



高职高专“十二五”规划教材

大学 DAXUE
TIYUJIAOCHENG

体育教程

么长青 刘志东 主编



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

大学体育教程

主 编 么长青 刘志东

副主编 崔树平 王 跃 殷国玺 王晓辉 张龙清

编 委 柳士凯 刘鹏翔 赵东霞 刘 尧 陈会凤

索二军 马春兰 赵本磊 宋华宁 周海涛

刘 瑞 田海林



中山大学出版社

SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广 州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/么长青, 刘志东主编. —广州: 中山大学出版社,
2014.8

ISBN 978-7-306-04957-5

I. ①大… II. ①么…②刘… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第157897号

出版人: 徐 劲

策划编辑: 李发富

责任编辑: 黄浩佳

责任校对: 思 思

封面设计: 曾雪萍

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160, 010-84787584

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印刷装订: 三河市君旺印务有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 19.5印张 358千字

版次印次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价: 38.00元

如发现本书因印装质量影响阅读,请与出版社发行部联系调换

前 言

为了引导广大青少年学生积极地走向运动场、走进大自然、走到阳光下参加体育锻炼，我国启动“全国亿万学生阳光体育运动”计划。教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，提出力争用3—5年时间，使85%以上的学生能做到每天锻炼1小时，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，使其体质、健康水平切实地得到提高。国家对学校体育工作的重视，给我国学校体育工作提供了改革与发展的良好契机。因此，为了顺应我国普通高等教育的迅速发展和人才培养的需要，努力推进体育课程和教材的国际化程度，我们依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合现代大学体育发展趋势，编写了本书。

本书以大学体育教学纲要为指导，以大学体育教学内容为主，详细介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目的教学实践。本书内容丰富，通俗易懂。在编写指导思想上着重强调了教材内容的实用性，以突出大学体育这门课程的教学实践性。本教材在课程内容选择上注重以下几个方面的设置：

(1) 教育性。本教材在内容的选择上蕴含丰富的教育因素，具有很强的吸引力和启发性。对学生终身体育意识（思想）的培养、健身习惯的养成、道德品质和人格的完善等具有全面而深远的意义。

(2) 健身性。当前学生体质存在下降趋势，选择健身性强的教学内容就显得尤其重要。本教材着重加强对学生的教育引导，在轻松快乐的教学氛围中收到健身的实效。

(3) 针对性。本教材侧重学生的专业特点与需要选编的教学内容，实现

了学生的个性需求与专业培养方向的有机结合。

(4) 前瞻性。现代体育的不断发展,编者注重把新兴运动项目、新(创)技术选编到各单项体育教材中,增强教材的时代性、应用性、科学性。

总之,本书紧紧围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的锻炼指导建议,具有很强的可读性和可操作性。因此,本书不仅可以作为高校开设大学体育教育的教材,而且可以作为青年体育教育的自助读物。

在本书编写过程中,参阅了国内外许多同类教材和专家学者的相关著作及研究成果,在此谨致诚挚的谢意。由于编者理论修养和实践经验所限,书中存在的疏漏或不当之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者

2014年7月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 体育的产生与发展	(1)
第二节 现代体育的概念、本质及功能	(3)
第三节 学校体育与素质教育	(8)
第四节 高校体育与终身体育	(12)
第二章 体育锻炼	(17)
第一节 体育锻炼对人体的影响	(17)
第二节 体育锻炼方法	(25)
第三节 大学生的身心特点与体育保健	(30)
第三章 体育文化	(37)
第一节 体育文化概述	(37)
第二节 奥林匹克运动	(39)
第三节 群众体育文化	(45)
第四节 校园体育文化	(47)
第四章 田径运动	(51)
第一节 田径运动概述	(51)
第二节 田径运动的基本项目	(53)
第三节 田径竞赛的基本规则	(62)
第五章 球类运动	(65)
第一节 篮球	(65)
第二节 排球	(80)
第三节 足球	(92)
第四节 乒乓球	(104)
第五节 羽毛球	(116)
第六节 网球	(126)



