

◎ 高职高专公共体育教材

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高职高专 体育教程

林克明 丁英俊 崔伟 主编

Sport



高等教育出版社

高职高专公共体育教材
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高职高专体育教程

林克明 丁英俊 崔 伟 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职高专体育教程/林克明,丁英俊,崔伟主编. —北京:
高等教育出版社,2007.4

ISBN 978-7-04-020484-1

I. 高… II. ①林…②丁…③崔… III. 体育-高等
学校:技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031784 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 王 玲 封面设计 张志奇
版式设计 王艳红 责任校对 俞声佳 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市白帆印务有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 15.5
字 数 380 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 4 月第 1 版
印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷
定 价 19.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20484-00

编 委 会

主 审:王崇喜

主 编:林克明 丁英俊 崔 伟

副 主 编:巫兰英 王 晏 叶新江

编写组成员(按姓氏笔画为序):

丁 玮	丁英俊	毛景广	牛 岭
王 晏	王 跃	王 放	王春芳
冯 瑞	卢振华	叶新江	刘 杰
齐秉宝	吴 健	吴绪东	张秀丽
张振东	李 勃	李 静	李卫平
李国立	周 红	巫兰英	庞宏陆
柳晓阳	林克明	洪国良	赵子健
徐虎泼	崔 伟	崔冬霞	黄迎兵
董胜利	翟向阳		

前 言

《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》中明确指出：“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，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。”

按照《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）和《学生体质健康标准》的要求，根据“全国学校体育工作会议精神”。高职高专学生的实际需求和职业特点，服务于高职高专学生的体育需求，我们组织了部分高等学校的专家编写了本书。

本书坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的体育教育理念，面向全体学生，按照学生身心发展的特点，遵循教育和体育的规律，在全面理解《纲要》的基础上，根据《纲要》规定的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标的要求编写而成。该教材在编写过程中，注重将“健康第一”的思想贯穿始终；注重将体育运动、健康教育与素质养成有机的结合；注重引导和强化学生“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的意识和行为；注重学生专业和职业的不同需要。坚持科学性、教育性、兴趣性、发展性、指导性和富有职业特色的原则。重点突出教材编写的创新性、形式的新颖性、内容的时代性、方法的多样性、运用的实践性和高职高专学生的可选择性。

本书由郑州大学硕士生导师林克明教授和丁英俊、崔伟教授担任主编，巫兰英、王晏和叶新江教授担任副主编，参加讨论和编写的人员有：林克明（第一章、第二章），叶新江（第三章、第四章），巫兰英（第五章、第十六章），丁英俊（第六章），崔伟（第七章），王晏、周红（第八章第一、二、三节），齐秉宝、卢振华（第九章第一节），崔冬霞（第十章第一节），董胜利（第十一章第一节），张振东（第十三章第一节），赵子健（第十一章第二节），牛岭（第十一章第三节），吴健，刘杰（第十一章第四节），庞宏陆（第十一章第五节），李静（第十一章第六节），徐虎泼（第十二章第一节），毛景广（第十二章第二节），王跃（第十四章第六节），李卫平（第十三章第一节），丁玮（第十三章第二节），洪国良（第十四章第一节），王春芳（第十四章第二节），吴绪东（第十四章第三节），黄迎兵（第十四章第五节），李勃（第十四章第七节），柳晓阳（第十四章第八节），李国立（第十章第二节），冯瑞（第八章第四节），张秀丽（第十四章第四节），王放（第九章第二节），翟向阳（第十章第三节）。

全书初稿完成后，由林克明、叶新江进行修改和串稿，最后由郭蔚蔚审稿、统稿和定稿。

本书在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、高等教育出版社的大力支持和帮助，在编写过程中，参阅了大量的相关资料。在此，向所有指导、关心和支持本书编写、出版工作的单位和同志表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中难免出现疏漏、错误或欠妥之处，敬请读者不吝指正。

