

学校体育教育与

高水平运动队训练管理研究

张雷◎著

XUEXIAO TIYU JIAOYU YU

GAOSHUIPING YUNDONGDUI XUNLIAN GUANLI YANJIU



非外借



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

学校体育教育⑤

高水平运动队训练管理研究

张 雷◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书首先对学校体育教育的历史和发展进行了剖析,接着对学校体育教育理论与系统进行了分析,然后对学校体育教育管理与实践进行了研究,在此基础上,对高水平运动队训练管理的相关理论与实施进行了阐述,最后对我国高校高水平运动员的培训与管理进行了探索。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,具有非常高的参考和借鉴价值。

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教育与高水平运动队训练管理研究/张雷

著. —北京:中国水利水电出版社,2017. 11

ISBN 978-7-5170-6041-3

I. ①学… II. ①张… III. ①体育教学—教学研究—
高等学校②运动队—运动训练—教学研究—高等学校
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 281280 号

书 名	学校体育教育与高水平运动队训练管理研究 XUEXIAO TIYU JIAOYU YU GAO SHUIPING YUNDONGDUI XUNLIAN GUANLI YANJIU
作 者	张 雷 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 13.5 印张 175 千字
版 次	2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	44.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

当前,经济发展迅速、政治局面稳定,先进科学技术不断改进,这些都为体育事业的发展创造了良好的环境。体育事业的发展意义重大,仅仅依靠国家政策的支持是不能保证其发展成效的,学校体育教育也是不可或缺的重要推动因素。可以说,学校是培养和输送体育运动人才的重要基地,从某种程度上说,学校体育教育状况好坏,会对体育事业的发展起到决定性的影响,因此,高度重视并加强学校体育教育是当前,也是今后的一个重要研究课题。

作为学校教育的重要组成部分,学校体育教育已经得到了较好的发展,比如,体育课程的开设、体育场地设施的完善以及相关教育体系的建立等均取得了一定的教育成果。但是,这是远远不够的,从国家体育总局发布的《2014 年全民健身活动状况调查公报》中可以得知,20 岁及以上人群中 56.5%的人通过自学的方式掌握体育锻炼技能,只有 19.9%的人受益于学校教育。由此可以看出,学校体育教育中还存在着较大的不足,没有将其应有的作用充分发挥出来,这也对体育事业的发展和学生健康水平的提升产生了一定的制约作用。另外,部分学校中设有运动队,将学校中体育运动水平较高的学生集结在一起进行集中训练,这对于体育人才的选拔以及带动学生积极参与到学校体育活动中起到积极的促进作用,能够有效推动学校体育教育的开展。鉴于此,特意撰写了本书,希望能够为学校体育的广泛开展和体育事业的可持续发展提供必要的依据和支持。

本书的亮点主要体现在如下三个方面。

(1)结构明了,条理清晰。本书的内容主要分为两个部分,一是学校体育教育方面的,二是高水平运动队训练管理方面的。两个部分的内容是分别进行探索和阐述的,能够使读者对本书的结构做到一目了然。

(2)立意新颖独特,与现代社会的需求相适应。之前,关于学校体育教育和高水平运动队训练管理的研究,基本上都是针对其中一方面进行的,而本书则将这两个方面有机结合在一起,这在当前的相关研究中是标新立异的,也是本书的主要特点之一。

(3)用发展的眼光分析问题。本书在对学校体育教育和高水平运动队训练管理的基本理论进行剖析的基础上,加入了一些创新性和时代性较强的知识点,比如,学校体育特殊教育方面的探讨、高水平运动队训练管理体制与机制方面的创新等。这些都为本书增添了一抹鲜明的特色。

总的来说,本书通过简练的语言、系统的结构、丰富的知识点,将传统与创新结合起来,对学校体育教育与高水平运动队训练管理进行了全面且深入地剖析和研究,同时,也充分体现出了科学性、系统性、实用性、时代性、创新性等显著特点。由此可以看出,本书是一本非常值得参考和借鉴的专业学术著作。

本书在撰写过程中,参考并借鉴了相关专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间、精力有限,书中不足之处,敬请广大读者批评指正!

