

普通高等学校体育教材

理论教程

陈有生 郭振久 主编

辽宁师范大学出版社

前 言

高等教育担负着培养高级专门人才,发展科学技术文化和促进现代化建设的重大任务。

体育是高等教育的重要组成部分,更新体育教育思想,改革体育教学观念,深化体育教学改革,加强体育课程建设,是高等教育发展的需要,是迎接 21 世纪国际科学技术的挑战和提高民族素质的需要。

随着高等学校体育教学改革的不断深化,教材的选择和编著已成为教学发展之急需。为满足这一急需,我们总结了十多年来教材建设的经验,广泛汲取国内外教材的精华,结合当前高校实际,着眼于未来的发展和需要,编著了《普通高等学校体育教材》,它由《理论教程》、《实践教程》、《应用教程》三部组成。

《理论教程》的主要内容有:教育与教学的本质特征、体育学习的原理、体育锻炼的原则和方法、健康与保健的常识和措施、体育竞赛的组织和编排、体育娱乐与欣赏。

《理论教程》的编写,理论性与应用性并重,学术性与普及性兼顾;力求内容充实,文字简练;成为体育学习的良师,终生体育锻炼的良友。

《理论教程》的编写,参考和借鉴了国内外众多专家学者的著作和研究资料,得到学校领导和教务、教材等部门的大力支持,在此深表谢意。由于我们理论水平所限,书中不足之处难免,敬请专家和读者不吝指正。

编 者

1993年12月30日

目 录

第一章 教育与体育	1
第一节 人类教育.....	1
第二节 体育的产生与发展	12
第三节 体育意识	29
第四节 体育知识、情感和意志.....	31
第五节 体育道德	33
第二章 学校体育	38
第一节 学校体育的地位和意义	38
第二节 高等学校体育的目的和任务	42
第三节 实现学校体育目的、任务的形式和要求.....	44
第四节 学校体育与现代化人才培养	56
第三章 体质·健康·保健·体育医疗	64
第一节 影响体质与健康因素	64
第二节 体质测定与评价	71
第三节 保健	91
第四节 体育医疗	96
第四章 体育运动的生理、生化和心理学原理	110
第一节 体育运动的生理学原理.....	110

第二节	体育的生物化学原理·····	120
第三节	体育的心理学原理·····	129
第五章	体育学习·····	141
第一节	体育学习概述及理论·····	141
第二节	体育技能学习及其影响因素·····	151
第六章	体育锻炼·····	162
第一节	体育锻炼原理·····	162
第二节	体育锻炼的原则·····	167
第三节	体育锻炼方法·····	175
第四节	自我锻炼计划的制定与实施·····	184
第五节	大学女生体育锻炼的特点·····	193
第六节	体育锻炼的效果与评价·····	198
第七章	竞技体育·····	209
第一节	竞技体育与社会功能·····	209
第二节	竞技能力与训练·····	213
第三节	运动竞赛·····	225
第八章	体育欣赏与娱乐体育·····	229
第一节	体育欣赏·····	229
第二节	娱乐体育·····	235
第九章	人体健康养护与设计·····	239
第一节	健康养护的意义·····	239
第二节	人体健康养护的设计·····	244
第三节	人体养护模式简介·····	251
第十章	运动竞赛的组织与编排·····	253
第一节	运动竞赛的种类·····	253
第二节	运动竞赛的组织·····	256

第三节	运动会的编排·····	261
第四节	会场及比赛场地与器材的准备工作·····	275
第五节	球类竞赛的编排·····	275
第十一章	国内外大型运动会简介·····	287
一、	奥林匹克运动会 ·····	287
二、	亚洲运动会与亚洲运动联合会 ·····	296
三、	东亚运动会 ·····	299
四、	国际大学生体育联合会和世界大学生运动会 ···	300
五、	中华人民共和国运动会 ·····	303
六、	中国大学生运动会 ·····	310

第一章 教育与体育

教育是培养人的一种社会活动,体育是教育的重要组成部分。全面了解教育,才能充分认识体育;进一步明确学校教育的目标、方针,才能更加深刻地理解学校体育的目的、任务;牢固地掌握教学的本质和原则,才能在体育学习中呈现出主体的地位。