林克明

2007年2月

目 录

体育理论知识篇

第一章 体育发展史	3	第一节 体育锻炼的生理基础	57
第一节 国外体育概述	3	第二节 体育锻炼的心理学基础	63
第二节 中国体育概述	10	第三节 体育锻炼与健康	67
第二章 体育与人	17	第七章 健康生活方式	70
第一节 现代人	17	第一节 生活方式概述	70
第二节 体育与人的发展	19	第二节 合理的营养	72
第三章 体育与社会	24	第三节 不良生活方式对健康的危害	77
第一节 体育与政治	24	第四节 不良健康行为的诊断与矫正	83
第二节 体育与经济	28	第五节 体育锻炼是健康生活方式的 重要内容	86
第三节 体育与教育	30	第八章 运动保健与运动处方	88
第四章 奥林匹克运动	33	第一节 常见运动性疾病的处置	88
第一节 古代奥林匹克运动会	33	第二节 运动损伤的成因与处置	90
第二节 现代奥林匹克运动	36	第三节 休闲运动损伤及易发疾病的 处置	93
第三节 奥林匹克运动与现代社会	38	第四节 运动处方	95
第五章 体质与健康	41	第九章 职业教育与体育	101
第一节 体质概述	41	第一节 职业教育的特点	101
第二节 多元健康观	44	第二节 职业教育中的体育	103
第三节 亚健康	48		
第四节 大学生体质健康标准	50		
第六章 体育锻炼的科学基础	57		

体育运动技能篇

第十章 走跑跳投运动技能	107	第十一章 球类运动	121
第一节 健身走运动	107	第一节 篮球	121
第二节 跑	111	第二节 排球	128
第三节 跳跃	115	第三节 足球	131
第四节 投掷	118	第四节 乒乓球	136



第五节 羽毛球	142	第一节 台球	180
第六节 网球	150	第二节 保龄球	185
第十二章 民族传统体育	157	第三节 毽球	189
第一节 武术基本功和基本动作	157	第四节 体育舞蹈	192
第二节 太极拳	160	第五节 轮滑	199
第十三章 生存技能训练	168	第六节 跆拳道	203
第一节 游泳	168	第七节 街舞	211
第二节 户外运动	174	第八节 瑜伽	215
第十四章 时尚休闲运动	180	第十五章 体育欣赏	230
参考文献	236		



体育理论知识篇

高职高专体育教程



第一章

体育发展史

养备而动时……养略而动罕，则天不能使之全。

——荀子

本章提要

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎与人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断发展；而体育的发展也丰富了文明的内容，并推动文明的进程。

本章简要叙述了国外和国内体育发展的历史，让大家对体育的来龙去脉有一个简单的认识。

有了人，就开始有了人类历史。历史表明，劳动使人与动物分离，并产生了人类社会，体育则是伴随着劳动在人类社会发展到一定阶段的产物，并且随着人类社会的发展而发展，成为人们生活中不可缺少的一部分。

第一节 国外体育概述

一、国外古代体育

（一）古代埃及的体育

埃及位于非洲东北部，尼罗河从南到北纵贯全境。公元前 4000 年左右，埃及出现了奴隶制国家，公元前 1500 年左右达到极盛。尼罗河孕育了灿烂的古代埃及文化，古代埃及的对外扩张和沦陷，使埃及文明得以与其他地区进行广泛的交流。埃及具有开展体育运动的良好条件，古埃及人创造了丰富多彩的体育活动。

1. 体育的内容

（1）游泳与划船：是古代埃及普遍的娱乐活动。在拉美西斯二世葬祭殿中的浮雕，表明游泳姿势与近代自由泳相似，懂得将溺水者倒竖排水救护；一些贵族家里还有私人游泳池。划船十分普及，法老（即国王）和百姓都经常参加。



