



高等学校试用教材

# 大学体育教育

邵恒忠 郑宏斌 王丽秀 李玉铮 主编

湖南教育出版社

高等学校试用教材

# 大学体育教育

邵恒忠 郑宏斌 王丽秀 李玉铮 主编

湖南教育出版社

高等学校试用教材

# 大学体育教育

邵恒忠 郑宏斌 王丽秀 李玉铮 主编

责任编辑:肖 力

湖南教育出版社出版发行

湖南票据印务有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 印张:15.5 字数 390000

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7-5355-2999-2/G·2994

定价:19.80 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

## 序

大学体育教育是我国高等教育的主要组成部分,它既是一门实践性很强的课程,又是一门知识体系广博而严谨的学科。

正当历史的时针指向 21 世纪之际,在中国有色金属高等教育学会体育研究会的组织协调下,由中南大学等 7 所院校承担繁重体育教学任务的同时,用严谨、朴实、通俗、适用的格调,编纂出版了《大学体育教育》一书。此举实是值得可喜可贺。它不仅填补了中国有色金属高等教育课程体系中无体育教学书的空白,且为培养德、智、体全面发展的专门人才提供了增强体质和健身运动的理论依据和实践方法。

《大学体育教育》一书有如下明显的特点:一是内容科学,结构合理,编写严谨,具有明显特色;二是有机地将体育理论与体育实践的练习融为一体;三是时代特色。明显反映了当前高校体育教育中的新思维、新观点;四是加大了练习方法容量,增强了教材对广大同学的实用性。

《大学体育教育》作为众多高校联合编写的统编教材是一种新的尝试,理应受到人们的关心和爱护,虽然其编写水平不是近乎完美,但该书仍不失为是一本好的高校体育教科书。

改革开放的浪潮席卷当今国家的各行各业,高等体育教育改革之势如燎原之火席卷中华大地,建立和完善适应于我国高等教育发展的体育教材体系是我们高等体育教育工作者一项任重道远的艰巨任务。

谨此为序。

谭受清

1999 年 6 月

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 普通高校体育概论.....           | (1)  |
| 第一节 体育的概念及组成.....           | (1)  |
| 第二节 大学体育教育的功能 .....         | (3)  |
| 第三节 大学体育与人才培养 .....         | (4)  |
| 第四节 大学体育与二个文明建设 .....       | (6)  |
| 第五节 具有中国特色的高校体育 .....       | (7)  |
| 第二章 体育科学 .....              | (10) |
| 第一节 体育科学的形成与发展 .....        | (10) |
| 第二节 体育科学的发展走向 .....         | (12) |
| 第三节 体育科学体系 .....            | (16) |
| 第三章 身体锻炼与体质评价 .....         | (18) |
| 第一节 大学生身心发展特点与身体锻炼 .....    | (18) |
| 第二节 身体锻炼的原则 .....           | (20) |
| 第三节 身体锻炼的内容和方法 .....        | (22) |
| 第四节 体质测量和评价 .....           | (25) |
| 第四章 体育文化与欣赏 .....           | (27) |
| 第一节 体育文化概述 .....            | (27) |
| 第二节 体育文化与校园文化的关系 .....      | (29) |
| 第三节 体育欣赏 .....              | (31) |
| 第五章 高等学校体育与市场经济 .....       | (34) |
| 第一节 高校体育产业与市场经济 .....       | (34) |
| 第二节 高校体育教育的社会主义市场经济观 .....  | (35) |
| 第三节 高校体育投资的经济效益 .....       | (37) |
| 第四节 体育商业促进高校体育经济发展 .....    | (40) |
| 第六章 体育保健 .....              | (43) |
| 第一节 健康与卫生 .....             | (43) |
| 第二节 体育卫生 .....              | (47) |
| 第三节 运动性疾病与常见运动损伤的一般处理 ..... | (50) |
| 第四节 自我医务监督 .....            | (54) |
| 第五节 运动处方 .....              | (56) |
| 第七章 田径运动 .....              | (60) |
| 第一节 田径运动概述 .....            | (60) |
| 第二节 竞 走 .....               | (62) |
| 第三节 跑 .....                 | (63) |

