

21世纪 高等教育
规划教材

新编大学体育

XINBIANDAXUETIYU



■ 主编 刘 国



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

21世纪 高等教育
规划教材

新编大学体育

XINBIANDAXUETIYU

■ 主 编 刘 国
■ 副主编 李宏印
张 勇
兰 茹
吴 伟

江苏工业学院图书馆
藏书章

西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 刘国主编. — 西安: 西北大学出版社, 2007.8

ISBN 978 - 7 - 5604 - 2331 - 9

I. 新... II. 刘... III. 体育 - 高等学校 - 教材

IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第122930号



国 际 主 编
中 国 主 编
良 志
成 兰
书 昊
军 敬 献

新编大学体育

主 编 刘 国

出版发行	西北大学出版社	社 址	西安市太白北路 229 号
电 话	029 - 88303042 88305287	邮政编码	710069
经 销	新华书店	印 刷	陕西华新彩印有限责任公司
版 次	2007 年 8 月第 1 版	印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/16	印 张	18.5
字 数	426 千字	印 数	1 - 5000
书 号	ISBN 978 - 7 - 5604 - 2331 - 9	定 价	29.80 元

前言

大学生的健康体魄是其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。为了切实增进大学生的体质健康状况,党和国家先后出台了一系列的政策性文件指导学校体育工作。1999年6月颁布实施的《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》指出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作;2002年6月教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确规定了大学体育的课程性质、课程目标、课程设置、课程结构等,为大学体育课程建设奠定了理论基础并指明了大学体育课程资源开发的方向和重点;2007年5月颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出了当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是:认真落实健康第一的指导思想,加强领导,齐抓共管,形成全社会支持青少年体育工作的合力,全面实施《国家学生体质健康标准》,切实抓好青少年学生体育工作的落实。

在推进青少年体质建设的工作上,党和国家还推出了“全民健身计划”“阳光体育运动”等一系列重大活动。尤其是2007年4月23日中共中央政治局召开会议,专门研究加强青少年体育工作和网络文化建设工作,该会议在教育系统引起了强烈反响。会议强调,广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志。会后,2007年4月29日上午10~11时,在全国范围内统一举行了阳光体育运动启动仪式,该仪式有效扩大了全国亿万学生阳光体育运动的声势,形成了全国联动、上下互动的体育活动氛围。

在关于高等学校体育工作的要求上,2007年颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》特别指出“高等学校要加强体育课程管理,把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。”由此可见,党和国家领导人对高等学校体育工作的重视和关心。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神,适应高等院校体育课程教学改革的需要,经过多次座谈、讨论,在参考大量相关文件和资料的基础上,我们编写了这本《新编大学体育》。在本教材的编写过程中,我们围绕“加强素质教育,提高质量意识”这两个重点,运用理论与实践相结合的原则,改革了教学内容与课程体系,将体育与健康教育的知

识进行了整合,使学生在加强身体锻炼的同时还能够学习一些体育健康知识。本教材站在课程改革的高度,对教材的体系重建进行了尝试,本书可作为高等院校体育教材,以及开展体育活动的参考书。

本书由刘国任主编,李宏印、张勇、兰茹、吴伟、焦建军任副主编,编者有:刘国、李宏印、张勇、兰茹、吴伟、龚双安、雷宗怡、邱毅、黄静珊、王军、王峰、孟凡强、戎阿娟、徐国忠、邱娟、李朝阳、徐玉娥。全书由刘国、李宏印、张勇、焦建军负责总纂。

本书在编写过程中,参考了大量相关文献资料和研究成果,为了便于教学,我们对一些资料作了一定的修改或直接引用,在此对于所涉及的专家学者表示衷心的感谢。西北大学出版社的领导以及有关同志对出版本书给予了极大的帮助,在此,也向他们表示最诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2007年5月

