

体育教育^①

多维研究与训练

张丽梅 著



TIYU JIAOYU DE
DUOWEI YANJIU YU XUNLIAN

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

体育教育的多维研究与训练

张丽梅 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教育的多维研究与训练 / 张丽梅著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5180-3854-1

I. ①体… II. ①张… III. ①体育教学—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177127号

策划编辑: 范雨昕 责任设计: 李 霞 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京虎彩文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 79.00元

凡购买本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

体育教育是有目的、有组织的教育过程，随着社会发展对人才要求的不断提高以及当前我国对体育教育改革的重视，如何更加科学与合理地进行体育教育改革，以进一步提高体育教学质量、获得体育教学效果、促进学生全面发展是当前我国体育教育研究的重要课题。

当前，随着我国体育教育在教育领域中的地位不断提高，一些新的教育理念和思想日益被运用到体育教育中，但是整体来看，我国体育教育工作还不完善，在完善体育教育过程、调动师生教与学的积极性、科学配置体育教育资源方面还存在一些不足，制约了体育教育的可持续发展。基于此，作者特撰写《体育教育的多维研究与训练》，旨在为进一步促进体育教育改革深化、培养出更多更优秀的全面发展型人才提供科学指导。

本书依据科学发展的要求，紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状，以学生为本，从实际出发，确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系，改变单一课堂的狭隘课程教学模式，拓展课外、社会和自然体育资源，重点对一些学生喜爱的新颖项目进行了阐述。本书共分为七章，第一章为体育基础理论阐释，简要阐述了体育的起源于发展，体育文化的内涵，体育与健康维护之间的练习以及当前学校体育的发展概况，有助于对体育教育有一个全面、系统的认识；第二章引入了终身体育的概念，重点对当前学校体育中践行终身体育理念的策略进行了

分析；第三章为学校体育教育工作开展现状的分析，对当前学校体育教育工作中存在的问题、学校体育教育的发展前景进行了深入研究；第四章论述了当前我国高校体育教学模式的内涵以及对当前高校实施体育教育的模式进行了对比分析；第五章至第七章分别针对田径、球类运动以及游泳运动这些大众广泛参与的体育项目进行了技术解析。整本书内容丰富全面、结构完整、逻辑清晰，语言精简，方便读者全面深入地学习。本书在撰写过程中参考了体育教育教学方面的最新发展动态和科学研究成果，结合我国体育教育发展现状及存在的问题，在深入分析体育教育发展前景的基础上，对我国体育教育工作的具体内容进行了深入分析，体现了科学性、系统性及时代性。

本书在撰写过程中得到了许多同仁、专家和朋友的关心与支持，同时也参考了许多前人的研究成果和专业书籍等资料，在此一并向有关人员致以诚挚的谢意。由于作者水平所限，不妥之处在所难免，恳请同行批评指正。

