

邓志良 主审
邵正喜 王婉珍 宋建军 主编

大学生体育与健康教程



大学生

体育与健康教程

邵正喜 王婉珍 宋建军 主 编
邓志良 主 审

苏州大学体育学院

邵正喜 王婉珍 宋建军 主 编
邓志良 主 审

苏州大学出版社

(地址:苏州市观前街100号 邮编:215001)

江苏省委宣传部

宜兴市文体局

(地址:宜兴市南环路 邮编:214200)

ISBN 978-7-81090-907-2 定价:19.00元

2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

787×1092 1/16 印张:15.2 字数:315千字

 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程/邵正喜,王婉珍,宋建军主编.
—苏州:苏州大学出版社,2007.9
ISBN 978-7-81090-907-5

I. 大… II. ①邵…②王…③宋… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 140524 号

大学生体育与健康教程

邵正喜 王婉珍 宋建军 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

江苏省新华书店经销

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 312 千

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090-907-5 定价:19.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《大学生体育与健康教程》编委会

主 编	邵正喜	王婉珍	宋建军		
主 审	邓志良				
副主编	李俊洪	朱建军	孙立新		
编 委	马洪全	王婉珍	邵正喜	宋建军	李俊洪
	朱建军	朱全飞	杨俊德	季红英	吴凤彬
	陶 锴	徐鹏远	蒋东明	孙立新	

前言

高等职业技术教育属于普通高等教育的范畴,它既有一般普通高等教育的共性,又有其他普通高等教育所没有的特殊性。高职院校的目标是为社会培养适应生产、建设、管理、服务第一线需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才。健康的体魄对于高职学生胜任未来的工作尤为重要,而体育课和体育锻炼是实现这一目的的唯一途径。随着科学技术的迅猛发展,知识的不断更新,人们的教育观念和体育观念也发生了深刻的变化,传统的体育观念和体育教学方法,已不能满足时代的要求。因此,高职体育教学应当适应高职教育的需要,以现代体育思想与教育思想作指导,从以“三基”为重的教学思维转到“以人为本”、“健康第一”的教育理念,培养具有时代创新精神、全面发展的社会主义事业的建设者。

为了加强高职院校的体育课程建设,提高体育教学质量,实现高职体育课程教学的目标,针对高职院校体育课程教学的现实状况,我们组织编写了《大学生体育与健康教程》。编写本书的指导思想是:切实贯彻教育部颁发的《全国普通高等院校体育课程指导纲要》规定的原则和要求,以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想,建立以增强学生体育意识、发展学生基本活动能力、培养自觉参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系。

本书借鉴了国内普通高等院校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果,同时又对运动项目进行了精选和重组。为培养全面合格的实用型高级技术人才,本书围绕终身体育目标,选择了与学生今后生活密切相关的、与终身健身有关的内容,并力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,力争最大程度地满足当代学生对体育知识和健身方法的需求以及在自练、自检、自评能力培养方面的需要,满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求,满足学生个性化发展的需求,使学生“领悟体育、领悟文化”,充分认识到体育的健身价值和文化价值,并掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法,从而终身受益。

本书吸取了许多大学优秀教材的精华,结合高职院校自身的特点,从社会学、心理学、人文学、营养学、生理学、运动力学等不同角度,论述了人体运动的基本原理,着重介绍了指导性的锻炼方法,涵盖面广,通俗易懂,指导性强;写作风格和表现形式具有较大创新,结构新颖,语言通俗,图文并茂,增强了教材的可读性。愿此书能成为高职学生学习体育与健康基础理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。在教材编写中参考了许多院校的教材,在此我们对相关作者一并表示感谢。

