的人为13—15公分，其重量可由一般人的300克左右增长到400—450克不等，据测定心脏容积一般人为765—785毫升，锻炼有素的人可达1015—1027毫升左右。由于激烈的体育运动使心肌增强，心壁增厚而收缩有力，因此人安静时心跳次数相对减少，一般成年人每分钟心跳频率为65—75次左右，经常从事锻炼的人约为50—65次左右，心脏活动受着交感神经和副交感神经的影响，前者使心脏跳动加快，后者则使心跳减慢。运动性心脏跳动减少，运动生理学上被解释为增加了心脏的休息时间，是心脏工作高效率的表现。体育锻炼使心脏发生有利于提高其功能的变化，这对维持心脏的高度工作能力有着显著的作用。

4. 在作为生命基础的新陈代谢过程中，不断地吸收氧气，排出碳气，这是呼吸系统完成气体交换的生理功能。周而复始地进行气体交换，生理学上称之为呼吸运动。经常参加体育锻炼的人，能持久地增强呼吸肌的力量，使胸腔扩大，提高肺内气体的容量，由于呼吸能力的增强，因而胸围、肺活量和呼吸频率都有显著的改变，比如一般人在安静状态每分钟呼吸约为12—18次，而达到有效锻炼的人为8—12次，深而慢的呼吸，就会自然形成较长的休息间

隔，使人不易疲劳。

人们在进行紧迫的工作或在激烈活动中肌肉需要充足的能量，由于能量是各种营养物质通过氧化作用而产生的，所以需要大量的氧气。对于绝大多数成天伏案工作和学习的脑力劳动者来说，同样需要大量的氧气。这是因为在长时间的紧张用脑过程中，大脑单位组织的耗氧量并不比肌肉活动的耗量少。无论是脑力劳动或体力劳动都需要高度发挥呼吸器官的作用，以保证活动时的能量物质供应，经常从事体育运动是提高呼吸功能的重要手段。

5. 人体在整个生命活动过程中，必须不断从外界吸取营养，以供新陈代谢的需要。消化系统的良好功能是人体进行正常新陈代谢的重要保证。持之以恒的体育锻炼，能加速体内的良好代谢活动，提高消化系统的功能，由于体育运动使大脑的功能状况得到改善，对植物性神经系统起着积极的调节作用，因而，物理性消化和化学性消化得到改善，消化液分泌增多，消化道的蠕动增强。此外，在体育锻炼时强烈的呼吸运动的作用下，扩大了横隔膜的活动范围，增强了腹直肌的力量，这对于肝脏和肠胃起着类似的按摩的作用，有利于消化。

第三节 体育的政治功能

体育是人类历史过程中代代相传的身体活动技能的产物。在社会的总过程中它已不再局限于人们对增强体质的基本要求，而是发展成为范围广泛的一种社会现象，是社会意识形态的重要表现，是为一定的社会的政治服务的。

（一）体育运动也是一种政治运动

在阶级社会中统治者们都把体育作为教育，军事训练的重要内容，不同的历史时期，不同的社会制度其教育的目的和为实现该目的所制定的内容和方法虽有所不同，但都是在为统治者培养后备力量的，中国的史实如此，世界的史实也如此。

本世纪以来的一些资产阶级体育家，国际体坛中的一些决策人欲盖弥彰地极力宣扬“体育超阶级”，“体育与政治无关”，“当你跨进体育的门槛时就把政治抛弃在门外”，“决不能把体育用于政治目的”等观点。但举世瞩目的国际奥林匹克运动会的历史发展无可争辩地证明体育与政治的密切关系。1980年西德的《法兰克福汇报》的编辑为“奥林匹克运动会的丑事记”一文的发表在按语中写道：“奥林匹克运动从存在的第一天起就不单是一种体育运动，而且也是一种政治运动”。

新中国诞生以后，国际奥委会以布伦代奇为代表的一部分决策人在1952—1972年任职期间，侈谈“体育与政治”无关，大搞所谓“一中一台”、“两个中国”的政治阴谋，长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法席位，直至1979年12月23日在国际舆论的支持下，终于恢复了我国在国际奥委会中的合法权利。

