



全国高等职业教育课程改革创新教材

体育运动 与快乐



主编 成明祥

TIYU YUNDONG
YU KUAILE

 郑州大学出版社

全国高等职业院校合作创新教材

体育运动与快乐

主编 成明祥

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

体育运动与快乐/成明祥主编. —郑州: 郑州大学出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5645-2329-9

I. ①体… II. ①成… III. ①体育-高等职业教育-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143765 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 张功员

全国新华书店经销

新乡市凤泉印务有限公司印制

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印张: 11.75

字数: 285 千字

版次: 2015 年 7 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371-66966070

印次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-2329-9

定价: 23.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换



作者名单

主 编 成明祥

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 鯤 王国栋 方怡翔

齐 丽 成明祥 李 婷





前言

在培养技术技能人才的职业教育中,怎样发挥体育课程的教育功能?如何体现“做中教、做中学”的体育教学原则?在本教材的编写中,对此问题我们进行了一些新的尝试。

学校体育教育的重要功能,是让学生在快乐的体育课程中学习掌握运动的知识和技能,使青少年快乐自信地成长;同样,职业教育的目的,也是要让学生在快乐的职场氛围中,学习掌握专业知识和技能,使其快乐自信地走向社会工作和生活。快乐与自信对职业学校学生尤为重要,运动是培养健全人格的最好工具。快乐与自信、知识与技能已成为职业学校教育的重要内容。

教材大纲体现了职业教育课程建设的理念。本教材突破了原有教材大纲的框架体例,按照职业教育的要求进行了新的架构,全书采用了选项教学、模块学习,设置了6个教学模块,每个模块选取了适宜的运动项目,每个运动项目又以工作任务为引领组织教材内容,从而形成了模块分类、项目教学、任务引领的体育课程体系。

体育教学原则与职业教育教学模式形成了对接。“做中教、做中学”“精讲多练”“教学做”一体化,既是体育教学的方式和方法,也是现代职业教育提倡的教学模式。在本教材中,在每个模块前展示有明确的、精练的学习目标,模块后附有思考与练习。每项教学项目以知识、技能和练习方法为主要内容,对知识重点和技能要领运用简练确切的文字进行归纳和提升,便于教师的精讲和学生的记忆,便于留给学生更多的练习时间;对于技能练习部分,我们设计了不同的练习方法,有助于学生在“做中学、学中练、练中评、评中改”,使其有效掌握和巩固运动技能。

本书由成明祥教授主编,并负责全书的统稿。模块一(体育与快乐的基本理论知识)由王鲲老师编写;模块二(田径运动)由方怡翔老师编写;模块三(球类运动)由王国栋老师编写;模块四(有氧运动)由齐丽老师编写;模块五(民族传统体育)由李婷老师编写,模块六(国家学生体质健康标准)由成明祥老师编写。

尽管我们具有一定的体育教学实践,也编写出版过体育教材,但编写这种有别于传统意义的、符合职业教育要求的体育教材还是第一次。我们仅希望该书成为一块“砖”,敲开体育教学经验的宝库,引出职业教育更高价值、更具光彩的“玉”,同时也希望各位同仁对本书提出宝贵意见。

编者

2015年3月

目录

模块一 体育运动与快乐的基本理论知识	1
项目一 体育概论	1
项目二 学校体育	5
项目三 竞技体育	7
项目四 社会体育	9
项目五 体育运动的基本原则和卫生常识	11
项目六 学校体育竞赛的组织	15
模块二 田径运动	20
项目一 跑	20
项目二 跳跃	26
项目三 投掷	29
模块三 球类运动	33
项目一 篮球	33
项目二 排球	47
项目三 乒乓球	58
项目四 羽毛球	66
模块四 有氧运动	72
项目一 健身走	72
项目二 健身跑	75
项目三 健身操	77
项目四 健身路径	85
项目五 骑自行车	89
项目六 毽球	90
项目七 瑜伽	92
项目八 游泳	100