编者

2007年8月

目
录

(32)	观察	许三策
(38)	观察	许三策
(33)	观察	许三策
(37)	观察	许三策
(38)	观察	许三策
第一章 体育概述		
(30)	第一节 体育的概念	(1)
(31)	第二节 现代体育	(5)
(32)	第三节 高职高专体育课的作用与意义	(10)
第二章 体育与健康		
(33)	第一节 现代人的健康	(12)
(34)	第二节 体质健康标准	(15)
(35)	第三节 运动与健康	(17)
第三章 体育锻炼与增强体质		
(36)	第一节 体育锻炼的科学基础	(22)
(37)	第二节 体育锻炼对增强体质的作用	(24)
(38)	第三节 体育锻炼的原则和方法	(27)
(39)	第四节 体育锻炼与合理营养	(32)
第四章 体育保健		
(40)	第一节 身体疲劳与恢复方法	(37)
(41)	第二节 运动创伤的预防和简单处理方法	(38)
第五章 田径运动		
(42)	第一节 田径运动概述	(43)
(43)	第二节 赛跑	(46)

第三节 跳跃	(53)
第四节 投掷	(58)

第六章 球类运动

第一节 篮球	(63)
第二节 乒乓球	(79)
第三节 排球	(89)
第四节 足球	(100)
第五节 羽毛球	(114)
第六节 网球	(126)

第七章 大学生体育休闲娱乐

第一节 健美操	(138)
第二节 轮滑	(150)
第三节 定向越野	(169)
第四节 体育舞蹈(国际标准交谊舞)	(179)

附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法	(187)
附录二 国家学生体质健康标准	(189)
附录三 《国家学生体质健康标准》登记卡(大学样表)	(194)

第一章 体育概述

人类在生存和发展的实践过程中,一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部,以获得物质生活资料;另一方面通过自己的身体活动作用于自身,以促进自身的生存和发展,提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”,即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

第一节 体育的概念

一、基本概念

体育运动(广义体育)是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。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济制约,也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会作用的不同,广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

(一) 学校体育

学校体育又称狭义体育,是指在各级、各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养其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,是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,没有竞技运动的功利性,也没有大众体育的随意性,而是具有很强的规范性。

(二) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

(1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手;

(2) 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,结果也被社会承认;

(3) 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,加强了活动的严肃性;

(4) 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

(三) 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。它有以下特征:

- (1) 健身性。这是大众百姓参加体育活动的主要目的。
- (2) 娱乐性。体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
- (3) 自主选择性。参加者根据自己的需要和实际情况,选择活动的时间、地点和内容。
- (4) 生活性。大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,并日常化和生活化。
- (5) 余暇性。从时间上来讲,大众体育是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动。它们都要求全面地锻炼身体,提高人的机体功能和人的活动能力。三者在实践中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

三、体育的起源与演变

(一) 体育的起源

体育作为一种社会现象,是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。人类社会发展的需要是体育产生的前提条件,原始人类经济活动中的身体活动是体育产生的母体。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣。由于求生的本能,为了获得生活资料并保证自身不受伤害,他们必须经常与自然灾害和猛兽野兽作斗争,必须不断地提高自己的智力和体力。因此,诸如攀、爬、跑、跳、投等身体运动,都是原始人类生存所必需的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传,以语言为媒介的技能传授和身体操练(即原始教育),便逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,就是人类最早的体育,即原始体育。可见,体育是伴随着人类社会的发展而产生的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

(二) 体育的演变

体育是人类为满足自身的生存、享受和发展需要的一种有目的、有意识的社会活动。体育从它产生时起就不是一种孤立的社会现象,它是伴随着人类社会的不断进步而发展的。在人类社会漫长的历史中,体育也像一些事物一样,经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。

体育在其萌芽阶段,是原始人类生产发展的副产品,还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会的不断发展,在原始社会后期出现的文化、艺术和教育,是推进体育向前发展的主要动力。当时为了适应社会发展的需要,人们经常从事一些宗教和祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈艺术活动;由于部落之间的冲突而发生格斗,于是出现各种格斗的动作;人们在休闲时为了精神的愉快,做一些有趣的游戏;为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等。以上种种活动对体育的发展都起了重要的作用。

进入奴隶制时期,随着经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备思想的逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能开始显示。随着医学的发展以及人们对体育健身和医疗作用认识的不断提高,人类养生之道教育的内容开