（二）体育运动服务于政治斗争的需要

七十年代以来，由于美苏争霸世界的政治斗争日趋尖锐，斗争形式变化莫测，在莫斯科举行的第22届夏季奥运会，由于东道国的霸权主义行径出兵阿富汗，践踏了国际法准则，也践踏了奥林匹克精神，因而引起了世界各国人民的强烈反对，激起抵制莫斯科奥运会怒潮，有60多个国家和地区的运动员没有出席。英国首相撒切尔夫人在保守党斗争会上说：“莫斯科奥运会是在各国国歌和奥运会会歌中开始的，也是在阿富汗的山区村庄和平原的炮火声中开始的。”合众国际社记者弗里尔在报纸上披露世界舆论谴责苏联对阿富汗的入侵……，“但是它却一举而使政治与体育紧紧地缠在一起，绝难再分开。”

时隔四年的第23届夏季奥运会在美国洛杉矶召开,同样出于美苏争霸的原因,以苏联为首的14个国家报复性地抵制了洛杉矶奥运会。无疑这是在世界人民面前展开的一个严重的政治行动,当时它预示着美苏两个超级大国的霸权争夺和军备竞赛已到了白热化的程度。那种极力坚持体育与政治无关的观点是“此地无银三百两”的大慌言。前国际奥委会主席基拉宁说:“许多运动员不得不成为政治家们的政治目的的工具和牺牲品,深感愤慨。”国际体育社会的事实表明,体育作为阶级斗争和政治斗争的工具已被包括西方国家的知名人士和体育家在内的越来越多的人所承认。

(三) 我国体育的政治功能

在我国体育的社会作用不再拘泥于强身保健的解释,发展体育运动有着重要的政治意义,其政治功能是一个严肃的,现实的,无可回避的问题。主要表现在:

1. 为国争光 国际体育的胜负关系到民族的威望,国家的荣辱和国际地位,世界各国无不重视体育的政治意义。1982年在新德里举行的第九届亚运会上,中国运动员技术高超,金牌数一直领先,他们的超群技艺,良好的道德,严格的纪律,彬彬有礼的风度,处处赢得与会运动员和观众的心。在国际排坛上,中国女排勇夺“五连冠”。各国人民刮目相看,拍手叫绝,港台同胞和海外华侨也感到无比光荣。

2. 为外交服务 体育在国际斗争中为本国的外交政策服务,不仅是现代外事活动中众所周知的事实,而且是20世纪外交战中的一个时髦的新式武器:各国政府不分意识形态的差别都非常重视和发展与本国之间的体育文化往来,我国运动员不仅被看着是具有高超技艺和智慧的个人,而且被看成是国家的代表,看着是肩负着促进国际友好关系和政治使命的人,被称之为“微笑的大使”“外交先行官”“穿运动衣的外交家”等,1972年的“乒乓外交”的钥匙打开了中美两国紧锁的大门。

3. 为国内政治一体化作出贡献 在促进祖国统一,同台湾人民“三通”方面,体育运动处于“前锋”线上,在某种意义上出现了零的突破,1980年中国乒乓球队与台北桃园机场工作人员的亲切会见,被外电誉为“乒乓内交”,1984年的奥运会上我代表团与台湾代表团多方接触,携手共进,共庆中华民族所取得的胜利,在台湾的电视上第一次出现了国内优秀运动员的镜头。

在论证体育与政治的关系中必须明确的是社会政治制约着体育的性质及其理论观点、方针、政策和目的等,它们是有阶级性的,是社会意识形态的一部分,“脱离政治”的体育是不存在的。但是体育的内容,各种动作技术,实施的手段,竞赛制度和临场规则等都是在长期的历史过程中逐步形成和发展起来的,是人类社会共同享有的文化财富,其本身是没有阶级性的,可以为不同的阶级,不同社会制度的国家和社会集团服务。

第四节 体育的经济价值

人类的进化过程已使体育不再被单纯认为是一种消费活动。人们往往习惯于用“体育就是消费”的传统观念阻碍自己去认识体育的经济价值和社会效益。

(一) 体育活动的经济价值贵在提高劳动生产效益

苏联莫斯科国立体育学院院长A. H沃罗布耶华教授在1988年的圆桌讨论会议上指出“现代生产的经济价值在很大程度上取决于对人的直接‘投资’,其中包括体育、保健等方面的投资。”苏联在1979年有计划地发动大型厂矿产业工人参加体育活动,其中经常参加活动的人所

