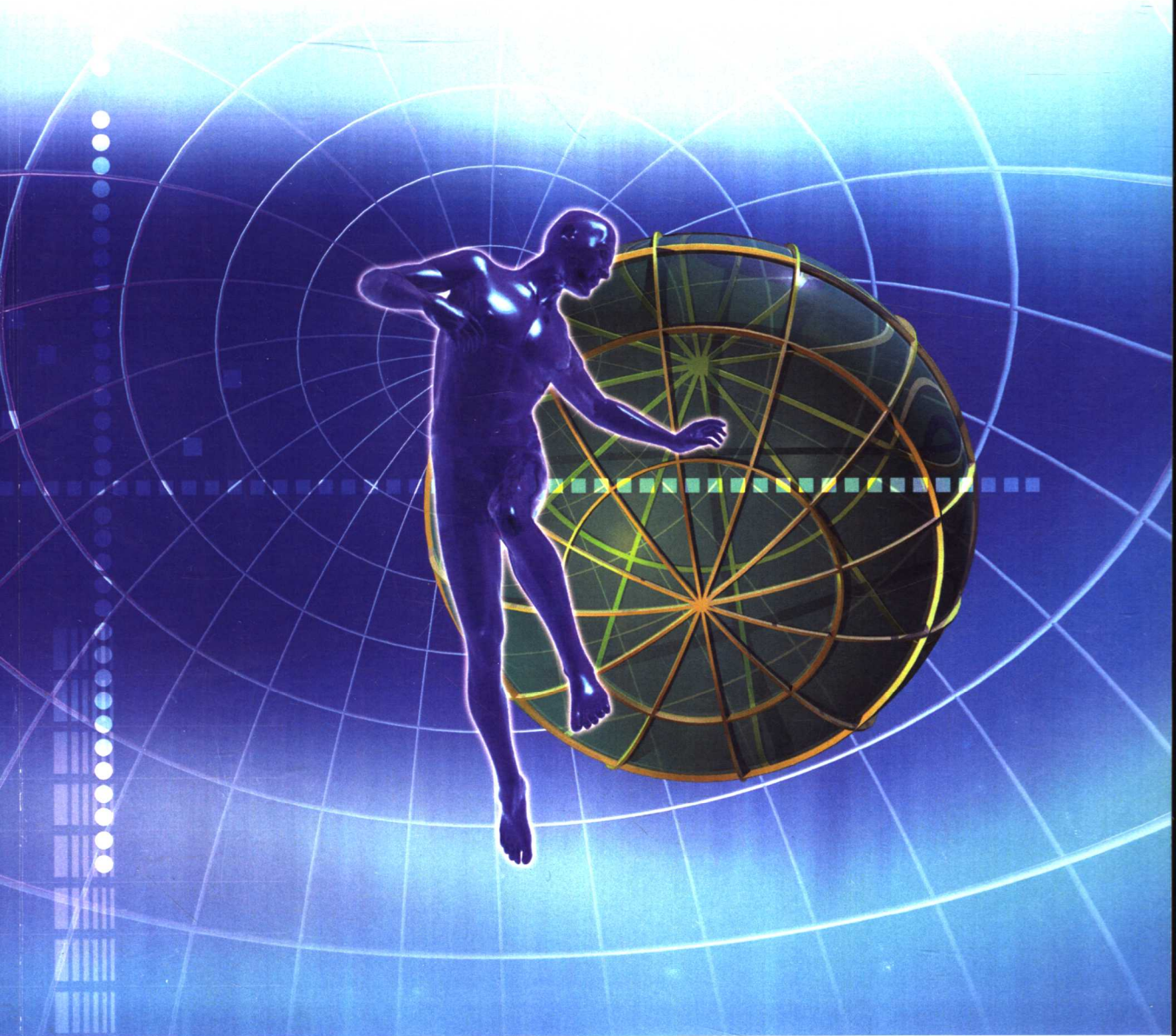


高 / 等 / 学 / 校 / 公 / 共 / 体 / 育 / 课 / 教 / 程

大学体育

吴晓红 任重 赵静生 主编



哈尔滨地图出版社

大学体育

DA XUE TI YU

主 编	吴晓红	任 重	赵静生
副主编	张荣珍	贾绍峰	梁启雄
编 委	马晓宁	王永新	

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/吴晓红等主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2006. 4

ISBN 7-80717-316-5

I. 大... II. 吴... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041323 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)

北京九州迅驰传媒文化有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:15 字数:403 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数:1~1000 定价:30.00 元

前 言

本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生身心素质发展的特点,并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课与健康、娱乐内容为一体,编写此书。本书既可作为普通高校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性用书。

本书坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康主题,将体育运动与知识、欣赏紧密联系在一起,以达到提高大学生综合素质的目的。

本书具体有以下几个特点:

1. 体系新颖。突破了传统体育教材编写的模式,把体育锻炼与健康知识紧密结合起来。在论述体育锻炼与增进健康关系时,强调了增进健康的科学原理及方法,将体育锻炼与养护、锻炼效果的评价等内容有机结合起来。

2. 科学性强。依据当前大学体育教学和学生的实际情况,从体育知识与基础理论入手,每章的论述都依据可靠的参考资料和科学研究的材料,使大学生在学习和掌握科学健身方法的同时,养成科学锻炼身体的习惯。

