

大学素质教育丛书

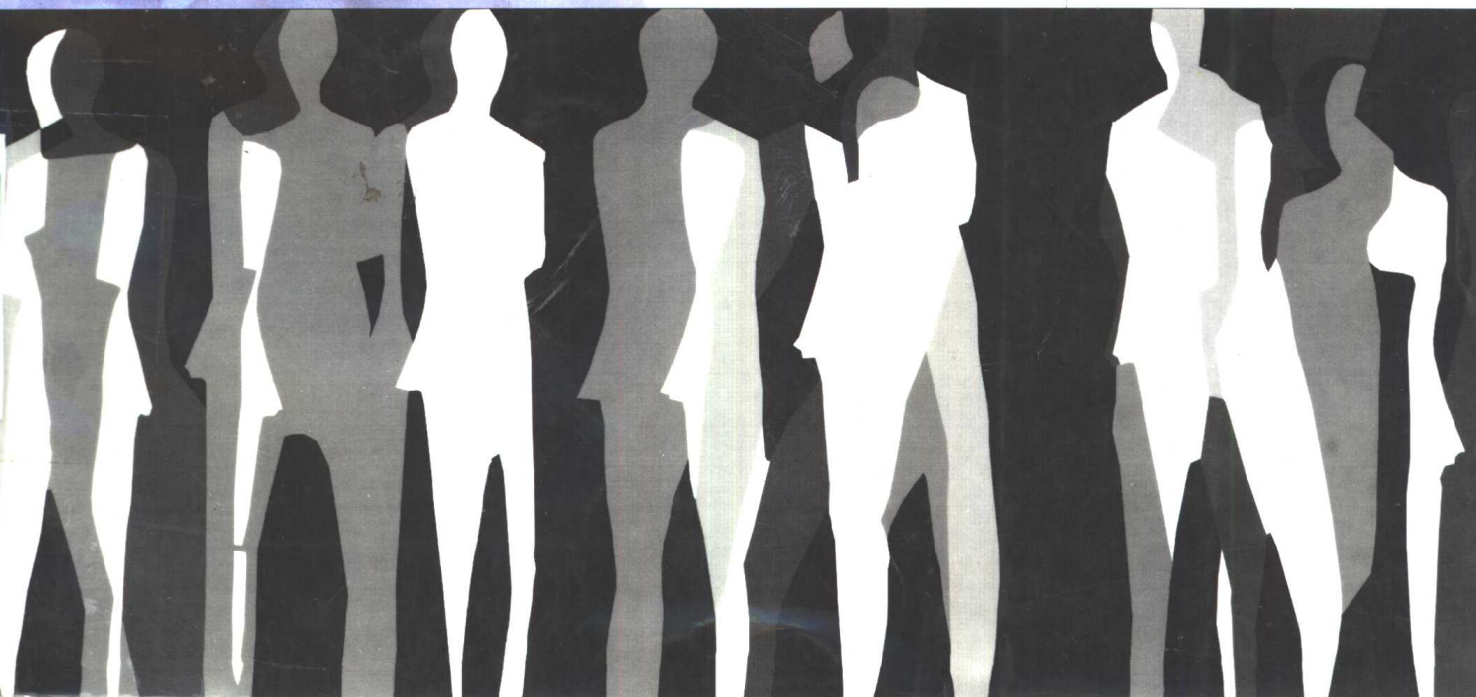


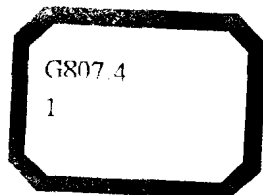
大学体育

(非体育类各专业适用)

夏思永 主编

西南师范大学出版社





大学素质教育丛书

大学体育

主 编 夏思永
副主编 袁凤生 韦继康 谭燕秋
李国泰 杨景罡 邱 勇
江英俊 杨善乾

西南师范大学出版社

责任编辑 杨景罡

装帧设计 李 好

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/夏思永主编. —重庆:西南师范大学出版社,2000.6

ISBN 7-5621-2326-8

I. 大... I. 夏... III. 体育-高等学校-教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 27325 号

大 学 体 育

主 编:夏思永

出版发行:西南师范大学出版社

中国·重庆·西南师范大学校内

邮编:400715

经 销:新华书店

印 刷:重庆科情印务有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:16.5

字 数:422 千

版 次:2000 年 7 月第 1 版

印 次:2000 年 8 月第 2 次印刷

印 数:6001~14000

书 号:ISBN 7-5621-2326-8/G · 1367

定价:19.00 元

(无激光防伪标志系盗版书)