第七节 珍珠球	(138)
第八节 毽球	(152)
第六章 武 术	(167)
第一节 概述	(167)
第二节 基本手型与步型	(170)
第三节 二十四式太极拳	(176)
第七章 搏击运动	(191)
第一节 拳击	(191)
第二节 跆拳道运动	(197)
第三节 散打与防身术	(204)
第八章 游泳	(213)
第一节 游泳运动概述	(213)
第二节 基本游泳技术及练习方法	(215)
第三节 游泳的安全与卫生常识	(224)
第四节 各项泳式的比赛规则简介	(227)
第九章 户外休闲运动	(229)
第一节 定向越野	(229)
第二节 攀岩	(236)
第三节 轮滑	(246)
第四节 野外生存	(254)
第五节 地掷球	(262)
第六节 高尔夫球	(266)
第七节 保龄球	(271)
第十章 健身运动	(275)
第一节 瑜伽	(275)
第二节 健美操	(285)
第三节 体育舞蹈	(291)



第一章 绪论

第一节 体育的产生与发展

体育，作为人类社会特有的文化现象，是人类利用实践能动性改造客观世界及人自身的产物。关于体育的起源是一个十分复杂的问题。事实上，我们今天已很难断言它究竟产生于何时。当前，有关体育起源问题的解释存在“战争说”、“模仿说”、“本能说”、“游戏说”、“巫术说”等多种学术流派，但一般认为体育主要产生于人类的生产实践活动。人类生存和社会发展的需要是体育产生、形成与发展的根本原因。

一、体育与生存需要

人类必须与自然界进行艰苦的斗争，才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能，最初表现在原始人的谋生和防卫需要中，即借助人体的运动获取生活物质，并保证自身不受伤害。据考古研究得知，人类祖先是树栖变为地栖，然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原始人迫于谋生需要，要为寻找食物而攀山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出于防卫需要，为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全，他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段，并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显，诸如攀、爬、跑、跳，投和涉水等身体运动，都是原始人求生存所必须的基本活动技能，表明体育与生存需要从来就有着极为密切的联系。

原始社会后期，为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突，需要精化生产工具、改进狩猎技术，使这种谋生手段世代相传，同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是以语言为媒介的技能传授和身体操练，即原始教育，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并改进后的身体运动,也就是原始体育,其根本目的虽仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

社会发展到现代,随着科学技术的发展和进步,使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率,满足日益增长的物质和文化生活需要,人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求提高和发展人的智能和体能,以促进有机体各器官系统的机能水平,防治由社会分工和单调劳动而造成的现代文明病。因此,现代社会又从更高的层次要求体育必须满足人们生存的需要。

二、体育与社会需要

随着物质与生存条件的提高,当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生,人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明,体育作为一种特殊的社会现象,在与社会的同步发展中,同样不只是满足简单的生理或生存需要,而应致力于提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要,在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提供理想的生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进体育向前发展的主要动力,最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会,诸侯或城邦之间的兼并战争又刺激了军事体育活动的的发展,并使仅有的一些娱乐性体育几乎全被奴隶主阶级所垄断。而奴隶和平民百姓,只能在社会经济稍趋繁荣的情况下,才得以在余暇开展一些民间体育活动。

我国封建社会的历史是漫长的,尽管这阶段的社会变化日趋复杂,但巩固的中央集权制,使社会经济、政治和科学文化终于有了显著进步,为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶级、阶层和个人,根据所处的不同社会地位和物质基础,开始



选择不同的体育内容和形式,以适应和改变自身的生活方式。譬如,统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式,在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等娱乐性体育,专供帝王后妃观赏、消遣;一般平民百姓,也随着都市经济的发展,在节日闲时开展游艺性活动,或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演,以填补其贫乏的文化生活内容;至于封建士大夫阶层,因受封建道德观的严重束缚,及佛教、道教、玄学思想的影响,一般都轻视习武,而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目,以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

1840年鸦片战争使中国走上了半殖民地、半封建社会。来自世界体育整体性发展的冲击波,打破“闭关自守”的封闭状态,很快引起中西体育之间的相互交融,直接导致中国体育在近代的第一次历史性转折。此时,面对政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实,有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号,在“学西艺、设学校、变科举”的主张下,他们力求进行社会变革,并把体育和“强身保国”联系起来,促进了近代体育的初期兴起。