目录

模块五 民族传统体育·····	105
项目一 二十四式太极拳·····	105
项目二 太极剑·····	124
项目三 八段锦·····	145
项目四 五步拳·····	149
模块六 《国家学生体质健康标准》·····	153
项目一 《国家学生体质健康标准》实施的意义和说明·····	153
项目二 《国家学生体质健康标准》的测试项目和测试方法·····	155
项目三 《国家学生体质健康标准》的评分标准·····	158



模块一

体育运动与快乐的基本理论知识

学习目标

通过学习,了解体育的内涵及体育的重要作用;掌握和应用体育的基本知识,指导体育锻炼,形成良好的运动习惯;提高人际交往的能力与合作精神,形成健康的生活方式和积极进取的生活态度;培养学生终身体育观点,养成终身体育锻炼习惯。

项目一 体育概论

任务一 体育的内涵

什么是体育? 1970 年国际体育联合会制定的《世界体育宣言》认为: 体育是教育的一个组成部分; 它要求按一定的规律, 以系统的方式, 借助身体运动和自然力的影响作用于人体, 完成发展身体的任务。1982 年公布的《中华人民共和国宪法》规定: 国家发展体育事业, 开展群众性的体育活动, 增强人民体质。1995 年公布的《中华人民共和国体育法》规定: 国家发展体育事业, 开展群众性的体育活动, 提高全民族身体素质。1995 年公布的《中华人民共和国教育法》要求: 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建设者和接班人。1999 年全国第三次教育工作会议提出: 学校教育要树立健康第一的指导思想, 切实加强体育工作。

综上所述, 体育是教育的一个组成部分, 体育的根本任务、中心任务是增强体质。体育即锻炼身体、增强体质、增进健康的教育。

任务二 体育的产生和发展趋势

1. 体育的产生

(1) 体育产生于劳动。据考古学家研究,体育最早孕育于生产劳动之中。远古时期,人类为了生存,不得不经常出入于沼泽平原,穿梭于崇山峻岭,跨溪流,越障碍,攀悬崖,采摘瓜果,捕捉鱼虾,猎获禽兽。为了采摘树上的果实充饥,就要掌握攀登的技巧;为了捞取水中的鱼虾,就要学会游泳的技术;为了捕获小动物,需要有快速奔跑的能力;为了抵御和战胜猛兽,就要有使用器械和投掷的力量……在这些日常生活中,在与自然界的斗争中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能。随着时光的流逝、社会的发展、人们生活水平的提高,加上娱乐、战争等因素的影响,这些动作技能进而演变为体育运动的雏形。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出“只有劳动,人的手才能得到高度的完善,在这个基础上,人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻,以及柏格尼的音乐。”体育是社会文化的一个重要部分,运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作,从这个意义来说,体育起源于劳动。另外,劳动需要优良的个人素质和过硬的技术、技能。当人类在劳动中认识到自身的能力和技術的重要性,并有意识地学习和锻炼这些技能时,就出现了体育。最初的体育和劳动技术教育是一致的,很难划清两者之间的界限。随着社会的不断发展,劳动逐步改变,劳动技术学习和身体锻炼才有了差别,许多体育活动和体育项目才逐渐开始拥有自己的空间,并形成独立的体系。由此可见,最早的体育项目是从劳动的过程中产生并游离出来的。

(2) 体育产生于生活。社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。为了提高生活质量,与日常生活紧密相连的生活体育也随之产生,如娱乐体育、休闲体育、医疗保健体育、健身健美运动等。世界上许多民族在原始时代都已创造了自己的生活体育,奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的。摩尔根在《古代社会》一书中提到,处于原始生活模式下的易洛魁人,在没有任何外来输入的条件下也有球类游戏。据史料记载,我国古代的唐尧时期,创造了一种击壤游戏;西周时代产生并发展了一些休闲体育,如泛舟、划船、打猎、钓鱼等;另据《吕氏春秋》记载,“昔陶唐氏之始,阴多滯伏而湛积……筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之”,就是利用运动治病的最早事例;西汉时,已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等四十余种与现代医疗体操相类似的健身动作。这一切都说明了体育产生于生活。