3. 实用性强。在内容选择上针对大学生的兴趣和能力,将竞技体育、民族体育、休闲体育和极限运动列入教材,从而与传统的体育教材在结构和内容上有所不同,以满足不同层次大学生的需求。

参与本书编写工作的人员分工如下:《理论篇》第一章,第二章,第三章第一、二、三、四节:任重(郑州经济管理干部学院);第四章、第五章:吴晓红(平顶山工学院);《技术篇》第一章,第二章第一、二节,《保健篇》第四章:赵静生(平顶山工学院);《技术篇》第二章第三、四节,第三章第一、二节:张荣珍(南阳理工学院);第三章第三节、第四章第一节:王永新(南阳理工学院);第四章第二节,第五章,第六章第一、二、三节:贾绍峰(商丘师范学院);第六章第四节,第七章,《保健篇》第一章第一、二节、《理论篇》第三章第五节:梁启雄(平顶山工学院);《保健篇》第一章第三节、第二章、第三章:马晓宁(南阳理工学院。)

由于编写时间仓促,作者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请各位读者批评指正。

编 者

2006年3月

目 录

理论篇

第一章 概论	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的功能	(2)
第三节 体育的科学基础	(5)
第四节 体育的目的和任务	(7)
第五节 完成高校体育任务的基本途径	(12)
第二章 身体素质的生理学基础	(16)
第一节 力量素质	(16)
第二节 速度与速度耐力素质	(18)
第三节 一般耐力素质	(20)
第四节 灵敏和柔韧素质	(21)
第三章 运动过程中人体机能状态变化的规律	(23)
第一节 赛前状态	(23)
第二节 进入工作状态	(24)
第三节 稳定状态和疲劳	(26)
第四节 恢复过程	(30)
第五节 提高和恢复运动能力的措施	(31)
第四章 身体锻炼卫生	(34)
第一节 青年学生身体发育的生理、心理特点	(34)
第二节 身体锻炼的原则与方法	(37)
第三节 运动卫生	(41)
第四节 体育锻炼的自我监督	(50)
第五章 运动竞技欣赏	(52)
第一节 奥林匹克运动会概况	(52)
第二节 亚运会概况	(57)
第三节 全国运动会	(58)
第四节 竞技欣赏常识	(59)

技术篇

第一章 田径运动	(64)
第一节 竞走	(64)
第二节 跑	(65)
第三节 跳跃	(67)
第四节 投掷	(69)
第二章 球类运动	(71)
第一节 篮球	(71)
第二节 排球	(81)
第三节 足球	(90)

第四节 乒乓球·····	(100)
第三章 体操运动·····	(111)
第一节 概述·····	(111)
第二节 器械体操·····	(111)
第三节 艺术体操·····	(121)
第四章 武术运动·····	(131)
第一节 武术基本功·····	(131)
第二节 简化太极拳·····	(140)
第五章 游泳运动·····	(157)
第一节 游泳的内容与分类·····	(157)
第二节 游泳的基本技术·····	(157)
第三节 游泳的注意事项和简要规则·····	(163)
第六章 健美运动·····	(164)
第一节 概述·····	(164)
第二节 健美锻炼训练原则·····	(164)
第三节 肌肉锻炼练习方法·····	(166)
第四节 健美操·····	(171)
第七章 体育舞蹈·····	(177)
第一节 基本知识·····	(177)
第二节 现代舞·····	(179)

保健养生篇

第一章 医疗体育·····	(194)
第一节 概述·····	(194)
第二节 医疗体育的原则与方法·····	(197)
第三节 几种青年学生常见病的体育疗法·····	(199)
第二章 中国传统养生·····	(209)
第一节 传统养生概述·····	(209)
第二节 传统养生的主要内容·····	(212)
第三节 传统运动养生方法介绍·····	(218)
第三章 气功原理·····	(220)
第一节 概述·····	(220)
第二节 气功锻炼的基本方法·····	(224)
第三节 练功要领与注意事项·····	(227)
第四章 气功功法精选·····	(229)
第一节 放松功·····	(229)
第二节 郭沫若静坐法·····	(230)
第三节 健身桩功·····	(230)
参考文献·····	(233)

理论篇

第一章 概 论

第一节 体育的概念

研究体育概念是体育科学发展的需要。没有概念也就不会有科学,因为一切科学都是由概念构成的理论体系。科学概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。如果概念不明确,就容易把一些相邻的事物或现象混淆,而无法运用科学的规律来指导实践。

一、“体育”一词的来源

体育一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现是比较晚的。根据世界史料的记载,最早于1760年在法国报刊上曾用“体育”一词来论述儿童的身体教育问题。在我国,“体育”一词的使用是在19世纪末、20世纪初,在古代,我国是用养生、导引、武术等名词。到19世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,据史料记载,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到20世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词,经过一个体操与体育并用时期,到1923年才在《中小学课堂纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改成“体育课”。而后,“体育”一词逐渐取代了“体操”一词,而被广泛使用。

二、体育概念的内涵

什么是内涵,内涵是一个概念所反映的事物的本质属性的总和,也就是概念的内容。

当体育传入我国时,就是指的身体的教育。是作为学校一门课程,作为教育的一部分出现的。但是,新中国成立以后,随着我国体育事业的发展,原来仅仅作为体育的手段的竞技运动有了很大发展,并形成了独立的体系,从它的社会职能和功能方面都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。另外随着人们生活水平的提高,为了健身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了,在这种情况下,仍用一个狭义体育来代表外延已经扩大了的活动,已显得很不够了。因此,实践的发展反映在客观上需要有一个代表面更广的名词术语,这个术语用广义的体育(或体育运动)比较合适。由此可见广义体育是一个总概念。