始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上比奴隶社会都大大向前迈进了一步。这一时期,体育活动内容增多,参加活动的人数也明显增加,学校体育进一步发展,文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此备受统治阶级的重视。在这一历史时期,民族传统体育迅速发展,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。体育也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时,体育开始形成独立的学科体系,人们重视广泛运用近代科学的研究成果,作为它发展的理论基础。体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性,体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段,成为学校教育的重要组成部分。此时的体育运动项目和规模都远远超过奴隶社会和封建社会,其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的。

社会发展到现代,随着科学技术的发展和进步,生产力不断提高,体力劳动强度不断降低。但为了提高劳动生产力,满足日益增长的物质和文化生活的需要,人们仍不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求发展和提高人的智能和体能,以促进人体各器官、系统的机能水平,防治由体力劳动强度降低而引起的现代“文明病”,适应生态平衡逐渐被破坏的生存环境。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明进步和人们健康生活不可缺少的组成部分,并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展,人类需要的层次不断提高,体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示,人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能:

(一) 健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式的,它要求人体直接参与活动,这也是体育最基本的特点之一,它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

(1) 可以改善大脑供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中;神经系统的均衡性和灵活性加强,对外反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

(2) 可以改善肌肉的血液供应状况,增加肌肉内的营养物质,促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

(3) 可以使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

(4) 可以使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,使人朝气蓬勃,充满活力。

(5) 可以增加人体的免疫力和对疾病的抵抗力,提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能。其突出表现在于它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为,在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这些方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

(三) 娱乐功能

随着社会的不断进步和发展,社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的造型的艺术性、配合的默契性和易于被接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中,成为人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(四) 政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点,但从奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实,都无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如:1936年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治的宣传机会。在该届奥运会上,臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因,不少国家都曾抵制参加奥运会。例如:1980年美国以苏联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制,4年后就遭到苏联对洛杉矶奥运会的报复。

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美两国关系的正常化。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际比赛中胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高民族威望,振奋民族精神;如果失败,也往往令人感到沉重。例如:1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队,引起美国公众哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。中国女排勇夺“五连冠”,对许多老华侨来说,他们一生中还没体验过这样兴奋激动的时刻,这使他们感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲。这就是体育的政治功能。

(五) 经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素。身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终身化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛通过出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收取广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,能促进国民经济的发展。

第二节 现代体育

20 世纪 50 年代以来,体育发展进入了一个新的阶段,无论是在群众性的身体锻炼活动及学校体育方面,还是在以提高运动技术水平为主的竞技运动方面,都有长足的进展。

在物质文明和科学技术飞速发展的现代社会,体育越来越成为全社会的需要和人民生活的需要。日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时,人们必然要求有更多、更高质量的精神、文化生活,包括体育娱乐活动等。世界上工业发达的国家为人们参加体育锻炼准备了优越的物质条件。有的国家在法律上规定,凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。企业也增设体育设施,鼓励职工进行体育锻炼。另一方面,生产和生活中的电气化、自动化程度越来越高,体力活动越来越少,其结果出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门,由于劳动分工越来越细,某些工种的劳动极度紧张,形成身体局部的过度负担和疲劳,出现各种“职业病”。对这类疾病最积极的防治办法就是体育锻炼。在一般情况下,人们的物质生活越丰富,体育的普及程度也就相应地越高。生产效率的提高,可计算工作时间的减少,余暇时间的增多,为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐活动来恢复体力和脑力,这样便加快了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活,体育已成为贯穿人们一生的生活内容,伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童及少年的健康聪颖、中青年的精力充沛和老年的健康长寿,已成为世界潮流。自行车运动热、长跑热、健美运动热此起彼伏,家庭和个人用于体育方面的支出在稳步上升。另外,妇女参加体育运动的比例的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。随着体育科学研究的不断深入,对女子生理特点认识日益加深,女子不断进入一些被传统认为只属于男子运动的领域。