作者

2017年5月

目录

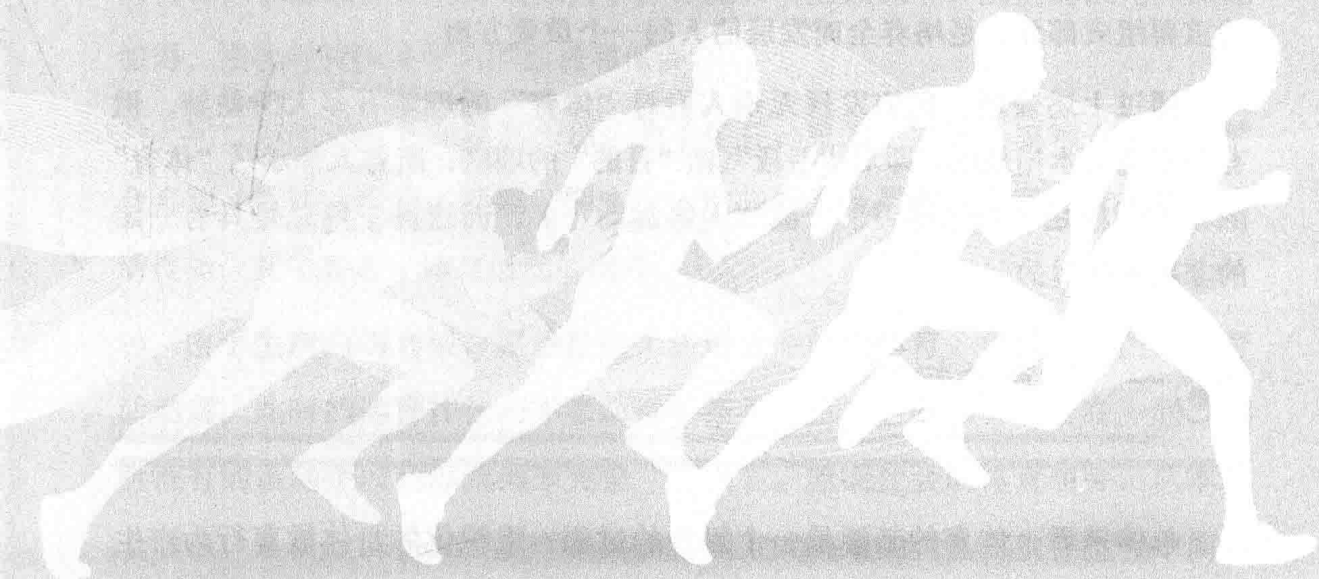
第一章 体育基础理论阐释	1
第一节 体育的起源与发展	2
第二节 体育文化	8
第三节 体育与健康维护	18
第四节 学校体育的发展	32
第二章 终身体育	47
第一节 终身体育的内涵	48
第二节 终身体育与学校体育	57
第三节 终身体育的实施	72
第三章 体育教育工作的开展现状	89
第一节 体育教育发展的背景	90
第二节 当前学校体育教育工作中存在的问题	94
第三节 学校体育教育的发展前景	102
第四章 我国高校体育教学模式	125
第一节 高校体育教学模式的内涵界定	126

第二节 高校体育教学模式类型的比较与分析·····	136
第五章 田径运动训练的理论与方法 ·····	145
第一节 田径体能训练的基本原则·····	146
第二节 田径运动类项目的基本技术·····	157
第三节 田径速度素质训练·····	174
第四节 田径力量素质训练·····	183
第六章 球类运动训练的理论与方法 ·····	191
第一节 足球运动系统训练方法·····	192
第二节 排球运动系统训练方法·····	206
第三节 篮球运动系统训练方法·····	242
第四节 网球运动系统训练方法·····	255
第七章 游泳运动训练的理论与方法 ·····	261
第一节 游泳运动的基本理论·····	262
第二节 游泳技术动作实践分析·····	270
参考文献 ·····	281

体育的发展与社会的进步有着密切的联系。随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，对健康的重视程度也越来越高。体育作为一种促进身心健康、增强体质的有效途径，越来越受到人们的青睐。本章将系统地阐述体育的基础理论，包括体育的概念、功能、分类以及体育与社会的关系等，为后续章节的学习奠定理论基础。

第一章 体育基础理论阐释

第一章 体育基础理论阐释



体育的发展与社会的进步有着密切的联系。随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，对健康的重视程度也越来越高。体育作为一种促进身心健康、增强体质的有效途径，越来越受到人们的青睐。本章将系统地阐述体育的基础理论，包括体育的概念、功能、分类以及体育与社会的关系等，为后续章节的学习奠定理论基础。

第一节 体育的起源与发展

长期以来学术界对“体育”一词的理解一直存在分歧，通常认为：体育是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法；是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分；它以竞技的形式，成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。因而，学者们将体育分为广义体育和狭义体育，广义体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动；狭义体育是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程，是对人体进行培育和塑造的过程，是教育的重要组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

通过上述表述，我们发现无论人们对“体育”的理解有多大的差异，但有两点是基本相似的，即对“手段”和“目的”的理解：所有人都承认“体育”的基本手段是“身体练习”（或“人体运动”），而这种手段总是具有一定的非功利性目的。



一、体育的起源

总体来看，体育的起源是一个复杂的过程：组织化的身体教育行为产生于劳动技能的传习、模仿游戏；形成于原始族群首领产生过程（从动物首领到部落酋长的产生）的原始祭祀和从成年礼仪中发育出的最初的竞技形式；某些娱乐性身体活动可能来源于动物阶段的嬉戏行为或对劳动、军事活动的再现；而形形色色的运动形式部分来源于人类动物祖先遗传下来的本能活动，



