



大学体育与健康

林章意 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

大学体育与健康

主编：林章意

编著：黄章权 张国林
高志远 柯榕平

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/林章意主编. —厦门:厦门大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5615-2847-1

I. 大… II. 林… 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 127492 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

南平市武夷美彩印中心印刷

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:23.5

字数:600 千字 印数:0 001-1 500 册

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

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。进入21世纪,党和政府对培养人才的规格提出了更高的要求,作为国民体育的基础,学校体育在其中负有重大的历史使命。正如1999年6月《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》中指出: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。世界卫生组织总干事马勒博士曾强调指出:“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”2004年全国大学生运动会期间,全国高等学校体育工作座谈会在上海召开,会上,教育部周济部长号召大学生们,要树立“健康第一”的思想,积极参加体育锻炼,做到“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”。他们都对体育与健康做了很好的注脚。

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、任务的主要途径之一。搞好体育课程的教学,对提高学生的体质健康有着重要的作用。相当一段时期里,学校体育教学普遍存在着重实践轻理论,重竞技轻健身养生的倾向,本书试图从锻炼身体着手,通过理论知识的传授,使学生掌握体育基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

参加本书的作者都是多年从事体育教学的同志,他们参阅了大量国内同类教材,力图采用最新的科学知识,以求教材达到具有科学性、知识性、实用性的目的,为学校体育的改革服务。参加编写的有:林章意副教授(第一章之第一、三、四节,第三章,第六章,第七章之第一、二、三节,第八章之第六、七、八、十一节);张国林副教授(第一章之第二节,第四章,第七章之第四、五节,第八章之第二节);高志远副教授(第八章之第三、五节);黄章权讲师(第八章之第一、四、九、十、十二节);柯榕平讲师(第二章,第五章)。全书由林章意副教授统稿和审核。由于水平有限,时间仓促,错误在所难免,恳请读者批评指正。

本书得到了徐颖惠教授和赵健全副教授的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

编者
2007年8月

目 录

上 篇

第一章 体育与体质健康概述	(3)
第一节 体育概念.....	(3)
第二节 体育文化.....	(9)
第三节 体质与健康的概念	(12)
第四节 《体质健康标准》	(13)
第二章 体育锻炼对人体机能的影响	(21)
第一节 体育锻炼对神经系统机能的影响	(21)
第二节 体育锻炼对心血管系统机能的影响	(23)
第三节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响	(26)
第四节 体育锻炼对运动系统的影响	(28)
第三章 体育锻炼与心理健康	(31)
第一节 一般心理现象	(31)
第二节 体育活动对人心理发展的影响	(33)
第四章 体育锻炼与社会适应能力	(37)
第一节 现代社会需要全面发展的人才	(37)
第二节 社会适应能力是人才的重要素质	(39)
第三节 体育锻炼对竞争意识和合作精神的培养	(39)
第四节 体育锻炼与现代生活方式	(41)
第五章 体育锻炼中的生理卫生知识	(43)
第一节 体育锻炼的原则	(43)
第二节 体育锻炼的方法	(45)
第三节 体育锻炼的运动处方	(49)
第四节 体育锻炼的生理卫生	(51)
第五节 运动中常见的生理反应及处理	(55)
第六节 运动损伤的预防及处置	(58)
第六章 传统养生	(65)
第一节 传统养生学的产生和发展	(65)
第二节 传统养生理论	(67)
第三节 传统养生原则和方法	(69)
第四节 传统养生疗法	(72)
第七章 运动竞赛	(115)
第一节 运动竞赛概述.....	(115)
第二节 运动竞赛的组织方法.....	(116)

第三节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	(119)
第四节	国际体育组织简介	(127)
第五节	体育欣赏	(133)