2. 体育的发展趋势

(1) 体育向提高健康素质的目标发展。党的十六大报告(2002年)中首次提出了“健康素质”的概念,并且与思想道德素质和科学文化素质并列,形成了“三大素质”的新概括。这种新概括把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族,丰富了全民族素质的内涵。这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。其中,思想道德素

质和科学文化素质提供精神动力和智力支持,健康素质是承载前两项素质的唯一物质基础。正如毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”开展体育活动,提高健康素质,既是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提,也是当前和今后体育发展的目标。

(2) 体育向全民健身的方向发展。健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。“增强人民体质”“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。自1995年6月国务院颁布实施《全民健身计划纲要》以来,随着我国经济的迅速发展,人民生活水平逐步提高,健康意识明显增强,参与健身的人越来越多。全国各地到处开展做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动。武术热、气功热、远足热、健身健美热、街舞热更是一浪高过一浪。2002年7月,《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》颁布实施,《全民健身计划纲要》第二期工程全面启动。2003年,国家体育总局相继颁布实施了《普通人群体育锻炼标准》和《健身路径室外健身器材的安全通用要求》两部国家标准。构建亲民、便民、利民的多元化体育服务体系正在有序推进。随着社会的发展,日益红火的全民健身热潮一定会为人们的生活、工作增添绚丽多彩的光辉,对新世纪我国经济、社会发展战略目标的实现起到良好的推进作用。

(3) 体育向生活体育的方向发展。生活体育即指与日常生活紧密相连,且直接为提高生活质量服务的体育活动,如娱乐体育、休闲体育、医疗保健体育、健身健美运动等。生活体育在促进身体健康、缓释心理积郁、解除身心疲劳、防治疾病等方面具有不可替代的作用。因为这种不拘形式、讲究负荷适宜、追求娱乐健身、体现身心愉悦、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的其他一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。可以预见,伴随着全面建设小康社会进程的加快,人民群众生活水平的不断提高,余暇时间的增多,求健、求美、求乐、求长寿的愿望会越来越强烈,生活体育必将成为人们日常生活的重要组成部分,成为人们一种健康的生活方式,成为今后体育发展的方向。

任务三 体育的作用

体育的作用有很多,但其基本作用在于增强体质。这是由体育的本质属性决定的。离开这一点,别的属性也就不存在了。那么,体育对增强体质有什么作用呢?

1. 促进智力发展

人的智力是大脑功能的体现。体育活动能改善大脑的功能,提高大脑皮层的兴奋性,使兴奋和抑制达到高度的平衡,对来自体内外的刺激反应更加迅速、准确,从而提高学习和工作的效率,促进各种智力要素的发展。

2. 促使骨骼、肌肉强壮结实

骨骼是人体的支架,经常锻炼可刺激长骨两端骨骺的生长,使人长高,还能使骨骼变

体育运动与快乐

粗,骨密质变厚,提高其抗弯、抗压、抗折的能力。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。一个普通人的股骨,承受 300 千克的压力就会折断,而一个经常参加体育锻炼的人,股骨承受 350 千克的压力也折不断。

体育运动可以增加血液供应量,增强肌体内营养物质的吸收与储藏能力,使肌纤维变粗,肌肉粗壮有力,工作能力得到加强。

3.促使心肺功能更强

体育锻炼可以促进心血管系统机能的提高,使心脏出现“健康性肥大”。一般人心脏的大小同他们的拳头差不多,重 0.3 千克左右,容血量为 700 毫升;而经常锻炼的人心脏可重达 0.5 千克左右,容血量约为 1 000 毫升。这样,不仅心脏的体积增大,而且心脏的收缩力加强,心脏每次收缩时的射血量增加,从而使每分钟心跳的次数逐渐减少,减轻心脏负担,延长心脏的寿命。