部分脱胎于对劳动或军事活动的提炼。我们把这种在时间、空间和目标意义上实现了与直接的劳动和军事过程的分离的身体互动称为原始体育，其形成时间大约在 15000 年前的中石器时代，而弓箭的发明和各种巫术化身体活动的出现，正是原始体育形成的主要标志。

二、体育的发展

(一) 历史回顾——追溯体育的轨迹

1. 原始体育的萌芽

原始人的生存环境极为严峻，他们只能依靠自己的体力，凭借自己的智慧，同恶劣的自然环境进行较量，通过打猎、采集、捕鱼等方式获取生活所必需的食物。在悠悠岁月的历史长河中，在血和泪的教训下，我们的祖先深深地懂得，强壮的身体是生活的前提和保证。

死亡的阴影经常笼罩在头顶，为了生存，更为了发展，原始人不得不学会奔跑、投掷、攀登、爬越、泅水……这些行为既是劳动手段，又是基本生活技能，其中蕴含了体育活动的萌芽。

由于生产力的局限，原始社会无法形成专门的体育，也没有专门的体育活动者。此时的体育往往与军事活动、祭祀、生产、游戏等融合在一起，其所特有的运动手段和形式尚未完全“独立”。原始社会的体育萌芽，从本质上而言，是由经济状况、生产状况和实践方式决定的，是在生存过程中简单模仿所形成的。但毋庸置疑，体育自此萌芽，在原始的星光下和初绽的黎明中扎根、发芽，不断成长。

2. 我国古代体育的演进

奴隶社会的体育，是在原始体育的基础上发展起来的体育的初级形态。随着生产力的进步，它已经和劳动初步分离，而与军事、教育、宗教、礼仪以及统治阶级的享乐生活紧密结合，并向着多样化、复杂化和独立化的方向发展。

这一时期，频繁的军事战争成为体育演进的重要动力。有文字记载的体育运动包括射、御、角力、兵器武艺、奔跑、跳跃、举鼎、拓关、游水、弄丸、投壶以及棋类活动等。

封建社会前期，从战国到南北朝，体育蓬勃发展，就种类而言，体育运动的项目不断增多，内容日益丰富，游戏、导引等普遍开展，其中以华佗所创的五禽戏最负盛名；就范围而言，从皇宫到民间，从军队到学校，从城市到乡村都有体育活动开展；就技术而言，角抵、蹴鞠等项目发展较快，逐渐向竞技方向靠拢，出现了不少技艺高超的体育人才；就理论而言，体育专著在这一时期也开始涌现。

至隋唐五代，体育空前繁荣。体育项目呈现多样化和规范化的特点，许多运动项目明确了规格型制，拥有了专职机构和专业人员，如蹴鞠、武术、角抵等；体育竞技状况空前兴盛，规模宏大，运动技艺水平有了很大提高；女子体育运动蔚然成风，有踏球、抛球等，其中以马球和蹴鞠最为盛行；国际体育交流增多，一方面，唐代的技击术在朝鲜半岛的新罗广泛流行，养生术、蹴鞠也传入日本，另一方面，印度人、罗马人的杂技和幻术从汉代起就不断传入中国，自唐代日本倭刀也为中国武林所重视。

封建社会后期，宋元明清到鸦片战争之前，一方面民间体育组织的出现，极大地推动了民间体育的普及和提高；大量的体育资料被汇集成书，尤其是武艺、球类、养生导引方面的著述较多。另一方面，宋初的民族歧视压迫政策和程朱理学的主静思想在一定程度上阻碍了体育的进一步发展。

3. 近代体育的曲折

鸦片战争后,政局动荡,战争频繁,经济薄弱。随着帝国主义的入侵,西方文明涌入,欧美体育也大规模地传入,中国传统体育逐渐没落。传入我国的西方近代体育项目主要有体操、田径、游泳、足球、篮球、排球、棒球、垒球、网球、乒乓球等。体育在战火纷飞的社会夹缝中艰难生存,运动技术水平缺乏必要的提高基础和周期。

4. 现代体育的崛起

新中国成立以来,体育事业突飞猛进,群众性体育运动广泛开展,如火如荼,其组织体系逐渐健全。自1995年起实施全民健身计划,竞技体育硕果累累。1959年,乒乓球运动员容国团获得了中国体育史上的第一个世界冠军。2008年,更是成功举办了第29届北京奥运会。学校体育稳步成长,从体育院系的建设到校园体育运动的推广,从健康第一的倡导到终身体育的理念,体育正在成为当代人的重要生活方式。