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| 第四节 跳 跃 .....                             | (72)         |
| 第五节 投 掷 .....                             | (78)         |
| 第六节 主要规则与裁判方法简介 .....                     | (85)         |
| <b>第八章 球类运动 .....</b>                     | <b>(90)</b>  |
| 第一节 篮 球 .....                             | (90)         |
| 第二节 排 球 .....                             | (100)        |
| 第三节 足 球 .....                             | (113)        |
| 第四节 乒乓球 .....                             | (127)        |
| 第五节 羽毛球 .....                             | (134)        |
| 第六节 网 球 .....                             | (139)        |
| 第七节 棒球 .....                              | (145)        |
| <b>第九章 体操与体育舞蹈 .....</b>                  | <b>(154)</b> |
| 第一节 竞技体操 .....                            | (154)        |
| 第二节 健美操 .....                             | (161)        |
| 第三节 体育舞蹈 .....                            | (169)        |
| <b>第十章 游泳运动 .....</b>                     | <b>(177)</b> |
| 第一节 游泳运动概述 .....                          | (177)        |
| 第二节 初学游泳的方法 .....                         | (178)        |
| 第三节 游泳的基本技术和练习方法 .....                    | (179)        |
| 第四节 游泳卫生、安全与救护 .....                      | (185)        |
| 第五节 游泳竞赛规则简介 .....                        | (187)        |
| <b>第十一章 冰上运动 .....</b>                    | <b>(189)</b> |
| 第一节 冰上运动概述 .....                          | (189)        |
| 第二节 冰上运动的基本内容和练习方法 .....                  | (190)        |
| 第三节 主要规则和裁判方法简介 .....                     | (199)        |
| <b>第十二章 武术运动 .....</b>                    | <b>(202)</b> |
| 第一节 概述 .....                              | (202)        |
| 第二节 武术基本功 .....                           | (203)        |
| 第三节 武术套路 .....                            | (206)        |
| 第四节 散打 .....                              | (227)        |
| <b>附录一 大学生体育合格标准 .....</b>                | <b>(239)</b> |
| <b>附录二 国家体育锻炼标准 19 岁以上男子(大学)评分表 .....</b> | <b>(240)</b> |
| <b>附录三 国家体育锻炼标准 19 岁以上女子(大学)评分表 .....</b> | <b>(241)</b> |

# 第一章 普通高校体育概论

“体育”一词，对进入高等院校的学生来说，并不陌生。但是对体育是否有个完整的全面的认识？是否能正确的掌握和应用它？是否能自觉积极的参与其中？这还需要进行必要的学习和研究，以便对体育从理论上建立一个较完整的认识，从而积极投身于体育运动之中。

## 第一节 体育的概念及组成

### 一、体育的概念

体育作为一种社会现象，它是和人类社会的产生和发展相适应的。从原始社会起，人类的一部分有意识的、为了在自然界生存的需要的体力活动就开始产生（如：奔跑、投掷、攀越等身体活动）。随着社会的进步，人类的眼光逐渐从自然生存的需要转向人体健康的需要和征服自然、战胜疾病的需要以及文明社会高层次的需要。

那么什么叫体育呢？

目前国内外对体育的概念尚无统一规范的定义。

美国的布切尔教授在1979年所著的《体育基本理论》一书中认为：“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分，是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域。”前苏联的《百科全书》称：“体育整个说来是教育的一个方面，是身体能力全面发展，形成和提高人生生活中的主要运动技能和本领的有计划的活动过程。”德国的《体育百科全书》称：“体育是教育和教学的组成部分，其目的是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。”综上所述，可看出国外对体育一词的解释大体一致。

我国对体育含义的认识也有一个过程，解释也不尽相同。如毛泽东同志在《体育之研究》一文中对“体育”的解释是：“体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”1919年出版的《体育史》认为：体育的含义应分成最广义的，次广义的和狭义三个方面，如日常的饮食起居卫生与运动都属“体育”。次广义体育是：“凡属运动（有意识或无意识的），只要是运动躯体的，都属体育”。狭义的体育是：“守一定方法秩序以为运动，其主旨专为肉体之锻炼。”这些认识，基本上与欧美等国早期认识相同。

解放后，经过多次学术研讨，对体育有一个比较统一的认识，其解释是：体育（亦称体育运动）是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活的目

的的一种有意识,有组织,有计划的社会活动。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治、经济所制约,又为一定社会的政治和经济服务。

