

大学体育

陈妙华 黄瑞坤 主编



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

大学体育

主 编：陈妙华 黄瑞坤

参 编：曾轩招 熊建新 林培祥 林文跃 刘 博



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/陈妙华,黄瑞坤主编. —2 版. —厦门:厦门大学出版社,2017. 8

ISBN 978-7-5615-6617-6

I. ①大… II. ①陈…②黄… III. ①体育-高等职业教育-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 169786 号

出 版 人 蒋东明

策划编辑 张佐群

责任编辑 郑 丹

封面设计 蒋卓群

技术编辑 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 三明市华光印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 17.5

字数 426 千字

版次 2017 年 8 月第 2 版

印次 2017 年 8 月第 1 次印刷

定价 38.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

体育是学校教育的重要组成部分,随着人类社会的发展、科学技术的进步,体育教育在学校的地位和培养人才的作用已被愈来愈多的人所认识。《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》(以下简称《决定》)明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”为落实中央的指示精神,加强普通高校的体育教育质量和体育教材建设,特组织编写本教材。

体育课作为学生必修课程,是学校体育的基本组织形式,是实现学校体育目的、任务的重要途径之一。本书作为体育课程教材,以培养大学生“终身体育思想”和体育锻炼意识为主线,把体育理论知识和技能与运动健康知识和方法有机地结合起来,把学习体育技能和身体锻炼作为增强体质、增进健康的主要手段。通过体育课程教学,使学生能自觉并经常地参与运动锻炼,掌握科学锻炼身体的基本原理和方法,在情绪调控、合作能力、适应能力、人际关系和团队精神等方面得到锻炼,增强学生的自信心,树立健康第一、终身体育的思想。

本书由基础理论与运动实践两部分组成,其中第一章至第六章是基础理论部分,第七章至第十六章是运动实践部分。基础理论部分主要介绍体育与健康、体育欣赏、运动损伤与预防等内容;运动实践部分主要介绍田径、球类、武术、健美操等。

本教材在编写过程中,得到了学校各级领导的大力支持,在此表示衷心的感谢。笔者坚持以《决定》的精神为指导,以《普通高等院校体育课程指导纲要》为依据,结合高校体育教育特点,遵循教材编写的原则,在广泛参阅相关教材、专著的最新成果的基础上,编写了这部教材。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请专家、同仁和广大读者给予批评指正。

编者

2017年6月

目 录

第一部分 基础理论

第一章 大学体育概述·····	(1)
第一节 体育的概念与功能·····	(1)
第二节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务·····	(7)
第三节 实现普通高校“大学体育”教育的基本途径与要求·····	(9)
第二章 体育与健康·····	(13)
第一节 健康概述·····	(13)
第二节 体质与健康·····	(15)
第三节 体育活动对增进学生健康的作用·····	(17)
第三章 体育锻炼的生理科学基础·····	(23)
第一节 体育锻炼与神经、肌肉·····	(23)
第二节 体育锻炼与氧的供应·····	(25)
第三节 体育锻炼与新陈代谢·····	(26)
第四节 体育锻炼与疲劳的恢复·····	(30)
第四章 运动损伤与预防·····	(34)
第一节 运动损伤发生的原因及预防·····	(34)
第二节 运动损伤的处理与急救·····	(35)
第五章 运动竞赛·····	(44)
第一节 运动竞赛概述·····	(44)
第二节 运动竞赛的组织方法·····	(45)
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法·····	(49)
第六章 体育运动欣赏·····	(57)
第一节 体育运动的欣赏价值·····	(57)
第二节 田径运动欣赏·····	(59)
第三节 体操运动欣赏·····	(60)
第四节 体育舞蹈欣赏·····	(61)
第五节 武术运动欣赏·····	(62)
第六节 球类运动欣赏·····	(64)