体育(广义的)是指以身体练习的基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

三、体育概念的外延

逻辑学认为外延是指一个概念所确指的对象的范围。体育概念的外延包括:

1. 体育(狭义的)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,是培养全面发展人的一个重要方面。
2. 竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜

力,取得优异的运动成绩而进行的科学的训练和竞赛。

3. 身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。有时也采用竞赛方式,但不单纯追求竞赛的成绩。

4. 身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和社会的健康,使人在身体和精神上获得休息和更新,给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。

身体锻炼和身体娱乐(群众体育)是现代入生活方式中不可缺少的内容。

广义体育的三个组成部分——竞技运动、狭义的体育(学校体育)、身体锻炼和身体娱乐(群众体育),三者既有区别,又有联系,互相依存,互相促进,构成了现代体育的整体。

衡量一个国家体育运动发展水平的标志应当是多方面的,诸如:国民的体质和健康状况;群众体育的普及程度;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。

第二节 体育的功能

体育的功能主要是促进社会的物质文明建设和精神文明建设,有着推动社会进步和人类发展的作用。它可归纳为六个方面,即健身功能、娱乐功能、社会感情功能、教育功能、政治功能、经济功能。

一、健身功能

体育运动的健身功能包括对人身体和心理两方面的积极作用。

1. 增强体质、促进身体健康发展

大脑是人体的指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。经常进行锻炼,可以改善大脑的供血情况,加速新陈代谢,促进血液循环,改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,从而使有机体的生理发育更为完善,发展人体生理机能和身体素质水平,人体的基本活动能力和适应能力。冰冻三尺非一日之寒,锻炼身体非一朝一夕。坚持持久,持之以恒,体质就会增强,这不仅能提高工作效率,而且能延年益寿。

2. 对人的心理、精神的积极作用

从事体育运动不仅可以使人心情舒畅,精神愉快,而且对发展人的心理过程和个性也有明显的作用。

心理过程包括认识、情感、意志三个过程;而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育科学的发展,人们发现体育运动对发展人的思维力、观察力,注意力和想象力具有良好的促进作用。并能培养人的勇猛、顽强、积极向上的优良品质。

二、娱乐功能

随着现代化的长足发展,人们的生活安排合理,余暇时间增多了,如何善度余暇成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息,而且可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。

由于体育运动技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。我们称此为体育运动的娱乐功能。

现代体育运动,特别是竞技运动。运动技艺日益向难、新、尖、高、美的方向发展,一些杰出的运动员能在一定的空间和时间中把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,所以人们在观看体育比赛时,产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光的谐和的摄影艺术一般,是一种美的享受。

另一方面,人体在参加体育运动时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。如,气功使人悠然自得,乐在其中;跑步能使人有条不紊、勇往直前;打球使人机智灵活、豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中,满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜;血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰;你可以使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”的确,体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,它使人们善度余暇,身心健康。

三、社会情感功能

体育的社会情感功能是与人的社会心理稳定性直接有关的。一般情况下个人的需要和社会的需要是基本一致的,以这些需要为原动力,可以推动人们努力工作,遵守社会准则,为社会做贡献。但是,有时会由于种种原因导致一些人心理失调,甚至连正常的个人需要和社会需要也会被窒息而产生一种变态心理。如,有些人痛不欲生,或由于社会骚乱表现的暂时冷漠等。

由于体育运动的特点,能使人产生强烈的感情刺激和感情体验,调整失去平衡的心理。如,我国运动员在国际比赛中取得优异成绩时整个社会现象反映了体育感情功能,如,全国掀起向女排学习的高潮,各条战线比、学、赶、帮、超为国争光,特别是对“失足落水”的青年们,它像一副清醒剂。使他们猛然清醒,决心痛改前非,重新做人。一位自称心灵麻木的大学生在给女排来信中写道:“十年长醉,十年麻木,我已经失去的欢乐和悲哀,就连那金色的十月,也仅仅化作一丝淡淡的苦影,不曾留下太多的痕迹。而今,你们重新唤起了我心底对祖国的爱。是你们顽强的身姿,昂扬的斗志和对祖国赤诚之心点燃了即将泯灭的爱火,我惊奇的发现,在这激动的夜晚(指女排获冠军的那晚),突然用欢乐和泪水与过去告别……十年来我第一次感受到自己的心脏在跳动——和着祖国脉搏的强烈节奏;十年来我第一次感到做一个人的尊严——中国人的骄傲”。体育可使人们在身体活动的实际体验中,对自己的健康,生活和未来充满信心。从而使整个民族朝气蓬勃,生机盎然,在调节社会心理平衡方面,是一个卓有成效的重要手段。

四、教育功能

体育的教育功能突出的表现在它广泛的被纳入各国的教育体系中。从儿童和青年时代就不断地通过体育来促进人的全面发展。

1. 教导基本生活技能

20世纪新的科学证明,人出生以后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最简单的坐立走都不会(许多动物一出生就会走),这些基本的生活技能是靠后天学习获得的,体育运动是学习这些技能的主要内容和手段。学习这些技能是发展身体的过程,也是教育的过程。