(二) 人文视野——探寻体育的真谛

体育在不同历史阶段和文化背景下被人为地赋予了不同的含义,但人本思想贯穿了体育发展的始终。在体育运动中,人的身体既是手段,也是直接的目的,体现着工具性和目的性的完美统一。人居于运动中心的、首要的位置,人的发展和完善是直接的、最重要的目的,而由体育所带来的名声、荣誉、财富、地位以及产业的发展、经济的增长等,都是人在实现自我发展和追求自我完善的过程中所带来的“副产品”。体育真正的伟大之处在于对完美永无止境的追求,它让人类在强健身心、探索真理、开拓世界的过程中获得了无限的发展空间。

在遥远的古希腊时代,人们通过体育追求躯体之美、力量之美和精神之

美。以体育的形式表达对神的敬意，并在肉体上和精神上无限地去接近正确、光明和真理。在古希腊神话中，神灵的移动瞬时完成，不需要时间，而人则无法达到，那么使用时间最少的人就是最为接近于神的人，成为神“在这大地苍穹之中”的“荣耀的见证”。就这样，人在体育锻炼中，充分发展并不断挖掘着自身的潜能，诠释着体育的完美真谛。

从保守的维多利亚时代，体育便明确地承担起道德的重任。运动员出现的道德过失，会被认为是整个体育界乃至社会的灾难。英国公立学校中，通过体育教给男孩们所有统治国家所需要的“男子汉”的品德：正直诚实，团队合作精神，忠于伟大的事业。

体育不仅能强身健体，也能塑造美好的品性。这也正是体育运动经久不衰的魅力之所在。体育是一种虔诚的追求——拼搏不息，永不满足；体育是一种积极的态度——锐意进取，百折不挠；体育是一种文化的积淀——以人为本，重在参与。体育让人类实现自我超越，走向“臻于至善”的完美境界。



三、体育的本质与功能



（一）体育的本质

本质是事物本身所固有的，决定事物性质、面貌和发展的根本属性。在国外体育发展史上，从古希腊的柏拉图、亚里士多德、卢梭到后来众多的学者都对体育有过较多的研究和描述。总的来看，国外的观点多把体育看成教育的一个重要组成部分，重视从强身健体、增进健康的视角去认识体育的本质属性。

体育作为一种锻炼身体、增进健康、改善生活方式、提高生活质量的本质规定，过去是、今天是、将来必定还是“以人体运动为基本手段，增进人



们健康，提高生活质量”。



（二）体育的功能

在当今体育全球化和扩大化发展背景下，体育的功能由单一的身体功能向政治、经济、文化等多元功能扩张，但无论怎样的变化，体育的本质功能总是与健康联系在一起。

体育在生理、心理方面的功能得以细化和加强，而体育的社会功能正在悄然发生转变。第一个转变：从生产到生活。这一转变涉及体育与经济的关系，是世界性的趋势。促进生产发展，曾被认为是体育最重要的社会功能。在体力对生产力的发展起重要作用的年代，体育培养身体强壮的生产者，而生产的目的是为了再生产，增强了劳动生产力。进入后工业社会，体力不直接作用于生产，体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量，并为培养高素质的人起作用。第二个转变：从群体到个体。这一转变涉及体育与政治的关系所发生的变化。体育活动尤其是高水平的竞赛，作为意识形态较量的工具，给人类的和平发展带来了损害，偏离了体育的终极目标。从群体到个体，并不是说应该放弃群体的需要和利益，而是指应该把这种需求和利益更好地体现于个体。第三个转变：从工具到玩具。工具是为了完成工作而利用的器物，玩具是在休闲生活中得到快乐的载体。当然，“工具”功能的转移并不意味着其“工具”作用的消失，而是它作为政治工具，不再强调为专政和阶级斗争服务，而转向维护国家的利益和人民的安康；“玩具”作用的增加，实际是要突出它在满足人们对体育休闲文化需求中的作用。