第二部分 运动实践

第七章 田径运动	(67)
第一节 田径运动简介.....	(67)
第二节 田径运动的特点和对人体的作用.....	(68)
第三节 田径运动的技术及其训练.....	(69)
第四节 田径比赛规则简介.....	(84)
第八章 篮球运动	(88)
第一节 篮球运动简介.....	(88)
第二节 篮球基本技术.....	(89)
第三节 篮球基本战术.....	(99)
第四节 篮球竞赛规则简介.....	(102)
第九章 排球运动	(104)
第一节 排球运动简介.....	(104)
第二节 排球基本技术.....	(104)
第三节 排球基本战术.....	(115)
第四节 排球竞赛规则简介.....	(118)
第五节 软式排球.....	(119)
第十章 足球运动	(125)
第一节 足球运动简介.....	(125)
第二节 足球基本技术.....	(125)
第三节 足球基本战术.....	(138)
第四节 足球竞赛规则简介.....	(144)
第五节 五人制足球规则简介.....	(151)
第十一章 乒乓球运动	(154)
第一节 乒乓球运动简介.....	(154)
第二节 乒乓球基本技术.....	(155)
第三节 乒乓球基本战术.....	(173)
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....	(175)
第十二章 羽毛球运动	(184)
第一节 羽毛球运动简介.....	(184)
第二节 羽毛球基本技术.....	(185)
第三节 羽毛球基本战术.....	(194)
第四节 羽毛球竞赛规则简介.....	(194)
第十三章 网球运动	(196)
第一节 网球运动简介.....	(196)

第二节	网球基本技术·····	(197)
第三节	网球基本战术·····	(202)
第四节	网球竞赛规则简介·····	(205)
第十四章	跆拳道运动·····	(209)
第一节	跆拳道运动简介·····	(209)
第二节	跆拳道基本技术·····	(211)
第三节	跆拳道基本规则·····	(222)
第十五章	高尔夫运动·····	(225)
第一节	高尔夫运动简介·····	(225)
第二节	高尔夫基本技术·····	(225)
第三节	高尔夫基本礼仪·····	(228)

第三部分 体育养生

第十六章	保健推拿与按摩拍打法·····	(230)
第一节	保健推拿·····	(230)
第二节	按摩拍打法·····	(235)
第十七章	导引养生功·····	(240)
第一节	简介·····	(240)
第二节	练习方法·····	(240)
第十八章	保健气功功法·····	(245)
第一节	概述·····	(245)
第二节	六字诀功法·····	(245)
第十九章	武术健身功法·····	(249)
第一节	武术运动及健身特点·····	(249)
第二节	武术的基本功和基本动作·····	(250)
第三节	太极拳(二十四式)·····	(252)
第二十章	传统健身操·····	(266)
第一节	五禽戏·····	(266)
第二节	八段锦·····	(268)

第一部分 基础理论

第一章 大学体育概述

第一节 体育的概念与功能

一、体育名词

(一) 养生

中华民族特有的文化瑰宝,是我们祖先在漫长的社会活动实践中逐步认识、积累、创造和丰富起来的旨在提高人们身心健康水平,提高生命质量,使生活过得更加美好、充实而有意义的炼身法。

(二) 导引

像如今所说的古代保健体操,如 1973 年在湖南长沙马王堆三号墓出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、弯腰、扭腰、呼吸等各种动作达 40 多种。

(三) 体育(狭义的)

也称学校体育,其本义是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

(四) 体育运动

用于增强身体素质的各种活动。内容丰富,有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车等项目。

(五) 体育(广义的)

体育是一种社会现象,是根据人类社会生产和生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,配合自然因素(水、日光、空气)和卫生措施,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。我们国家也常用体育运动表示广义的体育。

二、体育的组成

广义的体育由三个部分组成,即学校体育、竞技体育和社会体育三方面内容。它们共同都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与运动;都是要求全面发展身体,提高有机体的机能能力;在全过程中都有教与学的因素,且在学习内容和手段上有许多是共用的,如篮球、排球、体操等项目,既是竞技运动,设有国际比赛,同时,又常作为体育教学、身体锻炼和娱乐的手段。然而它们又存在着目的、形式和方法等方面的不同。

(一)学校体育

也称体育教育,它是教育的组成部分,与德育、智育、美育相互联系,密切配合,是培养全面发展人才的一种重要手段。其特点是有目的、有计划、有组织地促进身体全面发展、增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德和意志品质的一个教育过程,有强身健体的作用。