我国是世界文明古国之一,体育的起源极早,内容丰富多彩,形式多种多样。但是在解放前,由于旧政府的无能和腐败,外强的入侵,经济和文化的落后,以及旧教育思想的影响,使体育的开展受到限制,人民体质十分衰弱,被外国人辱为“东亚病夫”。解放后党和政府非常重视体育,关心民众健康。1952年毛泽东主席发出“发展体育运动,增强人民体质”的伟大号召,1996年我国又颁发了《全民健身计划》和《体育法》,使我国体育运动在国家统一规划下,有组织、有领导、有计划、健康有序地开展。群众体育活动蓬勃开展,竞技体育卓有成效。我国乒乓球在世界比赛中长盛不衰;女子排球保持“五连冠”的战绩;在跳水、体操、举重、射击等项目具有世界较高水平;奥运金牌从零的突破到名列第四位;亚运会金牌和奖牌总数排名第一;不少项目打破世界纪录。与此同时,学校体育也得到发展。

## 二、体育的组成

“体育”是个大的概念,它包括“体育教育”,“竞技运动”和“身体锻炼”三部分。三者之间既有区别,又有联系,共同构成了体育这个整体。三部分在目的、对象、作用等方面各有侧重,但都是以身体活动为基本手段,都要求全面发展身体,增强体质,都包涵着教育与教学,竞赛与提高技术的因素。

根据目的、作用和对社会施以的影响不同,目前认为:体育可由学校体育、群众体育和竞技体育三个主要部分组成。

### 1. 学校体育

是指在以学校教育为主的环境中,运用身体的运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,受社会的政治、经济、文化教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务。我国学校体育与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。我国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质,促进其身心健康发展,为提高中华民族的整体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。

学校体育又分为校内体育和校外体育二部分。校内体育主要包括:体育课、早操、课间操、课外体育锻炼、各种运动会、体育节以及代表队训练等等。校外体育包括校外有组织的体育比赛以及自发的体育活动等。

### 2. 竞技运动

亦称竞技体育。是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜在能力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。其特点是:(1)充分发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;(2)激烈的对抗性和竞争性;(3)参加者有充沛的体力和高超的技艺;(4)按照统一的国际公认的规则进行竞争;(5)具有娱乐性和观赏性。

当今世界的竞技运动项目是历史发展的产物,已有50多种用于国际比赛。因其竞争激烈,吸引力强,被作为一种富于感染,又容易传播的精神力量,在活跃社会、校



园文化生活, 振奋民族精神, 提高国际威望, 促进民族团结和各国人民之间的友谊等方面, 起着特殊作用。

### 3. 群众体育

亦称社会体育, 大众体育。是为了娱乐身心, 增强体质, 防治疾病和培养体育后备人才, 在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社会体育、老年人体育、妇女体育、闲暇体育、业余体育、职业体育、民族传统体育以及伤残人体育等等。主要形式有各种体育社团、体育俱乐部、辅导站、活动中心以及运动队等等。

广泛开展群众体育活动, 认真推行全民健身计划, 是发挥体育多功能作用, 提高民族素质, 完成体育任务, 实现培养目标的重要途径。

## 第二节 大学体育教育的功能

随着社会的发展与进步, 尤其是人类对自身认识的深化, 体育科学的迅猛发展, 体育的功能越来越为人们所认识, 并成为人们深入探索的重要课题。体育的社会功能主要表现为: 强身健体、政治功能、教育功能、经济功能、娱乐功能、医疗保健功能、军事功能等等。

我国高校体育是高校教育的重要组成部分, 也是国民体育的基础, 是中小学体育的延伸与发展, 我国大学生正处在身体的重要发育完善阶段, 在高校这样的环境中, 面对的是 17~25 岁的青年学生, 体育教育的功能是什么? 它能给每个学生带来什么益处? 现从以下几个方面予以说明。

### 一、增强体质功能

强身健体, 是体育最本质的作用, 也是我国高校体育的最根本的任务。增强体质是指学生系统地参加课内外、校内外一系列丰富多彩、生动活泼的体育活动, 促使生理、心理等方面发生一系列良性变化, 促进身体正常生长发育, 提高人体各个器官系统的机能水平, 发展各项身体素质和各种运动能力, 增强人体的适应能力, 消除躯体和精神方面的不良反映, 达到活跃情绪, 充沛精力, 增进健康的目的。有了强健的身体, 完成学习任务才有保证。