2. 传授文化科学知识

社会在向青少年传授科学文化知识中,有关身体健康和体育运动的知识是一个重要的组成部分。因为这些知识是使青少年坚持合理的健康生活方式的前提条件。

3. 教导社会规范,发展人际关系

马克思主义创始人认为：“社会是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活的共同体。”是人们相互作用的产物。

体育运动本身就是一个有章可循的有一定约束的社会活动，它是在一定的执法人——裁判员或教师、教练员的直接监督下有组织地进行的，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化过程。

体育运动还是一种具有强烈说服力的教育手段。如，中国女排勇夺奥运会冠军后，“中国热”在世界各地蔓延，中国运动员所到之处倍受欢迎。同时也极大的鼓舞着全国各族人民。

五、政治功能

政治功能主要表现在以下几个方面：

1. 为国争光，提高民族威望和振奋民族精神

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱。如果获胜，能提高国家的威望；如果失败，也往往令人感到沉重。现代世界各国都越来越重视体育运动的政治意义。

1984年奥运会上，中国体育健儿结束了我国过去屈辱的历史，实现了零的突破，荣获了15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌，打破了半个世纪以来中国在奥运会的空白纪录，赢得了东道主和与会各国人士的交口称赞。中国女排的辉煌成就极大地激励了民族意识，振奋了民族精神，使外国人对中国人刮目相看，华侨们感到扬眉吐气。

2. 体育在外交中起到了重要的作用

体育在促进各国人民互相了解与友谊中起着极大的作用。我国人民不会忘记，1971年由毛泽东、周恩来同志英明决策的、轰动世界的“乒乓外交”，促进了尼克松访华和中美建交、中日接触，“小球转动了地球”。人们称运动员为“穿着运动服的外交家”、“和平的使者”、“外交的先行官”和“微笑的大使”等。

3. 促进国内政治的一体化

所谓一体化就是使人同集体达到和谐的联合，化为一体，这个集体小至一个班、一个队，大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

由于体育运动具有广泛的群众性，它能提供群众性聚会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，满足人们交往的需要。如，各种群众性竞赛活动，横渡江河的游泳运动、环城赛跑活动、爬山、野营活动、工余课间的余暇体育娱乐活动、街头公园中老年人的健身活动等。通过这些活动，改变了人们的观念，加深家庭和邻里之间的感情，密切单位与单位之间的联系，促进人与人之间的团结。

毛泽东同志曾说：“国家的统一，人民的团结，国内各民族的团结，这是我们的事业必定要胜利的基本保证。”体育运动是联合全国各民族的纽带，沟通各阶层、各民主党派、各人民团体之间的桥梁，是促进国家统一的催化剂。

六、经济功能

1. 体育的经济功能在国外的表现

当前在国际上，一些经济发达国家非常注意发挥体育的经济功能，追求体育的经济效益，采用各种方法增加体育的经济效益。在大型比赛中，通过出售体育比赛的电视转播权，发行纪念币、发售彩票、组织门票收入和收纳广告费等获取经济效益。在日常的体育活动中，通过提高体育设施利用率、举办热门项目比赛、举办娱乐体育、发展体育旅游等达到发挥体育经济功能的目的。

2. 发挥体育的经济功能在国内得到长足的发展

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所理解和接受。随着我国经济体制的改革,体育制度也发生了相应的改革,体育专业队与行业联营,以及各种体育俱乐部的出现,把体育也推向了市场经济的行列,促进了人才流动,增强了激励机制,加速了运动技术水平的提高。通过体育手段将极大地促进我国的经济发展。

第三节 体育的科学基础

体育是一种社会现象,有其发生发展的规律,探索和揭示体育规律要以生理学、心理学、教育学、社会学作为科学基础。

一、体育的心理学基础

体育心理学是心理学的一个分支学科,它是阐明体育运动的心理学基础,研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学。它主要研究人在体育运动中认识活动的特点和情感的规律,意志表现的特点和规律,以及人的个性差异(包括年龄差异、性别差异、能力差异、性格差异等)与体育运动的关系;研究掌握运动知识,形成运动技能和进行身体练习,技术练习,战术练习等运动活动的心理规律;研究运动竞赛的心理状态和比赛制胜的心理手段等问题。

体育教学有其自身的特点和规律。体育课的教学,除了使学生掌握必要的知识外,主要使学生掌握运动技能和技巧,并发展学生的身体素质和运动能力。体育心理学研究解决体育教学中学生心理状态与各种心理活动的具体规律,揭示了青少年学生的心理特征,为体育教学过程中采用合理的教学、训练措施,提供科学的概念,从而有效地影响学生,提高教学质量。

体育教学是在教师指导下,在较短的时间内,有效地完成教学任务,使学生掌握规定的运动技能,理解动作概念,发展体力、智力和道德品德。为此,体育教师不是单纯传授技术,让学生重复练习技术动作,掌握运动技能,而是在他们固有的身心基础上形成运动技能、智力和品德的过程。一堂体育课效果的好坏,不完全取决于教材的本身,而往往取决于教师所采用的教学方法和手段是否达到了激发学生的学习兴趣,引起了学生的学习积极性。以上所述即为体育的心理学基础。