第一节 人类教育

一、教育的概念

人类社会生产和生活,是在一定的社会关系(首先是生产关系)中所进行的有目的的实践活动。这种实践活动要求作为社会关系总和的人,必须具有并不断发展进行诸方面活动的的能力,其中主要是社会生产和生活能力。它包括进行生产和生活的经验、知识、技能,以及在生产和生活过程中所应具备的智力和体力。由于这些能力具有社会性和历史继承性的特征,社会要求更多的人在交流和传播中,掌握这些能力,以达到整个社会生产和生活能力的不断提高。每一时期所积累的这种能力,必须传授给下一代,以确保人类社会生产和生活的不断发展。人类在共同的社会生产和生活过程中,必然要发生和进行的交流、传播活动,便是教育。由此可见,教育的基础,既不是生存竞争的本能,也不是儿童对成人的模仿;它不仅仅同劳

动有关,而是与人类赖以生存的物质生活有关。教育,是由社会生产和生活的需要而产生的。

社会生产和生活的需要产生了教育,可见,教育是培养人的活动,是一种社会现象。

教育这个概念有广义和狭义两种解释:从广义理解,泛指一切增进人们的知识、技能,影响人们的思想、意识的活动。从狭义理解,系指学校教育。学校教育,是教育者根据社会(或一定阶级)的要求和年轻一代身心发展的规律,对受教育者所进行的一种有目的、有计划、有组织的影响活动,使他们的智力和体力得到发展,获得一定的知识和技能,形成一定的思想品德。

二、教育的目的

在中国,最早把“教育”二字用在一起的是孟子,他说:“得天下英才而教育之,三乐也”。按照《说文》的解释,教,“上所施下所效也”。育,“养于使作善也”。在西方,“教育”一词由拉丁语 *Educare* 而来,含有“引出”之意,即用引导的方法,使儿童身心得到发展。可见无论中外,都把教育看作是感化、引导和培养人的活动,是促进新生代身心发展的一种手段。教育的目的是把受教育者培养成为为一定社会(或一定阶级)服务的人。

教育的目的是教育工作的出发点,也是教育工作的归宿。学校教育工作是根据教育目的去计划安排教学,也根据教育目的来检查验收教学的结果。

一定社会的教育目的,是由一定社会需要所决定的。阶级社会的教育目的,必须反映统治阶级的阶级利益。

社会主义的教育目的,与历史上一切剥削阶级的教育目

的有本质的区别。1958年,中共中央、国务院《关于教育工作的指示》指出:教育目的,是培养有社会主义觉悟的有文化的劳动者,就是既有政治觉悟又有文化的、既能从事脑力劳动又能从事体力劳动的人。1981年,《中国共产党中央委员会关于建国以来党的若干历史问题的决议》指出:社会主义教育要培养出德、智、体全面发展,又红又专,知识分子与工农相结合,脑力劳动与体力劳动相结合的人。这对我国社会主义现代化建设新时期的教育目的作出了明确完整的规定。

三、教育的本质

本质是事物的内部联系,它由事物的内在矛盾构成,是事物的比较深刻的一贯的和稳定的方面。人们对某一事物本质的认识,需要通过对大量现象的反复观察、分析、综合、比较、抽象、概括,才能找出该事物所具有的某种性质的普遍性和规定性。事物性质的普遍性,是指某一类事物普遍所具有的,并表现在这一事物发展的全过程中。事物性质的规定性,是指某一事物有了这种性质,就可能把这种事物确定为某种事物,并可以根据这种性质,把这一事物和其它事物区别开来。事物内部这种深刻、稳定,能够决定一事物不同于其它事物的根本性质,就是事物的本质。

从历史发展看,各个社会的教育都有很多不同,其不同之处,在于所培养出的人才规格不一。然而,教育主要是培养教育人们共性的,这一点却是相同的。培养一定标准的人,这一共性,是教育的一个特点。