### 二、教育和培养品行功能

体育的教育功能, 在马克思主义有关教育的经典著作中有所论述。就其广泛性而言, 它对社会产生的影响是巨大的, 各种社会现象都孕育着教育因素。这是我们提出体育教育功能的理论依据。

体育是学校教育的重要组成部分, 是实现培养全面发展的合格人才的重要途径。学校体育的教育功能集中的表现在以下三个方面。

1. 从学校体育教育目标看, 应使学生增强体质, 掌握体育的基本理论知识、技能、技术和科学锻炼身体方法, 并配合德育与智育教育的发展, 为造就全面发展的新人服务。如果把上述目标置于人的社会化培养体系中, 体育实质就是个体为谋求社

会生活的教育，是为谋取社会生计的教育，是为适应现代社会生活的教育，是为创造未来生命的教育。基于这些普遍意义的客观存在，学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要奋斗方向。具体地说，即在体育的教育过程中，要培养大学生运动兴趣和爱好，培养良好的锻炼习惯，做到自觉积极地参加体育运动。只有这样，人类才能保存自己，创造文明，延续文明及继续生命。

2. 由于体育具有强烈的竞争性，通过各种体育比赛，可以增强凝聚力，培养集体主义精神。而这种竞争扩展到世界舞台上，就具有广泛的国际性。无论参与者还是观赏者，都会受到爱国主义思想的教育。

3. 培养品行功能。体育比赛往往是在公平条件下的竞争，故在学校组织各种体育比赛以及广泛开展体育活动，可以培养学生进取、顽强、拼搏、吃苦、耐劳、机智、勇敢、遵守纪律的良好品德风尚。

### 三、娱乐和陶冶情操功能

根据马克思主义关于人的需要的理论，社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。随着社会的发展，文明的进步，人们生活水平的不断提高，高层次、高要求、高享受已是现代社会的特点。

由于体育具有显著的观赏性、技艺性，那么通过体育运动或观赏比赛，欣赏运动员顽强拼搏的精神和高超的技艺，人们身心在欢娱中得到积极性休息和一种美的享受。在高校紧张的学习生活中，通过参加体育运动或观看各种比赛，不但可以消除你学习的疲倦，更能振奋精神，使你心情愉快。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中热情地写道：“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；你可以使快乐的人生活更加甜蜜！”正因为体育如此富有魅力，它被作为最理想的娱乐方式，越来越作为社会各界以及学校师生追求美的享受的重要内容在社会和校园之中广为开展。

### 四、促进智力发展功能

学生参加各种体育活动，可以改善大脑的代谢机能，使大脑得到良好的发育，为智力活动和开发智力创造了良好的物质基础。

由此可见，体育的多功能作用，是实现学校教育目标的重要手段，是每个大学生成才的重要途径，应珍惜它，热爱它，使它为你的学习生活带来应有的效应。

## 第三节 大学体育与人才培养

### 一、人才的概念

人才通常是指受过一定教育并掌握一定的专业技能和技能以及能为社会建设作出贡献的人。按其程度可分为高级、中级和初级专门人才；按其标准可有合格与不合格之分。高等院校所培养的人是受高等教育，掌握高等专业知识和技能、技术的高级专门人才。

我国是社会主义国家，我国高校所培养的人必须是德、智、体全面发展的有社会主义觉悟，有文化的合格人才。由此可见，德、智、体全面发展是我国高校培养合格人才的标准。

每一个进入大学深造的大学生，必须清醒地认识到：既然人才有合格与不合格之分，那么，不是所有进了大学的人都能成为合格的大学生。有的因思想、作风问题，被开除学籍；有的因学习成绩不合格而被退学；有的因身体不好中途休学或离开学校。当然绝大多数人能遵循成才规律，在德、智、体几方面都得到发展，成为国家栋梁之才。

## 二、体育与培养人才的关系

成才之路是多方面的因素构成的，最重要的是对成才规律与条件的认识以及在实际中所付之的行动。这里看重讲讲高校体育与培养人才的关系，也就是高校体育在实现人才培养中所起到的作用。

### 1. 高校体育是培养合格人才的重要组成部分。

我国的教育方针规定：“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到全面发展，成为有社会主义觉悟，有文化的建设者和接班人。”