前言

纵观 50 年来学校体育教育,由于受传统观念的影响,不理解体育,忽视体育的倾向一直比较严重。致使不少学生对体育学科不甚了解,造成体育意识淡薄,自我锻炼的能力不强,没有养成自觉参加体育锻炼的习惯,在一定程度上影响了他们身心的健康发展。在人类社会进入 21 世纪之际,正值我国社会发生巨大而深刻转变的历史时期,学校体育教育也面临着新的机遇和挑战,如何转变观念,改变目前学校体育教育状况;如何深化改革,以适应素质教育的需要,给广大体育工作者提出了严峻的课题。本书正是在这种情况下编写而成的。

本书的编写目的是为广大青少年,特别是大学生在体育课学习和自我身体锻炼过程中提供科学的指导方法,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。本书坚持以辩证唯物主义为指导,充分体现了体育教育的思想性、科学性、系统性和实用性的原则,特别在如何正确认识体育和科学健身方面进行了阐述,旨在力图使大学生多了解、认识体育,培养他们的体育意识和参与体育锻炼的兴趣。然而,由于体育教育的不断深化,使本书在编写时遇到了较大困难,无论在理论上的阐述,还是在教学内容、方法和手

段上的选择都不一定很成熟,也还存在这样或那样的问题,请各位学者、专家以及广大读者提出批评意见,以便及时修正。

本书是大学生素质教育教材之一,由夏思永(西南师范大学)担任主编并统稿全书。袁凤生(河南大学)、韦继康(昆明大学)、谭燕秋(南京体育学院)、李国泰(重庆大学)、杨景罡(西南师范大学)、邱勇(贵州工学院)、江英俊(电子科技大学)、杨善乾(四川师范学院)等担任副主编。参加编写的有郭立亚、龚坚、唐炎、张新、张虹、朱盛文、叶毅、王光平等同志。

在本书的编写中,参考了部分学者和专家的研究和成果,在此谨表示诚挚的谢意。

编者

2000年7月

目 录

第一章 体育的概念及功能	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 体育与人的身心发展	(4)
第三节 体育的概念	(8)
第四节 体育的功能	(11)
第五节 体育的科学理论基础	(12)
第二章 现代社会与体育	(16)
第一节 现代社会对人才的要求	(16)
第二节 现代社会中体育的地位和价值	(17)
第三节 体育与现代人的成长	(20)
第三章 体育锻炼的科学基础	(25)
第一节 体育中人体生理变化规律	(25)
第二节 体育锻炼的心理学基础	(28)
第三节 体育锻炼的美学基础	(32)
第四节 学校体育中的审美教育	(36)
第四章 大学生生理、心理特点与体育	(43)
第一节 大学生生理特点	(43)
第二节 大学生心理特点	(44)
第三节 大学生体育锻炼的原则、内容与方法	(45)
第四节 大学生自我身体锻炼	(49)

第五章 体育游戏、休闲、健身与身体健康	(52)
第一节 健身的新概念	(52)
第二节 体育游戏、休闲活动	(61)
第三节 健身操	(67)
第六章 体育卫生与保健	(73)
第一节 自我医务监督的意义	(73)
第二节 女子体育卫生与健康	(74)
第三节 运动中的生理反应与处置	(75)
第四节 运动损伤的预防与处理	(78)
第五节 急救	(81)
第六节 体育疗法	(84)
第七节 运动处方与锻炼效果评价	(90)
第七章 田径	(96)
第一节 跑步的正确技术要求	(96)
第二节 正确的起跑技术要求	(97)
第三节 正确起跑后加速跑技术要求	(102)
第四节 各赛跑项目途中跑的技术要求	(104)
第五节 各种赛跑的终点跑及冲刺技术	(110)
第六节 马拉松跑	(111)
第七节 跳跃——人们克服障碍的基本技能	(112)
第八节 投掷——人们投重物的基本技能	(121)
第八章 足球	(131)
第一节 足球运动技术	(131)
第二节 足球运动战术	(140)
第三节 足球运动竞赛规则	(144)
第九章 篮球	(148)
第一节 篮球运动技术	(148)
第二节 篮球运动战术	(158)
第三节 篮球运动竞赛规则	(165)
第十章 排球	(168)
第一节 排球运动技术	(168)
第二节 排球运动战术	(178)
第三节 排球运动竞赛规则	(182)