二、体育的生理学基础

人体是一个完整的统一的有机体。身体可分为九大系统(神经、运动、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、感觉和内分泌等系统)。经常参加体育运动,能促进各器官组织的新陈代谢,使身体的机能发生相应的变化,增强体质,提高健康水平。

人体和各种生物机体以及一切活组织都要进行最基本的生命活动,因此具有共同的基本的生理特征。若想掌握人体机能变化的规律,首先应对完成生命活动的基本特征有一个概括的了解,所谓基本特征,主要是指新陈代谢,应激性和兴奋性,以及适应性。

新陈代谢:机体或活组织生存在周围环境之中,既要对环境的变化做出反应,又要维持着体内的物质运动。为此,机体或组织细胞内部的成分需要不断分解释放出能量,以满足活动的需要,并将分解产物排出体外。与此同时,机体或组织又需要不断从外界摄取营养,合成其内部成分,以补充分解造成的消耗,这时各种营养物质所携带的化学能同时转移到这些成分之中。这种机体组织与周围环境之间不断进行的物质交换和能量转移的过程,即称为新陈代谢。新陈代谢是生命的本质。哪里有生命,哪里就有新陈代谢,一旦新陈代谢停止,机体组织的生命即告完结。

应激性和兴奋性:机体或一切活组织对周围环境条件的变化有发生反应的能力,这种能力或特性叫做应激性,可以引起反应的环境的变化叫做刺激。

机体或活组织受刺激后发生什么样的反应,取决于它们结构和机能的特点,但不论哪种组织,对刺激发生的最基本的反应则是物质代谢的改变。以物质代谢为基础,各种组织可以产生它们所特有的反应。如,神经组织可以产生兴奋,肌肉除兴奋外还可发生收缩等。

兴奋是指活组织在刺激的作用下所产生的一种可传播的、伴有电活动变化的反应过程。组织能够产生兴奋的能力或特性就叫做兴奋性。神经和肌肉是具有兴奋性的组织,其他组织如骨组织等,虽在受到刺激后也能发生代谢变化或其他变化,但不能产生兴奋过程,所以他们只具有应激性,而不具有兴奋性。

可兴奋组织受到刺激产生兴奋时,可由静止状态变为活动,或由活动较弱变为活动较强,但也可在受到刺激后由活动变为静止,或由活动较强变为活动较弱,后一种过程叫做抑制。组织对刺激的反应表现为兴奋还是抑制,主要取决于刺激的量和质,以及组织当时所处的机能状态。

此外,刺激必须持续一定时间,并达到一定强度才能引起组织兴奋。对强度较小的刺激就能产生兴奋的组织,兴奋性高;对强度较大的刺激才能产生兴奋的组织,兴奋性低。

适应性:机体与环境之间的相互作用还表现在机体对内、外环境的适应性。环境的变化常常是巨大的,譬如在高温环境中,机体如果没有适当的反应以保持体温的相对恒定,就可能造成很大的危害。这种在环境变化中以适当的反应保持自身的生存,克服可因这种变化造成危害的特性叫做适应性。人体在运动中,体内环境的变化也是非常巨大的。人体对运动的反应,尤其是通过运动训练导致组织、器官在形态结构机能上发生的变化,都有助于保持内环境的相对恒定性,以达到机体不受损害,并进一步扩大机体能力的目的。

机体的基本生理特征,反映了机体与其周围环境是一个相互联系,相互作用的统一体。环境的变化不断影响着机体内部,而机体内的变化总是依环境的变化为转移的。同时,机体本身更有其完整的统一性,它的所有部分也都是密切联系,相互依存、相互制约的。环境的变化虽然首先影响到机体的某一部分,而机体的反应则是整体的,各个部分总是相互配合,协调一致地活动。因此,在体育教学训练过程中要了解这种变化,利用这种变化,从而使体育教学、训练水平得到更进一步的提高。这就是教育的生理学基础。

三、体育的教育学基础

教育学是研究培养人的规律的学科,是培养全面发展的人的科学理论,它也是以马克思主义的教育理论为指导和受教育规律所支配的我们运用教育学的理论、原则和规律,来研究和认识体育的目的与任务、教学原则与方法等一系列问题,可以使我们的研究具有更充实的理论基础。

马克思主义哲学作为自然、社会和人类思维发展最一般规律的科学,为各门具体科学提供了正确的世界观和方法论。研究体育要以马克思主义哲学作为理论指导,才能从各种错综复杂的体育现象中,探索它的本质,找到解决问题的最好途径,推动体育事业的发展。

运用辩证唯物主义观点,指导研究体育科学中的各种理论和实际问题,以便能得出正确结论,科学地、有效地组织和安排学校体育、运动训练和群众体育。所以,必须把辩证唯物主义运用到体育的理论和实践中,更深刻更全面地揭示体育内在的客观规律,才能指导人们去认识并发展体育科学。

四、体育的社会学基础

社会学是以社会现象为研究对象的科学。体育是一种社会现象,它受社会观念、精神、意识的影响,为一定的阶级利益服务。体育中有关体育方针、政策、制度、措施等属于社会科学的范畴。因

此,有必要运用社会科学的基础理论知识来研究体育和社会的政治、经济文化的关系;研究如何发挥社会主义制度的优越性,来发展体育事业,找出正确的途径和它的客观规律,更有效地指导体育实践,使体育能更好地为社会主义建设服务。