作 者

2017年9月

目 录

第一章 学校体育教育的历史沿革与发展	1
第一节 体育教育的产生与进程	1
第二节 我国学校体育教育的现状分析	10
第三节 学校体育教育的未来发展展望	18
第二章 学校体育教育理论与系统分析	25
第一节 体育教育相关概念辨析	25
第二节 体育教育的结构与功能	27
第三节 体育教育的载体分析	32
第四节 体育教育的执行过程分析	38
第三章 学校体育课程教学体系建设与分析	48
第一节 学校体育教学理念的更新	48
第二节 学校体育教学目标的确定	57
第三节 学校体育教学内容体系	64
第四节 学校体育教学方法体系	73
第五节 学校体育教学模式体系	81
第六节 学校体育教学评价体系	86
第四章 学校体育教育管理与实践研究	98
第一节 学校体育教育管理的目标与依据	98
第二节 学校体育教育管理的方法	100

第三节	学校体育教学活动管理	101
第四节	学校体育教育经费管理	103
第五节	学校体育教育活动主体管理	108
第五章	学校体育特殊教育研究与探讨	121
第一节	体育特殊教育概述	121
第二节	体育特殊教育的理念	122
第三节	体育特殊教育教学设计与实施	126
第六章	高水平运动队训练管理的理论与实施研究	143
第一节	运动训练管理概述	143
第二节	高水平运动队训练管理的原理、 内容与方法	145
第三节	高水平运动队训练管理的体制与机制创新	159
第四节	高校高水平运动训练管理的绩效与评价	162
第七章	我国高校高水平运动员的培训与管理研究	164
第一节	高水平运动员的选材	164
第二节	高水平运动员训练计划的设计与组织	169
第三节	高水平运动员综合能力训练与管理	174
第四节	高水平运动员医务监督与伤病管理	183
第五节	高水平运动员运动营养安全管理	189
参考文献		207

第一章 学校体育教育的历史沿革与发展

体育自从成为我国学校教育的一个组成部分之后,经历了不断的发展和变革,并且学校体育教育的发展都同当时社会发展有着非常紧密的联系。本章就学校体育教育的历史沿革与发展进行研究,内容包括体育教育的产生与进程、我国学校体育教育的现状分析以及学校体育教育的未来发展展望。

第一节 体育教育的产生与进程

一、体育教育的产生

体育来源于人类长期的生产实践,它一直伴随着人类的发展而发展。后来人们给体育加入了更多元素,使之成为具有更多功能的事物,如教育功能、生存功能、军事训练功能和竞技功能。体育的存在逐渐形成了体育文化,而体育文化也是人类文化的重要组成部分。因此,随着文化的发展,文化下属的子文化也会随之获得发展的机会。我国的华夏文明源远流长,文明中所蕴含的文化种类多种多样,其中也包括传统体育文化。我国自古便开展了有关体育运动的实践及研究,并最终使得体育运动成为我国的优秀传统文化遗产之一。

体育的传承需要体育教育的存在,从某种程度上说,体育教

育也可以用来作为评判社会文化发展的标尺。但是必须承认的是,我国体育文化在历史中的很长一段时期内都不是主流文化,甚至遭到人们普遍的鄙视和不屑。另外,我国古代体育文化由于受地域因素影响,表现出了更多的封闭性、区域性等特点,从不同的文化价值观和规范方面来看,不同区域诞生的区域性体育文化往往差异极大,不具有普遍性特征,因此对于传承来说有一定困难。

(一)我国文明孕育下的体育教育

我国是一个文明古国。在我国的文明理念中,自古就对教育异常重视。尽管从总的历史来看,我国的教育内容重点放在了学科教学(文学、哲学、医药、理政)方面,但这并不是说体育教育就一无是处。