(2) 角力、击剑:古埃及人每逢节日庆典或外国使臣朝觐时,都要在宫中举行角力和击剑比赛。从贝尼·哈珊墓壁画中的 200 幅图来看,角力者为男性,多采用站立式,当时的抓、抢、摔、扭动作和今天的摔跤很相似。击剑时,通常右手持木刀,左小臂系有木盾以护面;赛前要互相致礼,再向观众低头问候,两刀交叉为开始;赛毕,胜利者双手上举,失败者单手掩面低头认输。

(3) 球戏活动:帕拉奥宫里流行的撞球是现代台球的远祖,使用球拍的球戏为网球运动打下了基础,用弯曲的木棍击球演化成现代曲棍球,这些都是古埃及人对世界体育做出的贡献。

(4) 狩猎、射箭:狩猎是法老的特权。法律规定:除法老外,任何人不得猎取狮、象、犀牛等动物。古代埃及军队普遍进行射箭训练,象形文字中的“士兵”,就是一个跪着的男子引弓握矢的图像。

(5) 舞蹈、杂技:舞蹈和杂技在古代埃及十分流行,在壁画中可以看到女演员做“桥”的动作和 3 人组成的塔形及翻筋斗等难度较高的技巧运动。

(6) 跑跳、举重:在历代王朝的墓穴浮雕上,都有士兵与国王的战车赛跑图和少年跳过一定高度的形象,以及高举梨形重物的绘图。此外,在古代壁画上还可以看到法老与王妃弈棋的情景。由于波斯人和古希腊人的入侵,埃及人还学会了希腊式运动和波斯的马球。

2. 教育中的体育

古代埃及有专门培养上层社会子弟的贵族学校和军事学校,当时这类学校的教授内容,除文化课外,还有射箭、划船、跑步、驾车、骑马和驯养战马等。

埃及自由民十分重视自己子弟的教育,不仅强调道德和智力的培养,也十分关心身体健康。古代西西里史学家底奥多尔说:“古埃及人的生活方式仿佛是由一个按照身体健康的需要来确定生活制度的高明医生拟出的。”

(二) 古代两河流域的体育

两河流域是世界古代文明的另一个摇篮。亚洲西部的幼发拉底河和底格里斯河从西北向东南平行流入波斯湾,中间地带是经长期冲积而成的美索不达米亚平原。公元前 30 世纪这里出现了奴隶制城邦,先后有古巴比伦、亚述和新巴比伦王国登上历史的舞台。

同古代埃及一样,两河流域各帝国都保持了森严的等级制度。从城邦时代起,宗教意识就渗透到了社会生活的每个角落。从城邦到帝国的漫长过程中,邻国冲突、王朝兴废、外族侵扰、对外扩张……成为该地区最常见的现象,使教育、体育同军事密切相关。

1. 体育的内容

(1) 赛车、骑马、射箭、投枪和斗剑:考古资料表明,人类乘车、赛车和骑马活动,可以在这里找到源头,对近东地区和古代世界体育产生了一定影响。亚述人尤以马术精良,能在马奔跑中上下自如。



知识窗

肚皮舞源于古埃及,最早是一种宗教仪式,叙述大自然和人类繁衍的循环不息,庆祝妇女多产以及颂扬生命的神秘。肚皮舞是以腹部的摇摆为主要动作,并且要求光着脚,寓意是为了保持和土地的联系。



知识窗

两河流域邻近的伊朗高原,是古代波斯人的故乡。波斯男孩从 5 岁开始就要受到骑马、射箭的体育教育。7 岁以后,就交由国家统一管理训练,日出前就开始练习跑步、射箭、骑马、投石、投枪等活动。