教育的另一个突出特点,是它的目的性、计划性和组织性。国家有教育目的;各层次、各专业学校有各自的目的;各学科有学科目的;各年级有年级教育目的;各具体教育活动有各

自具体的教育目的。与各种目的相对应的,有其各种实施计划。为使各种计划得以实现,则需安排各种不同的专业人员来组织和指导。目的、计划、组织各自具有多层次的系统。而各层次的目的、计划、组织,又是有机地相互联结和相互作用的。教育就是教育者根据一定社会或阶级的需要,对受教育者所实施的一种有目的、有计划、有组织的影响活动,最终把受教育者培养成为一定社会或阶级所需要的人。这就是教育的基本特点,就是教育的本质反映。

四、教育的规律

规律是事物发展过程中的本质联系和必然趋势。教育规律,就是客观的教育现象内部本质的或本质间的关系。

教育规律同自然规律、社会规律一样,具有层次性,有最一般的(或称上位的)规律,它对任何教育现象都能起作用,不管办什么教育,或在教育的哪一个方面,都必须遵循。80年代初,在我国开展了对教育本质的讨论,加深了对教育规律的认识。在论述教育与社会生活的关系时,除了肯定教育为一定的政治、经济服务之外,还特别强调了教育的发展与生产力的发展之间的关系,即从社会生产力的发展方面寻求内部联系,阐明教育现象。在论述教育与儿童身心发展的关系时,特别强调了发展儿童的性格以至整个身心方面,及其能力,一般能力和特殊能力等。此外,还提出德智体全面发展的规律,或教育工作内部诸方面关系的规律。

第二层次的教育规律,如教学工作的领域,德育工作的领域,体育工作的领域,都有自己要遵循的规律。

第三层次的教育规律,如在教学工作中,要搞好教学工作,提高教学质量,则要进行教材选择和编写,教学的严密组

织,教学方法的运用,以及各种教学手段的使用等等。

第四层次或更低层次的规律,如上课中的情绪调解、组织注意、更快更好地掌握教材等等。

各层次的教育规律,具有客观性,是教育本身所固有的。我们揭示这些规律,为了更好地发现它们,认识它们,研究它们,利用它们以搞好教育工作;有益于教育工作者正确认识和运用教育规律。

五、教育方针

教育方针,是国家根据政治、经济的要求,为达到一定的教育目标而确定的教育指导原则和教育工作总方向。

一切剥削阶级的教育方针,都是使教育为它的政治经济服务的。如清政府学部 1906 年颁布的教育宗旨是:忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实。国民党政府的教育宗旨,则着重进行所谓礼、义、廉、耻的四维和“忠孝仁爱信义和平”的八德的封建法西斯教育。

社会主义国家的教育方针与一切剥削阶级国家的教育方针不同。早在苏区时期,毛泽东同志就指出苏维埃文化教育的总方针“在于以共产主义精神来教育广大劳苦民众,在于使教育与劳动联系起来,在于使广大中国民众都成为享受文明幸福的人”。在抗日战争时期,抗大的教育方针是:“坚定正确的政治方向,艰苦朴素的工作作风,灵活机动的战略战术”。新中国成立后,1950 年中央教育部提出:“为工农服务,为生产建设服务,这就是当前实行新民主主义教育的中心方针”。1958 年,中共中央、国务院在《关于教育工作的指示》中提出:“党的教育工作方针,是教育为无产阶级政治服务,教育与生产劳动相结合;为实现这个方针,教育工作必须由党来领导”。1981

年,在新的历史条件下,中共中央提出:“坚持德、智、体全面发展、又红又专、知识分子与工人农民相结合,脑力劳动与体力劳动相结合的方针”。1993年3月15日李鹏在第八届全国人民代表大会第一次会议上所作的《政府工作报告》中指出了“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针。当前,在不断深化教育改革中,各级各类学校,按照这一教育方针,加速改革内部管理体制,调整专业(或学科)设置,以把握教育工作总方向。

六、教学过程的本质

(一)对教学过程基本属性的认识

对于教学过程的基本属性,理论上争论较多。传统的教学理论认为,教学过程是在教师指导下学生学习知识技能,养成一定的观点和道德品质的过程。70年代赞科夫提出的“教学与发展”的关系成了新的教学体系的核心。他认为在科学技术突飞猛进的时代里,“只有具备一定的品质,有较高发展水平的人,才能更好地应付这种情况”。