第二节 体育文化



一、体育是一种文化



(一) 从体育与人类的关系角度看体育文化

人类文化的作用对象不外乎自然、社会和人，而体育文化作为人类文明的标志和发展方向，其根本的核心和灵魂在于改造人。因此，审视体育的文化内涵必须考察它与人的关系。首先，体育是人类把握世界的内容和方式。体育无疑是人类自我控制和调节机能的一种形式，最基本的手段是通过身体活动对人体机能进行再创造，从而改善人类自身；同时，体育通过改善人的身心发展状况和提高人对自然的控制能力，为人的生存和发展需要创造了双重条件。其次，体育是人类推动社会运行的动力和中介。体育文化作为以提高人的肉体能力为基本任务的文化，具有提高人的生存、发展能力的独特作用；体育文化对引导、控制和协调人们的社会交往、娱乐、健身等活动具有社会性意义；在此基础上，体育文化促使人的自然属性与社会属性达到统一，实现了情与理、灵与肉的和谐。最后，体育是人类创造精神财富的载体和标志。体育文化促进人的物质活动和精神活动紧密联系。一方面，体育文化通过锻造身心健康的人和积极向上的社会精神风貌为人的主体性提供良好的前提条件；另一方面，体育文化坚持反对和排斥非文明、反文明的体育形式和思想，将人类行为和思想导向文明范畴。



(二) 从体育与文化的关系角度看体育文化

首先,体育符合文化概念与特征。体育文化是在以健身为目的的活动中形成的,并为顺应和满足这种活动的需要而创造一切物质设施和精神环境。其次,体育包含文化现象和要素。作为文化的一种,体育文化及其多样化活动展现在人类的各个历史阶段;体育文化是人类情感和灵魂的重要体现,是人类思想和观念的重要产物,也是人类智慧和理性的重要创造。最后,体育具备文化结构与功能。在众多的文化结构划分法中,体育文化都与文化的自身结构具有全信息统一的特征,并以其特殊的功能形式契合着文化的功能形式。



二、体育文化的内涵



(一) 体育文化的界定

关于什么是体育文化,不同时期、不同国家的学者有着不尽相同的理解与阐释。20世纪,人们对身体文化的理解更加多元化:有人认为身体文化就是身体锻炼,有人认为身体文化是促进健康和增进体力的身体运动体系,也有人认为身体文化是用科学、美和生命的规律来解释的文化表现,等等。1974年,国际体育名词术语委员会主席尼古·阿莱克塞博士在《体育运动词汇》一书中认为,体育文化是广义“文化”的一个部分,是各种利用身体练习来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施的总和;我国学者冯胜刚认为,体育文化就是人类在所有的体育现象及促进体育发展的活动中,在价值观念、精神状态、情感倾向等层面,在理论认识、方法手段、技能技术等层面表现出来的思维方式,与在有意识的实践活动中表现出来的行为方式的总和。

根据上述观点,并结合体育的概念,我们认为,只有当人们把身体运动作为一种形式和手段,有目的性、有选择性、能动地挖掘人体潜力并促进身心全面发展的社会实践活动后,身体运动才具备体育文化的意义。

(二) 体育文化的本质

作为人类文明象征的体育文化,其根本的核心和灵魂是“人”,从身体文化、生命文化和人类起源关系的角度看,军事、宗教、教育、游戏等都是晚于体育文化产生的。可以说,体育文化的本质是提高人的素质,培养适合社会需求并能服务社会的人。

体育文化提高人类适应自然的能力。人在生理体质上的纤弱性,使得人只能以群体的形式在自然界中进行生命活动,体育作为尽量提高人的肉体能力的手段,对于提高人的斗争和生存能力具有无可替代甚至是第一重要的作用。这一过程形成了人的物质活动、精神活动及群体生活;同时,人类有目的的生产和劳动活动,形成了区别于动物的“对象化”特征,人与外界所形成的具有对象性特征的关系总和,便成为人的本质。从原始社会到当今高度发达的工业社会,在形式上脱胎于生产劳动的体育,在人类劳动造就人类对象性特征的过程中,即促进人的本质发展方面一直起着重要作用。从人的主体性和本性看,一方面,体育文化通过锻造身心健康的人和积极向上的社会精神风貌为人的主体性提供良好的前提条件;另一方面,体育文化又使人的主体性受到制约,反对不文明的体育行为,将人的体育行为和整个行为导向文明范畴。

(三) 体育文化的特征

体育文化作为一种社会文化,除了具备上述一般文化的特征外,还有一些与其他文化不同的特性,具体表现在以下几方面。