第十一章 乒乓球	(186)
第一节 乒乓球运动技术	(186)
第二节 乒乓球运动战术	(194)
第三节 乒乓球运动竞赛规则	(196)
第十二章 网球	(198)
第一节 网球运动技术	(198)
第二节 网球运动战术	(200)
第三节 网球运动竞赛规则	(201)
第十三章 羽毛球	(203)
第一节 羽毛球运动技术	(203)
第二节 羽毛球运动战术	(206)
第三节 羽毛球运动竞赛规则	(207)
第十四章 体操	(209)
第一节 单杠	(209)
第二节 双杠	(210)
第三节 技巧	(212)
第四节 跳跃	(214)
第五节 健美操	(216)
第六节 形体训练	(218)
第十五章 武术	(225)
第一节 武术运动基本功	(225)
第二节 青年拳	(231)
第十六章 游泳	(246)
第一节 蛙泳	(246)
第二节 仰泳	(248)
第三节 蝶泳	(250)
第四节 自由泳	(252)
主要参考书目	(256)

第一章 体育的概念及功能

第一节 体育的产生与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历着一个由萌生到发展到不断完善的过程,并且同整个社会保持着密切联系。因此,研究体育的起源和发展,必须将它置于人类社会进化发展的过程之中。

一、体育的产生

人类社会的任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久历史,几个世纪以来,世界上许多专家、学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料,因此也产生了不同的认识和观点。我国体育界对于体育起源的认识尚未一致。现将其中两种主要观点作一简要介绍。

(一) 生产劳动是体育产生的唯一源泉

持这种观点的学者认为:劳动是人类的全部生活和活动的基础,所以体育也应该以劳动为基础,劳动是体育产生的唯一源泉。我国体育界长期以来接受这一观点,在我国最早的《体育理论》中就明确写到:“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界的原理……这些事实都说明体育产生于劳动。”持这种观点的学者认为,体育产生的源泉是唯一的,即生产劳动。军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用,它们在体育发展过程中起“催化剂”作用。

(二) 体育的产生是多源的

持这种观点者认为:体育的产生不是一源,而是多源。体育产生于人类社会生活的两种需要:一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要。

《史记·卷二十四·乐书第二》中有这样一段话:“情动于中,而形于言;言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故咏歌之;咏歌之不足,故不知手之舞之足之蹈之。”这说明古人已经发现,当人的感情达到某种程度时,需要有一种表达来代替语言和感叹,这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体活动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理情感的需要。从这种意义上说,心理需要也是体育产生的源泉之一。

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外,从人的生物本能上看,对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等的身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间耍戏、追逐等,这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物,然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动。在学校里越是年级低,学生对体育活动的积极性越高。儿童运动不一

定有什么明确的目的性,往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大,不断增加社会交往和接受学校的教育,人的社会性日益加强,人的生物性就会受到抑制或减弱。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华。

就体育产生的动因而言,除了劳动需要以外,还有适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病作斗争的生存需要,表达和抒发内心各种感情的需要等。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要(其中包括社会生产和生活需要)和人本身生理和心理的需要而产生的。

二、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展和完善。

(一) 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常艰苦,生产工具非常简陋。他们的劳动主要靠身体活动,靠快跑或长途跋涉去追捕野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游水去捕鱼等等。原始人类这些活动,其根本目的是为了生存,严格地说,这些活动还不能称之为体育,只能称为生活和劳动。原始人在生产力水平十分低下的情况下,不可能有明确分工,许多社会活动之间还没有清晰界线。原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同发展。在原始社会中,教育主要都是一些生产技能的传授,生产技能又多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,也是教育的重要手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

(二) 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随私有制的出现而开始的。恩格斯指出,专一婚制是巨大的历史进步,家庭变为最重要的社会现象之一,它为儿童的教育(包括体育)提供了场所。而奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化就是产生了学校。只有这时,教育(包括体育)才有可能作为一种独立现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。剩余产品是随生产力的进一步发展而出现并逐渐增多的,它为私有制的产生准备了条件,另一方面,也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。国家的出现,使培养统治人才成为急需,教育(包括体育)成了统治阶级培养人才的工具,具有明显的阶级性。自从教育形成独立形态之后,体育始终是教育的重要内容,但这时的体育已不再是过去那种简单的为生存服务的生活技能教育了。例如,我国西周时期,奴隶主为培养统治阶级人才,实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。在西方的古希腊,无论是斯巴达教育体系,还是雅典教育体系,体育都是其中的基本内容。在欧洲中世纪,封建领主对其子弟进行骑士教育,内容主要是“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占了相当大的比重。体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展也有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中,才形成具有自身体系的独立形态。然而体育在东西方各自发展的历史过程中,既有共同之处,又各具特色。两者都注重体育的教育性和阶级性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。东方体育崇文尚柔、以静养生的成分要多于西方;西方体育更多地提倡运动和肌肉健美、体格强壮。东方体育的竞技性不如西方体育,而西方体育的养生保健性又逊色于东方体育。总之,与萌芽时期的体育相比,形成独立形态的体育体现