党的教育方针规定了高校体育是教育的重要组成部分，是实现培养目标不可缺少的内容。每个踏进大学校门的学生，从进校的第一天起，就应该明确大学的培养目标，就应遵循德、智、体全面发展的要求规划自己，正确处理德、智、体三者之间的关系，使自己成为德、智、体全面发展的合格人才。

那么，体育和德育、智育的关系是什么呢。

毛泽东同志在《体育之研究》一文中生动、形象地比喻为：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寓于体，无体便无德智也！”“体者为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。”毛泽东同志这段教导揭示了体育与德育、智育三者之间相互促进、相互制约的辩证统一关系。德、智、体是我们培养全面发展合格人才不可缺少的几个方面，它们之间的关系是：德育是指政治方向，解决“有理想、有道德、有文化、有纪律”的问题，是解决人生观、世界观的问题。迷失政治方向的人，无论他在其他方面能力有多强，对事业对人民都是有害无益的；智育是指掌握必要的文化科学知识，培养为人民服务的本领，这是教育的核心，没有真才实学，徒有满腔报国的热情也是枉然的；体育是培养一副健壮的身体，使人生机勃勃、充满活力，承担繁重的学习任务和工作担子。由此可知。德、智、体三者在高校全面发展的教育中，各自发挥着自己独特的作用，其中体育的作用是不可缺少的而且是最基础的条件。

### 2. 高校体育是培养合格人才的重要途径。

每个进了大学门校的学生，都要受到体育教育。辅之而行的还要参加早操、课间操、课外体育锻炼、达标锻炼以及参加校、系、班组织的一系列的竞技比赛，其目的是通过此类活动，达到不断增强体质，提高健康水平的目的。

经常性的体育活动，能提高肌肉的力量、耐力、速度和灵敏性；增加骨骼的负荷量；能使心肌发达，张缩有力，提高心脏工作能力，增进血液循环，使肺活量增大，

提高呼吸系统功能，促进消化系统的活动，提高营养吸收的效果。经常性体育锻炼，是增强体质，提高健康水平的重要途径。

### 3. 高校体育是完成学习任务的保证。

体育运动，一方面增强了体质，另一方面为完成学习任务打下了良好的物质基础。因为人在运动中，促进了血液循环，使人头脑清醒，精力充沛，思维敏捷，记忆良好，学习效率高。如坚持早操锻炼，可以消除大脑皮层因睡眠而残留的抑制性；课间操和课外活动，能调节大脑皮层各个器官的活动，使紧张的大脑得到积极休息。保证新的学习任务顺利进行。

### 4. 高校体育是共产主义道德品质教育的重要手段。

对学生进行共产主义思想品德教育，既是德育的任务，也是体育教育的任务。在体育活动中，绝大多数是集体性进行的，它需要严密的组织纪律性，团结合作，互相支持以及勇敢、顽强、吃苦耐劳的精神。为此，在高校组织各种体育活动和竞技活动，因势利导，就能有效地培养学生的组织纪律性；培养他们团结友爱、互相支持、关心集体的集体主义精神；培养他们勇敢顽强、吃苦耐劳的意志品质；通过观看或参与一些重大的体育比赛活动，可以培养他们的爱国主义精神和情操。

经常性的体育锻炼和参加各种比赛，观看重大比赛，是培养、塑造、陶冶健康心理和高尚道德品质的有效途径。每个大学生应珍惜这种机会，使自己成为适应新世纪竞争要求的合格人才。

## 第四节 大学体育与两个文明建设

### 一、两个文明建设

两个文明建设是社会主义国家性质决定的，是建设有中国特色的社会主义国家的基本特征。改革开放以来，党中央非常重视两个文明建设，把两个文明建设作为实现宏伟目标的战略方针，并在多次会议上作出重大决策，要求全党和全国各级政府一定要两个文明一起抓，两手都要硬，一手软，一手硬是建设不好社会主义的。因为两个文明之间的关系是辩证统一的，它们互相支持，互相促进，又互相制约。所以，两个文明必须一起抓。

当前，我们正站在科学技术革命革新，综合国力和国民素质激烈竞争的国际舞台上，我们所面临的是发达国家在科学技术与经济方面占优势的压力。这一形势要求我国高等教育必须面向现代化，面向世界，面向未来，致力于提高国民素质，迎接时代的挑战。把两个文明建设搞上去，也就成为高校在人才培养中的重任。