一、现代竞技体育

现代竞技体育向国际化和高水平发展的趋势越来越显著。国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,它所产生的影响是多方面的,受到了各国的重视,竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数也越来越多,从而促进了运动技术水平的迅速提高。从 1896 年开始的现代奥林匹克运动会,第一届只有 9 个大项目,13 个国家和地区的 285 名运动员参加比赛,到 2004 年雅典奥运会,增加到 28 个大项目,199 个国家和地区的 1 万多名运动员参加比赛。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会,世界大学生、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有几千次,几乎每天都有令人瞩目的具有国际影响的体育竞赛。随着科学、技术和人类体能的发展,国际体育竞赛的频繁举行,世界运动技术水平不断提高。世界纪录每 1 分、1 秒、1 千克、1 厘米的提高,都包含着众多运动员和教练员的艰苦努力。有不少项目在十几年甚至几十年中间,才出现一个新的世界纪录。到 20 世纪末,许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出新成绩的程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高,说明人类的体质、体能都有了很大的发展。国际运动竞赛也越来越激烈,要取得优胜绝不是轻而易举的事。

另一方面,职业化和商业化对现代竞技体育带来的正面和负面影响越来越明显。1984

年,洛杉矶奥运会开创了民间集资办奥运的先河,使现代体育在商业化的道路上进入了一个崭新的阶段。有条件地允许职业运动员参加奥运会则是对体育的业余原则的挑战。但是,不管你是否喜欢,职业化和商业化的程度进一步提高将成为未来竞技体育运动发展的重要特征之一。

把体育作为一门学科来研究,是20世纪初才开始的。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学、史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,也涉及医学、生物化学、生物力学等自然科学。在与各有关学科结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴的学科。随着20世纪科学和技术的发展,体育在应用现代科学的成果上,最突出的是在计算机技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可以利用计算机制订科学的训练计划,包括每天最佳的训练量和训练强度。计算机还可以根据某一运动员的各种数据预测他在未来某一比赛中可能达到的成绩。使用激光可测量投掷标枪、跳远、三级跳远等项目的距离。录像机、高速摄影机已用来分析运动员的技术动作。心率、心电、肌电的遥测,对于了解运动员在训练过程中的生理变化,掌握适当的运动量有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用,给全世界的体育爱好者带来了福音。世界各地举行的体育比赛,都能通过通信卫星转播到全世界。蒙特利尔奥运会曾利用人造地球卫星、电脉冲、激光束等科学成果,通过宇宙空间,仅用半秒钟的时间,就把在希腊奥林匹亚点燃的“圣火”送到了万里之外的蒙特利尔。在场地器材方面,如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃钢杆、皮质游泳衣等的应用,对运动技术水平的提高都有明显的促进作用。

展望21世纪,随着世界政治、经济、科学与技术的飞速发展,体育对人类社会的作用和影响将越来越大,人类社会对体育的依赖也会越来越显著。

二、现代群众健身

(一) 全民健身计划产生的背景

建国以来,我国体育事业取得了很大成就,人民体质和健康状况有了很大的改善,人民的整体素质在提高,体育在促进社会主义精神文明和物质文明建设方面,发挥着显著作用。

进入20世纪90年代以来,信息技术革命迅速地改变了整个世界的面貌,西方发达国家正处在从工业化社会阔步迈入信息社会的社会转型时期。然而,“现代文明综合症”,在西方社会却愈加肆虐。为了建设健康国家,西方国家的政府无一例外地把目光投向了大众体育,纷纷提出了本国大众体育发展计划。例如:美国1989年末出台了《健康公民2000年》计划,1991年颁布了《90年代体育——迎接新的地平线》;德国实施《黄金计划》;加拿大福利部制定《积极人生计划》的目标体系;日本、新西兰、澳大利亚也借鉴加拿大的方法对本国国民的体育活动现场进行了跟踪调查。

我国原国家体委经过多年的实践与探索,1993年制定了深化体育改革的政策措施,指出:深化体育改革有利于调动社会各界办体育的积极性,有利于促进体育事业的全面发展,有利于满足人民群众日益增长的体育需求,有利于经济和社会的发展。从改革的意义上说,开展全民健身活动,是促进中国体育协调发展的唯一途径。国务院1995年6月颁布了《全民健身计划纲要》。它的产生背景可归纳为:

- (1) 经济快速发展,生活节奏加快,对人体健康提出更高要求。
- (2) 生活水平提高。人们把参与体育活动看成是改善生活方式、提高生活质量和文明程

度的重要手段。

(3) 体育发展本身的需要。只有大力开展全民健身活动,才能为高水平的竞技体育打下坚实的基础。

(4) 党和政府关怀国民素质的提高。面向 21 世纪,要求增强人民体质,促进社会进步和发展。

(5) 发扬中华民族自古以来重视健身、养生的优良传统。中国的健身方法已逐步为西方国家所重视。

(二) 全民健身计划的地位和作用

1. 全民健身计划的地位

(1) 我国《全民健身计划》是一项在国家宏观领导下,依托全社会、全民参与的实现社会主义现代化目标配套的系统工程。

(2) 《全民健身计划》是动员、组织国民积极投入各种各样的身体锻炼,从而增强体质,提高国民素质的跨世纪的群众体育发展战略。

2. 全民健身计划的作用

(1) 全民健身计划对第三世界的示范作用。

我国推行全民健身计划,符合我国体育改革的形势和要求,也符合国际体育发展的潮流。占人类 1/4 人口的中国,推行这个计划,对第三世界有一种示范作用,必将在国际上产生重大影响。

(2) 全民健身计划是文明发展的标志,对精神文明建设有重要作用。

推行全民健身计划,说明中国的改革开放和现代化建设进入了一个新阶段,它是我国与世界接轨和文明发展的标志,对促进社会发展、进步和精神文明建设有重要作用。

(3) 全民健身计划是一项功在当代、利在千秋、造福子孙的宏伟事业。

全民健身计划,对于提高中华民族的整体素质,宏观提高群众体育水平,建立科学、文明、健康的生活方式,促进竞技体育与群众体育的协调发展,都将产生深远的影响,这是一项功在当代、利在千秋、造福子孙的宏伟事业。

3. 全民健身计划的目标和任务

(1) 全民健身计划到 2010 年的奋斗目标是:努力实现体育、国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族的体质与健康水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

(2) 依据实现社会主义现代化建设第二步战略目标的要求,积极发展全民健身事业。在 20 世纪末,经济、社会和体育发展程度不同的各类地区,经常参加体育活动的时间、体育消费额等逐步加大,群众体育健身活动的环境和条件有了较大的改善。

(3) 依据建立社会主义市场经济体制的要求,深化体育改革。在 20 世纪末,初步建立了适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制,初步形成了人民群众广泛参与、充满发展活力的运行机制,建立起社会化、科学化、产业化和法制化的全民健身体系的基本框架。

4. 全民健身计划的实施步骤

全民健身计划采取整体规划、逐步实施的方式,从开始到 2010 年分为两期工程。第一期 为 1995 ~ 2000 年,分为三个阶段:1995 ~ 1996 年为第一阶段,进行宣传发动和改革试点,初步掀起一个全民健身热潮;1997 ~ 1998 年为第二阶段,通过重点实施、逐步推进,形成崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气;1999 ~ 2000 年为第三阶段,全面开展全民健身计划的各项工作并普遍取得成效,建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程为2001~2010年,经过10年的努力,把全民健身工作提高到一个新的水平,基本建成具有中国特色的全民健身体系。

5. 全民健身计划与学校体育

《全民健身计划》提出“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”。青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质,特别是他们发育时期的体质和健康。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。我国13亿人口中,青少年和儿童占总人口的1/3以上,学校体育对培养未来劳动者的素质,特别是身体素质有着直接的、至关重要的作用。处于成长黄金时期的青少年,学校体育给予他们积极的、科学的体育锻炼,对其一生都起着极其重要的作用。学校体育培养学生对体育的兴趣、爱好和养成锻炼身体的习惯,掌握体育基本理论知识、技术、技能,培养体育能力,奠定学生终身体育的基础,将使学生终身受益,从而达到全民素质的提高。这正表明了全民健身计划为什么以青少年和儿童为重点,这也是学校体育的目的、任务和特点所决定的。