我国对此曾开展过广泛的讨论,形成了以下几种有代表性的不同观点。

1. 认识说:教学过程是学生在教师引导下的一种特殊的认识过程,是人类认识世界的一种社会实践。

2. 发展说:教学过程是教师通过传授知识技能进而形成和发展学生的各种能力和个性品质的过程。

3. 活动说:教学过程是教师的教和学生的学相结合的双边活动过程。

4. 教育途径说:教学是实现教育目标的基本途径,教学过

程是以智育为核心的德智体美劳综合教育过程。

对教学过程本质属性这些认识,从不同角度论述了教学过程的本质内容,但这些论述均缺乏完整性和准确性。

(二)教学过程的本质属性

教学过程是教学系统运转和前进的过程。它是由教师、学生以及其它系统要素的相互作用(即共同活动)构成的,因而教学过程中的双边活动是其基本特点之一;这种活动是经过精心组织的活动,由此必然产生一定的结果,总是与其它系统(如社会系统和个人系统)相互作用着,这种作用表现为功能,教学过程的功能为其第二个特点;活动的结果和功能,并不是与我们的愿望相一致,有时甚至相反。因此教学过程还必须经常地反映出社会的要求,解决教学过程诸关系中的“重心”问题,这个“重心”最后在教学任务中具体体现出来,这是第三个特点。

教学过程中的活动、功能和任务三个特点,我们从其不同角度予以揭示,有益于我们对教学过程的本质属性有一个完整的、准确的认识。

从活动角度看,活动是由教师的教和学生的学所组成,教与学相互依存,没有教就没有学,没有学也不可能存在教,因此,教和学任何一个方面都不可能是教学过程的本质,教和学两个方面才反映着教学过程的本质属性。

从功能角度看,教学结果不论如何,必然要影响到教育目的的实现和学生个人的发展,这种影响就表现为教学过程的功能。教学系统具有教养、教育和发展三方面的功能,而这些功能是教学过程的结果,所以教学过程实际上包含了三个潜在的分支过程,即教养过程、教育过程和发展过程。教养过程

着重于使学生掌握一定的知识、技能和技巧；教育过程着重于培养学生具有和谐的个性；发展过程着重于促进学生的智力等各种能力健全地发展。这三个分支过程同功能有着密切的内在联系：传授知识是培养个性和发展能力所必须的基础和前提；个性形成和能力发展虽然各有其自身规律，但精心组织起来的教和学，可以影响它们的进程。

从功能角度探索教学过程的本质仍然是抽象的，它不具有社会性和具体性。还要根据社会的要求和学生的特点，从教学过程的功能体系中确立教学的指导思想，并将其具体化，这就是从任务的角度来说明教学过程的本质。任务是活动结果的主观要求，但任务的提出是有客观依据的，教学任务是由教学功能转化而来的，因而任务是主观愿望与客观可能的统一。一个教学过程要完成的任务是多方面的，但在不同时期，不同阶段，不同的条件下是有所侧重的，这是社会对人的素质的要求和人的发展的客观规律性决定的。

综合上述三个方面的表述，教学过程是在相互联系的教和学的形式中进行的，以传授知识和学习文化知识为基础，以培养和发展学生的能力和健全的个性为目的，由学校精心组织起来的社会认识、实践的过程。

对教学过程的本质特征这一表述，是否已完整和准确，尚有待进一步探讨。

七、教学原则

教学原则，是指导教学工作的基本要求，用以处理教学中各种基本矛盾的关系。教学原则指导着教学过程的各个方面及其全部过程，对制定教学计划，教学大纲，选择和运用教材，确定教学方法，运用各种教学组织形式等都有指导作用。教学

原则是根据教育、教学目的和对教学过程客观规律的认识制定的,是长期教学实践经验的总结。随着历史的发展和人类的进步,对教学原则认识逐步加深,对教学原则的论述也逐渐完整和准确。现今,人们借鉴的有赞科夫教学原则、布鲁纳教学原则、巴班斯基教学原则,以及我国中小学常用的七条教学原则。

赞科夫教学原则:70年代苏联心理学家赞科夫在“小学教学新体系实验”中提出来的。他的“新教学论原则”有5条:高难度进行教学的原则;高速度进行教学的原则;理论知识起主导作用的原则;使学生理解教学过程的原则;使全班学生包括差生都得到发展的原则。