(2) 游泳:游泳是社会各阶层都开展的体育娱乐活动。在大英博物馆里保存着巴尼帕国王率军渡河的浮雕,其游泳姿势酷似现代的自由泳,还用充气的气囊作为漂浮工具。

(3) 狩猎:国王和贵族中盛行猎鹰等狩猎活动,是军队保持战斗力的训练手段。

(4) 保健术:类似中国气功和印度瑜伽的保健术从这里发端,后被古代各族人民吸收后,加以改造利用形成了不同流派。

在民间,还有一些娱乐性的舞蹈和儿童游戏。头顶大罐抱腰摔跤比赛(类似杂技),特别受人欢迎。

2. 教育中的体育

在巴比伦王国时期,已经出现了专门培养上层贵族子弟的宫廷学校。他们学习文化知识、驾驭战车和练武等各种军事技术,接受系统的体育训练。体育带有实用的倾向,传授方法主要是学徒式。

(三) 古代印度的体育

1. 种姓制度、宗教与体育

印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。公元前 20 世纪中叶,来自中亚高原的雅利安人征服了印度河流域,把当地人称为“达萨”。在这个过程中逐渐形成了等级森严的种姓制度,各种姓的职业是世袭的。种姓制度限制了个人才能的发挥,也阻碍了印度体育的发展。

在印度奴隶制发展过程中,产生了婆罗门教,其教义是维护种姓制度,宣扬灵魂轮回,要求低等种姓逆来顺受。

由于种姓制度和宗教宿命论的影响,人们普遍重视灵魂的修炼,忽视肉体的锻炼,放弃今生而追求来世,因而影响了体育的发展。

2. 古代印度的体育教育

古代印度的教育操于僧侣之手,只有婆罗门、刹帝利种姓的子弟才能享受教育,因此,教育的核心是维系种姓制度和培养宗教意识。所以,学校里几乎没有体育。只在职业教育中有体育的因素,如军人为了服役而练习投枪、斗剑、投石、射箭,闲暇时进行角力和狩猎;为赎罪而进寺院的舞女,从儿童时起便学习宗教舞蹈。

(四) 古代希腊、罗马教育中的体育

希腊和古罗马是典型的海洋国家,海运便利,商业发达。古希腊奴隶制城邦经济文化的繁荣和相互间的战争,带来了古希腊体育的繁荣,以斯巴达和雅典为代表创造了古代文化、教育和体育的辉煌成就,对后世体育有深远的影响。公元前 2 世纪古罗马征服希腊。公元 1—2 世纪,古罗马由城邦向外扩张而成为跨欧、亚、非三洲的庞大帝国,在文化方面吸取了希腊的精华,在体育上也有自己的贡献。

1. 古代希腊公民教育中的体育

(1) 斯巴达的体育教育:公元前 8 世纪,斯巴达人以武力征服当地希洛人,建立了土地和奴



知识窗

瑜伽起源于印度,“瑜伽”一词最早见于《吠陀》经,由“Yoga”音译而来,是印度哲学六大门派中的一派,它作为有益于身心健康的一种古老修炼方式,至今已有五千多年的历史。它的本意就是通过“自我”与“梵天”合一而求得一种永生。

瑜伽术是古印度人采用各种不同的姿势和动作,遵守一定的呼吸规则进行身心修炼的一种方法。

隶均归国有、实行奴隶主寡头政治的城邦国家。9千户入侵者统治着25万人以上的本土居民。为了维护这种统治,斯巴达实行全民皆兵,一切活动皆以军事为出发点,不重视文化教育。每个儿童都属于国家,婴儿一出生就要经过元老严格检查,体弱有病的婴儿被扔到山谷里去,只有健康合格的才交给父母代国家抚养。7岁后被送往国家设立的学校接受教育,直到成年。