(二)社会体育

它是以身健身为主要目的,兼有医疗、卫生、休闲娱乐作用的体育锻炼。其特点是形式灵活,可集体、可个人,也可竞赛,内容多样、动作轻缓,要求因人而异,可自愿参加。

(三)竞技运动

最大限度地发挥个人与集体的各方面潜能,为攀登运动技术高峰,以取得优异运动成绩为目标,而进行的科学的系统的训练和竞赛,其特点有:高超技艺、富有竞争性、统一的规则。是一种献身运动,为了取得优异的成绩,运动员往往要献出青春和热血。所获得成绩得到社会承认,取得社会荣誉,可构成一个国家和民族的一种重要财富。

以上三个方面虽存在着目的、形式和方法等方面的不同,但它们又是相互联系,是既有区别,又相互渗透的一个整体。

由此可知,由以上广义体育的组成来看,衡量一个国家体育运动发展水平的标志应当是多方面的,而不应当是单方面的。诸如:国民的体质和健康状况;群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、态度、经常参加身体锻炼的人数和时间的多少等);体育科学研究的成就和水平,体育的方针、政策、制度、措施的制定和执行情况,各种体育场地、设施状况;体育运动技术水平和最好成绩等。

三、体育的功能

随着社会的发展,科学技术的进步和社会生产力的提高,人类需要层次的提高,体育的功能也从单一的健身功能而拓展到社会的各个领域。体育的主要功能大致有以下几个方面:

(一)体育的健身功能

强身健体是体育最重要的本质功能。体育是以身体运动为基本表现形式,通过适量的身体锻炼,给予人体各器官系统以一定强度的刺激,使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应,从而对身体产生积极影响,促进身体健康,增强体质。通过科学的锻炼,促使人体的形态结构和内脏器官系统的机能状态得到改善,使主司这些系统工作的器官,在结构上发生变化,在功能上得到加强,从而增强了人的体质,提高机体抵抗疾病的能力和对外界环境的适应能力,因此具有强身健体、强国强种、调节身心、防治疾病和延

年益寿的良好作用。关于这一点,本书第二章将作进一步阐述。

(二)体育的教育功能

体育是伴随着教育的产生、发展而出现的,是教育的重要组成部分。它的教育功能是显而易见的。从学生受教育过程看,从中小学,甚至从幼儿园教育开始一直到大学二年级都在开设体育课程,学段长,年龄跨度大,在这期间是对学生传授体育基本理论知识、掌握必要的技能、学会科学锻炼身体的方法、增强体质、提高运动实践能力和养成体育锻炼的良好习惯的最佳培养时期。

尽管世界各国的社会制度,政治观点和意识形态不尽相同,但凡从事教育的,无不十分重视发挥体育在教育中的作用,由于体育具有活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性,它作为一种传播体育价值观的载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面的教育功能是体育的其他社会功能所无法比拟的。大家都会有这样的体会:当我国的运动健儿在世界体坛上勇夺桂冠,频频升国旗、奏国歌,作为国人的自己感到何其自豪、光彩。其间激发人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发图强的进取精神,产生了不可低估的社会效应。

(三)体育的娱乐功能

体育的内容是人们在生活、劳动、休闲和娱乐的过程中产生和发展起来的。它除了满足人们的运动要求外,也满足了人们的精神需求。现代社会中,一方面生活节奏加快,上班时间和劳动强度加大;另一方面,余暇时间增多,如何度过余暇已成为人们所关注的社会问题。在余暇生活中,参与体育活动和观赏体育竞赛,可以消除疲劳,促进身体健康,愉悦身心,陶冶情操,培养高尚的品格,并获得积极性的休息。

应该指出,体育与娱乐是两个相互联系又有区别的范畴,目前已有迹象表明,娱乐为了更有效地发挥自身的作用,已开始加快向体育领域渗透的步伐,使一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。人们为领略生活乐趣,逐渐将注意力转向娱乐体育时,标志着体育已悄然向消遣形态转移,从而使现代体育的娱乐功能不断扩大,作用变得更加突出。