下 篇

第八章	田径运动	(139)
第一节	田径运动概述	(139)
第二节	田径运动的特点和对人体的作用	(140)
第三节	田径运动的技术及其训练	(141)
第四节	田径比赛规则简介	(154)
第九章	篮球运动	(159)
第一节	篮球运动概述	(159)
第二节	篮球运动的特点和对人体的作用	(162)
第三节	篮球运动技战术及其训练	(164)
第四节	篮球竞赛规则简介	(174)
第五节	篮球游戏	(176)
第十章	排球运动	(181)
第一节	排球运动概述	(181)
第二节	排球运动的特点和对人体的作用	(182)
第三节	排球运动技战术及其训练	(183)
第四节	排球运动竞赛规则简介	(196)
第五节	其他形式排球运动比赛方式简介	(201)
第十一章	足球运动	(203)
第一节	足球运动概述	(203)
第二节	足球运动的特点和对人体的作用	(203)
第三节	足球运动技战术及其训练	(203)
第四节	基本战术	(211)
第五节	足球运动竞赛规则简介	(214)
第十二章	乒乓球运动	(216)
第一节	乒乓球运动概述	(216)
第二节	乒乓球基本技术	(224)
第三节	乒乓球竞赛规则简介	(237)
第十三章	羽毛球运动	(239)
第一节	羽毛球运动概述	(239)
第二节	羽毛球运动的特点和对人体的作用	(242)
第三节	羽毛球运动的技战术及其训练	(244)
第四节	羽毛球竞赛规则简介	(250)
第十四章	游泳运动	(254)
第一节	游泳运动概述	(254)
第二节	游泳运动的特点和对人体的作用	(255)

第三节	游泳运动技术及其训练	(256)
第四节	游泳运动竞赛规则简介	(267)
第五节	游泳时的注意事项	(268)
第六节	游泳救护	(269)
第十五章	体操运动	(275)
第一节	体操运动概述	(275)
第二节	体操运动的特点和对人体的作用	(276)
第三节	体操运动的技术及其训练	(278)
第四节	体操竞赛规则简介	(298)
第十六章	健身操、健美操运动	(300)
第一节	健身操运动	(300)
第二节	健美操运动	(305)
第十七章	自卫防身	(321)
第一节	概述	(321)
第二节	自卫防身技、战术及其训练	(322)
第三节	女子防身术介绍	(331)
第十八章	跆拳道运动	(340)
第一节	跆拳道运动概述	(340)
第二节	跆拳道运动的特点和对人体的作用	(341)
第三节	跆拳道运动技术及其训练	(343)
第四节	跆拳道竞赛规则简介	(353)
第十九章	体育舞蹈	(361)
第一节	体育舞蹈概述	(361)
第二节	学习体育舞蹈的意义	(362)
第三节	体育舞蹈舞种介绍	(362)
第四节	恰恰舞的几种基本步和常用步的图解	(364)
第五节	体育舞蹈竞赛规则	(367)

上

篇



第一章 体育与体质健康概述

第一节 体育概念

在我国古代并无“体育”这字眼,只有“养生”、“导引”、“武术”等词。“体育”一词是近百年来才从国外传入我国的,体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。当它传入我国时,指的就是身体的教育,是作为学校的一门课程,作为教育的一部分出现的,俗称“狭义体育”。在当时,我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育运动,以其狭义的含义来使用这一术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。新中国成立后,都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。随着我国体育事业的发展,尤其是竞技运动的大发展,同时,随着人们生活水平的提高,为了健康和娱乐的身体锻炼和身体娱乐活动也越来越多地开展起来,在这种情况下,狭义体育的外延已经扩大,它的社会职能和功能大大超出了它的原来范畴,体育名词日见丰富,在此仅就目前比较普遍且较有群众基础的观点,对体育名词作一介绍。

一、体育名词

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。它们共同点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在许多是共用的,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、身体锻炼和身体娱乐的手段。然而它们又存在着目的、形式和方法等方面的不同。

1. 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。

2. 社会体育:它是以健身为主要目的,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。

3. 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:

1. 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。

2. 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。

3. 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,上班时间的劳动和劳动强度加大;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。

4. 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。

5. 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。

旧中国,由于国民党的反动统治,官员腐败,百姓民不聊生,生活在水深火热之中,但是当局为了粉饰太平,也先后召开了七届“全运会”,然而,大厦将倾,一届不如一届,以至于第七届“全运会”开成“打架逞凶”、“场馆塌毁”、“盗窃横行”、“汽车挤轧”、“手枪走火”,丑态百出,腐朽不堪,从而进一步暴露国民党的黑暗统治,成了一个反动政治的缩影。

为了提高国际地位和达到某种政治目的,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,就遭致了四年后前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。中国首次申办奥运会的失利,与西方某些国家的别有用心、政治色彩,也不能不说没有关系。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。

6. 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,进入上世纪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争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。培养学生的良好卫生习惯,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”。两次诺贝尔奖金获得者、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 体育文化