时至今日,现代体育已经为我国带来了较多利益,这与我国自古就以农业为立国之本的国家产业性质有关。从文献记载中来看,早在我国夏朝时代就已经在教育中出现了体育教育的内容,如夏代已有称为“校”“序”“庠”(音 xiang)等不同名称的学校;商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育;西周时,学校又有了发展,分为“国学”和“乡学”两种,这些学校均是为奴隶主贵族子弟设立的,是培养统治者和官吏的学校。在我国古代社会中,教育是一种隶属于等级地位较高的社会阶级垄断的,寻常百姓很难获得平等的教育资源和机会,实际地说甚至无法支付教育所需的费用。奴隶制度时期,贵族子弟学校的教育内容是礼、乐、射、御、书、数,称为“六艺”。而“六艺”中的“射、御”两艺和“乐”的一部分都有现代意义上体育的内容包含在其中。

上面所述是从教育角度出发的体育教育,而在我国,体育教育在军事训练中的地位也是值得关注的。封建社会的战争武器通常为冷兵器,这对战斗人员的身体素质和武功技能的要求较高。为了使战士能够获得这种足以满足战斗需要的技能,就需要在日常的军事训练中着重对他们的身体素质和战斗技能进行针

对性的训练,由此,体育教育便得以派上用场。例如,我国古代的甲士训练即是其中的典型;汉代的蹴鞠和唐代的马球都曾被作为军事训练的主要内容和手段。

(二)西方文明孕育下的体育教育

现代世界范围内主要的竞技体育运动项目主要源自欧洲,其鼻祖为古代希腊。古代欧洲的体育文明中,城邦教育体系就是以体育教育为主,古希腊人的思想中似乎对人拥有强健的身体有着特殊的偏爱,进而他们创造了非常丰富的体育生活。迄今已经在发现的大量古希腊文献中找到了许多关于古希腊人开展体育竞技活动的描述,从其文献中也发现了众多描述体育事物的术语,这些词汇一直沿用至今。例如,“athletics”(竞技)、“training”(训练)、“gymnastics”(体操)等。其中“gymnastics”(体操)一词在古希腊被当作一切健身运动及其方法的总称,因此就连当时以体育锻炼为主要目的的场所也被形象地称为“体操馆”。在“体操馆”中通常设有跑、跳、投掷、拳术、角力等运动场地。从“体操”可见,在古希腊,“体操”一词近似于现代“体育”。“体操”一词最开始传入我国时,我国也直接将其用来表述以身体运动为主要方式的教育活动上,直到后来从日本传入“体育”一词后才放弃原先的“体操”。

中世纪的欧洲对文明的发展可谓是处在一片黑暗状态中。中世纪的欧洲普遍处在宗教主义势力和封建专制势力的双重影响下,集权与专制使得各种竞争都不能在公平的环境中进行,而人们的思想也被完全束缚,否则将面临严酷的刑罚,那个时期唯一能够得到关注的只有欧洲特有的骑士制度。骑士在中世纪曾是备受崇拜和尊敬的阶层,当时要想把一个普通人培养成一位骁勇善战的骑士,体育训练手段就是不可或缺的。只有接受过严格训练的骑士才能拥有健硕的身体,掌握骑士精神中最引以为傲的“骑士七技”,这些技能包括骑马、游泳、投矛、刺剑、狩猎、弈棋、吟诗七项。从实用性的角度来看,这些技能均是为军事用途服务。

对比东西方两种体育文明的产生,可以发现它们都离不开体育教育活动。我国西周时期的“六艺”是一种针对贵族子弟开展的教育,其最终用意在于培养未来的合格统治者。欧洲文明的发源地希腊的城邦教育体系,也是为了对人民进行体育技能教育与训练,只不过与我国西周时期的“六艺”教育不同的是,古希腊城邦教育面对的是所有男性民众,用现代的话说就是城邦教育是一种“半全民化运动”。从两者的教育目的上看,受限于当时的历史环境和社会主旋律,其用途必然主要是为了满足战争的需要。在古代,不论是欧洲还是中国,战争是一种非常常见的状态,这是文明发展到那个时代的必然产物。因此,作为以培养人为社会发展作出贡献为目标的教育,其目标也必定是要为军事和社会安全服务,这是两者的共同之处。