新中国成立后,为了迅速改变旧中国的落后面貌,亟待培养德、智、体全面发展的建设人才,于是体育的性质和地位发生了根本变化。体育在为增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高中国国际威望等方面,做出了重要贡献。在我国社会主义初级阶段的市场经济初期,限于国民经济的发展水平,虽离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度及安定的社会环境,为体育的发展创造了空前有利的条件。当然,欲图体育发生根本性变化,主要还在于高科技革命引起的社会变革。因为随着现代科学技术的迅猛发展,在生产力大幅度提高的情况下,为了应付体力劳动强度降低而引起的现代“文明病”;为了适应交通拥挤,空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境;为了纠正偏食、吸烟、酗酒及滥用麻醉品等不良的生活习惯和行为,人们需要更加健康的体育生活方式。物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,必将使体育成为社会文明,科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分。

第二节 现代体育的概念、本质及功能

一、体育的概念和基本形态

(一) 体育的概念

体育的历史可以追溯到远古的原始社会时期。但是,“体育”(Physical Education, Physical Culture)这个术语却是近代才出现的。据现有资料显示,“体育”

(Physical Education)一词最先出现在法国。20世纪初至五四新文化运动以前,“体育”这个概念从日本传入我国。其意译是指:同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。今天,我国对“体育”一般有狭义和广义两种用法。用于狭义时,一般指体育教育(学校体育);用于广义时是指:人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育的概念有其历史性和时代性,它是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务,所以体育的内涵并不是一成不变的,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步加深。

(二) 体育的基本形态

体育形态,是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育形态各色各样,难以数计,按不同的标准划分,有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际状况等综合因素,我们把现代体育划分为三种基本形态,即体育的教育形态——学校体育;体育的文化形态——竞技体育;体育的文化、教育及其产业的综合形态——群众体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象,且各具特色,但它们之间却是“你中有我,我中有你”,彼此有着千丝万缕的联系。

学校体育即狭义的体育,俗称“小体育”。它是教育的组成部分,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

竞技体育,是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的一种体育活动。

群众体育又称大众体育或社会体育。它是指人们自愿参加的,以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的,小型多样的社会体育活动。

二、体育的本质

体育的本质,是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。体育无论以何种形式存在,它们都有以下共同特征:

第一,从人与自然、人与社会之间的关系看,体育是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造(完善、优化和开发)自我身心的行为;

第二,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体与客体(对象)、动机与效果都统一于人的自身;



第三,从内容和形势看,体育的基本内容和基本形式都统一于称作身体练习的人的自身运动。以上三点是各种体育形式的共同特征,它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的本质。

三、体育的功能

(一) 体育的健身功能

1. 体育对增强体质,提高身体机能的作用

体育锻炼是促进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快、提高心脏的功能;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期地进行体育锻炼,人的体质就会得到增强,健康水平也会得到提高。

2. 体育对促进心理健康的作用

体育活动不仅对增强体质、预防疾病、提高身体机能有着积极的作用,而且还可以陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有明显的作用。实践证明,通过各种体育手段和方法,可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,由此带来欢愉、轻松,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,达到精神健康。



知识窗

教育部长谈体育

2004年8月,教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作会议。周济部长在会上提出,教育部将在全国实施“青春健身运动”,掀起莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为,大学体育必须与终身体育相对接,每个大学生应至少掌握两项运动技能,学会科学锻炼身体方法,并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下,教育部提出了富有时代特色的口号:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子!”

（二）体育的教育功能

1. 体育中的身体教育

身体教育是指对身体的锻炼和训练，又称为“育体”。

生物学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境的能力差，连最基本的坐、立、站都不会，这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此，学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程，就是发展身体、增强体质，即“育体”的过程。

2. 体育中的思想品德教育

体育本身就是一个有章可循的社会活动，它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则，树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感等方面是个很好的强化。

3. 体育中的心理品质的培养

体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验，也是培养良好的心理素质的有利时机。

4. 体育中的智能教育

体育本身就是一种文化，并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼，学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力和各种能力得到发展。



知识窗

健康体育锻炼的健脑功能

随着科技的不断发展，从事脑力劳动的人不断增多，用脑过度会使脑细胞转入抑制状态，如不做调整，则会导致记忆力减退甚至导致神经官能症而严重影响健康。科学研究证明，体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用，可改善大脑的供氧状况，消除大脑疲劳，提高大脑工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动神经系统，尽早地进入工作状态，使大脑反应加快，自动化程度提高，功能加强。

（三）体育的娱乐功能

体育活动不仅给人以强健的身体，而且还给人以美的视觉享受，使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪，使之得到积极有益的调