了较强的教育性和阶级性,它的竞技性、健身性和娱乐性也大大强于萌芽时期体育。

(三) 渐成科学体系的体育

18世纪60年代,产业革命首先从英国开始,至19世纪30年代末基本完成,蒸气机在棉纺织业以及后来在其它产业中的广泛运用,促进了生产力的发展和飞跃,为资本主义的兴起奠定了基础,而体育也是在这一经济基础上,逐渐形成了自身的科学体系。19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是由于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视。因而相继出现了“德国体操”和“瑞典体操”。

正当欧洲各国纷纷推广德国和瑞典体操之时,英国由于其独特的社会自然条件,兴起了户外运动,即娱乐和竞技运动,其方式丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等。随着英国殖民主义的扩张,英国的户外运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。通常人们习惯上把具备了一定科学体系的体育称为现代体育。所以杨氏体操、林氏体操和英国的户外运动又被称为现代体育的“三大基石”。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的还有欧洲的文艺复兴运动和法国著名教育家顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,起到了良好的影响作用。

“体育”一词,见诸于中文不足百年历史。一般认为,西方现代体育传入中国,大体通过两种渠道。一是洋务派首先在学校中设置体育课程,为现代体育传入中国开辟了道路;二是教会在中国兴办学校,这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。“五四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此之后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923年公布的《新学制课程标准》中,正式将学校课程中的“体操科”改为“体育科”,并在具体教学中开始废兵操而用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育范围。

(四) 现代体育的发展趋势

现代体育从形成、发展到今天,已经走过了一百多年的历史,下面将从宏观的视角出发,对体育发展的未来趋势进行阐述。

1. 体育进一步国际化 早在1898年,第1届现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦男爵就提出了“体育运动国际化”的主张。这一主张曾对现代体育的迅速发展起到了较大的推动作用。今天,通讯与信息系统的发展,缩小了宇宙的空间,改变了世人的观念,这就使不同种族和不同民族的人民更加热心于具有和平意义和公平竞争特性的文化活动,体育的国际化趋势因素更为明显。近年来,国际奥林匹克委员会会员国的不断增多,国际性体育学术研讨会的频繁举办,以及国与国之间、国家与地区之间的体育交往的加强等都证明了这一点。

2. 体育进一步社会化 物质生活条件的改善,余暇时间的增多,人们“自我完善”的意识增强,将促进体育人口的增加。更多的人将会意识到:没有体育的生活是残缺的生活。体育将遍及社会的各个角落,而社会的进步,必将为体育功能的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境。可以说,体育将会“无处不在”。

3. 体育更加科学化 新的科学技术和理论的产生,为体育特性的充分展开提供了广阔的前景。场地设备的更新和教学方法的改进,将为体育教学效率的提高提供保证;电脑进入运动场,将会使竞技比赛中某些项目的评分更为公正和客观;而新型健身器械的发明和使用,亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,必将为体育功能的充分发挥提供更大的可能。

4. 体育手段和内容多样化 社会生活与科学发展的多维性,必将导致体育手段和内容的多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学的内容和手段也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式和内容愈来愈丰富多彩。

5. 体育终身化 体育不仅会“无处不在”,而且也将会“无时不有”。每个人都希望自己幸福而快乐地度过一生,幸福和快乐离不开健康,而健康既包括心智,更离不开身体。对人的健康和幸福生活来说,要活到老,锻炼身体到老。生命在于运动,健康快乐的一生离不开体育。

第二节 体育与人的身心发展

一、影响人的身心发展的基本因素

人的发展,包括身体和心理两个方面的发展,它是以一定的遗传素质为前提,以一定的生理发展为基础,并在一定的社会生活条件和教育影响下发展起来的。遗传、社会生活条件和教育以及人的本身活动是影响人发展的主要因素。

(一) 遗传素质是人的身心发展的必要物质前提

遗传是指人从上代继承下来的生理解剖上的特点,如机体的结构、形态、感官和神经系统的特点等。这些遗传的生理特点,也叫遗传素质,是人的发展的自然的或生理的前提条件。

遗传在人的发展中不可忽视。它对人的发展主要作用有:

1. 遗传素质为人的发展提供必要生物前提 人是社会实体,同时也是自然实体。人的遗传素质,特别是人的大脑神经系统特点是其它动物所不具有的。除人以外的其它高等动物,即使长期与人接触并受人的专门训练,也不可能具有人的心理发展水平。

2. 遗传素质的不同是造成儿童发展差异性的先天影响因素 人的遗传素质是有差异的,这种差异不仅表现在体态、感觉器官方面,也表现在神经类型方面。遗传素质的差异,对人的发展是有影响的。因此,我们应当高度重视优生优育问题。

3. 遗传素质不是决定人的发展的唯一因素 遗传素质只能提供最初的生物前提,遗传素质及其个别差异只是使人可能具有人的心理水平和某种个别差异,但并不能保证它一定能够实现。一个智力素质好的儿童,是否能成为一个科学家,一个运动素质好的儿童,是否能成为一个运动员,必须有一定的社会生活条件和主观努力。

(二) 社会生活条件对人的身心发展起决定性影响作用

人的生活主要是社会生活,儿童一生下来就作为一个社会成员生长,社会生活条件决定着人的身心发展。

社会生活条件包括社会物质生活条件和社会精神生活条件两个方面。社会物质生活条件包括自然环境和物质生活资料的生产方式,其中主要是生产方式对人的发展起决定作用。社会生活条件对人的身心发展作用有:

1. 社会生活条件使遗传提供的发展可能性变成现实 先天的遗传素质,是否能适时发展,以及向什么方向发展,远不是遗传本身决定的,而是由社会生活条件决定的。同卵双生子,一般说来,在遗传素质上有较多的类似点,但如果放在不同的生活条件下,可以发展成差异较大的生理特征和个性心理特征。拉斐尔是文艺复兴时期意大利杰出的画家,马克思在谈到拉斐尔这样天才人物时曾指出:“像拉斐尔这样的个人是否能顺利地发展他的天才,这就完全取决

于需要,而这种需要又取决于分工以及分工产生的人们所受教育条件”。遗传提供了可能性,没有一定社会生活条件,是不可能变为现实的。

2. 社会生活条件决定人的发展方向、水平、速度和个别差异 在不同的社会生活条件下,人的发展是不同的。原始人和现代人在发展上有很大差异,这主要取决于社会生产、科学文化发展水平。同一社会制度下,不同阶级、不同家庭、不同地区、不同教育的人发展也有差异,这主要取决于社会关系。因为人一生下来,就生活在一定的社会关系中,必然要与周围人发展各种交往。周围人的生活方式和思想、习惯、作风,必然会对他产生各种影响。

3. 环境决定论和二因素论的错误 环境决定论片面夸大和机械地对待环境和教育作用。环境决定论者看不到人既是环境的产物,但同时也通过实践活动积极地改造环境,人受环境影响不是消极和被动的,人是通过参加的实践活动来对环境作出反映,是按照他们已有的知识、经验以及在这种知识经验基础上产生的需要和兴趣来对环境作出反映的。

二因素论把遗传和环境看成是两个同等的共同决定人的发展因素。如美国心理学家 R. S. Woodworth 认为人的发展等于遗传和环境的乘积。二因素论在对待环境和遗传时,不片面强调某一方面,不用一个否定另一个,这比遗传决定论和环境决定论认识较全面一些,但也没有认识到人的发展中的各因素的辩证关系。

(三) 教育对人的身心发展有重要作用

教育本身是一种社会生活条件,也受社会的制约。教育主要是以交往的形式把世代积累起来的知识、经验传递给下一代,使下一代从一开始就接近和达到上一代的水平。教育包括家庭教育、社会教育和学校教育。影响人的后天因素中,环境对人的发展起着一定的制约作用,而比起环境的自发影响来说,教育对人的发展,特别是对青少年的发展往往起主导作用,这是因为:

1. 教育是培养人的活动,它规定着人的发展方向 教育不管是有组织或无组织的、系统的或零碎的、家庭的或是社会的、学校的,都是有目的培养人的活动。在人的其他活动中,人与人之间也会产生各种影响,也会有一定教育意义,但是那些活动不是以培养人为目的。同时,环境中的自发影响是比较复杂的,它不能按照一定方向去影响人,因而不能决定人的发展方向。教育,特别是学校教育能排除和控制一些不良因素影响,给人以更多的正面教育,按照一定方向培养青年一代。