### 二、高校体育对两个文明建设的作用

体育作为一种社会现象，它是和人类社会的发展相适应的。体育的发展与进步，是社会文明的标志。随着社会的进步，人们需要的提高，尤其是人类对自身生存认识的深化，体育科学迅猛发展，体育的物质价值功能和精神价值功能正得到充分发挥，对实现两个文明建设起着十分重要的作用。

### 1. 加强高校体育，为两个文明建设服务。

体育自身是没有阶级性的。但在阶级社会里，学校体育是学校教育的重要组成部分，它反映一定阶级的利益，具有为其阶级服务的属性。

新中国成立后，为了进行社会主义革命和建设的需要，毛泽东同志 1957 年就提出：“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟有文化的劳动者。”我国颁布的《教育法》提出新时期的教育方针是“教育必然为无产阶级政治服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”江总书记 1993 年提出：“发展体育运动，为建设有中国特色的社会主义服务。”《全民健身计划》把学校体育作为战略重点。这说明，高校体育工作要为党的基本路线服务，为社会主义现代化建设服务；为两个文明建设服务，已是历史赋予高校体育工作者的使命。

每个立志成才的大学生，必须懂得自己肩上的担子，积极参加学校各种体育运动，努力刻苦锻炼身体，使自己成为体魄健全的建设者和接班人，为两个文明建设作贡献。

### 2. 发挥体育多功能作用，促进校园精神文明建设。

高校所有工作紧紧围绕一个“育”字，即以“育”人为宗旨。促进校园精神文明建设，就是主动创造一个良好的育人环境，让大学生有一个能满足自己生理心理需求，个体身心健康发展的条件。

根据马克思主义关于人的需要的理论，社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。当今社会的发展，人们生活水平的大大提高，这种享受心理变得日益强烈。现代大学生更需要丰富多采，使人奋进，催人向上的校园课余文化生活，以便让身心在欢悦中得到积极的休息。

体育对于满足大学生这种需求起着重要的作用。如体育的实践，让参与者增强体质，并在运动中使身体在和谐韵律中赋予精神上的快感，消除学习中的紧张情绪；趣味性和集体性，可增强凝聚力；观赏性和艺术性，可增加生活的快乐感，满足学生心理生理需要，让观赏者从中得到美的享受和有益的教育。

## 第五节 具有中国特色的高校体育

体育作为一种社会现象，它的性质取决于社会性质和经济制度。它的发展是以经济为基础的。

在旧中国，由于反动政府的黑暗统治，经济落后，人民过着食不饱肚，衣不遮体的苦难生活，既无法广泛锻炼身体，更谈不上享受属于自己的物质财富。

解放后党和政府非常关心和重视人民的健康，把普遍增强人民体质，提高全民族健康水平，作为我国体育事业最根本的特征和首要任务。1952 年，毛泽东同志提出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号台。1997 年，我国政府又颁布了《全民健身计划纲要》。同时组织开展各种体育运动，举办全国性重大比赛（如全国运动会，全国农民运动会，少数民族运动会，大、中学生运动会等），其目的就是要改变体育的现状，促进我国体育事业的向前发展，不断增强人民体质，使体育更好的为我国四

个现代化建设服务。

尽管如此,由于我国经济基础薄弱,加之人口众多,生产力水平还不高,人均收入远远比不上发达国家。给体育带来相应的问题是:①对体育的认识不到位;②对体育的投入少,欠账多;③设施不足,难以满足群众体育活动的需要;④国民整体素质较差。更为突出的是近些年来,因受片面追求中小学升学率的影响,青少年受体育教育减少,参加体育活动不够,升入大学后学生身体素质普遍较差。针对这种情况,我国高校体育的特征应该是:从实际出发,制定适合我国国情、校情以及学生身体实情的高校体育的中心任务和长远规划。

#### 1. 更新观念,提高认识。

由于我国受 2000 多年封建社会“不习武”思想的影响,重智轻体的现象极为突出。如中小学片面追求升学率,不顾学生健康,增加学生学习负担,频繁的考试,大量的作业,压得学生无法参加体育运动;家长“望子成龙”心切,不许子女参加体育活动;很多学生为了考上大学,闭门苦修,挑灯夜战,其结果,大学虽考上了,但身体却垮下了。这些现象说明:从学生个体及社会整体,都没有把体育作为培养合格人才的重要内容,没有把体育作为建设有中国特色的社会主义国家所需要的高度给予足够的重视,相反的在一定程度上还受到排挤。我们今天培养的大学生,是国家建设的栋梁之才,因此在高校体育教育中,必须进一步提高对体育的思想认识,转变重智轻体的思想观念,树立全面发展的新思想,把体育纳入人类个体和整体的需要,提高锻炼身体的自觉性、积极性。