在社会主义的中国,体育事业是全体人民的财富,是为全社会服务的,一贯受到党和国家的关怀和重视。体育关系到人民的健康、民族的强盛和国家的荣誉;对提高广大人民群众的思想觉悟,实现党在新时期的总任务,发展国际交往与加强同世界人民的团结和友谊,加强国防力量,都有重大的作用。

随着社会的发展及其结构的变化,人们对体育的认识愈来愈深刻了,在现代社会里,人不仅仅是一个自然的生物体,也是工业社会或信息社会中具有个性特征的社会性人体。这样的人应该德、智、体、美全面发展,又红又专又健美,这种人应该具有求实精神、进取精神、开拓精神和创新精神,是有理想、有文化、有道德、有纪律的共产主义一代新人。我们的体育就是为培育人才、提高中华民族素质、发展社会主义经济,为建设社会主义物质文明和精神文明建设服务的。

日新月异的现代科学技术,使人们能以最短的时间、最少的人力和物力,为社会创造出巨大的物质财富和精神文明。在物质生活越来越丰富的同时,为了发展和完善自身,人们自然要求高层次的享受,不断改善和提高人的生活质量。人们从广泛的实践中深刻地认识到,现代社会的发展越来越需要体育。而体育的发展也越来越需要社会化,这是历史发展的必然。当社会进入高度自动化、电子化、信息化之后,家务劳动社会化了,人们的体力劳动将减少了。“随着”国家的劳动制度的进一步改善,工作时间的缩短,余暇时间的增多,体育便成了提高生活质量、满足人的肌体需要和精神享受的重要内容,也就成了人们文明、科学、健康的生活方式中不可缺少的组成部分。

在我国,体育作为一种富有活动力的社会文化形态,内容丰富、多姿多彩,除有 40 多个正式开展的近现代体育比赛项目外,还有历史悠久的传统民间体育和 55 个少数民族各具特色的民族体育。它们在科学化的进程中,互为补充、相互促进。可以满足整个社会不同阶层,不同职业的男女老幼以及病弱伤残人的不同需要,这充分说明我国的体育深深植根于社会民众之中,有深厚的群众基础,所以说社会学是研究体育的科学基础。

从上述分析和研究中可以看出,生理学、心理学、教育学、社会学是体育的科学基础。

第四节 体育的目的和任务

一个国家的体育,必须有明确的任务。我国体育的目的和任务是根据体育的作用和社会主义制度的要求制定的。

一、我国体育的目的

我国体育的目的是增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。

增强体质,体现了体育的特殊作用,以区别于社会主义的其他各项事业;提高运动技术水平,冲出亚洲,走向世界,既体现了中华民族的尊严,又加强了与各国人民之间的交往与友谊;丰富文化生活,振奋民族精神,建设社会主义精神文明,为社会主义建设服务等,是各项事业的共同奋斗目标。

二、我国体育的任务

(一)增强人民体质

增强人民体质,这是体育的本质特点。只有体质增强才能提高工作效率,延长工作年限,使人

健康长寿。

首先,要理解体质的概念。什么是体质?体质是人的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的,有着相对稳定的特征。它在形成、发展和消亡过程中具有明显的个体差异和阶段性。表现出从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。

其次,要了解体质包括的范畴,即体质好坏、强弱,主要反映在以下几个方面:体格(生长、发育、体型、姿态);体能(身体素质、身体基本活动能力);适应能力(适应力、抵抗力、修复力)。

什么是体格?体格是指人体的形态结构方面,包括了人体生长发育的水平、身体的整体指数的比例(体型)、以及身体的姿态。

什么是体能?体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等)。

什么是适应能力?适应能力是指人体在适应自然环境中所表现的机能能力。它包括了对自然环境的适应能力、对疾病的抵抗力和对病损的修复力。

再次,体质的增强应该从下面几方面表现出来:

1. 促进体格健壮(生长发育良好,体型健美,姿态端正)

什么是生长?生长是指人体各组织器官在形态上的增大或组织细胞在数量上的增长,表现形式是身高和体重的增加,根据恩格斯的著名公式“生就意味着死”来看,这是生命比死亡占优势的一个过程。对有机体的生长通常是根据身高、体重的变化来衡量的,身高、体重变化是一项较为综合性的指标。

什么是发育?发育则是指身体内组织器官的分化而引起在结构和机能上的改变,表现形式是机体能力的增强。发育最鲜明的标志是乳牙和恒牙的生出、骨骼的骨化,及第二性征的显露程度。

生长发育是由量变到质变的过程,它们都受遗传、营养和自然长成(处于生长发育阶段的有机体)的影响,但是体育运动能加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势,可以促进人的身体外型的完美,这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。健美的体型、端正的姿态,还能反映一个民族的气概和精神面貌,是精神文明的标志之一。

2. 全面发展体能(身体素质好、身体基本活动能力强)

健壮的体格是发展体能的物质基础。体能的发展往往与提高有机体机能的过程是一致的,例如,发展了耐力素质。有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性都得到发展。因此,全面发展机能也是促使有机体形态和功能协调发展的重要因素。同时,体能又是掌握完善的运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力(对自然环境适应能力强、对疾病抵抗力强、对病损修复力强)