综上所述,体育教育的最初内容就是为了让人们进行学习和从事军事训练。当然不同的地域、不同的历史时代,体育教育的内容、形式均有所差异。

二、体育教育的发展概况

(一)古希腊的体育教育

如果单看体育教育的发展历史,古希腊的体育教育显然走在了世界的前列,并且它对后世的影响直到今天。具体来看,古希腊的体育教育之所以全面,成为世界体育教育的楷模,主要在于通过人们长期追求健康体魄的思想影响,体育教育渗透在生活中的许多方面,并由此逐渐形成了最早的体育教育体系,这个体系分为两个类型,即斯巴达体育教育和雅典体育教育。其中,斯巴达体育教育的全部特征是以追求军事效力为最终目标,从而决定了斯巴达教育中含有相当多的军事体育的内容。但限于这种教育的军事目的较为明确,因此从整体的思想上表现出极大的匮乏,因此尽管这种体育教育方式获得了一时的“繁荣”,但终究被

历史所淘汰。雅典是奴隶主民主国家,鉴于社会形态的不同,也就使得其教育甚至是体育教育与其他城邦国家有所区别,在这里就特别指其与斯巴达之间存在相当的差异。

两个城邦间对于体育教育的共同点都在于它们均立足于实践,体育教育的目的不仅在于强身健体,而是都有非常实际的现实意义,即用于战争。然而,斯巴达是为造就士兵而教育孩子,而雅典教育的目的则更加和平化,即要把统治阶级的后代培养成合格的能履行公民职责的人。这种教育对这些统治阶级的后代要求更高,他们不仅要接受刻苦的训练最终成为身强力壮、有能力领导国家在战争中获胜的军人,还要求被教育成可以担当更多社会角色的公民。因此,从使用用途上看,雅典的体育教育显得更加和谐和全面,给后人留下了丰富的教育思想,其中也包含体育教育思想。

(二)文艺复兴时期的体育教育

中世纪的欧洲在黑暗的封建统治和神权统治下前行,这一时期众多欧洲国家均受到国家政权神化的影响,在思想上宣扬除了心智及肉体之外尚有神赋灵魂。他们认为只有灵魂是至高无上的事物,而实际的肉体则是一种媒介,是可有可无的存在。在这种思想观念的影响下,显然对于以身体运动为主要活动方式的体育教育是一种极大的阻碍。这种思想实际上是对古希腊体育观的一次彻底否定。

随着社会的进步,封建社会开始解体,新兴资产阶级开始对封建社会进行反抗。文艺复兴运动重新修正了过往的错误思想,秉持新思想的思想家们喊着“回到古希腊去”的口号,以求人们能够再度把目光关注到人的本身上去。与此同时,德国受文艺复兴运动的影响,在马丁·路德的带领下掀起了宗教改革的热潮,否定了罗马天主教会和教皇至高无上的权力,提出在上帝面前人人平等,没有贵贱之别。这两股资产阶级革命思潮推动了体育教育的发展。在此影响下,人们重新认识到体育教育的重要性,并且

逐渐恢复和尝试更加新颖的体育教育方法,给后世带来了深远的影响。

(三)法国资产阶级革命时期的体育教育

法国的资产阶级革命对于欧洲历史来讲是一次划时代的转折。作为在欧洲大陆最具影响力的大国,18世纪资产阶级革命前的法国是一个典型的封建专制国家,资本主义革命后,资产阶级在国家许多领域中获得了主宰地位,成为经济生活中一股不可忽视的力量。在资产阶级的领导下发起了“启蒙运动”,在这场轰轰烈烈的运动中出现了一些著名的教育家、思想家。

让·雅克·卢梭是那个时代最杰出的思想家和教育理论家。他提出要对新生的一代施行自然教育,意图让人从小置身在大自然中自然地发育成长,然后逐渐成为一个全面发展、尚武有力、勇敢能干的人。卢梭的身体教育思想主要有以下两点。