布鲁纳教学原则:美国布鲁纳在《论教学的若干原则》中提出四条教学原则:动机原则、结构原则、程序原则、强化原则。

巴班斯基教学原则:1979年前苏联教育家巴班斯基提出十条教学原则:(1)综合解决教学、共产主义教育和学生发展等任务的教学目的性原则;(2)教学的科学性、教学与生活、共产主义建设的实际相联系的原则;(3)教学的系统性和连贯性原则;(4)教学的可接受性原则;(5)鼓励学生正确对待学习,使他们产生认识兴趣并有求知欲的原则;(6)教师指导下的学生自觉性、积极性和主动性原则;(7)口述的、直观的、实践的、复现和探究的及其它教学方式的最优结合和运用原则;(8)课堂教学和课外学习,全班的、小组的与个别的教学形式最优结合和运用的原则;(9)创设最优的教学条件原则;(10)教学、教育和其它成果的巩固和有效性原则。

我国中小学常用的七条教学原则是:(1)科学性和思想性

统一原则；(2)理论联系实际的原则；(3)直观性原则；(4)启发性原则；(5)循序渐进原则；(6)巩固性原则；(7)因材施教原则。

上述这些教学原则，对各个学科的教学工作都具有普遍的指导意义。然而由于学科间的差异性，尤其体育学科的教学原则，有着自己个性的一面，现今，大家公认的体育教学原则是：(1)自觉积极性原则；(2)从实际出发原则；(3)身体全面发展原则；(4)合理安排运动负荷原则；(5)直观性原则；(6)循序渐进原则；(7)巩固与提高原则。

教学原则的内容是比较广泛的，各原则是相互联系的，相互制约的，全面理解和贯彻这些教学原则，对教师来说，是提高教学效果必不可少的；对于学生来说，了解和掌握了教学原则，对自我体育锻炼，以及指导他人进行体育锻炼获得良好的效果是极为重要的。

八、教育对人发展的影响

影响人的身心发展的主要因素有遗传、环境和教育。而其中教育又是起主导作用的因素。

人的身体形态结构、各种感官的特征、神经系统的机制、体质的好坏等等，遗传为后天的发展提供了物质前提。然而，这些遗传的差异性是有限的，人的发展方向和发展的的好坏，更重要的是后天的教育和环境的影响。

环境对人后天发展的影响是巨大的。环境包括自然环境和社会环境，自然环境，如水、空气、温度、湿度、光等等，是生物生存必不可缺的条件，并且影响着人的健康和智力的发展。社会环境，对人的思想观点、行为习惯、知识才能、信念理想、兴趣爱好等等，都有着极大的影响。但是，环境对人的发展影

响,都带有很大的自发性,零碎性。由此环境对人的影响虽然是极大的,但它都无法代替有目的、有计划、有组织的教育活动。

遗传、环境,对人的发展有着很大的影响,但这些影响都并非起决定作用,对人发展起主要影响作用的是教育。教育对人的发展影响是:

第一,教育决定人的发展方向和质量。教育自古至今,无不根据社会或阶级的需要去培养塑造其后代。尤以学校教育对学生的规格和质量要求,对人的发展方向和质量影响是巨大的。

第二,教育促进了人的身心发展。各级各类学校,在规定教育目标、教学内容、选择的教学方法、采用的教学手段、确立的评价标准等等,无不根据学生的生理特点和心理特点而实施教育,这为人的身心发展提供了条件。

第三,教育可使遗传素质扬长避短。遗传素质有好坏之分,遗传素质好、有天资、有才能的学生,可以实施特殊教育,使其早日成才。而遗传素质差的,也可施予另一种特殊教育,弥补其先天之欠缺,尽其努力使之成才。

第四,教育可以利用或避开环境的积极的或消极的因素。教育可以有意识的利用环境和积极因素给人以正面的教育和启迪。对环境的消极因素,可教育学生使之少接触,或者予以揭露,并可作为反面教材对学生施以教育,这对学生健康成长是极为有益的。

教育对人的发展的影响是巨大的,但并非是万能的。遗传素质为教育提供了物质基础,社会环境决定着教育的性质和发展,教育在一定的遗传素质和良好的社会环境中才能发挥