2. 教育给人的影响比较全面、系统和深刻 教育,特别是学校教育,是根据一定社会的要求,按照一定的目的选择适当内容,利用集中时间,有计划、有系统地向学生进行各种科学文化知识教育、发展体能教育、个性发展和思想品德教育。而社会环境中其它方面影响,往往是偶然的和片断的,是不能同学校教育相比拟的。

3. 学校有专门负责教育的教师 学校教育是通过专门培训过的教师来进行的。教师受社会委托教育学生,对学生身体、学业、品德等全面关心,明确教育目的,熟悉教学内容,懂得教育方法,自觉地培养学生按照一定方向去发展。而社会环境中缺少这样专职的教育人员,一般来说,不如学校这方面条件好。

但是,我们必须明确,学校教育主导作用的实现,必须通过学生自身的积极活动,教育者应根据教育对象的身心发展规律,充分调动学生的积极性,组织学生参加一些有益于身心发展的活动,同时,还应争取学生家庭和街道、社区等社会力量配合,协同一致地教育学生,这样才能使教育力量更大,教育效果更好。

二、体育与人的身心发展关系

体育作为一种社会现象,是人类总文化的组成部分。体育既是教育的一部分,又是生活的一部分。是属于人的社会生活条件,因此,它对人的身心发展起着主导作用。

(一) 体育对人体发展的作用

1. 促进大脑清醒、思维敏捷 大脑是人体的指挥部,人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的,大脑的重量虽然占人体重量的2%,但它的需氧量却要求心脏总血流量的20%才能满足,可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动。而脑力劳动特点之一是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下,腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动,会感到头昏脑胀,这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼,尤其是在大自然新鲜空气中锻炼,可使疲劳的大脑获得积极休息,改善大脑的供血情况,使大脑保持正常工作能力。另外,随着人的年龄增长,脑细胞会逐渐衰亡,大脑功能下降,致使大脑变得迟钝起来,但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。

体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强,抑制加强,从而改善神经过程的均衡性和灵活性,提高大脑的分析综合能力。

2. 促进血液循环,提高心脏功能 人体的心血管系统好象一个运输网,心脏是这个运输网的动力器官,血液通过运输网将养料、氧气运送全身,因此,心血管系统机能对人体健康有着举足轻重的影响。进行体育活动加速血液循环,以适应肌肉活动的需要,这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动,能使心脏产生工作性肥大,心肌增厚,收缩有力,心搏徐缓,血容量增大,这就大大减轻了心脏的负担。而且心率和血压变化比一般人小,表现出心脏工作的“节省化”现象。

3. 改善呼吸系统功能 呼吸是重要的生命现象,肺是呼吸系统的重要器官,具有气体交换的功能,经常运动能使呼吸肌发达,呼吸慢而深,每次吸进氧气较多,每分钟只要呼吸8~12次,就能满足机体需要。体育运动可使人体更多肺泡参与工作,使肺泡富有弹性,可增加肺活量。

4. 促进骨骼肌肉的生长发育 适当的体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质,促进肌纤维变粗,肌肉组织有力,促进骨骼生长,骨密质增厚,提高抗弯、抗压、抗折能力。

5. 调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力 从事体育运动,特别是从事那些自己感兴趣的运动项目,能使人产生一种非常美好的情感体验,心情舒畅,精神愉快。由于体育运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣。体育运动还能调整人们某些不健康心理和不良情绪。

6. 提高人体对外界环境的适应能力 从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境。因为经常体育锻炼,大脑皮层对各种刺激的分析综合能力强,感觉敏锐、视野开阔、判断空间、时间和体位能力增强,因而能判断准确,反应灵活。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

7. 增强机体免疫能力 经常运动可使白血球数量增加、活性增强,增强机体免疫能力,提高人体对疾病的抵抗力。可以使中老年人保持充沛精力和旺盛生命力,延缓老化过程,健康长寿。

(二) 体育要适应人的身心发展规律

体育只有遵循人的身心发展规律,才能充分发挥其在促进人体发展和增强体质过程中的

积极作用。根据生理学和心理学研究,体育活动应遵循人的身心发展规律:

1. 要适应人的身心发展的统一性规律 人的生理发展,包括人的机体的正常生长发育和体质的增强。机体的生长是指细胞的繁殖增长,表现为身体各部分的组织器官以及身体的大小、高矮、体重增长。机体发育是指器官形态的改变和机能改善。人的机体正常生长发育才能使体质增强,体质增强又有助于机体正常生长发育。