(1)任何社会问题之所以产生都在于人性恶,而恶首先产生于人的体弱。所以只有通过培养刚强的青年才能改变社会的丑恶。

(2)孩子学会同自然界斗争的本领越多也就越灵巧,因此必须训练青少年的感觉器官。卢梭提出的训练方案是克服各种自然障碍,如爬树、翻越石墙等。同时,他沿用了洛克的劳动教育思想,采用各种手工劳动训练孩子。他也赞同洛克关于积极休息的论点,提出智育和体育相结合的方案。

卢梭的教育思想深受人文主义教育家的赞赏,在德国等地开办了以卢梭思想为指导的泛爱学校,如贝纳特·巴塞多在德绍的一位公爵资助下办了一所泛爱学校,在推广泛爱主义教育中,古茨穆斯的影响为最大。他制定了泛爱教育中身体教育的体系,主要包括三方面活动。

(1)利用户外游戏发展儿童的个性和意志品质(如培养灵巧和谨慎的作风,增强注意力、记忆力,培养想象力等)。

(2)利用各种手工劳动增强手部技巧和能力。

(3)对身体本身的练习,即利用跑、跳、投、摔跤、平衡、举重等练习方法增加力量和耐力,培养能够借以解决生活中出现的问题的能力和品质。

(四)现代体育教育的发展概况

为更好地说明现代体育教育的发展概况,特选择以我国最有代表性的高校体育教育为例。在现代我国高等院校中,体育教育一贯注重对体育内涵和体育教学质量的强调。这不能被认为是不利的,但过分注重结果就是对体育教育外延发展的忽视以及导致对结构优化的忽视。造成这种情况的原因与我国长期在计划经济体制下发展不无关系,这种环境势必造成了封闭性体育教学发展模式的最终形成,进而使高校体育改革总处于社会发展之后很久才得以进行。长期以来,我国高等院校体育教育的主要任务仍旧以增强学生体质为主,直到现代才开始逐渐加入更多人本理念。不过从实际来看,以高校体育教育为代表的现代体育教育在育人方面的结果仍旧停留在表面上的对某种运动技战术的掌握,或是通过体育教育达到提升学生身体素质的层面。这虽然不错,但是还不够。再加上相关体育教育领域的研究对“育人”目标的具体内容尚没有完全确认,如此则会使得人们对其意图难以把握。受传统体育教育思想的影响,我国高校体育教育管理部门往往并不太看重对学生真实体育能力的培养,而是对量化指标过于关注,如关注一个自然班中有多少人引体向上能够超过标准线等。在这种标准下得到的体育教学成果显然是片面的,不能完全展现出学生通过接受体育教学获得的自身转变,而这一点恰恰是体育教育最应该关注的内容。在体育教育实践方面,也缺乏培养体育能力的方法和手段。实际上,对于大学生的能力培养,课程建设起着很重要的作用。现代我国体育教育的现状确实是以竞技项目为主要内容,以此为内容本没有问题,问题在于课程的设置显然已与“终身体育”观念相违背。这使得体育教育在教学中仍旧以让学生掌握某项运动知识或技能为主要目标,重接受轻创

造,最终导致了教学要求和标准的降低,进而使体育教育质量始终停滞不前。

目前,与其他学科的教师相比,高校体育教师队伍无论在学历层次还是在知识结构层次上,都存在差距,这显然也是不能回避的问题。现代体育教师大多是在运动技术教学模式下培养和成长起来的技术型、训练型体育教师,他们更注重实践而轻理论,大多数学历不高,科研能力普遍较弱,一专而不多能。面对体育教育部门进一步深化体育教育改革的要求,这些现状和问题都是需要解决的。

(五)体育教育的未来发展特征

1. 以健康体育教育为基础

联合国教科文组织对健康教育和学校健康教育的概念做出了更具体的定义,在教科文组织的《综合学校健康教育:行动指南》中指出了接受健康教育是每位少年儿童的基本权利,要在他们的思想中树立起健康的价值观,并且具有一定的实践能力,以此达到推动全世界人民健康水平提升的作用。