目录

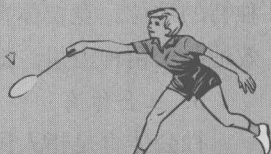
上编 基础理论篇

第一章	体育概论	/1
第二章	高等学校体育	/7
第三章	体质与健康	/17
第四章	大学阶段的身体健康	/24
第五章	营养与健康	/32
第六章	环境、生活方式与健康	/44
第七章	运动与健康	/50
第八章	大学生心理健康与性健康	/63
第九章	田径运动理论与方法概述	/76

下编 运动技术篇

第十章	游泳运动	/93
第十一章	篮球运动	/114
第十二章	足球运动	/134
第十三章	排球运动	/153
第十四章	羽毛球运动	/169
第十五章	乒乓球运动	/187
第十六章	网球运动	/203
第十七章	健美操运动	/212
第十八章	散打运动	/230
第十九章	跆拳道运动	/249
第二十章	武术运动	/263
第二十一章	定向运动与野外生存	/277
参考文献		/289

基础理论篇



第一章 体育概论

第一节 体育的概念与组成

一、体育的概念

体育概念的历史，远没有人类社会体育实践活动的历史那么悠久。体育活动是在人们社会生产和生活中产生的，萌芽于原始社会，而体育概念最早则出现在 1760 年法国论述儿童身体教育的报刊上。“体育”一词在 20 世纪初传入我国，它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念，当时单指身体教育，是一门学校课程。在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词，而没有体育活动的统一概念。具体来说体育的概念有两个：广义体育和狭义体育。

广义体育，即体育运动，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、增强精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

狭义体育，即身体教育，是通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质、培养道德和意志品质的目的，它是有计划的教育过程，是教育的组成部分。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是在学校中开展的，通过体育手段来增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养学生道德和意志品质，有目的、有计划的教育活动。学校体育既是体育的重要组成部分，也是教育的重要组成部分，它是我国体育事业发展的重点，其目的是为了增强学生体质，培养学生道德和意志品质，使学生建立终身体育的思想。学校体育包括体育课、课外体育活动、课外体育训练和课外运动竞赛 4 个部分。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等

方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育是一种特殊的文化现象,它是体育领域的最高层次,是世界体育文化的主体,在大众文化中占有独特的地位。竞技体育能够展现人体的极限,因此具有极高的观赏性和感染力。它可以很有效地凝聚精神力量,振奋民族精神。

3. 社会体育

社会体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育包括娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育等。它的对象是广大的人民群众,其活动样式遍布于社会的各个角落。人们在当今的社会生活中要考虑自身发展的需要,因此就要提高自己的知识水平和身体能力,而身体能力包含了身体的健康程度、身体形态、身体协调能力、精神状态和自身气质等。这一切都要通过学校体育和社会体育来获得。

第二节 体育的产生和发展

在人类历史的长河中,体育作为一种特殊的社会现象,伴随着人类社会的产生和发展而出现。

在远古时代,体育源于强身、自卫、求生存。原始人类为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类生存和自卫所必需的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要奔跑越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害要跋涉迁徙,由此发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力。这些就是人类最初的运动方式,成为原始体育在人类获求生存的本能活动中的萌芽和发展。综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育从它产生的原始社会开始,就是伴随着人类社会的历史进程而产生和发展起来的。

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的。自从人类进入奴隶社会,随着生产工具的改进、生产力的发展、剩余产品和私有制的出现,同时由于奴隶主阶级统治的需要,人类社会生活中就逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,体育随之发展,这就是其存在的社会基础。

在漫长的发展进程中,我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,创造了辉煌灿烂的文化,体育就是我国文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育起源很早,追溯到黄帝时代,人们就先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育项目。周朝时期的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中“射”和“御”

都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的“十八罗汉手”“百戏”“五禽戏”，宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”，至今仍在流传。