增加的产值为40亿卢布，不经常参加者因病所损失的劳动日为经常参加者的4.5倍。北京体育学院曾作过一次调查，以经常参加体育运动的人在出勤率的提高方面所创造的经济收入，按人口比例推算，相当于当年全国体育经费的10倍。健康的体魄——劳动者的物质基础为提高劳动生产效率所带来的经济价值和社会效益是大面积的。人们往往着眼于近期的数得清的元角分的具体数额，却容易忽视长远的一时难以数清的大面积的社会效益。

（二）对体育的投资将回收大于投资的经济效益

作为教育内容的体育是教育投资的重要组成部分。当今世界许多发达国家，都把发展科学技术，繁荣社会经济的关键寄托在对教育的全面投资上，他们认为要培养足够的高科技人才，提高工人的生产技能，必须大量投资教育，这样可以导致社会劳动生产率的不增长，在国民生产总值中能成倍地回收大于对教育投资的效益。

（三）在社会主义计划经济指导下将对体育的需求转化为经济资源

就某一局部而言，一个单位，一个部门或一个系统有计划地开展体育活动仅作为一项福利事业，但在总体上必须看到体育运动蕴藏着巨大的经济力量。许多体育强国把人们对体育的兴趣和爱好转化为物的生产即体育器材设备制造行业和五花八门的正常营利活动，如耗资惊人的世界奥运会历来亏损巨大，而第23届奥运会采取民间举办，大力组织商业性投资，开辟营利渠道，发展宣传赞助等从而扭亏为盈，决算余款一亿五千万美元。长期以来人们往往只强调在社会主义条件下体育受社会经济制约的一面，没有认识到在社会主义计划经济的指导下将人们对体育的需求转化为经济资源的一面。

近年来我国已出现了将体育需求转化为经济资源的萌芽状态，在一些省区创办了体育服务公司、体育基金会、体育专业户和体育竞赛宣传广告赞助等。这种尚未立法的发挥其经济效益的尝试性的形式，虽然还存在着一段探索性的过程，但对推动体育经济价值的研究和充实体育经济学的内容，有着不可低估的积极作用。利用国内外许多大型比赛的广告收入来出版体育运动图片、纪念册、画页、挂历以及印制运动服装上的企业厂商的牌名、标志等，都是一些可供开发的部门经济资源。

（四）正确认识体育制约于经济的发展，扩大经济积累渠道

重庆群林市场建立的“经商篮球队”进行着广泛的“体育公关”活动，开辟了伸向省内外的商业渠道，既锻炼了体魄，又加强了自身的精神文明建设，使本行业的体育活动蓬勃发展，更直接作用于国家的经济积累，80年代初的营业额和上缴的利税分别比三年前增加了1.5倍，这样的经济效益为人们长期以来局限于体育与经济关系的传统性的漫无边际的务虚提供了必须转化为务实的例证，是我国体育摆脱制约于经济困境的发展方向。靠国家拨款办体育的经济观念所形成的体育制约于经济发展的片面认识的改变，将产生全民体育的经济效益，这给国民经济扩大积累渠道展现出美好的前景。

第五节 新中国的体育事业

建国以来我国体育事业在党和政府的领导和关怀下，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号令指引下，获得了迅速的发展，取得了巨大的成就。中国人民在过去被帝国主义称之为“东亚病夫”的日子一去不复返了。特别是在党的十一届三中全会以后，经过拨乱反正，我国的体育运动已步入正轨，体育人才倍出，群众性体育运动日趋正常持久，竞技水平不断提高，成为建设祖国四化大业的重要组成部分。

（一）社会主义体育性质

新中国成立后，我国建立了以工人阶级为领导，以工农联盟为基础的人民民主专政的社会主义国家。从根本上改变了体育的性质。半封建半殖民地贫穷落后的旧中国的体育经过根本性的改造已成为社会主义的体育；它是一项重要的社会主义建设事业，也是使全国人民增进身体健康，丰富文化生活，培养德、智、体全面发展的一代新人的有力手段。