未来体育教育应该以体育教学为渠道,从多方面开展体育卫生保健教育,其中要以身体练习为主要教育手段,以此达到增强学生体质、促进身心健康全面发展,为社会培养更多可用人才的目标。由此可见,健康教育和体育教育是紧密相连的,且能够相互促进。鉴于此,未来体育教育的发展方向必然会朝着更加突出“健康第一”的方向前行,使学生懂得健康对漫长人生的重要意义,掌握一定的保健养生方法和运动技能,并激发他们热爱体育、热爱运动的动机,自觉将体育作为他们生命中必不可少的组成部分。

2. 以素质体育教育为指导

素质体育教育是素质教育概念下的一个重要教育手段。素

质体育教育的本质是通过这项教育可以让学生产生主动参加体育锻炼的意识,使用正确的锻炼手段健身等。它是面向所有学生的,使他们的身体和心理都能得到健康发展。

诸多实例表明,人的身心健康素质是其他素质养成的基础。而身心健康素质教育则刚好对症下药,对人的身心健康水平进行针对性教育。具体来说,就是通过接受身心健康素质教育,可以使人具有健美体形、优秀体质、精神饱满和体能充沛,并养成稳定的心态和优良的体育锻炼生活习惯。这样便能使接受这一教育的人的身体结构中的各个部分与系统都能获得协调,进而表现出对外界环境更快的适应能力和运动能力,为未来学习、工作和生活的高质量夯实坚固的基础。

3. 以愉快体育教育为过程

愉快体育教育最早出现在日本,当这种体育教育形式传入我国后,即刻在我国体育教育界和广大体育教师中产生了巨大影响。这种愉快体育教育很好地解决了体育教育中最大的“敌人”——厌学。愉快体育教育具有一定的意义和内涵,其主要体现在以下三点。

(1)愉快体育教育可以最大化地提升学生参与体育活动的兴趣,进而提升他们主动参加体育锻炼的积极性。

(2)愉快体育教育可以让学生充分体会到体育带给他们的快乐。在这种教育中他们可以体会到成功与进步,这对激发一个人的喜悦体验有较大帮助。

(3)愉快体育教育面向的群体为全体学生,它旨在全面提高学生的身心健康水平。

随着我国体育教育改革的步伐越发加快,再加上素质教育的理念指导,经过一段时期的理论研究和实践发展,我国体育教育部门对愉快体育教育有了更多的理解。

首先,对于愉快体育教育的认识也更加明确,即它是一种心理体验。通过愉快式身体锻炼可以让学生体验到快乐,这种快乐

也许来自出汗,也许来自成功,抑或是来自单纯的运动体验。不管怎样,这种愉快的体育教育过程必将成为未来体育教育发展的趋势。

其次,愉快体育教学在实施过程中仍旧没有摒弃学生在这一过程中的主导地位,注重学生个性化发展,以及它仍重视师生和谐的教学关系。

通过上面的论述可知,愉快体育教学不论是从理念还是从教育实践过程都注重了创造性内涵,与过往单纯的教师教和学生学不同。这显然对丰富体育教学内容,开辟课外活动,激发学生的体育兴趣,培养学生的体育意识具有更加积极的意义。

4. 以终身体育教育为目的

“终身教育理论”的思想是 20 世纪 60 年代中期由法国教育学者保罗·朗格朗提出的。从现代角度来看,终身体育的意义非凡,并且得到了几乎所有体育教育学者的认可。终身体育概念致力于使人们养成与掌握进行体育锻炼的习惯和方法,并且能在人的一生中自觉自愿地履行。在日常生活中,人们可以根据自身的特长或兴趣爱好选择感兴趣的运动项目,享受运动带来的良好身心体验,并持之以恒终身从事体育运动。

终身体育是未来体育教育的发展趋势,之所以这样认定主要与其在现代已经成为体育教育新理念付诸实施,并收到良好效果有关。为了更好地了解终身体育的理论知识,在下节内容中有更加详细的阐述。

第二节 我国学校体育教育的现状分析

对于我国学校体育教育的现状,本节通过对中小学学校体育教育的开展情况进行分析。