随着人类古老文化的发展，无论是处在封建社会时期的中国，还是中世纪的欧洲，按强权统治的需要，体育在东西方各自发展的历史进程中，都注重了实践性和教育性，并被作为一种富国强民的重要手段。此时，随着战争刺激而来的“军事体育”，供统治阶级观赏、消遣的“娱乐体育”，修身养性的“养生体育”或平民的“民间体育”等的发展，使体育的社会性不断拓宽，同时又成为了强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲，古希腊是最热衷于体育运动的民族，他们信奉神灵，在祭祀活动中，带有宗教色彩的竞技运动受到人们的喜爱。角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等竞技运动逐渐形成了全希腊共同参与的体育竞技赛会，同时也是宗教性的祭神集会，每四年举行一次。从公元前776年至公元393年，这样的竞技赛会共举行过293届，历时1169年，被后人称之为“古代奥林匹克运动会”，简称古代奥运会。古代奥运会在世界体育发展史上占有重要位置。

17世纪中叶，伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动，也随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速发展。于是，英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目，逐渐在世界许多国家得以传播。体育运动已开始具有强烈的竞技性和较广泛的国际性，这一时期体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会。

现代体育，起源于19世纪的英国。1828年，英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校，第一个把体育列入学校课程，这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用，因此他被称为现代体育的创始人。在英国的影响下，1844年在柏林举行了大学生田径运动会，1857年又成立了田径协会，并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛，这对世界现代体育的产生和发展影响深刻。1863年，起源于英格兰的现代足球运动产生，而现代足球运动从它诞生的那一天起，就以其独特的魅力赢得了世人的喜爱，并在短短一百多年的时间里征服了世界，成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展提供重要的理论与实践基础的，还有欧洲文艺复兴运动和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦。顾拜旦所倡导的现代奥林匹克运动，已成为全球规模最大的综合性体育盛会，这对于促进体育的国际化 and 推动现代体育的迅速发展都具有重大的历史意义。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一，随着科学技术的进步和社会生活的需要，体育已成为现代国际社会的普遍现象。目前，凡是经济发达的国家无不重视开展体育活动，因为体育是社会发展的必然产物，又能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超出了增强人民体质的范畴，成为改善生产方式，提高生活质量不可或缺的因素。总之，现代社会不能没有体育，未来社会更加需要体育。

第三节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为7点:健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能和经济功能。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育最本质的特点,它决定了体育的健身功能。

- (1) 改善大脑供血和供氧,提高中枢神经系统的适应能力,能使人心情舒畅,调节由社会、生活和工作所带来的压力。
- (2) 促进人体的生长发育,加速新陈代谢。
- (3) 对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。
- (4) 刺激软骨的增生,促进骨骼的生长。
- (5) 提高肌肉的工作能力和运动能力。
- (6) 提高人体的免疫力、抗疾病能力和心理承受能力。
- (7) 提高对自然环境和社会环境的适应能力,预防疾病,延缓衰老。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后获得积极性休息。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动特别是竞技体育具有很强的观赏性,所以观众在健与美、力量与速度的完美统一得到了美的享受。另外人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到了娱乐身心的目的。

三、促进个体社会化功能

个体社会化是指人的社会化,也就是指由生物人转变为社会人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教给人基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,以至学会适应社会生活,这些都是通过体育活动后天获得的。人们在体育运动中,要遵循运动的规则,每一项活动都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行,这就逐渐养成了人们遵守社会规范的良好习惯。体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中交往、相互交流,其人际关系、社交能力得到了提高。人类要健康发展,就要获取身体健康和体育运动方面的知识,通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。

四、社会情感功能

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。体育运动的群众性、竞技性、观赏性,使其产生了其他社会活动不可比拟的巨大的社会情感。例如,历届奥运会、中国女排的“五连冠”、北京两次申办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等,都能引起人们情感波动,使人的情绪得到宣泄。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同振奋。这种好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。

五、教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,我们在锻炼中要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅要指导和教育学生进行身体锻炼,还可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性之特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情,振奋民族精神,教育人们奋发向上。人们在参与、参观体育的过程中会受到深刻的社会影响,这将对自身产生不可估量的社会教育作用。