(四)体育促进人的社会化功能

人的各种基本生活技能如最简单的坐、爬、立、走、跑、跳、攀登、搬运等都是靠后天学会的。体育运动是人们获得这些基本活动的重要途径。人类从其初生婴儿的被动体操、幼儿园中游戏活动到入学后小、中、大学的体育课和课外体育活动,都有助于他们掌握更多的基本技能。

由于体育具有动态的特点,决定了人们必须置身于社会群体之中,在从事体育锻炼中,总要和志同道合的朋友一起交流健身的方法和体会,有的是拜师求教,有的是收徒授艺,有的是同场竞技,在与同伴之间或与对手之间的感情交流,技艺与体力的较量的同时,达到了相互了解、增进友谊和促进团结的目的。

人在体育活动中,特别是竞赛中,对参加者提出思想和品德方面的严峻考验,当发生疲劳酸痛时能否坚持下去;在对抗性的比赛中,遇到对方的犯规时,是不予计较还是“以牙还牙”;当裁判误判时,是大方宽容还是斤斤计较;当比赛失利时,是相互鼓励,还是彼此抱怨,所有这些都是自我教育或接受教育的良好契机,是青少年在社会实践中,学会处理人际关系,养成遵守社会规范的一种强化。

体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

(五)体育的政治功能

由于体育从形式上可以超越国度,超脱政治制度、宗教信仰和语言障碍,往往成为外交活动的先行手段。由于体育活动本身有自己的完整规则,生动活泼的内容,引人入胜的比赛,是各国民间友好交往,民族之间相互交流的重要手段和内容。

然而,体育的政治功能是不以人们的意志为转移的。体育与政治不可避免地要紧密联系在一起,任何国家出于政治的需要,都要求体育服从政治,也利用体育对政治的影响。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的作用比较微妙,它是一把双刃剑,既可作为正义的宣传手段,又能充当政治欺骗的工具。例如,在第二次世界大战前,各国工人阶级为进行反法西斯的政治宣传,于1934年夏天成立了红色体育国际,并在巴黎举办了为期一周的反法西斯运动会。

1936年,第11届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,为纳粹法西斯歌功颂德,不惜耗费巨资,新建了被称为“冠绝一时”的运动场地;为了标榜日耳曼人种的“优秀”,竟蛮横地拒绝为夺得4枚金牌的黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。

体育为本国外交政策服务所起的政治作用也是人们所熟知的。中国的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美关系正常化,即所谓“小球推动大球”,成为外交史上的一段佳话。冷战时代,1980年美国对莫斯科奥运会的抵制,就招致了四年后苏联对洛杉矶奥运会的报复,使奥运会大家庭残缺不全,其政治背景人所共知。当然,我们讲体育的政治功能,也不能用政治代替体育。因为作为体育的方法、手段、内容和物质基础等,本身有其规律与特点,只是谁掌握,为谁服务的问题。我们强调体育的政治功能,正是为了更好地使体育为政治服务。

(六)体育的经济功能

随着科技的发展,人们生活水平的不断提高,人们越来越离不开体育,尤其是冷战时代的结束,奥林匹克的鼎盛发展,竞技体育出现了前所未有的繁荣,各国不惜花费重金开展竞技体育,争办奥运会赛事。竞技体育迅速成为一个国家国力的象征。在经济相对发达的国家和地区,体育商业化更为突出,进入20世纪70年代,在北美及欧洲多数国家,体育完全成为一个可与国民经济多数部门相提并论的行业,成为国民经济中一个举足轻重的部门。

进入90年代,在发达国家和新兴的发展中国家中,由于经济大气候的恶化,多数产业发展速度放慢或停滞不前时,而体育产业却逆势而上。以日本为例,在其经济持续6年低迷时,1992年至1997年5月经济年平均递增才0.43%,而同时体育产业则年递增3.246%,递增速度位居三大产业中第二位。