为把人人都培养成为能征善战的战士,斯巴达对不同年龄阶段的人施行不同的体育训练。12岁以下的儿童,主要学游戏、投枪、掷重物、赛跑、跳跃、角力和游泳等,有时也学音乐和舞蹈,特别重视吃苦耐劳的意志品质培养;严密的组织、严格的纪律、严酷的训练,使斯巴达人在3个世纪内保持了体育的霸主地位。从公元前720~576年的144年间,在奥林匹克竞技会上,斯巴达人共取得了81项比赛中的40项优胜。但是,斯巴达人偏重军事,不注重文化教育,只培养了一些长于武功、短于文采、四肢发达、沉默寡言、绝对服从、嗜杀成性的武士,最后,终因保守、落后、狭隘而日趋衰落。

(2) 雅典的体育教育:雅典地处希腊东南的阿提卡半岛,全境多山,不利农耕,沿海多良港,便于航海经商。公元前8世纪形成奴隶制城邦,自公元前594年梭伦改革后,推行民主政治,经济、政治、文化得到高度发展,成为繁荣强大的城邦国家。在公元前338年被马其顿征服之前,雅典是全希腊教育和体育最发达、最先进的城邦。

发达的经济和较高的文化,要求雅典公民既是军人,又是社会活动家,所以雅典教育把体育与德育、智育、美育结合起来,培养身心和谐发展的人,形成了比较完整的教育体系。雅典人进行身体练习不仅着眼于军事准备,而且重视身体的匀称健美、动作协调灵活,还重视培养勇敢、果断、谦让等品质。他们视肌肉松弛、身体虚弱、发育不良为耻辱,而把裸体竞技优胜者视为人体美的代表,并作为绘画雕塑的题材,表达了雅典人对运动健将的仰慕。

2. 古代罗马公民教育中的体育

古罗马位于地中海北岸的意大利半岛中部,公元前6世纪—公元前1世纪,发展成为横跨欧、非、亚三洲的大帝国。

罗马教育的目标是培养既能劳动,又能打仗的农民军人。婴儿出世后,父母决定抚养便送到河里经受冷水锻炼。7岁前儿童由母亲抚育。7~16岁的男孩由父亲负责教育,作为未来的农民,在劳动中学习农业知识和劳动技能;作为未来的军人跟随父亲学习骑马、角力、游泳和使用剑、矛、弓箭,在狩猎中检验自己的本领和能力。16岁成为公民后开始服兵役,在军营中经受严格的军事训练,内容有跑、跳、游泳、掷标枪和击剑,骑兵队里还要学习骑马、射箭,在军队里学急行军和实战演习。对讲求现实的罗马人来说,仅是体态匀称、动作协调优美是没有实际意义的;锻炼是为了战斗,军中严格的训练使青年人具有帝国必需的道德品质、强健的身体和军人素质。

二、中世纪骑士教育制度与体育

从公元476年西罗马帝国灭亡,到1640年英国资产阶级革命前,被称为欧洲中世纪。日尔



知识窗

希腊创造了古代文化的高峰,他们在发展科学、文化、艺术和体育方面为人类做出了卓越的贡献,成为后来欧洲文化的先导,因而希腊文化被称为欧洲文明之母,希腊被视为欧洲文化的家园。



曼人的入侵,荡涤了昔日繁荣的罗马文明。封建制度在罗马文明的废墟上逐渐形成,基督教渐渐成了统治西欧的精神支柱,并垄断了文化教育,使中世纪初期成了体育的“黑暗时代”。在培养效忠教会和领主的骑士教育中,古代希腊和罗马的体育活动和竞技得到一定的继承和发展。

(一) 基督教与体育

基督教于公元1世纪诞生在巴勒斯坦,早期基督教是犹太民族反抗罗马暴政,争取解放斗争的消极产物,后来被罗马统治者利用作为统治人民的工具。西罗马帝国灭亡后转而为封建制度服务。

基督教垄断文化教育后,教育成了神学的侍奉,宣传教义的工具,学校没有开设身体活动课。为扼制学生的“肉欲”,只安排频繁的祈祷,连夜间也要几次起床祈祷忏悔,棍棒和鞭子是学校的必备品,体罚、监禁、绝食是学生的家常便饭,使学生身心倍受摧残,体质普遍下降。中世纪前期欧洲体育的衰落是基督教作祟的必然结果。