六、政治功能

客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。体育主要在两个方面对政治起重要作用:第一,国际比赛和国际交流所起的作用;第二,群众体育所起的作用。国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低,所以国际比赛成为反映国家整体强弱的窗口之一,同时体育作为一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的经济水平;同时体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和商品经济的关系日益密切。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票等方式获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到了充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。

第四节 体育政策的演进

改革开放以来中共中央分别于1984年、2002年、2007年3次颁布关于指导我国体育事业发展的宏观政策性文件。3个文件分别指出了具体社会发展水平与背景下的体育工作任务和体育工作措施。尤其在2007年颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中,将对象直接指向青少年,并提出了加强青少年体育工作的具体要求。从中共中央3次文件的变化可以看出,党和国家领导人对不同社会背景下体育价值的认识和把握以及所提出的发展体育的重点、措施等,既体现了社会发展对体育的要求,也体现了体育事业自身发展的规律性。

1984年,党中央在总结建国以来特别是改革开放后我国体育工作基本经验的基础上,颁布的《关于进一步发展体育运动的通知》(以下简称《通知》)为21世纪中国体育的发展奠定了坚实的基础。鉴于当时特殊的历史形势,《通知》针对我国体育运动水平与世界先进水平的总体差距,特别强调要坚持普及与提高相结合的方针,采取有力措施,使体育运动不断向新的广度和高度发展,争取在20世纪内把我国建设成为体育强国。在《通知》精神指导下,举国上下大力开展全民健身运动,推行“奥运争光计划”,体育事业取得了举世瞩目的成就,对促进经济发展和社会进步起到了重要的作用。

2002年7月22日,中共中央、国务院再次发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》,指出加快我国体育事业的全面发展,满足广大人民群众日益增长的体育文化需求,并借此推动我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的发展,是全党、各级政府和全国各族人民的一项共同任务。同时还特别强调,要切实加强对体育工作的组织领导。各级党委、政府要把发展体育事业作为促进人民身体健康,提高全民族整体素质,维护社会稳定,推动经济、社会可持续发展的大事,纳入国民经济和社会发展规划。

2007年5月7日,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》颁布,在全党全社会吹响了加强青少年体育工作的号角,与此同时在全国范围内统一举行的“阳光体育运动”全面启动。这些对于全面落实科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,提高全民族健康素质,全面建设小康社会都具有重要的意义。

思考题

1. 谈谈个人对体育概念的理解。
2. 试述体育的产生和发展。
3. 体育的功能主要表现在哪些方面?

第二章 高等学校体育

第一节 我国高校体育发展的历史回顾

一、新中国初期的高等学校体育

1949年新中国刚刚成立,党和政府就采取了一系列措施,除了加强对高校体育工作的领导和管理,还根据当时的高校体育现状,制定了合乎规范要求的高校体育基本目标和高校体育教学大纲及有关规章制度,使学校体育很快进入了正常的发展轨道。

(一) 高校体育工作的组织与领导

学校体育是国民体育的基础,作为国家体育事业的重点,它对于促进学生身心健康发展,增强体质,进行共产主义品德教育,培养建设社会主义的合格人才具有重要作用。因此,新中国诞生初期,党中央就表示出了对学校体育工作的特殊关注。1950年、1951年,毛泽东先后两次写信给当时的教育部长马叙伦,提出学生健康问题必须引起注意,应采取行政步骤具体解决,并指出:“要各校注意健康第一,学习第二”的方针。后又进一步强调指出:“我提出健康第一,学习第二的方针,我以为是正确的。”他在接见新中国新民主主义青年团代表时,号召全国青年要“身体好、学习好、工作好”。这体现了毛泽东对学校体育工作的高度重视。1951年7月,中央人民政府政务院又专门通过了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,要求各级人民政府教育行政部门及各级学校纠正对学生健康不负责任的态度,“切实改进体育教学,尽可能地充实体育娱乐的设备,加强学生体格的锻炼”,规定“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间,除体育课及晨操或课间活动外,以1~1.5t为原则”。从而更加规范化了对学校体育的组织、领导等。