党中央曾经指出：“改善人民健康状况，增强人民体质，是党的一项政治任务”。为了迅速实现我国社会主义四个现代化，加强物质文明和精神文明建设，我们必须共同完成这一光荣的政治使命。

（二）群众性体育运动迅速发展

随着上层建筑领域的社会主义革命的深入进行，我国群众性体育运动得到了持续发展。由国务院陆续批准公布实施的《劳卫制体育锻炼标准》、《国家体育锻炼标准》大、中学生《体育合格标准》和全套《广播体操》以及《工间操》、《眼保健操》等各项体育法规以后，进一步推动了工厂、矿山、部队、学校、农村和街道的群众性体育活动。“从幼儿抓起，从小抓起”的措施落实，幼儿体育的发展和青少年业余体育训练十分喜人。在学校中青年学生以英雄人物命名的各项运动队、锻炼队、训练队等体育活动组织蓬勃兴起。

据1986年国家的统计数字，全国约有三亿七千万人有组织地参加各项体育锻炼，近一亿人达到各级各类运动等级标准。

（三）竞技水平不断提高

建国后中华体育健儿不仅多次刷新了所有运动项目的全国纪录，而且不断接近或打破世界纪录。在乒乓球、羽毛球、跳远、游泳、跳水、体操、举重、射击、射箭和登山等项目中都创造过世界纪录或达到世界先进水平。值得我国人民自豪的是，我国登山运动员多次从北坡登上珠穆朗玛峰。其中我国女运动员在世界上首次从北坡登上珠峰，显示了我国妇女无坚不可摧、无高不可攀的大无畏精神。

近几年，我国的体育运动水平有了更加引人注目的提高。据1987年11月国家体委公布的国际大赛的运动成绩，我国运动员在各种国际大赛中获230个世界冠军，打破了152次世界纪录。在新德里举行的第九届亚运会上首次获金牌总数第一。中国乒乓球运动在世界领先20年，中国女排蝉联五次世界冠军。在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上夺得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌。金牌总数第九，奖牌总数第六。

在国内的全国性的体育大赛中不断刷新全国纪录或创造世界最好成绩，更为频繁。

（四）体育人才济济，专业报刊科研机构遍布全国

全国有15所专业程度较高的体育学院或体育师范学院。教师队伍、科研人员中的硕士生或博士生占有重大比例，相当一部分学校与国外同类学校经常进行专业互访和学术交流。在130所高等师范院校中设有体育系科，大部分项目开设齐全，大都采用现代化的通用设施。约有3000所体校或业余体校，初步形成了三级（初、中、高）训练网络。

据不完全统计，建国后全国已培养六万五千余名高、中级体育专门人才。国家授予的等级裁判员约200万人，其中国家级以上称号的约3500人，等级教练约有1500人，其中获高级教练职称的约350人。获等级运动员证书的人约有1千万。

除了直属国家体委、跨行业合作的具有先进水平的国家体育科研院所外，大部分省区都建立了独立的体育科研机构。

全国除发行量上百万份的《体育报》和《新体育》杂志外，还有以体育信息、动态、简讯、

摘编、论坛等多种形式的体育学术宣传报导刊物。各省均办有体育科研或体育教学、体育周报、小报之类的季刊、月刊、周刊等报刊杂志。

这些学术、宣传机构除论证、探索和宣传我国体育的有关意识形态,学术观点,科研成就,学校教育外,相当一部分研究课题和宣传栏目反映了我国体育发展的现实,是我们新中国体育发展前景的一支重要力量。

第六节 高等师范院校体育的目的与任务

高等师范院校的体育目的与任务必须统一到社会主义中国体育目的与任务的规定和要求上来。

(一) 我国体育的目的和任务

根据体育运动的积极作用和我国社会主义制度的要求,我国体育的目的应该是:改善人民健康状况,提高运动技术水平,为促进四化建设服务。改善人民健康状况是全民族的要求,对加速四化建设具有重大而深远的意义。