一、体育文化的理解

要理解体育文化的含义,首先应从对文化含义的认识开始,《中国大百科全书》对文化的定义是“文化即人类在社会实践过程中所获得的能力和创造的成果。”其将文化分为广义的、狭义的。广义的文化,是指人类所创造的物质财富和精神财富的总和;狭义的文化是指人类社会意识到形态及与之相适应的制度和设施。而《中华文化》中对文化的定义做了弥补,揭示了文化的实质性含义,即“人类化”。是人类价值观念在社会实践过程中的对象化,是人类创造的文化价值,经由符号这一介质在传播中的实现过程,而这种实现过程包括外在文化产品的创造和人自身心智的塑造。

根据以上对文化的认识,可以肯定地说,体育无愧于人类文化的一个重要方面,体育是一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动,而体育文化则是一种以人的体育行为为特征的社会现象,是由人对体育的需要、思想、理论方法及观念形态的内容和文化在现实世界中的各种体育活动以及活动的组织形式,活动的规范和设施构成,包括多种复杂的精神和物质因素。我国体育社会学家卢元镇教授对体育文化做了如下阐述:体育文化是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。它大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件,一般是由体育物质文化,体育制度文化和体育观念文化三个层面组成。在日常生活中,体育文化不仅要满足人的自然本质的需要,还要满足人们对体育文化的社会需要,因此才会使体育与人之间形成稳定的价值关系。如果利用文化的概念,体育文化就是人类社会活动中和体育活动中所建立起来的一整套规范体系和价值体系,以及体育活动的方式和设施等,它主要满足人自身的身心需要,是改造自身的文化类型。

二、体育文化的特征

体育文化的特征具体表现为以下几种形式:

(一)健身性

体育活动的强身健体功能已经被世人所公认,公元前 2500 年,古希腊的山崖上就镌刻着这样的标语:“如果你想健壮,跑步吧! 如果你想健美,跑步吧! 如果你想聪明,跑步吧!”。

在现代社会,科学工作者更是用了大量的科学实践进一步揭示了运动与人类健康之间的密切关系,为了有健康的体魄,许多人开始选择体育活动来增强体质。但是要充分认识到,强身健体要遵循科学的方法,否则,适得其反,有害健康。

(二)竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化。现代体育比赛不仅要比身体、比技术、比经验,而且比思想、比意志、比作风和拼搏精神,是一种全面的抗衡和竞争,对参加者的各个方面都是一种严峻的考验,因此可以说,竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。与此同时,体育比赛的激烈性与比赛结果的不确定性使得体育运动的竞争性与其他文化活动相比更具有独特的魅力。

(三)休闲娱乐性

在现代社会中,一方面人们生活节奏加快,工作强度增强,另一方面随着生活水平提高,特别是信息时代的到来,人们的空闲时间增多,这两方面使得人们逐渐关注生活的质量,关注自身的身心健康。

休闲体育与其他休闲方式相比较,具有“双重功效”,即休闲体育不仅能增强人们的健康,而且能使人高度紧张的神经得以放松,调节人们的情绪和心理,在运动的激励下,增强自信心,自尊心和自豪感,增添生活的乐趣,它不仅可以促进个体的健康,满足个体的需要,有利于建立完善的人格,端正生活态度和道德情操,而且可以使人的生活质量得到有效的升华和提高。科学实践表明,参加体育活动,特别是那些自己喜爱和擅长的项目,更能使人精神愉快,以更加饱满的热情投入到紧张、快节奏的工作中去。

(四)教育性

体育的教育性是体育文化固有的特性和功能。体育的教育性在体育活动中处处体现,首先在于德育、智育、美育相结合,是培养全面发展人才的重要教育手段。其次,竞技场上的体育道德是社会公德的重要组成部分。当中国女排获得“五连冠”时、当中国足球取得世界杯入场券时、当我国获得 2008 年奥运会主办权时,全国上下欢欣鼓舞,沉浸在一片胜利的喜悦之中。当我国五星红旗一次次在世界赛场上升起,《义勇军进行曲》奏响在奥运会赛场时,全体国民无不为我们的祖国而感到骄傲和自豪。体育的这种教育作用是任何一种活动都无法比拟的。

(五)民族性

由于民族区域的生存环境不同,文化积累和传播不同,社会经济不同,历史 and 发展的原因不同,世界上各民族都有自己的传统体育项目,因此,体育具有鲜明的民族特征。随着社会的进步,信息时代的到来,民族与民族之间的交流日益频繁,民族之间相互融合,更加促进民族文化的发展。

(六)时代性

时代性也是体育文化的基本特征,不同时代,人们对体育的认识也不尽相同。体育比赛冠