1952年,中华人民共和国教育部开始设置体育处,进一步将学校体育的改革纳入议事日程。1953年,全国各省、市、自治区教育行政部门也相继设立体育结构,负责各级学校体育的管理,颁布各种有关学校体育的规定,检查和监督学校体育工作执行情况。到1956年,国家体委会同教育部、卫生部和团中央发出了《关于加强领导,进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》,要求积极进行学校体育改革,将高校体育逐步纳入正轨。从中央到地方,在有关职能部门的组织和领导下,各地的高校体育课逐渐开始建立了常规课堂,改变了旧中国遗留下来“放羊式”教育的弊端,加强了学生的组织纪律性,同时也发挥了教师的主导作用。高校体育从此走上了有组织、有领导的全面建设的道路。

(二) 高校体育工作的初步规范

1952年,教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》,明确指出我国学校

体育的基本目标是“促进学生身心发展,增强体质,并对学生进行道德品质的教育,使他们很好地完成学习任务,从事社会主义建设和保卫祖国”。教育部在制定的《各级各类学校教育计划》中正式规定:从小学一年级到大学二年级,均开设体育必修课,体育课每周两学时,以保证学校体育目标的实现。

为了提高学校体育的组织、教学水平,统一标准要求,教育部于1953年组织专家翻译了前苏联《十年制学校体育教学大纲》作为参考,着重要求学校的体育课要从增进学生健康、促进学生全面发展出发,内容要生动活泼、丰富多样,符合学生的特点,以引起学生兴趣,达到教育的目的。1956年7月,高等教育部制订了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》和第一本《体育课教学参考书》。体育教学大纲的颁布,使各级各类学校的体育教学工作有了统一的规范要求,并初步建立起了我国学校体育教学课堂常规,学校的体育工作进一步规范化了。

二、社会主义建设初期的高校体育

建国初期,我国的体育教育多是参照前苏联的经验进行的。从学术思想到具体教学形式、课程设置等一律照搬前苏联模式,没有突出本民族特色。在这种情况下,有关部门根据我们党和国家制定的“调整、巩固、充实、提高”的方针,对新中国成立以来的高校体育教育工作进行了整顿,逐步完善了体育教育体制,使我国的高校体育教育事业在这一时期的曲折历程中,又有了一定程度的发展。

总之,1966年以前,许多学校通过采取积极措施,加强领导,在提高体育课教学质量的同时,也推动了课外活动和运动竞赛的开展。在以“两课、两操、两活动”为中心的高校体育格局初步形成的基础上,整个体育教育工作出现了新的令人可喜的局面,这也促进了我国体育事业的全面发展。

三、文化大革命时期的高校体育

高校体育遭受了“文化大革命”的严重冲击和破坏。这一时期的学校体育发展基本处于停滞状态。

四、改革开放以来的高校体育

改革开放以来,高校体育发展可以分为3个时期。

第一时期是从1976年10月至1982年8月,这是学校体育发生历史性转变的时期。由教育部、国家体委、共青团中央联合在江苏扬州召开的“全国学校体育卫生工作经验交流会”(1979年5月15日),是建国以来规模最大的一次学校体育卫生工作会议。会议讨论了包括《高等学校体育工作暂行规定》在内的一系列法规文件。

第二时期是从1982年9月至1992年9月,这是改革开放初期的学校体育。

为开创高校体育教育的新局面,全面贯彻党的教育方针,由国家教委、国家体委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部共同拟订了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,经国务院批准,于1990年3月12日由国家教委、国家体委签署发布正式执行。这是