长期在各种气候和环境条件下(严寒、酷暑、风、雨、雪、空气稀薄等)进行锻炼,能改善有机体体温调节的机能,这就提高了有机体对自然环境的适应能力。

由于体育运动能促进血液循环,加速新陈代谢,提高造血机能,因而也提高了对各种病毒的抵抗能力以及对各种“文明病”的防治作用,并能加强机体因病或损伤后的修补与恢复的能力。

4. 促使精力充沛,生命力旺盛(精神振作、元气充实、能坚持长时间工作,而使疲劳出现晚、消除快)

身体和精神是密不可分的。列宁说:“健全的精神寓于健全的身体”。体质强壮、精力充沛、生命力旺盛,对一个人的精神状态具有重大影响。我国古代医学《内经》中就有“怒伤肝,思伤脾,忧伤

肺,恐伤肾”之说,都是讲不良的情绪直接有伤于有机体的各器官。近年来,国内外医学界用体育运动调节心理以治疗疾病,以及在运动训练中心等场所的心理训练所取得的显著成效,也都进一步说明了这个问题。

(二)掌握体育的基本知识、技术和技能

什么是知识?知识是人们在社会实践中积累起来的经验。

什么是技术?技术就是以最合理、最有效的手段去达到目的的一种方法。运动技术,就是根据人体运动科学原理,能充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。

什么是技能?技能是指按一定的技术要求完成动作所表现的能力。

掌握体育知识能使我们懂得体育锻炼的作用和意义,调动我们进行体育锻炼的自觉性和积极性。

理论必须与实践相结合,体育必须身体力行。因此,我们要掌握一些生活中必要的运动技术和技能来作为增强体质的手段和方法。例如,走、跑、体操、游泳、滑冰、游戏等,并在此基础上去掌握一些复杂的运动技术和技能。

(三)提高运动技术水平,攀登世界体育高峰

随着我国人民物质文化生活水平的提高,人们在紧张劳动之余要求高度文明的精神生活,包括在业余时间善于运用各种体育运动的方法、手段来锻炼身体,增强体质,也包括了像欣赏文艺节目一样欣赏高水平的体育表演和竞赛,从而调节他们的精神,获得身心愉快,丰富文化生活,陶冶情操。

提高运动技术水平,对群众体育活动的开展具有一定的指导和推动作用。

通过一些国际体育交往和各国运动员之间的互访,不仅可以促进各国人民之间的相互了解和友谊,而且还是世界人民文化交流的工具之一。

(四)进行共产主义道德品质教育

道德是人们社会行为的准则和规范。在阶级社会里,道德具有阶级性,不同的阶级有不同的道德观念。但同时,道德又具有历史的继承性。

共产主义道德是人类社会最美好的生活准则和规范。它同样具有阶级性。它以马列主义和共产主义世界观为基础。同时,我们又必须承认共产主义道德也具有历史的继承性,它又吸收了人类所公认的一些社会美德,如。公正、诚实、谦虚、礼貌等。

共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观、养成共产主义道德行为和习惯,培养共产主义道德感情,锻炼坚强的意志和性格。

党中央号召我们:在进行物质文明建设的同时,大力提倡社会主义精神文明的建设,开展“五讲、四美、三热爱”活动,使我国城乡的社会风气和道德面貌有一个根本改观。

在体育运动中进行共产主义道德和意志品质教育的内容包括以下三个方面。

1. 共产主义道德包括爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物,对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌等。

2. 意志品质包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信心、自制力、进取心、坚韧不拔等。

3. 优良的体育道德作风包括胜不骄、败不馁、尊重裁判、尊重观众、遵守规则、与同伴协作等。

即使一些资本主义国家也很重视对体育道德作风的培养。如世界球王贝利,在他的足球生涯中,不知碰到过多少动作粗野的对手,但是他宽容大方,毫不计较,更不还手,颇有外交家的风度。因此,他能誉满全球。1989年在法国民意测验中向3715个对象发出了询问:“谁是历来最伟大的

足球明星?”结果贝利获得了73%的选票,遥遥领先。可见,人们欣赏贝利高超精湛的球艺,更称颂文明高尚的贝利风格。

三、高校体育的目的和任务

高校体育的目的和任务,主要是指在学校教育的整体中,在一定时间范围内,学校体育实践所期望达到的结果。

对学校体育工作者来说,明确学校体育的目的和任务是极其重要的。这是因为:学校体育的目的和任务明确了学校体育工作的方向,是制定学校体育方针、政策、制度、措施的依据,是学校体育改革发展的前提,也是一切学校体育活动的出发点和归宿。学校体育目的和任务,能使学校体育工作者和受教育者明确学校体育的意义和价值,起着动员和行动准则的作用。学校体育目的和任务,还为判断学校体育工作的正误,评价学校体育的成绩和效果优劣,提供了依据和标准。

(一)确定学校体育目的和任务的依据

我国学校体育的目的和任务,是根据社会需要、教育方针、体育的目的和任务,及学校体育的功能和学生身心发展特征确定的。

1. 社会需要是指社会经济、政治、科学文化的发展对学校体育提出的要求。这一要求往往通过社会对教育、体育的要求以及教育、体育对学校体育的要求表现出来,集中在“育人”的规格要求上。这些要求具有鲜明的时代特征,是推动学校体育发展的动因。可以说,社会需要是确定学校体育目的和任务的具有导向作用的外部依据。