建国以来党和政府对关系全民健康状况的大事——体育运动给予了高度重视。1954年1月《中共中央关于加强人民体育运动工作的指示》中明确指出:“改善人民健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务”。1958年中共中央对体育工作的批示中提出:“体育运动的根本任务是增强人民体质,为劳动生产和国防建设服务”。1984年10月《中共中央关于进一步发展体育运动的通知》中指出:“体育关系到人民的健康,民族的强盛和国家的荣誉,对提高广大人民群众的思想觉悟,实现党在新时期的总任务,发展国际交往与加强同世界人民的团结和友谊,加强国防力量,都有重大作用。”为了实现我国体育目的,应努力完成下列四个方面的任务

1. 改善人民健康状况
2. 提高运动技术水平
3. 丰富社会文化生活
4. 进行思想品德教育

上述四个方面的任务在实施过程中应强调其整体性。在不同的历史时期,完成这些任务时应根据各个系统和部门的具体情况有所侧重。

(二) 高师体育的目的与任务

根据高等师范院校的培养目标——“……培养德、智、体全面发展的中学教师”的要求,高师体育的目的主要是增进健康,增强体质,在德、智、体统一体中相互促进、密切配合、使学生全面完成学习任务,成为合格的人民教师。

所谓健康,世界卫生组织认为:“健康”的含义包括:充沛的能力,从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过份的紧张;处事乐观,态度积极;乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;善于休息、睡眠良好,应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般性的感冒和传染病;体重得当,身体匀称、站立时头、臂、肩位置协调;眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎、牙齿清洁、无空间、无痛感、牙龈颜色正常,无出血现象,头发有光泽,无头屑,肌肉皮肤有弹性。

所谓体质:体质是指人的有机体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体特征,是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。

体质和健康的概念不完全相同。同样是个健康的人,体质都有差别。体质的强弱要以身

体形态,生理功能,身体素质,运动能力和对外界的适应性以及心里发展水平等方面进行综合评价。

体质的基本内容包括:

——体能 身体素质、身体基本活动能力

——体格 生长发育、体型、姿态

——适应能力 对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力

——生理机能水平 人体各器官、系统的功能和机体的新陈代谢水平

为了实现高师体育的目的,必须努力完成以下基本任务:

1. 努力完成课堂作业,认真上好体育课。努力完成课堂作业。这是学生最主要的任务。包括人体解剖结构,生理卫生知识,体育基本原理和社会作用以及科学锻炼身体的方法等在内的体育基本知识,都是在向学生授业的基本组织形式——体育课中进行的。高师学生学会课堂作业中的全部内容是培养目标的要求。在学用一致上有着独特的作用,强调上好体育课是未来人民教师职业要求之所在。高等师范生今天的学,为的是将来的用。因此,他们在体育课堂上需要索取的就不仅是自我锻炼的全过程,而且还要有对体育的正确理解,掌握传统项目的应用技术和锻炼方法,安全卫生常识和中学开展极为普遍的田径、球类项目的一般规则和组织竞赛的方法等,并能正确表达运动术语。这就是说,他们具有动手和动口的本领。

2. 积极进行课余体育活动。这条任务包括两个方面:(1) 积极进行身体锻炼,把课堂上所学到的知识原理方法在自我锻炼中反复实践,做到既有理性上的认识,又有感性上的体会。目前的律己为的是将来的育人。(2) 积极参与体育竞赛和组织方法的训练等活动,这是对高师学生提供培养能力的极好机会。人民教师的活动能力具有鲜明的职业特点,学生在这样的活动中既培养了活动时的思维能力又锻炼了临场时的应变能力,有利于增强学生自身的感受力和加工能力的发挥。

3. 思想品德教育。体育作为精神文明建设的重要手段是以它的教育功能给予思想道德作风的影响的。我们在强调体育对思想道德作风的形成和产生积极影响的同时,不能忽视在一定条件下产生消极影响的危害性。明确认识体育对思想品德的“两极”影响是端正体育价值观的一个极为重要的问题。作为高师学生明确认识体育在思想品德教育中的“两极”影响,对实施体育教育的过程中在一定条件下能警惕可能产生消极方面的危害性,以便正确掌握思想品德教育的导向,使这种教育的准备和实施过程更为扎实稳妥。这就说明思想品德教育是一个有目的有计划的影响人们意志感情和行为的的教育过程,其内容有三:

意志品德教育——

正确的勇敢、顽强、果断、坚毅、自信心自制力、进取心、坚韧不拔的精神等。

思想政治教育——

五爱教育,集体主义、组织纪律性,对自己行为的责任感……。

体育道德作风教育——

胜不骄败不馁,讲文明、讲礼貌、讲道德,尊重裁判,尊重对方,尊重观众,与同伴合作等。

高师体育的基本任务是互相联系的一个整体,必须通过多种形式和途径努力完成。

①《日语外来语新词典》,1973年10月商务印书馆出版。

②亚里士多德《政治学》索引二题旨第507页。

③《俄英词典》,苏联国家出版局1949年莫斯科版。

④见Г. И. 库库什金著《体育是共产主义教育的重要手段》第15页,1953年莫斯科版。

第二章 青少年儿童年龄特征与体育

青少年儿童的身体,如果没有什么特殊障碍,都会自然地生长发育,会长高长大。但能否得到遗传因素下的充分生长发育,还主要决定于后天的生活条件和教育,特别是体育和卫生教育。由于个体之间遗传因素和后天的生活条件与教育各有不同,同性别同年龄青少年儿童的身体形态发育、素质发展、基本活动能力和适应能力等方面有较大的差异,但是他们的生长发育过程却存在着某些共同的规律。认识和掌握这些规律,对青少年儿童进行体育卫生教育,促进其身心的健康发展具有重要意义。

第一节 青少年儿童身体形态发育的特征与体育

一、青少年儿童身体形态发育的特征

表2-1 中国城市学生身高、体重、胸围生长发育表(平均值和年均增长率)

年龄(岁)			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
身 高	高度 (厘米)	男	121.2	125.7	130.6	135.3	139.9	145.2	151.8	158.3	163.8	167.0	168.6	169.3	170.1	170.4
		女	120.4	125.0	130.1	135.6	141.2	147.1	151.6	154.8	156.8	157.8	158.1	158.2	158.8	159.1
	年增长 (厘米)	男		4.5	4.9	4.7	4.6	5.3	6.6	6.5	5.5	3.2	1.6	0.7	0.8	0.3
		女		4.1	5.1	4.9	5.6	5.9	4.5	3.2	2.0	1.0	0.3	0.1	0.6	0.3
	年增长率 (%)	男		3.71	3.89	3.60	3.40	3.80	4.55	5.64	3.47	1.95	0.96	0.31	0.47	0.17
		女		3.82	3.26	4.08	3.13	4.18	3.06	2.80	1.29	0.64	0.19	0.06	0.38	0.19
体 重	重量 (公斤)	男	21.3	23.2	25.5	28.0	30.5	34.0	38.6	44.1	49.0	52.5	54.8	56.5	58.0	58.7
		女	20.6	22.5	24.9	27.8	31.0	35.4	39.7	43.5	46.4	48.3	50.2	50.7	51.5	52.1
	年增长 (公斤)	男		1.9	2.3	2.5	2.5	3.5	4.6	5.5	4.9	3.5	2.3	1.7	1.5	0.7
		女		1.9	2.4	2.9	3.2	4.4	4.3	3.8	2.9	1.9	0.9	1.5	0.8	0.6
	年增长率 (%)	男		8.92	9.91	9.80	8.92	11.97	13.53	14.23	11.11	7.14	4.38	3.10	2.65	1.20
		女		9.92	10.66	11.64	11.51	14.19	12.14	9.57	6.66	4.09	1.85	3.05	1.58	1.16
胸 围	长度 (厘米)	男	57.7	59.3	61.1	63.0	64.8	67.2	70.5	74.2	77.8	80.5	82.3	83.9	85.0	85.7
		女	55.8	57.4	59.3	61.0	64.1	67.5	71.0	73.7	75.8	77.2	77.6	78.5	78.9	79.1
	年增长 (厘米)	男		1.6	1.8	1.9	1.8	2.4	3.3	3.7	3.6	2.7	1.8	1.6	1.1	0.7
		女		1.6	1.9	2.3	2.5	3.4	3.5	2.7	2.1	1.4	0.4	0.9	0.4	0.2
	年增长高 (%)	男		2.77	3.03	3.11	2.86	3.70	4.91	5.25	4.85	3.47	2.24	1.94	1.31	0.82
		女		2.87	3.31	3.83	4.06	5.30	5.18	3.80	2.84	1.85	0.52	1.16	0.50	0.25