体育锻炼可增强呼吸肌的收缩能力,使肺活量增大、呼吸深度加强。据统计,一般人的肺活量是 3 500 毫升,而坚持锻炼者可达 4 500 毫升以上;一般人呼吸次数是 12~18 次/分,坚持锻炼者为 8~12 次/分。

4.促进人体健美

人体美是“健、力、美”的和谐结合。健是美的基础,美是健的延伸,力是健美的体现。通过体育运动可以使形体保持匀称、优美的线条,使肌肉丰满结实,使皮肤富有光泽和弹性,使姿态端正而高雅,使步履快捷而灵敏。

5.愉悦身心,调剂生活

在紧张学习、工作之余,结合个人的兴趣爱好,参加丰富多彩的、自由度很大的体育活动,不仅有助于身体发展,而且能调节人的心理,产生一种美妙的快感,使人心情舒畅,精神愉快,从而提高人的自尊心、自信心和自豪感。实践证明,在目前人们日常生活的诸多活动中,体育已成为调节生活、愉悦身心、恢复健康的最佳手段。

6.防治疾病,延缓衰老

通过体育锻炼,可以防病治病,延缓衰老。我国是世界上最早运用医疗体育的国家,经过长期的医疗实践,已积累了一定的经验,取得了良好的效果。目前,人们又把体育运动作为防治现代“文明病”的妙方。另外,体育在人类保持青春活力、延年益寿方面具有不可替代的作用。正如国际运动医学联后会主席普罗科普教授所说“不锻炼的人,从 30 岁起,身体机能就开始下降,到 55 岁身体机能只相当于他最健康时的 2/3;而经常锻炼的人,当他 60 岁的时候,心血管系统功能大约相当于二三十岁的不锻炼的人。”这也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻二三十岁。

项目二 学校体育

任务一 学校体育的目的和任务

1. 学校体育的目的

学校体育是学校教育的重要组成部分,是学校有目的、有计划、有组织地对学生进行体育指导和加强身体锻炼的一种教育。学校体育与德育、智育相互配合,共同培养全面发展的合格人才,实现学校教育的目标。根据中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育》和《全民健身计划纲要》的精神要求,学校体育应着眼于提高学生体质和健康水平,树立健康第一的指导思想。学校体育的总体目标应是:以育人为宗旨,引导和教育学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基础知识、技能、技术和锻炼身体的方法;提高体育文化素养;加强学生独立从事体育锻炼的意识;培养终身体育的思想,为身体的全面发展打下基础;重视个性发展和心理品质的培养,创造条件使其成为社会主义现代化建设事业的合格人才。

2. 学校体育的任务

(1) 全面锻炼身体,增强学生体质。学校体育应有计划、有组织地实施体育课程教学和课外体育活动,教育学生热爱生命,关心健康;促进学生身体正常发育;塑造健美的体格、体形,使学生身体形成正确的身体姿态;提高身体素质,提高生理机能,增强学生适应环境和抵抗疾病的能力。

(2) 提高学生素质,为终身体育奠定基础。通过各种体育途径,向学生传授健康体育的理论基础知识、技能、技术;促进学生积极主动地进行学习,并能自我锻炼和自我评价;提高学生的体育创新意识和能力,使其熟练掌握2~3项运动项目和锻炼方法,养成终身锻炼身体的兴趣和习惯。

(3) 发展学生运动才能,提高学生运动水平。要在上好体育健康课的基础上,针对学生的特点、爱好和体育基础,进行系统的运动训练;开展多种多样的运动竞赛,进一步增强学生体质,提高运动水平,培养学生组织体育活动的基本能力,使学生在校时成为推动学校群众性体育运动的骨干,走向社会后成为推动社会群众性体育运动的主导力量。

(4) 进行思想品德教育,培养健康心理素质。学校体育具有丰富的思想品德教育内容,应结合体育特点,寓思想品德教育于体育活动之中,要对学生进行爱国主义、集体主义、职业道德与行为规范教育,提高学生社会责任感,培养学生创造力、竞争力,培养学生