新中国成立以来,国家制订的关于学校体育卫生工作的最全面的行政法规,是检查评估我国高校体育卫生工作的根本依据。

为了更好地贯彻执行这两个条例,1990年9月1日国家教委又颁布了《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》,对学生的身体形态、机能、身体素质、体育课、课外体育锻炼等作了详细的规定。并规定“每年评定一次成绩……达到《标准》良好成绩者方可评为‘三好学生’,获奖学金;平均成绩达到四分方可作为体育合格,准予毕业;否则,不能毕业,按结业处理”。

《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》的执行,把增强体质与为终身体育打好基础很好地结合起来,促进了体育课程建设。1992年8月5日国家教委下发了《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》。从体育教学的“软件”和“硬件”两方面都作了详细的规定,并在全中国推广了一年级普修课、二年级专修课、三年级以上选修课的高等学校体育课程形式,极大地调动了教与学的积极性。同时,把推行《大学生体育合格标准》与整顿校风校纪结合起来,加强了早操与课外体育活动的管理和监督,加强了对课外训练和竞赛的组织管理,使高校体育呈现了一个崭新的面貌。

第三时期是从1992年10月至今,这是社会主义市场经济探索时期的学校体育。这一时期,为了适应社会主义市场经济和全面推进素质教育的要求,学校体育改革处于广泛开展阶段。

1993年2月3日,中共中央、国务院制定了《中国教育改革和发展纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》根据社会主义市场经济建立和发展时期的特点和需要,再一次明确指出“进一步加强和改善学校体育卫生工作”的要求。随后,同年10月及1995年3月、8月相继颁发了《中华人民共和国教师法》《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国体育法》。

其中《中华人民共和国体育法》中的第三章对体育教学、课外体育活动和体育场地设施等做出了明确的规定。从此,学校体育有了由全国人大常委会批准的国家法规的保障。

1995年6月20日,国务院颁布了《全民健身计划纲要》,这是一个以全民为实施对象,以青少年儿童为重点,与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和跨世纪的发展战略规划。

1999年6月13日,中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上,做出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,这是对全新的教育思想的阐述。在决定中,再一次提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想”,并对学校体育提出了“掌握”“养成”“培养”3项任务,即“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,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力”。积极全面地推进素质教育,是加快实施科教兴国战略的重大决策,它进一步推动了我国学校体育的改革深化和蓬勃发展。

2007年,为了巩固学校体育工作已经取得的成果,并切实增强学生的身体素质,颁布了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》),其中明确提出了当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的如下具体要求:认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,建立健全学校体育工作机制,充

分保障学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

《意见》还指出要通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全党全社会的共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

《意见》在一定程度上是对2002年《纲要》实施成果的肯定和延续,《纲要》更多地侧重于大学体育的课程建设,而《意见》则在此基础上指出了大学体育今后发展的主要方向。课内、课外相结合的大学体育必将迎来新的历史性发展机遇。

第二节 高校体育的地位

根据我国目前的体育教育制度,高校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段。因此,高校体育既是高校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础。它不仅对实现高等教育目标,培养全面发展的高素质人才有着重要作用,而且对丰富和发展群众体育,实现全面健身战略计划亦有着举足轻重的带动和指导作用。

高校体育之所以成为高等教育的组成部分,是由体育本身在教育和培养的系统中所具有的价值和作用决定的。整个教育过程就是德、智、体、美诸育相互补充、相互配合、协调统一地作用于教育对象的过程,这是时代教育发展的客观规律。