(二) 骑士教育制度与体育

骑士是中世纪欧洲封建社会统治阶级的最低层的,是以服骑兵军役为条件,臣属领主并获得国王或领主采邑封地的小封建主,是对外参加掠夺战争、对内镇压农民起义、维持封建社会秩序的职业军人。

骑士教育制度形成于11世纪,兴盛在12—14世纪,后因封建制度解体和枪炮的广泛使用而逐渐没落。骑士教育分为三个阶段:在7岁前的家庭教育阶段,在家接受身体养护教育;在侍奉阶段,7~15岁的贵族子弟被送到上级封建主城堡里侍奉主人和主妇,学习上流社会的各种礼节,同时学习赛跑、角力、拳斗,进行“比武”训练;在15~21岁的息从教育阶段,重点学习骑士的七技,平时主要服侍女主人,照料领主的战马和武器,陪伴主人散步、打猎,战时随主人出征;21岁时,通过测验,接受牧师和领主祝福后授予骑士称号,成为领主的封邑官和教会的卫道士。

骑士的标准是强悍勇猛、虔敬上帝、忠君爱国、宠媚贵妇。骑士体育不存在古希腊人的全面发展思想,忽视智育,更没有早期罗马人在体育中对国家和民族抱定的责任感,只有宗教的狂热和对领主及贵妇人的献媚。

三、近代学校体育体制的确立与近代体育手段的形成

(一) 近代学校体育体制的确立

18世纪末,近代体育思想已经形成了完整的体系,近代体育首先从德国的学校开始实施,19世纪逐步在欧美一些国家普及,学校体育体制开始确立。以德国、瑞典体操和英国户外运动为主要内容的近代体育手段也逐步形成。

经过近3个世纪的发展,学校教育和体育虽然越来越受到社会重视,但直到18世纪中期,仍局限于狭小的贵族范围。

1774年,受夸美纽斯和卢梭自然教育思想影响很深的德国博爱派教育家巴泽多,在德绍创



知识窗

骑士七技

- (1) 骑马;
- (2) 游泳;
- (3) 打猎;
- (4) 射箭;
- (5) 厮杀;
- (6) 台桌娱乐游戏;
- (7) 风度高雅的内侍所必须的吟诗艺术和基本舞蹈动作。

建了第一所博爱学校,他把体育列为正式课程,将古希腊体操、传统骑士项目和民间游戏揉合在一起加以发展,创造了著名的“德绍五项”。改变了学校传统的体育模式和课外活动、游戏的教学方式,采用按年龄选用教材和分组教学的方法,使各种身体练习在教育上组成统一的体育手段,出现了近代最早的体育教师。博爱学校迅速在德国各地建立,并影响到整个欧洲。



相关链接

“德绍五项”:包括跑步、跳高、攀登、平衡、负重五个项目。

在博爱派教育家致力于使体育内容体系化,并在教育实践中加以试验的同时,欧洲各主要国家陆续接管或限制了教会对学校教育的管理权,开始用法令和行政手段对学校实施管理。19世纪前期,丹麦、瑞典、德国等先后把体操定为中、小学必修课程。19世纪后期至20世纪初,美、德、法、英等国颁布了许多关于学校体育的法案,标志着学校体育体制的确立。但由于大国争霸和战争的影响,各国学校体育都带有强烈的军事色彩。

(二) 近代体育手段的形成

19世纪的工业革命,促进了生产技术的进步和阶级矛盾的发展,也使社会思想和生活方式发生了变化;资本主义民族国家的大量出现,改变了欧洲的政治面貌,从而导致了体育新的认识 and 需求的产生。体操从学校进入社会,迅速发展为近代体育的主要手段。