借助举办大型国际赛事来拉动经济增长或刺激经济复苏也是各国争办赛事的动力。早先,体育产业并不能给国家经济带来什么效益,因而被人们认为是纯消费的赔本买卖。如1908年伦敦奥运会显赫一时,可是等到场散人尽时,面对一大笔赤字账单,当时的国际奥委会主席法国人巴隆·皮埃尔·德·古伯亭不禁摇头长叹;随着奥运会规模一年比一年越办

越大,其赤字也就直线上升。如1976年蒙特利尔主办奥运会,超支10亿美元,造成该市经济崩溃,直到上世纪末还未还清债务。直到1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会,在金融界巨人彼得·尤伯罗斯的领导下,一改历届奥运会亏损严重的局面,总收入6.19亿美元,实际开支4.69亿美元,收支相抵加上银行利息,不仅不赔,反而从中获利2.5亿美元;1988年卡尔加里冬奥会,为主办国加拿大政府经济带来了大约10亿美元的收入;当年汉城的夏季奥运会,总收入近15亿美元,扣除各项开支,纯盈利高达5亿美元;1992年巴塞罗那奥运会被国际奥委会评价为财政经营最成功的一次,仅电视转播这一项便卖出6.63亿美元的“天价”,以至于究竟赚了多少钱至今还是商业秘密,但被媒体披露的数字认为至少4亿美元;1996年美国通过亚特兰大奥运会的举办,带来直接及间接收入近20亿美元。2000年的悉尼奥运会,尽管一波三折,问题成堆,但电视转播一项就卖出7.05亿美元,加上广告赞助,仅此两项总收入便与支出大致相当,此外旅游观光带来的3.7亿美元,门票收入部分加起来也是可观的数目。

这就是为什么现代各国对申办奥运会投入那么大的热情,以至百折不挠。精彩的体育比赛,大型运动会,吸引了数以万计的观众,除了门票收入,还有电视转播权的出售,标志产品、火炬接力、纪念币、吉祥物、彩票、邮票、广告等等都能作为赚钱的方法,真可谓“君子爱财,取之有道”。至于运动会的召开拉动了当地的旅游、场馆建筑、交通、电信、商业、服务业、新闻出版等行业的发展,更潜藏着巨大无形的经济效益。

竞技体育的发展也给运动员个人带来巨大的经济收入,如在1997年,世界著名篮球运动员迈克尔·乔丹年收入7840万美元;拳击运动员埃文德·霍利菲尔德年收入5430万美元;拳击运动员宾斯卡·德·拉霍亚年收入3800万美元;一级方程式赛车运动员米切尔·舒马赫年收入3500万美元。

由此可见,体育经济功能随着社会经济的发展愈来愈显现出来,表现出更加迷人的魅力。

四、学校体育

学校体育是学校教育重要组成部分,是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,也是国民体育的基础。对培养社会主义建设人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明,负有重大的使命。

(一)体育在学校教育的地位

改革开放以来,我国出台一系列的政策法规,对体育在学校教育中担负着特殊的任务和所处的重要的地位有了明确规定:

1. 1995年八届人大三次会议通过的我国教育法第五条规定的教育方针: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、体等方面全面发展的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

2. 体育法(1995年8月29日)第五条:国家对青少年的体育活动给予特别的保障,增进青少年的身心健康;第十七条:教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养学生德、智、体等方面全面发展的人才;第十八条:学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。

3. 全民健身计划纲要(1995年6月):第三条第7款:全民健身计划以全国人民为实施

对象,以青少年和儿童为重点,各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作;全民健身《一二一启动工程》的内容;每所学校保证学生每天参加一小时体育活动,每年组织学生开展两次郊游活动,学生每年进行一次身体检查。

4.《中共中央、国务院关于深入教育改革,全面推进素质教育的决定》(1999年6月13日)指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育,更要重视德育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。”“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群体性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生良好卫生习惯,了解科学营养知识。根据农村的实际条件和需要,有针对性地加强农村学校的体育和卫生。”

5.《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》(2002年7月22日)第11款:各类学校要培养学生德、智、体、美全面发展,提高体育教学质量,确保学生体育课程和课余活动时间,把具有健康体魄作为青少年将来报效祖国和人民的基础条件。