人的心理发展,包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等方面的发展。人的心理是大脑对客观现实的反映,脑是心理器官,心理是脑的机能,心理反映有自觉能动性,是在社会实践中,在言语参加下进行的。

人的生理和心理的发展是统一的,是密切联系、相互影响的。离开了生理发展,特别是大脑发展,不可能有人的心理发展;同时,人的心理发展也必然能影响生理的健康发展。体育教育工作,必须注意学生身心发展的统一性,促进他们身心得到全面发展。

2. 要适应人的身心发展顺序性、阶段性规律 不同年龄的人在体育内容方法上应有所不同。在生理方面,例如骨骼肌肉的发展,先是发展大骨骼、大肌群,随后才发展小骨骼和小肌群。神经系统结构发展是先快后慢,生殖系统发展先慢后快。儿童心理发展,总是由具体思维发展到抽象思维,从机械记忆发展到意义记忆;先有高兴、恐惧等一般情感,而后发展为理智感、道德感。这一顺序不可逆转,也不能跳跃。人的身心发展又具有年龄阶段性,一定年龄阶段的人具有某些共同的、本质的生理、心理发展特性。不同年龄阶段的人,具有不同的身心发展特点。儿童少年时期,同化作用占优势,各器官系统主要表现为生长;青壮年时期,同化作用和异化作用基本平衡,有机体处于比较稳定阶段,各器官系统生长发育已基本完成,是人一生中生命力最旺盛时期;中老年时期,有机体功能缓慢衰退。

因此,体育工作者就必须从受教育对象的实际出发,针对不同年龄的教育对象,提出不同的任务,采用不同的教育内容和方法。同时还应当正确而循序渐进地对受教育者提出合理要求,既不迁就现有水平,又要根据他们的年龄特征,在已有基础上,促进他们身心发展,以达到更高水平。

3. 要适应人的身心发展的不均衡和个别差异规律 在人的身心发展过程中,由于遗传、环境、教育和其自身的主观能动性不同,他们的身心发展存在着不均衡和个别差异。其不均衡性表现在两个方面:

第一,在同一个方面的发展上,不同年龄阶段,发展是不均衡的。如身高、体重有两个增长高峰,第一个高峰在出生的第一年,第二个高峰是在青春期。在高峰期,身高体重的发展比其他年龄段更为迅速。

第二,在不同方面的发展也是不均衡的。有的方面在较早的年龄阶段就已达到较高发展水平,有的则要在较晚的年龄段才能达到较为成熟水平。人的身心发展不仅不均衡,而且在不同人之间是有差异的。表现为:在同一方面,不同人发展速度和水平是不相同的;在不同方面的相互关系上,不同人有个别差异。有的人早慧,有的人大器晚成,有的儿童身高是早长,有的则晚长;有的儿童在8岁时,抽象思维已有很好的发展,能够接受中等教育,有的儿童抽象思维十四五岁时,才有显著发展。

由于身心发展的不均衡性,体育工作者要了解教育对象的不同方面发展的成熟水平时期,使教育与成熟程度相适应。由于身心发展的个别差异性,体育工作者既要照顾年龄特征,又要重视每个人的个别差异,因材施教。

第三节 体育的概念

一、体育概念的历史演变

体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都有所不同。

在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语的体操,其含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记。

据史料记载,在1760年法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”(Education Physiocol)和“肉体教育”(Education Corporelle)的字样。这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,因此,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育过程中一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守的封闭状态,自19世纪中叶以后,德国和瑞典体操才传入我国。随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,而且逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二、近代思想家、教育家、体育家关于对体育的认识

(一) 马克思(Karl Marx, 1818~1883)作为全世界无产阶级的伟大导师和领袖,尽管对体育的论述不多,然而正像恩格斯所指出的,马克思在他所从事的每一个领域都不是肤浅地研究的。马克思曾经提出:“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来,因而也有可能把体力劳动同教育和体育结合起来”、“生产劳动同教育和体育结合起来,这不仅是增进社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”可见,马克思所讲的体育,是以体力和智力的结合为核心的劳动者全面发展教育的组成部分,而且最终是在身体方面“造就全面发展的人”的主要手段。

(二) 蔡元培(1864~1940)我国近代史上的民主革命家、教育家。蔡元培在担任教育总长以及北大校长期间,都十分重视体育。他提出了养成共和国国民健全人格的意见,并详细解释说:“所谓健全的人格,内分四育,即①体育。②智育。③德育。④美育。这四育是一样重要,不可放松一项的”。随后又提出“完全人格,首在体育”的教育主张,说:“今之教育者,以体育、智