1. 德国体操

德国体操可以分为杨氏和施皮斯两个阶段。杨氏是德国体操的创始人,他在博爱派体操和民族主义情绪的影响下,创立了具有强烈军事性质的体操体系,包括为提高纪律性和战斗能力的队列、器械体操和手持武器的练习;为提高身体素质的跑、跳、攀登、爬越、木马、越障碍、搬运重物等练习。1811年他创建了哈森赫德体育场,场内设置了赛跑、投掷、角力场地和攀登架、单杠、双杠、荡桥等器械,吸引了社会各阶层的大批青年。他还组建体操联盟,统一德国体操用语,把反法斗争纪念日定为体操日,发展体操运动,培养德国青年的民族意识。杨氏体操传遍欧美,杨氏也以“德国国民体操之父”而被载入史册。

2. 瑞典体操

瑞典体操是19世纪初,在瑞典面临法、俄侵略的背景下产生的,因而具有较强的军事性质,但其动作以解剖学、生理学等为其科学基础。创始者林氏把他的体操体系分为教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操4类。创造了肋木、体操凳、平衡木、木马、体操梯、各种爬绳等一系列体操器械。林氏体操在国际传播中与杨氏体操并驾齐驱。

3. 英国户外运动

英国资本主义发展较早、较快,从中世纪后期开始流行与欧洲大陆体操不相同的户外活动和竞技运动,其内容有狩猎、钓鱼、射击、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、摔跤、拳击、击剑、跑步、跳高、跳远、投掷重物和足球、高尔夫球、曲棍球、板球、地滚球、网球等。体操运动是19世纪以后传入的,但由于种种原因,一直居于次要地位。丰富多彩的户外运动使英国人养成了按年龄选择不同的运动项目,终生从事运动的良好习惯。英国户外运动传播到世界各地,受到普遍欢迎,成为近代体育主要手段之一。

四、当今世界体育发展现状与趋势

(一) 竞技体育

1. 各国(地区)对金牌争夺更加重视,竞技运动水平不断提高

主要表现在:①更加重视奥运会成绩和排名。②从战略高度调整项目发展结构。③优化训练方式,促进优秀选手水平的迅速提高。④扩大人才交流,形成世界范围内的体育人才和技术流动。

2. 奥运会参赛国家和地区更加广泛,实力格局有所变化

这体现在三个方面:①参赛国家和地区增多。②奥运会排名格局的变化。③奥运会项目变化对奥运会竞争格局造成了影响,增加女子项目的空间更大,一些新兴而又易普及且观赏性强、容易组织的项目有可能进入奥运会,奥运会项目规则的变化给竞争格局带来变化。

3. 竞赛活动日趋频繁,导致传统训练观念发生变化

①竞赛制度、方式和格局发生了巨大的变化。各种名目繁多的竞赛越来越多,奖金越来越高,并且还有继续增加和升级的趋势。②频繁的赛事对传统的训练理论提出了新的挑战,竞赛形式增多、规模扩大、周期加长、频率增加、奖金增多,从根本上改变了传统的训练观念和方法,包括周期观念、系统观念,运动员告别传统的训练方法,使比赛成为训练的一个组成部分,成为提高实战能力的重要手段。③各国(地区)原有的竞赛体制也将不可避免地受到影响和冲击,因此必须进行相应的竞赛制度改革。

4. 科技含量不断加大,成为运动成绩增长的重要因素

①体育科技朝着集约化和更加开放的方向发展。②加强多学科综合性研究解决问题。③建立更加开放的体育科研体系。④不断拓展新的科研领域,多方位提高训练水平和人体运动能力。

5. 产业化、商业化、职业化对竞技体育发展产生很大影响

①竞技体育向产业化方向发展。②“三化”给竞技体育的发展带来了动力。③商业化可能导致竞技体育的“异化现象”(过度的商业倾向和商业操纵也会带来一定的负面影响,如兴奋剂、假年龄、裁判不公等)。