体育运动与快乐

团结协作、热爱集体、助人为乐的精神,培养学生服从组织、遵守纪律与社会公德的品质。

上述目的和任务,概括了学校体育任务的共同点,根据职业教育的要求和护理专业的特点,高、中职护理学生还应注重保健运动的学习,注重塑身运动的训练,使学生掌握保健运动的知识和技能,提高学生运用保健体育进行自我保健和对他人进行保健的能力;使学生不仅身心健康,同时还能保持良好的体形、体态和气质,为未来从事职业打下扎实的基础。

在上述任务中,强调锻炼学生身体、增强学生体质是根本的、首要的。同时,还应明确各项任务是有机关联的,具有整体性。任何一项任务的确立和实现,都离不开其他任务的互相补充,互相促进,因此,必须全面贯彻。

3. 学校体育的组织形式

学校体育的组织形式,主要有体育课、早操、课间操、课外活动、运动队训练和体育比赛等。其中,健康体育课是学校体育的基本组织形式,在《学校体育条例》中明文规定为必修课和考试课。通过体育课的教学,使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育知识、体育技术和体育技能,使学生养成良好的锻炼身体的习惯,从而增强学生的体质。除健康体育课之外的其他组织形式,都有各自不同的特点和要解决的任务,它们与体育课互相配合,互相补充,互相促进,共同完成学校体育的目的和任务。

任务二 学校体育与终身体育

1. 终身体育

终身体育是指在一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育与指导。它是终身教育的组成部分。20世纪60年代末,一些国家的体育学者受终身教育思想的影响,根据人体自身发展规律和体育锻炼的作用以及现代社会发展的需要,提出了终身体育的思想。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同,并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。在多年的体育实践中,人们认识到,终身体育是健康的基础,它对人们各个不同时期的身体健康,都具有积极影响。在生长发育时期,可以促进身体的正常生长发育;在成熟期,可使人保持充沛的体力与旺盛的精力;在衰退期,可延缓衰老,延年益寿。据生物学专家推算,人至少能活到100岁,但人们普遍达不到这个“生物年龄”,一个很重要的原因就是忽视了终身体育。“生命在于运动”“用进废退”,体育应当伴随着人的一生。

2. 学校体育是终身体育的基础

学校体育既是为了达到在校期间的体育教育目标,也是为终身体育打好基础。从终身体育的范围看,它包括家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)。学校体育阶段,正是从儿童期进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得

如何,体育意识培养得怎样,直接影响着人的一生。如果青少年时期发育得不好,如脊柱侧弯、驼背、腿畸形等,到了成年以后往往无法弥补,成为终身的缺陷;若在青少年时期,通过学校体育,有计划、有组织地进行体育锻炼,培养自我体育意识,养成锻炼习惯,并能根据自己的兴趣和条件,学会几种实用性较强的健身方法和1~2个可以参与的运动项目,将会终身受益。可见,学校体育在终身体育的体系中起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,也是人们奠定终身体育基础的关键时期。因此,同学们要从思想上认识到终身体育的重要性,珍惜学校体育,热爱学校体育,主动参加体育锻炼,养成良好的运动习惯,为终身体育打好基础,也为将来走向社会做好准备。

项目三 竞技体育

任务一 竞技体育的目的和任务

1. 竞技体育的目的

竞技体育亦称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩,夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

(1) 世界上每个国家各个民族大都存在着一种“英雄情结”,人们崇拜英雄争当英雄;竞技体育就是在非战争状态下成为英雄的途径之一,所以竞技体育的存在是为了满足人们对英雄情结的追求。

(2) 有些竞技体育的项目(例如跑步、投掷、游泳等)与人类的生产活动有密切的关系,竞技体育的普及会促进生产力的发展。

(3) 竞技体育的全民参与,必然会增强人民体质,提高民族的凝聚力。

2. 竞技体育的任务

竞赛是体育运动最突出的特征,是竞技体育赖以存在和发展的重要手段,也是吸引人们观赏的魅力所在。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。由于比赛的胜负具有不确定性,既紧张激烈,又妙趣横生,形势瞬息万变,让观众带有倾向性的取胜期望和担心悬念,促使人们对比赛结果十分关注。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。