马克思主义的有关理论论述,党和政府的法令、方针、指示,是社会需要的反映和概括,是确定学校体育目的和任务的理论与立法依据。教育方针、体育的目的和任务则是直接依据。

2. 学校体育功能是指通过学校各种形式的体育教育,对学生所产生的教育结果。主要表现在全面锻炼身体、增强体质,促进身心健康发展,延长生命过程。同时,学生还得掌握体育和保健方面的知识、技术和技能;有助于社会主义精神文明建设和美育教育、开发智力、培养良好的思想品德和意志品质,促进学生个性全面发展。学校体育这些功能是确定其目的和任务的重要依据。只有根据上述功能制定学校体育的目的和任务,才能充分发挥体育的特殊作用,使目的和任务的实现成为可能。可以说,学校体育的功能是确定学校体育目的和任务的具有根本意义的内部依据。

3. 学生身心发展特征是指在不同年龄阶段,儿童和青少年身心发展表现出的一些带有规律性的特征。学生身体发展主要指机体的生长发育、生理机能、身体素质、基本活动能力的全面发展。学生身体形态的发育一般是随年龄的增长而增长,具有波浪性和阶段性的特点,基本上可分为匀速增长、快速增长、缓慢增长和相对稳定四个阶段。学生身体素质发展的年龄变化特点是,不同身体素质都有各自的快速增长期、慢速增长期、稳定和下降期。男女学生身体发展还具有不同的特点。学生心理发展,主要指心理过程的发展和个性心理特征,同样有着明显的年龄、性别特征和发展的阶段性。

学生时代是人一生中身心发展的基础和关键时期,学生身心发展特征反映了他们身心发展的规律和作为学校体育主体的客观需要。学校体育目的任务应以此为依据,充分反映不同年龄阶段学生身心全面发展的需要与可能。

(二)我国高校体育的目的和任务

我国高校体育的目的是:增强学生体质,培养学生的体育能力,良好的思想品德和意志品质,促使其成为具有德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和保卫者。这一目的的提出,反映了学

校体育的本质特征,反映了社会、教育、体育对学校体育的需要;也反映了正在成长的青少年身心全面发展的需要。

为了达到学校体育的目的,应实现下列基本任务:

1. 全面锻炼学生的身体。通过引导学生全面锻炼身体,促进学生身体正常生长发育,形成健美的性格和正确的姿势;全面发展学生的身体素质和基本活动能力,促进生理机能水平的提高;增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力。这些都是学生学习、生活以及将来建设祖国和保卫祖国所必须具备的身体条件。

2. 使学生掌握体育与保健的基本知识,基本技术和基本技能,培养学生体育能力和锻炼身体的习惯。为了提高学生参加体育运动的自觉态度和科学性,提高学生体育素养,应使学生系统地掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识;掌握生活中和参加劳动、卫国中所需要的基本活动技能,基本的运动技能;学会科学地锻炼身体的方法;培养学生体育能力和锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

3. 向学生进行思想品德、意志品质教育和美育,促进学生个性的发展。学校体育不仅要育体、而且要育心。应教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强,拼搏进取等良好品质,形成良好的体育作风和文明行为。培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣,并通过体育运动培养学生的自信心、独立性、创造性和热爱美、鉴赏性,表现美的情感与能力,丰富精神生活,促使学生个性全面发展。

4. 发展学生的体育才能,提高学校运动技术水平。学校是培养人才的基地,应在普及的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项体育训练,进一步增强他们的体质,提高运动技术水平,使之成为学校群众体育活动的骨干。有条件的学校应为国家培养和输送竞技体育和其他体育人才及其后备力量。

(三)实现高校体育目的和任务的组织形式和要求

实现高校体育目的和任务的组织形式主要有体育课、早操和课间操、班级体育锻炼,及运动训练和运动竞赛等,这些形式都有各自不同的特点和所要解决的主要任务,应注意它们各自的独特作用,使之互相配合,互相补充,互相促进,共同完成学校体育的目的和任务。实现学校体育目的和任务的基本要求是:

1. 全面贯彻党的教育方针,摆正学校体育的位置。在部分地区与学校中,由于受传统观念等多种因素的影响,偏离了全面发展的教育方针,使学校体育尚未摆在应有的位置上。因此,必须排除陈旧的教育思想,端正办学思想,制定强有力的政策、制度和措施,以保证全面贯彻教育方针,使学校体育顺利实施,从而与德育、智育、美育互相配合,为社会主义现代化建设培养合格人才。同时,还需要广大学校体育工作者积极努力,全面提高学校体育工作质量,为争取学校体育应有的地位做出巨大的努力。

2. 面向全体学生,以整体观开展学校体育工作。学校体育在指导思想上要面向全体学生,增强每个学生的体质,促进学生身心健康发展。体育教学、早操、课间操、课外活动、运动队训练和运动竞赛、体弱和病残学生的保健课等,这些组织形式都有各自不同的特点和所要解决的主要任务。应注意它们各自的独特作用,使之互相配合、互相补充、互相促进。用整体观点开展学校体育工作,还应包括合理安排作息制度,减轻学生的负担,改善营养,卫生条件等,并应与学校教育的其他方面同步进行。

3. 坚持改革、开放,不断开创新局面。学校体育坚持改革、开放,才富有生机和活力,才能不断前进,开创新局面。这是我国学校体育发展史,特别是当代我国社会主义学校体育发展的历史上所