本表引自《学校体育》第41~43页,人民教育出版社1987年出版。

1. 身体形态发育随年龄增长而自然增长。从中国青少年儿童体质调查组1979年对全国近20万大中小学生身体发育状况的调查统计资料表明：青少年儿童的身体形态发育从7岁~20岁，总的趋势是随年龄的增长而自然增长(见表2—1)。但是，这种增长并不是直线上升的，而是成波浪式的增长。由表2—1可以看出，从7岁到青春发育期前，身高、体重和胸围的增长都比较缓慢。进入青春发育期(男生12~14岁，女生10~12岁)身高、体重和胸围的增发速度突然加快。年增长值普遍较大。这段时期又称为突增期。

2. 身体形态发育具有明显的性别差异。一般说来，男女学生在10岁以前，身体形态发育的差异并不大，同年龄男女学生的身高、体重和胸围的发育大都差不多。但由于女生进入青春发育期比男生约早2~3年，其身体形态发育的突增期也就比男生早2~3年，因而女生从10岁左右开始，其身高、体重和胸围的增长明显超过男生。到了14岁左右，又由于男生的发育进入突增期，其身高、体重和胸围的增长又明显地超过女生的增长。在曲线图上呈现出两次曲线交错(见图2—1)。从青春后期到发育基本成熟期，男女生形态发育的差异愈来愈显著，逐

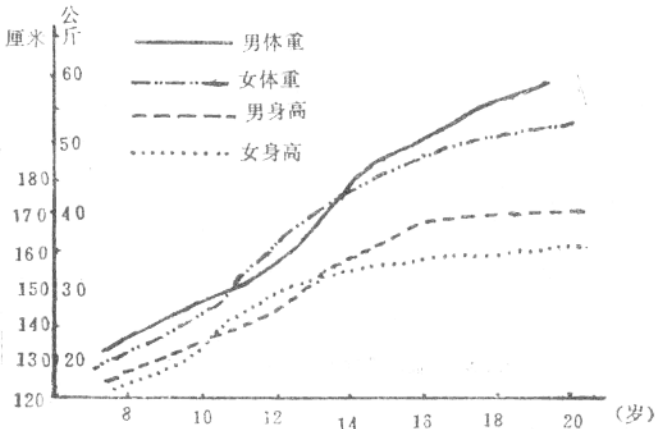


图2—1 男女学生身高、体重增长曲线图

渐形成男生上体宽粗，骨盆窄，下肢较细；女生上体窄细，骨盆宽，下肢短粗的不同体型。

3. 身体形态发育的顺序具有规律性。青少年儿童身体形态发育的顺序从身体部位来看，在青春发育期前(10岁前)首先是头部其次是躯干，然后才是下肢。所以儿童，特别是婴儿的体型总是头大躯干长下肢短。在进入青春发育期后，其身体形态发育的顺序则相反，是下肢发育速度最快，其次是躯干而头部的发育变化则不很明显。

4. 身高的增长比体重的增长速度快。由于儿童时期，骨骼的发育比肌肉的发育要快，因而身体的长度指标(躯干、四肢和手足的长度)增长领先于围宽度指标(胸围、臂围

表2—2 不同性别青少年生长发育两个阶段增长值比较

阶段		增 长 值		增长值占成人 %
第一阶段	10岁以前	男	135.3厘米	79.2
		女	135.6厘米	85.1
		男	28.0公斤	47.3
		女	27.8公斤	53.6
第二阶段	11—20岁	男	35.5厘米	20.8
		女	23.8厘米	14.9
		男	31.2公斤	52.7
		女	24.1公斤	46.4

本表引自《学校体育学》第17页。人民体育出版社1983年出版。