育、德育并重,其功效胜于旧教育十倍,以言体育,旧时习惯,偏重勤习,而于身体之有妨碍与否,皆所不顾,且以身体与灵魂为二物,人之智慧学术,皆由灵魂出,故重视灵魂而轻视身体,今经科学发明,人之智慧学术,皆由从这脑质运用之力而出,故脑力盛则智力高,身体弱则脑力衰,新教育之所以注重体操运动,实基于此。”蔡元培强调体操运动是为强身健体而用的,精辟地阐述了身体的强健对于智力、精神的基础作用。他这种体育第一的思想在中国教育史上是不多见的。

(三) 杨昌济(1871~1920)我国近代学贯中西的知名学者、教育家。其教育思想对毛泽东影响很大。他曾多次向教育当局提出“教育不可不置重于体育”的主张。他认为体育是养生之道,一个人没有强健的体魄,就会缺乏勇毅的精神和坚韧的意志,对恶劣的环境没有抵抗力,不能吃大苦,耐大劳,学问和事业也会受到影响。如果一个国家不注重体育,人民体质羸弱,国势必然衰退,体育对于个人的生存和社会的发展,是至关重要的。当时他经常以“不死、求己、猛进、坚忍”八字勉励毛泽东、蔡和森等同志。

杨昌济认为体育关系着国家民族的盛衰兴亡,为此他向社会呐喊“国民文弱,体质不强,实在是值得忧虑的事”,呼吁“国家之兵力,国民之生产力,无不关系于体育。”他积极主张“故奖励运动,乃今日从事教育者所宜极力提倡者”,大力抨击中国旧教育不重视体育的不良恶果,批评“现在学校钟点总不免太多,学生负担过重,大害于身体,女学尤甚”,指出“长此不变,于将来国民之体力所关甚巨。不可不加深察也”。杨昌济把与体育相适应的教育方法称之为“养护”。他说“自来论教育者,往往分为智、德、体三部”。与这三部相适应的教育方法,“第一教授,第二训练,第三养护。”这里所说的“养护”,是要求人们养成清洁卫生的习惯,防止身体受伤害,积极进行身体锻炼,达到增强体质为目的,这是学校教师和社会家庭共同关心的问题。

(四) 陶行知(1891~1946)我国近代史上“伟大的人民教育家”。他指出:“体育为德智二育之基本”,教育应“以养成坚强之体魄,充实之精神为标准。”他常对学生们说:“健康之精神寓于健康之身体,休闲时间要多活动,锻炼体魄……体健是人生的一个最重要目的。”在育才学校陶先生首先要求学生“身体好”,因为“健康第一”。

陶行知深恶应试教育把单纯的分数作为衡量学校办得好不好的标准,他提倡“培养生活力之创造的考试”,并提出了三条办学质量的标准:①身体强健了多少?②对于手脑并用已经达到了什么程度;有多少获得了不断的求知欲?有何证据?③对于改造物质及社会环境已经达到什么程度?有何证据?这3条标准用现代的话来说,就是体质、知识和能力以及征服自然和改造社会。他不主张造就书呆子,而是要培养为人民大众服务的有能力的人才。

(五) 毛泽东(1893~1976)我国近现代对体育有独到见解并厉行实践的一位思想家、政治家。他24岁就撰写出传世佳作《体育之研究》,1952年发表著名题词“发展体育运动,增强人民体质”,多次作出“健康第一,学习第二”的指示。这有赖于他对体育的深刻认识。他认为,“体育者,人类自养其生之道,使身体平均发达,而有规则次序之可言者也”。毛泽东还从哲学的高度阐明了对体质的认识,说:“夫命中致远,外部之事,结果之事也;体力充实,内部之事,原因之事也。体不坚实,则见兵而畏之,何有于命中,何有于致远?”这就说明体育内部起决定作用的是锻炼出一副坚实的身体。抓不住体育养生健身之本,就自然得不到体质增强的效果。

毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析,指出“无体是无德智也”,“体育于吾人实占第一之位置”,此等关于健康第一、体育第一的主张在历代政治家家中是少见的。1951年1月15日,毛泽东就学生健康问题再次写信给教育部长马叙伦,信中说:“此问题深值注意。提议采取行政步骤,具体地解决此问题。”“提出健康第一,学习第二的方针,我以为是正确的。”