任务二 竞技体育与学校体育

竞技体育通过体育这种教育形式在现代学校体育中发挥着不可忽视的作用,主要表现在以下几个方面。

1.唤起学生的学习欲望,提高学习兴趣

竞技体育是一种具有娱乐性、竞争性等属性的身体活动,这些活动特性尤其适合学生的求知欲、好奇心以及冒险精神的心理特征,因此以竞技体育为体育教学的重要形式之一,比起其他身体活动对学生具有更大的吸引力。

2.有效地增强学生的体质

众所周知,无论是田径运动还是球类运动,无论是体操还是游泳,所有这些竞技运动项目都是要求大肌肉参与的全身运动。只要教学方法得当,运动负荷和运动强度安排合理,通过竞技运动形式就可以增强学生的力量、速度、耐力、灵敏等运动素质,促进人体正常的生长发育,提高人体器官的各种生理机能,从而达到增强学生体质、增进健康的目的。

3.掌握“三基”,提高整体素质

竞技运动项目的基本知识、基本技术和基本技能,有助于提高学生的整体素质,为学生走向社会做好准备。由应试教育向素质教育转轨是当前我国教育改革的重要步骤,而身体运动素质和健康素质又是素质教育中不可缺少的部分。随着我国“两个文明”建设的不断深入,社会对人才的选择越来越重视对体育运动经历、体育运动能力的要求。尤其在发达国家,在对“白领”人才的选拔中,必须随着学历再递交一份体育运动经历证明。

在现代社会中,竞技运动形式又是人们进行社会交往的重要手段之一,掌握了某些竞技运动项目的技术技能,或在体育方面有一技之长,就可以通过这种形式扩大社会交往的范围,与周围的人们建立起良好的社会关系,从而加速学生走出校门后的社会化进程。

4.丰富学生的课余活动

人的一生最富有生气和精力的时期莫过于学生时代。在学生时代仅靠每周一次的体育课根本不可能完成学校体育的任务,也不能满足学生参加体育运动的需求。因此课余体育活动就成为学生参加体育运动的重要形式,而在课余体育活动中学生们最喜爱、最经常参加的运动是球类运动、长跑、健美、健身操等各种各样的竞技运动。利用课余时间开展各种各样的体育竞技活动,不仅巩固了体育课的学习,丰富了学生的课余文化生活,还可以通过这些活动锻炼学生的意志、陶冶情操,达到训练的目的。

5.运动会是学校体育工作的重要一环

我国《体育法》规定“学校应当组织各种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会”,而运动会的大多数项目又都是

学生喜闻乐见的竞技运动项目。通过各年级、各学系之间的比赛,不仅可以促进学校体育竞技运动的开展,增强凝聚力,同时还可以培养学生的集体主义精神。

6. 学校体育任重而道远

学校体育作为学校教育的一部分,责无旁贷地担负着培养人的重任。实践证明,高水平竞技运动的基础在学校,我国的著名运动员无一不是通过基层学校的培养脱颖而出的。从长远的观点来看,学校体育不仅担负着发现运动人才的重任,同时还肩负着培养运动人才的使命。竞技运动与教育相结合是未来我国竞技运动发展的必由之路。

项目四 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,是以身体运动为基本手段,以增进身心健康为主要目的的社会体育活动。

任务一 社会体育的目的和任务

1. 社会体育的目的

参加社会体育活动,是为了丰富我们的社会文化生活,它具有自主性、公益性、多样性、有趣性、服务性等特点,对丰富居民文化生活,提高生活质量,交流邻里感情,改善人际关系,促进社区繁荣发展等都有重要意义,是人类社会发展的重要标志。它是人类社会发展的最终价值追求,因为人类社会的发展、前进主要是为了更好地满足个体精神的、物质的需要,促进个体和社会的发展。