(二) 学校体育(以美国为例)

1. 对体育教育本质的认识

国外关于体育教育本质的认识有两种观点:一部分教育学家认为,体育教育应注重促进学生机体的增长与发展,促进身体训练水平的提高,实现个性的自我表现和学生的社会化过程,提高学生锻炼自己身体和认识身体的能力。另一部分学者则认为,学校体育的主要任务是培养学生适应生活、适应竞争、适应在紧急情况下及时做出身体反应的能力。

2. 体育教学大纲、教学内容

国外学校的体育教学大多数没有国家统一的教学大纲。教学大纲不统一,教学内容各异是国外发达国家学校体育的一个显著特征。例如,在美国,从总体上看,无论是国立中学,还是私立中学,其教学内容主要是:提高身体训练水平的身体练习,区别对待地从事各种运动项目、活动性游戏等。

提高学生的身体训练水平是体育教学的基本任务,在美国各学校的体育教学大纲中对此都有基本相同的内容,并主要由三个互相联系的方面构成:

(1) 身体练习部分:有氧耐力、肌肉力量、耐力、柔韧性、身体技能、身体结构等。

(2) 增进健康部分:保持适宜的体重,预防心血管系统、支撑运动的器官等系统器官的伤病。



(3) 发展个性特征:促进个性积极因素的发展,建立价值体系,提高自我评定能力,发展意志力等。

上述三个方面相互联系,共同存在于体育教学之中,使学生身心都得到发展。培养学生从事体育运动的兴趣、发展个性也是美国学校体育教学中所重视的一项重要内容。

3. 学校体育的主要形式与特点

在国外,学生从事体育运动的形式主要包括:基本教学大纲内容的教学;专门体操;课外、校外运动;在各类俱乐部、运动中心和专项运动队中的训练;学校间的运动竞赛等。

体育课分为必修课和补充课。必修课是指按基本教学大纲规定的学习掌握的课程。必修课的教学主要有以下几种形式:①按周期(一般为几个星期)教授一定运动项目的基本课。②志愿课——学生可选择自己感兴趣的运动项目。③综合课——包括基本课和志愿课。

补充课是指那些必修课以外所增加的教学、训练课,主要的形式有:班外课和校外课;参加体育俱乐部活动;青少年体育运动训练课。

美国中、小学的体育课很强调使学生在运动练习过程中发展自我,培养学生自觉从事体育运动的习惯。与必修课的教学不同,补充课的组织 and 练习主要由学生自己安排,教师只是进行监督并提出一定的建议。

(三) 大众体育

1. 大众体育的发展更加普及

近年来,随着科学技术的发展,现代化生活方式明显影响了人们对参与体育健身活动的需求,经济快速发展,日常节奏加快,生活水平提高,余暇时间增多,使得参加体育活动已成为改善生活方式、提高生活质量和文明程度的重要手段。

2. 国家对体育的发展更加重视

国家对大众体育的指导更多,重视程度增强,采用国家和社会共同管理大众体育的国家越来越多。

3. 大众体育产业的发展更加迅速

“体育产业”和“体育产业化”成为人们普遍谈论并实践的话题。被视为“朝阳产业”的体育产业展现出蓬勃的发展前景。

4. 向户外化方向发展

20世纪80年代初期,西欧一些国家就曾提出“回归大自然”的口号,即指到户外体育活动,如:登山、划船、钓鱼、游泳、冲浪、滑翔、跳伞、乘热气球、郊游等等体育休闲活动。通过这些户外活动可以增强体质、磨炼意志品质,陶冶情操。

5. 向终身化方向发展

近些年来国外的时尚和大众体育在向终身体育发展,它是关系到人的一生大问题,因此,人们把大众体育与发展终身体育有机地联系起来了。

第二节 中国体育概述

体育是人类社会的一种现象,任何形式的体育都有其一定的文化背景和经济条件,我国有几