古今中外有远见的思想家、教育家、政治家都十分重视体育,都把体育作为全面发展教育的重要组成部分。马克思说:我们把教育理解为以下几件事:第一,智育;第二,体育;第三,技术教育。列宁认为教育的组成部分是德育、智育、体育和技术教育。17世纪资产阶级革命中的先进思想家美国的洛克在1693年出版的教育漫画中,第一次提出:“三育并重”,他强调“健全的精神富于健全的身体”。两次诺贝尔奖获得者、著名科学家居里夫人有句名言:“科学的基础是健康的身体”。毛泽东同志曾在1917年所写的《体育之研究》一文中也提出了德、智、体三育并重的观点,他还强调指出:“夫知识则诚可贵矣”,“道德亦诚可贵矣”,然而“无体是无德智也”,“体育为知识之载而为道德之寓者也”。他以唯物论和辩证法的观点,明确指出体育是德育和智育的物质基础,精辟地论述了德、智、体三者的辩证关系。

总之,体育之所以在学校教育中占有重要的地位,一方面是学校全面发展的教育整体的需要,另一方面是由于体育本身固有的特点及其功能和价值所决定的。

(二)体育在学校教育中的作用

1. 学校体育是国民体育的基础,是提高民族体质水平的一项根本性的战略措施。学生时代加强身体锻炼,不仅能促进自身的生长发育与形态的匀称发展,增强体质,为一生的健康打下良好基础,而且根据人体遗传的优生学说,这一代人的身体强壮,将为下一代人的超越发展,提供基础条件。

2. 学校是青少年集中的地方,青少年是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展状况将影响着我国体育发展的速度和水平。学生在校养成良好的锻炼习惯、学到健身技能,毕业后走向社会,还将成为社会体育的骨干。

3. 学校是培养国家各方面人才的基地,所有的体育世界冠军和世界纪录保持者无一不来源于学校,抓好学校体育是培养优秀体育后备力量的关键。

4. 学校体育是建设社会主义精神文明的一个重要桥梁。社会主义精神文明建设,包括文化建设与思想建设两个方面。学校体育是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的一

个重要手段。体育本身也是文化的一部分,它含有广泛的文化、科学知识内容,所以,体育锻炼不仅能增强体质、发展体力,而且也能发展智力。体育锻炼的结果,提高了机体机能,发展了人体的活动能力,增强了体质,也由此锻炼并提高了人的心理品质,从而促进了学习质量的提高。科学实验证明,坚持经常性锻炼,可以提高人的大脑质量,使人变得更加聪明,从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

学校体育是培养学生高尚的思想意志品质和作风的重要渠道,由于体育活动内容丰富、形式多样,各项运动项目各有其不同的要求——有的需要速度,有的则要求耐力,有的要有力量,有的动作复杂惊险,有的练习变化无穷,还需要集体配合,这都十分有利于培养学生勇敢、顽强、机智、沉着与坚毅的思想品质以及团结战斗的集体主义精神。同时体育有着对抗性、竞争性的特点,这可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感以及爱国主义精神。

此外,学校体育是丰富校园文化生活不可缺少的内容,也是陶冶情操,培养心灵美的重要手段。

(三)大学体育的目的和任务

1. 大学体育的目的

根据党的教育方针、学生的年龄特点,以及体育的社会职能,学校体育的目的应在于增强学生体质,促使学生身心全面发展,能更好地完成学习任务,达到学校教育的要求以便将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。

2. 大学体育的任务

(1)根据学生的生理、心理特点,全面锻炼学生身体,促进生长发育、身体形态结构、生理机能和心理的发展,全面提高身体素质和人体的基本活动能力,以及对自然环境的适应能力。

(2)使学生正确认识体育的重要意义,掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体方法,养成经常锻炼身体的习惯。

(3)依据体育的特点,对学生进行思想品德教育,陶冶美的情操,发展学生个性,树立良好的体育作风。

(4)积极开展课外体育活动,对体育基础较好,有一定专项运动才能的学生,进行专门训练,进一步增强他们的体质,提高他们的运动技术水平,使其成为学校体育活动的骨干,为国家优秀运动员队伍培养后备力量。