三、现代学校体育

(一) 学校体育应以终身体育为主线

学校体育是整个教学体系的一个重要环节。学校体育应有两个功能:一个是向学生传授特定的价值观念、知识、技术;另一个是教学生学会选择学习对象、机会及锻炼方法,为自觉学习打下基础,培养学生树立终身不间断学习的态度和积极性。

终身体育是现代体育重要的发展方向,学校体育以终身体育为主线,开拓体育目标,以学生终身受益为出发点,立足现实,面向社会,着眼未来。学校体育所具有的广泛性和终身性等特征,日益受到人们的高度重视。学校体育在教学中,应选择具有较高锻炼身体价值的教材内容,突出少而精、易开展、促进健康的运动项目,并使学生在参加工作、进入社会后都能积极锻炼。

(二) 运用终身体育观培养学生正确的体育态度

态度,是由认知、情感、意向三个因素组成的,是比较持久的个人的意识。它是外界刺激与个体反应之间的中介因素,个体对外界刺激发出的反应受其态度调节。认知因素规定了态度的对象,态度总是有一定的对象,如对体育活动的态度。情感因素是对个人、对某个对象持有的好恶情感,如“我喜欢体育课”、“我不喜欢练中长跑”。意向因素是个人对态度对象的反应倾向,即行为的准备状态,准备对态度对象做出某种反应,如“我想请老师给我辅导体育”等。意向是做出行动之前的思想倾向。

一般说来,以上三个心理因素是相互协调一致的。例如,学生认识到体育课的重要性,乐于参加体育运动,并作好锻炼身体的思想准备,说明态度中认知、情感、意向三个因素十分和谐,并无矛盾。但有时候态度的三个因素之间也会发生矛盾,当三者发生矛盾时,其中的情感因素起主要作用。例如,有的同学说:“我知道中长跑对身体锻炼效果很好,但我还是不喜欢它,因为中长跑太苦了。”

转变学生对体育的态度,树立科学的体育价值观,可使学生真正认识到在未来从事高强度的工作,更要有健康的身体,认识到通过学校体育打好身体基础的重要性,逐渐形成正确的体育态度,使学生真正从内心深处彻底转变原来的态度,把体育作为他生活的一部分,不管有没有教师督促及学校体育制度的约束,都能自觉、主动而热情地进行身体锻炼。这时,学生的体育观与情感已经根深蒂固,将会成为终身体育爱好者。

（三）培养学生的自我体育意识

学校体育教学,要使学生正确地认识体育,注意培养学生的自我体育意识,这是终身体育的一项重要内容。

自我体育意识,就是从自身需要出发,按照自己的兴趣和爱好,自觉地从事体育锻炼,自己认识自己的生理状态、心理特征、运动技术及自己与他人的关系。总之,自我体育意识就是对于自己身心状态的认识。

自尊心和自信心是形成自我体育意识的两个主要成分,对体育行为有重大影响。自尊心就是尊重自己的人格,尊重自己的荣誉,维护自我尊严的情感体验。有自尊心的学生,总是争先进,争上游,不甘心落后,自觉、主动地遵循学校的各项规章制度,刻苦锻炼身体。自信心是对自己力量的充分估计,是学生成长与成才不可缺少的一种重要思想品质。体育教学中,对体育成绩较差的学生,首要任务就是帮助他们建立自信心。因为一个学生如果很自卑,看不到自己的力量,总认为自己不行,是很难完成体育教学任务的,这种心理对体育知识、技能的掌握会带来消极的影响。

（四）树立终身体育思想,培养全面发展的人

在历史发展的过程中,人们在不断改造世界的同时也在不断地完善自身。技术化、理性化的发展,虽然给人类带来了繁荣与发展,但也有片面的倾向。

现代社会崇尚理性与知识。高科技的发展,要求人们掌握和储存大量知识信息,提高智能水平,使人的精神活动处在一种高度运转的紧张状态。为了强化智力训练,青少年学生被书本知识的学习压得几乎喘不过气,这种做法极易造成片面的智力发展。表面上看,人的智力水准在提高,而实质上生命的整体水准在下降,尤其是体能水准的下降,正成为日益严重的问题,这种趋势如不迅速扭转,智力水平也将下降。因为只有整体生命水准处于高质量、高水平的情況下,人的智力水平才能达到一定高度。为使青少年全面发展,应把终身体育教育与智力化训练放在同等重要的地位。只有整体生命健康发展,才会培养出全面发展的人才。