2. 社会体育的任务

(1) 广泛开展丰富多彩的、健康文明的社会体育活动。社会体育最基本的任务就是让越来越多的人参与到体育活动中来,他们不单是参与,还要有意识地参与。他们不应该仅仅是看体育、听体育、说体育,更多应该是鼓励国民参加到体育活动中来。曾经有人在20世纪90年代后期对我国16岁以上的人口进行调查,结果显示:16岁以上的城乡居民只有34.3%的人在一年中参加过一次或一次以上体育活动,其他65.7%的人在一年中就没有参加过体育活动。我们经常听说体育人口,体育人口通常是指每周参加两次或两次以上的体育活动的者,所以我们清楚地看出我国的体育人口所占的比例还是相当小的。因此,社会体育开展的重要任务就是如何吸引、引导、组织广大公民参与到体育活动中来。

(2) 建设和改善社会体育的环境条件。目前我们的国家体育场馆有两方面特点。第

一是场馆面积非常不足。第二是我国大部分的体育场馆都在学校,而各级各类学校中,大部分学校还没有对社会更好地开放,所以在这样的背景下,我国的体育场馆面积与我国开展社会体育工作或是推进我国体育工作,形成了一个较大的反差。我们需要进一步建设和改善社会体育活动的环境和条件。

(3) 引导人们为健康投资,促进体育消费。首先我们了解关于恩格尔指数的概念,恩格尔指数指的是一个人的收入中用于食品的消费占整个收入的比例。有调查资料显示,1991年我们国家的恩格尔指数是53.82%,2000年下降到48%,2001年下降到44%,而发达国家最低可以达到20%,甚至还要更低。从这个意义上来说,我们国家花钱买健康或者说为健康投资的观念还没有完全形成。我国一学者曾经对北京、西安、无锡的居民进行调查,调查显示:城市家庭用于体育用品的消费支出占生活消费的2.46%~3.04%,用于体育服务的比例支出则更低。体育参与者只有8.6%的人具有到经营性的体育场馆进行消费的意识,面对经营场馆的门票,城乡居民能承受3~5元的占63.6%,能承受10~15元的只占15.5%。从这个意义上来说,一是我们的生活水平还比较低,二是作为经济条件还可以的人群,又不愿意把钱花在健康投资上面。所以开展社会体育的第三方就是要进一步引导人们正确去认识怎样才能获得健康,为了获取健康,还要花费一些金钱等。

(4) 正确指导社会体育的开展。国内外许多人愿意参加体育活动,但是他们得不到正确的指导。许多社会指导员都曾经看到过这种现象,很多中老年妇女在公园里锻炼,只是踢踢腿,弯弯腰,甚至在树枝上做牵引,她们认为这样的活动总会对身体有好处,但是她们不懂得根据年龄、健康状况科学合理地开展体育活动,她们缺少正确的指导。所以今后社会体育要想有很好的发展,就必须要建立一支以业余为主、专职为辅的社会指导员队伍,对大众进行正确的指导,从而正确地开展和进行各种各样的体育活动。

(5) 进一步推进社会体育管理体制的改革。社会体育管理体制的改革主要有以下几个方面:目前我们国家正在由计划经济向社会主义市场经济转轨,以前我们把包括社会体育在内的群众体育看作是一项事业,也就是说,国家、政府拿钱来做这件事,由政府部门在有计划、有组织情况下进行的,只能搞各种各样的临时性的或者说赛事性的体育竞赛或群众性竞赛活动。它没有办法成为面对更多人群的和进入生活的体育活动形式。在新的形势下,我们的社会体育管理体制的基本任务是把政府管理逐渐地向由社团组织管理、民间管理过渡,以充分地发挥包括国家、集体和个体的社会各方面的积极性。只有把各个方面的积极性充分地调动和激发出来,我们的社会体育才能进一步地得到发展。

任务二 学校体育、竞技体育和社会体育

学校体育、竞技体育、社会体育,三者既有一定的区别又有一定的联系。它们都是以身体联系为基本手段,身体直接参与活动,它们都要求全面地发展身体,提高有机体机能工作能力。在三者的实践过程中,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。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。