第二节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务

一、“大学体育”课程的目标

(一)体育课程的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

1. 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,具有健康的体魄。

4. 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善自己的心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪,在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。

(二)体育课程的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,是对基本目标要求的提高。

1. 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯,能独立制定适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平,能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

4. 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中,表现勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

上述体育课程的五个基本目标与发展目标,是国家对高等学校体育教育工作的要求,也是大学生在校期间在体育学习方面要努力达到的目标。

二、大学体育课程的任务

(1)增进健康,增强体质,提高学生的体能和适应能力,促进身心全面发展。健康是人生的最大财富。正处于青春旺盛期的高校学生,不能满足于生长发育正常和没有疾病的一般健康水平,应该具有强壮的体魄、良好的机体工作能力和适应能力,为未来的事业和一辈子的健康生活打下坚实的体质基础。因此,在大学学习阶段,要通过体育锻炼使体格健壮,体形匀称,姿态健美,行动矫健,机灵应变,精力充沛,并且具有较强的适应环境变化与抵抗疾病的能力。

(2)使学生掌握体育的基本理论知识,建立正确的健康观念,培养积极参与体育活动的意识和习惯,掌握科学锻炼身体的基本技能,为终身体育打下基础。体育基本知识是现代文化的重要内容之一,是大学生应具备的文化素养。体育运动技术是前人通过实践总结的合理、有效的动作方法,正确地掌握这种方法,就形成了运动技能。任何人要想掌握运动技能,就必须亲身参加体育实践,要锻炼身体就必须掌握一定的运动技能,这两者统一于同一过程中,所以锻炼身体也好,掌握运动技能也好,非亲身参加不可,别人无法代劳。一个人必须掌握多少运动技能呢?毛泽东同志在《体育之研究》中辩证地指出:“锻一己之身方法宜少,应诸方之效者方法宜多”,意即运用于一个人增强体质的内容可以少而精,而对一群人和对生活中需要的实用技能来说,则应该丰富多样。

(3)进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。思想品德教育包括爱国主义教育,道德教育,意志品质教育等。组织纪律性包括集体主义精神和遵守行为规范。勇敢、顽强、进取是一种自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。这些教育贯穿于高校体育的全过程之中,它是高校精神文明建设的一条重要渠道。

(4)在广泛开展群众性体育活动的基础上提高运动技术水平。在普及的基础上提高,在提高的指导下普及是体育事业发展的基本方针。提高运动技术水平要具体情况具体分析,运动技术有基本的、初级的、中级的,乃至高、难、新的,高校的体育是普通体育,应当面向全体学生。就广大学生而言,要求掌握最基本的。体质和运动基础较好的学生在这个基础上可通过一定的途径学习技术稍复杂的动作。部分学校可充分利用学校科技和人才优势,采取特定的措施和手段对某些独具运动天赋的学生进行特殊的训练和培养,建立高水平运动队,培养“明星运动员”,为国家输送优秀后备体育人才和扩大国际交往能力。

第三节 实现普通高校“大学体育”教育的基本途径与要求

一、实现高校“大学体育”教育的基本途径

(一)体育课程教学

体育课程教学是高校体育工作的中心,是高等学校教学计划所规定的必修课程。由于体育课程是按照教学计划和教学大纲而组织的专门的教育过程,因而是实现高校体育目标与任务的最基本途径。

根据各高等学校实际情况,一般在一年级开设体育普修课,二年级开设体育选项课,有条件的学校在高年级开设体育选修课。目前,许多学校正在积极探索体育改革的途径,一些学校从一年级就开设选项课,并面向全校学生开设体育选修课,且纳入素质教育学分管理之中,作为素质教育的一个重要内容。有的学校在第一学期开设体育普修课,第二、三、四学期开设选项课。还有部分学校对俱乐部式的教学模式进行了实践探索,力图按学生兴趣施教使体育课程教学与课外体育活动更紧密地联系起来,更好地实现高校体育目标。总之,不管开设什么形式的体育课,目的都是为了使全体学生更好地增强体质,增进健康,提高体育文化素养,养成“终身锻炼”的意识与习惯。《中华人民共和国体育法》规定,“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目”,体育课程考核不及格者,不发给毕业证书。因此,体育课程具有明显的法定性和强制性。但就大学生而言,上体育课是国家赋予自己参与体育活动的权利,每个大学生都应运用这一权利,主动地、自觉地、积极地参与体育课程教学活动,从而享受到体育带来的无限乐趣。