（五）学校体育为学生终身体育奠定坚实的基础

劳动者的素质决定了一个国家经济发展水平的高低以及综合国力的强弱,而身体素质是劳动者全面素质的物质基础。作为教育组成部分的学校体育,对于培养未来劳动者的素质,特别是身体素质至关重要。有资料显示,我国目前人均寿命已经提高到70岁以上,而知识分子的平均寿命只有58岁。在某些高科技人才密集地区,知识分子平均寿命还达不到这一数字,这是值得人们深思的。中高级知识分子大多数都是从学校培养出来的,然而毕业后,许多人未能坚持体育锻炼,从学校毕业了,体育活动也终结了,加之长期劳累过度,不重视自我保健,缺乏科学的生活方式等,因而出现知识分子健康状况的恶化,致使一部分人事业有成而英年早逝,给国家造成巨大的人才损失和浪费。

学校体育在转变学生观念、培养体育意识的同时,要向学生传授体育科学理论的知识,使学生掌握科学锻炼身体的方法。要教会他们简便易行、终身受用的健身养生的知识与技能,为终身体育打下坚实的基础。

第三节 高职高专体育课的作用与意义

一、学校体育是其他教育的基础,是现代教育的组成部分

(一) 学校体育的地位

1. 学校体育在教育中的地位

体育是学校教育的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。如果我们用现代的教育观来认识学校体育,那么所看到的学校体育将不仅仅是身体教育的体育,而是学校体育的全部。学校体育的发展能够推动德育、智育的发展,能够全面发展人的个性、能力和社会意识。

2. 学校体育在现代体育中的地位

学校体育是现代体育的重点,是竞技体育的基础。这种认识是社会承认的,它反映学校体育在竞技体育发展中的作用。当这种作用随着社会不断发展不断强化时,学校体育在现代教育中的地位也随之发生变化。学校体育虽然不同于竞技体育,但却在逐渐取代竞技体育中的某些角色。

学校体育能为国家培养运动员的后备力量,提高我国的运动技术水平。学生在学校有计划地学习体育知识,发展身体素质,掌握一定的知识和技能,可以为他们提高运动水平打下良好的基础。

(二) 学校体育的作用

20世纪90年代,“科技兴体”被提到议事日程。由于努力实施全民健身战略,群众性体育活动正由行政型向社会型转变,由事业型向经营型转变,由福利型向消费型转变。学校体育在认真贯彻实施《国家体育锻炼标准》及《学校体育工作条例》的基础上,国家有关部门还积极在大、中、小学推行《体育合格标准》,这些措施对学校工作范围、基础任务、指导方针、师资队伍建设、场地、器材、设备、经费等具体问题作了既实际又明确的规定,充分体现加强学校体育这一战略基础的强烈意向。

二、学校体育是培养学生精神文明的重要内容与手段

体育是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展,而且可以使人的智力得到发展。经常坚持锻炼,可以提高大脑的质量和皮层的厚度,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。

学校体育是对学生进行思想教育的重要手段之一,它在培养学生高尚的思想、意志、品德和作风方面都起到了很好的作用。各种运动项目,有的要求快速,有的要求耐久,有的运动复杂惊险,有的练习变化无穷,需要集体配合。这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结合作的集体主义精神。体育最显著的特点是竞争性强,凡是比赛都要夺冠军、争第一,因而又可以培养奋发向上、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的集体荣誉感、责任感。在“为国争光,振兴中华”的精神鼓舞下,学生在学校代表队和业余运动训练中,不断受到爱国主义教育。

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,它既是文化建设的重要内容,又是思想建设