节, 获得积极性休息, 这不仅有利于体力的恢复, 而且是一种精神上的享受。比如: 当我们学习几小时后, 去运动场跑步, 做操, 简单地活动身体, 或去游泳场游泳, 都会感到精神振奋、愉悦。想象一下, 当轻捷地越过跳高横杆; 或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中; 或一脚猛烈地抽射足球应声入网; 或一记漂亮的扣球, 得到同学的欢呼和赞扬, 你就会从心底里感到说不出的高兴。竞技运动中, 运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地显示出优美的造型, 高超的技艺, 巧妙的配合, 健、力、美得到高度地统一, 这使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和忘我的情绪, 一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现和终止。它连续不断地激发起人们的审美感情, 强化人们的美感神经。由此可见, 体育是一种积极而健康的娱乐方式, 有助于人们愉快地渡过余暇, 满足人们的心理需求。

(四) 体育的政治功能

1. 为国增光, 提高民族、国家威望和地位

随着竞技体育的发展, 竞技场被称为没有硝烟的金牌争夺战场。当今, 金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如: 在历史上中国人曾被侮辱为“东亚病夫”, 国家的威望由此大受贬损。新中国成立后, 在亚运会上连续七届金牌第一, 在第 28 届奥运会上, 一举夺得 32 枚金牌, 金牌总数名列第二名, 中国跃身跨入世界竞技体育强国之列。大大激励了民族意识, 振奋了民族精神, 提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 加强爱国主义教育, 增强民族凝聚力

在当代, 一次国际体育大赛, 会像巨石击水, 在国民心中产生巨大的冲击波, 使数千万人甚至整个民族、国家沸腾起来, 使民族精神得到凝聚, 爱国激情得到激发, 万众一心, 为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如: 1984 年洛杉矶奥运会上中国人有史以来突破奖牌零的记录、我国女排获得“五连冠”, 都在国内引起了空前的轰动。

3. 改善和促进国家间的关系, 增进友谊

体育可以促进各国人民相互了解, 尤其是现代体育运动的国际化, 使体育成为国家间重要的沟通桥梁。通过比赛, 互相学习和交流, 加强国家间的相互理解和联系, 缓和协调国际关系与冲突, 对维护世界和平起着十分重要的作用。如: 第 31 届世乒赛后, 我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系, 从而进行了互访, 为中美建交创造了条件, 被人们称为“用小球转动了地球”。

4. 巩固国防, 保护民族安全

古代战争是面对面的战争, 为了在战争中获胜, 人类就利用体育的手段来训练



军队。而当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体力训练,提高其自身身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防,保证国家安全的军事作用。

(五) 体育的经济功能

体育的经济功能之一是间接地为经济建设服务。因为体育本身不直接生产物质财富,但体育能使对生产力诸因素中起主导作用的劳动者,通过体育锻炼,达到增强体质,降低伤病率,提高出勤率和工作效率,从而加速创造社会物质财富。其二是直接地为经济建设服务。如举办大型的运动能能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展;增加体育竞赛的门票收入;出售体育竞赛的电视实况转播权;收广告费;纪念章、纪念币的销售等,可以直接产生经济效益,为经济建设服务。



知识窗

田径与科学技术

高水平的走、跑、跳、投、跨的进一步提高需要科技、经济的支撑。科学训练利于最大程度的发挥身体能力,卡尔·刘易斯于20世纪90年代在东京创造了9.86秒的100米世界纪录,穿的就是“美金龙”公司给他特制的跑鞋,仅重115克,脚弓部的材料是航天飞机降落伞所用的材料制成,价值1.5万美元。曾今最优秀的撑杆跳运动员布勃卡为适应不同高度的试跳,参赛总是扛着一捆粗细不同的特制撑杆。

第三节 学校体育与素质教育

体育作为人类进步史中最为古老的文化之一,在原始人的生存活动中就包含了一些具有体育雏形特征的内容。但是,学校体育却出现的较晚,它是随着社会政治、经济以及教育和体育的发展而发展,并逐步形成体系的。

一、我国学校体育的演进

(一) 古、近代学校体育发展简况

我国古代奴隶社会的贵族学校中就有与体育相关的教学内容。我国封建社会的教



育思想是重文轻武,虽然在一段时间内有武举制,但总体来说,体育基本上被排除在学校教育之外。我国近代学校体育是从清末开始由日本、欧美一些国家传入的。清政府于1903年规定各级学堂都设体操科。北洋政府于1923年正式把“体操科”改为“体育课”,教学内容也由兵操改为田径、球类、体操等综合教材。在国民党统治时期,学校体育比清末和北洋军阀统治时期有了较大的进步和发展。但是,由于学校体育的经费、场地、设备、师资都很缺乏,使学校体育发展缓慢,学生健康状况很差。