1. 普通体育课。普通体育课是专为一、二年级学生所开设的必修体育课。教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性,要求完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考核标准。普通体育课有严格的学时规定及学籍管理的约束,但为了提高培养跨世纪人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需要,目前围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等重大问题,提出课内外一体化,加强体育理论课和实行教学俱乐部制等改革措施,必将对体育课程建设产生积极的影响。

2. 体育选修课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课,根据个人的兴趣与爱

好,让学生选择某一运动专项课进行学习,不断提高专项技术水平和能力。如何在高校更好地推行“全民健身计划”,寻找终身体育、成功体育、娱乐体育与全民健身的特点,并把体育意识、体育能力的培养以及养成体育锻炼习惯作为追求目标,已成为体育选修课重点需要解决的问题。

3. 体育保健课。体育保健课专为患有慢性疾病或有残疾的学生开设。其目的在于增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷,参加保健课的学生须经医院证明,体育教研室(部)同意。教学内容选择应注意保健性,具体要求可适当放宽。最近几年,由于社会变革使人们的生活节奏加快和思想观念更新引起的心态变化等原因,健康教育,特别是青少年心理健康的教育日益为人们所重视。如何使体育保健课与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生保健等问题,已成为体育保健课所要完成的重大任务。

(二) 课外体育活动

课外体育活动包括作息制度中的早操、课间操和课外体育活动、校外体育活动等多种形式。

课外体育活动一般每次1小时左右,也可根据实际情况延长或缩短,其内容可以是体育课程教学内容的延伸,也可以根据兴趣特点开展各种各样有益于身心发展的体育娱乐活动。所采取的形式多样易行,可独立按计划进行,或组成兴趣小组,或以体育俱乐部、体育协会等组织进行锻炼,也可以进行班级间的一些小型多样的竞赛活动。其主要目的是增强体质,调节身心,消除脑力活动引起的疲劳,为提高学习和工作效率服务。

校外体育活动是指学生在家庭和社会上进行的体育锻炼。它是学校体育的延续和补充,对学生增进健康,增长知识,丰富文化生活,开展社交活动和发展运动兴趣,提高运动技术水平,养成良好的体育意识与习惯均有着不可低估的作用。学生可以利用假日去体育场(馆)、游泳池、射击场、公园等社会场所参加辅导、测验、比赛和游乐活动,可以有计划有组织地进行郊游、远足、爬山、野营等活动,还可以参加寒暑假中举行的冬令营、夏令营等多种形式的体育活动。

(三) 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好、有专项运动特长的学生,按项目组织起来,进行系统训练的一种专门化教育过程。其目的是提高学校体育运动技术平面,推动群众性体育活动的开展。它本身是学生课外体育活动的重要组成部分,同时也是高校体育贯彻普及与提高相结合方针的重要措施,是在体育课程教学和课外体育活动基础上实现高校体育目标与任务的一个基本途径。

在高校可以组建不同水平不同形式的体育运动队伍进行课余体育训练,一般有以下几种形式:

1. 兴趣运动训练队,只要身体素质好,有专项特长,兴趣浓厚,本人自愿,经过批准就可以参加。项目设置一般根据学校的师资、场地设备、传统运动项目等条件来决定。训练的目的在于为参加校际或上级组织的比赛,也可以不为任何比赛,而仅仅只是为了增强体质,提高运动技术水平。这种训练队常以单项协会或俱乐部的形式完成训练任务。在这种基础训练队中可以产生班队、年级队、系队、校队的优秀人才。

2. 学校代表队,一般是有定期比赛的项目,其目的主要是代表学校参加校际或上级