一、在培养全面发展专门人才中的地位

随着现代科技的发展,社会生产方式和劳动力结构发生了根本的改变,社会发展对教育培养人才提出了新的需要,德、智、体“三育”并重的教育思想逐步受到了重视。英国哲学家、教育学家洛克在论述教育内容时,对教育的3个组成部分做了明确区分,并要求将实际的锻炼法,分别贯穿在德、智、体“三育”的过程中。斯宾塞在他的《教育论》中也对体育进行了专门分析,提出了重视青少年健康和体育锻炼的思想,大力提倡儿童的户外运动。他们的教育理论,反映了体育作为全面教育的组成部分的自然科学规律。毛泽东在他早期的教育思想中提出了:体者,为知识之载而为道德之寓者也。强调了健康的身体与德育、智育的辩证关系。在发展我国教育事业的实践中,他又多次全面论述了德、智、体全面发展的教育思想,指明了体育在教育中的重要地位,这成为发展社会主义学校体育的基本指导思想。作为高等教育组成部分的高校体育,必须与德育、智育相结合,在培养全面发展的合格专门人才中发挥更大作用,才能与高校体育在高等教育中的重要地位相匹配,满足社会发展对人才的需要。

二、在发展我国体育事业中的地位

学校体育是我国社会主义体育事业的基础。各国的科学研究和体育实践表明,国民体质的增强和竞技运动水平的提高,是一个系统的循序渐进的过程,违反科学规律的身体锻炼和运动训练,都难以取得理想的效果。为此,把学校体育作为发展我国体育事业的战略重点,并从孩子抓起,具有深远的意义。

国民体质的强弱关系到国力的强弱和民族的兴衰。中华民族曾长期忍受“东亚病夫”的屈辱。新中国成立后,党和政府十分重视发展体育运动,增强人民体质,并取得了显著的成效,人口的平均寿命由解放前的35岁提高到现在的约70岁。青少年每10年平均身高增长2cm,体重增加1kg。但是,与世界发达国家相比,我国人口的健康和体质水平还存在一定的差距。学生时期正处于机体生长发育的旺盛阶段,而体育锻炼正是促进身体发育的重要因素。因此,努力搞好学校体育,加强学生的体育锻炼,促进学生的生长发育,增强学生的体质和健康,就会使国民体质和健康水平不断提高。

竞技体育是显示一个国家民族素质、科技水平和经济发展能力等综合实力的窗口。竞技水平的高低,关系到国家的声誉、民族的威望和民族精神。而竞技水平的提高并非一蹴而就,需要经过多年系统训练,因此学校体育从孩子抓起,培养大批后备人才,是提高我国竞技体育水平的重要途径。现代竞技体育的发展,不仅要求运动员应该具备良好的体能和技能,同时对他们的心理和智力水平也提出了更高的要求,大学生在智力发展方面具有优势,有利于他们对科学训练和竞赛规律的深入理解。在体能和技能方面,由于身心发展日趋成熟,他们具有很好的适应能力和提高的空间。因此,大学高水平的运动训练,是提高运动成绩,实现奥运战略目标的重要组成部分。目前,我国许多大学生运动员已在国际大赛上取得了优异成绩,对提高我国竞技运动水平发挥着越来越重要的作用。同时,高校体育可使学生全面掌握体育知识、技能,养成良好的体育运动习惯,在步入社会后,仍可以为促进社会性群众体育的开展发挥重要的作用。

三、在社会主义精神文明建设中的地位

大学生是我国人口的重要组成部分,是我国现代化建设的后备高级专门人才。他们的思想境界和道德风貌,将对整个社会带来深远影响。突出大学生体育在精神文明建设中的地位,有利于推进我国社会主义精神文明建设。

体育的教育功能,是通过体育运动的实践过程来体现的。多种形式的校园体育活动,能明显改善和有效调节大学生由于学习生活所造成的身心紧张状态,是消除疲劳最有效的一种途径,能使学生精神焕发、头脑清醒,学习效率提高。经常坚持体育锻炼,能保证大脑工作始终处于良性的能量代谢状态,改善大脑和神经系统的功能。多种运动刺激,对培养灵活的思维能力、丰富的想象能力、敏锐的观察能力、良好的注意力和记忆力都有重要的作用,从而促进智力的发展,为学习文化知识和完成学业打下良好的基础。

体育作为一种文化现象,本身就包含着健与美的和谐统一。求知欲强、积极上进且思维活跃的大学生,不仅追求物质生活,而且对精神文化生活有着更迫切的需求。丰富多彩的课