(二) 新中国成立以来学校体育的发展

新中国成立后,学校体育取得了巨大的成就,但也走过了曲折的发展道路,大致分为以下四个阶段。

1. 初创阶段(1949—1957年)

新中国成立之始,党和政府就非常重视学校体育工作,十分关心青少年学生的身体健康。毛泽东曾两次作出“健康第一”的指示,并将“身体好”作为三好学生的第一条标准。1952年开始国家各级教育、体育主管部门相继设立学校体育机构。教育部于1952年规定,从小学一年级到大学二年级均开设体育必修课。1952年后国家通过多种途径培养体育教师,缓解了体育教师严重不足的问题。学校体育在新中国成立后短短几年间得到了前所未有的迅速发展。

2. 曲折发展阶段(1958—1965年)

1958年在“大跃进”的影响下,出现以劳动代替体育的错误做法。加上自1960年起的三年经济困难,学校体育课和课外体育活动被减少或停止,学生体质普遍下降。1963年召开的各省、市、自治区教育厅(局)体育干部座谈会推动了学校体育工作的新发展,学生体质有所增强。

3. 严重破坏阶段(1966—1976年)

“文化大革命”使新中国成立17年来学校体育所取得的成就被否定,管理失控。1971至1973年间,在周恩来总理的关怀下学校体育工作有所恢复。但从总体上看,“十年动乱”期间,我国学校体育基本处于混乱和停滞状态。

4. 改革开放,新的发展阶段(1977年至今)

从1977年开始,尤其是改革开放以后,国家先后制定了一系列学校体育的法规制度,加强了学校体育科学研究。通过6次全国范围的学生体质健康调研,基本掌握了我国青少年的体质状况、特点和规律。教育部先后公布了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学指导纲要,使体育教学质量不断提高。同时采取多种措施,加快对体育教师的培养,积极改善学校体育的物质条件。港澳回归后,在中央政府的指导

下,学校体育也有了很大发展。总之,新中国成立以来我国学校体育走过了曲折的发展道路,也取得了丰硕的成果。

二、学校体育的基本手段

(一) 体育手段概述

体育手段是人们为了强身健体、防病祛病、愉悦身心以及提高运动技术水平而采用的各项活动的内容和方法的总称。人们常用的体育手段有游戏、体操、舞蹈、竞技运动项目、极限运动项目和民族传统体育项目等。我国按不同目的和所要解决的主要任务把体育手段分成五类:健身类手段、健美类手段、娱乐类手段、竞技类手段、冒险类手段。

学校体育的基本手段是为完成学校体育教育的基本目标而采用的各项活动的内容和方法。学校教育中选用的体育手段主要有健身类手段、健美类手段和竞技类手段中的体操、竞技运动项目以及游戏、舞蹈和民族传统体育项目的部分内容。

(二) 体育手段的构成

1. 身体练习的概念

身体练习是构成体育手段的各种具体动作。它是人们为了增强体质、娱乐身心或提高运动技术水平而专门采用的身体活动。身体练习可能是一个动态的过程,也可能是一个静态的动作。并非所有的动作都可以称为身体练习,只有那些为了实现体育的目的任务而采用的体育手段中的动作才能称为身体练习。这些动作不论在形式、内容和方法上都符合体育的要求,有助于实现体育的目的任务。

2. 身体练习的技术及其结构

身体练习的技术(也称运动技术)是指那些能充分发挥人体机能潜力的并能合理有效地完成动作的方法。运动技术是不断发展的,它的合理性和有效性都是相对的而不是绝对的。

一个完整动作的技术结构包括技术基础、技术环节和技术细节。技术基础是根据动力学、运动学和节奏性的要求,按照一定的顺序排列起来的各种技术环节的总称。技术环节则是构成技术基础的各组成部分。技术细节是动作的次要特征,也是技术比较灵活的部分。这种次要特征在不违背技术基础的条件下,可以因人而异。

3. 运动动作要素

任何一个运动动作都具有构成该动作的动作要素。通常认为,构成动作的要素一般有7个,即身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速率、动作速度、动作力量和动