#### 2. 从实际出发,制定高校体育教育规划。

面对当前高校存在的经费投入不足,设施条件不够,学生体质普遍较差的情况,我们应从以下几方面开展体育教育工作。

##### (1) 补课性。

在我国中小学均开设过体育课,大部分学生都受过一定的体育教育。但是由于我国农村人口比例较高,很多农村学校体育师资缺乏,场地器材严重不足,经费更谈不上,导致学生应受到的理论教育不够,知识贫乏,技术技能的掌握更差,所以到大学后,许多内容必须从头给予补充教育,加强理论知识的学习,让大学生既知其然,又知其所以然;从技术技能方面要让他们学到并牢固地掌握强身健体的本领;作为大学生自身也应认识到重新学习的必要性,自觉投身于各项体育运动中。

##### (2) 群体性。

广泛开展群众体育活动,是不断增强体质,提高健康水平的有效途径。

由于我国仍是发展中国家,综合国力不强,人民生活水平不很富裕,受到营养和生活条件的限制,青少年身体素质差,和发达的资本主义国家相比,差距较大。为此增强学生体质,提高健康水平,也就成为高校体育教育的中心任务和特点。

围绕中心,学校除上好体育课外,还必须广泛开展:①小型多样,生动活泼,健康向上的群众性,趣味性体育活动;②坚持达标锻炼;③有组织地抓好“两操一活动”,即早操、课间操以及课外体育活动;④利用各种体育活动方式或制度,如体育日、体育月、体育节等形式,通过各种体育协会、学会或体育俱乐部,组织学生参加有关比赛;⑤学生自己要根据自身身体条件及爱好,选择适合自己锻炼的内容,坚持

每天锻炼一小时以上。

### (3)终身性。

学校体育是社会体育事业的基础。高校是为社会培养人才的阵地，提高大学生身体素质，培养他们的体育能力，让他们掌握终身锻炼身体的方法和技术，培养他们锻炼身体的良好习惯，也就成为提高中华民族整体素质的基础工作。普通高校所开设的体育课，在保证增强体质的前提下，改革过去的教学大纲和内容，使学生学习后，即便离开学校也能自己锻炼，使学生终身受益。

### (4)个体性。

在高校体育教育中，注重发挥学生个性和个人爱好，调动学生学习的积极性，是增强学生体质的又一重要问题。我国九年义务教育中，由于学校条件各不相同，学生的家庭条件不同，学生个体对体育的兴趣、爱好和基础各不相同，结果参加体育活动的时问、内容及效果也就不同，学生身体发展和运动技能的发展必然表现出很大的个体差异。因此在组织教学时应从实际出发，因材施教，开设选修课发展学生个性、爱好，让每个学生在原有基础上都各有提高，避免那种“吃不饱”和“受不了”的现象。

### (5)社会性。

随着改革开放的深入，社会对体育和人们对体育的认识愈来愈深刻。在现代化社会里，人们不仅仅是一个自然的生物体，而是工业社会或信息社会中具有个性特征的社会性人体。正在实现着由“传统的旧人”（即自然经济束缚着的小生产者）向“现代化新人”的过渡。那么高校体育必须面向未来，面向世界，面向现代化，开设一些能满足市场经济发展的需要，满足人们高层次享受的需要的课程内容；组织参加重大比赛；观赏精彩的比赛。既可以提高大学生生活质量，又能满足肌体需要和精神享受。高校体育应该成为人们文明科学、健康生活中不可缺少的内容，成为人们业余生活的必需。

## 第二章 体育科学

科学是关于自然界、社会和思维的知识体系，是人类实践经验的概括和总结。体育科学，则是从整体上研究体育的本质特征，探索体育发展规律的知识体系，它对体育实践的发展起着积极的指导和促进作用。

随着现代科学在体育领域的交叉、渗透、移植，体育科学已发展成为一门新兴的具有强大生命力的综合性学科。

### 第一节 体育科学的形成和发展

体育科学作为一种知识体系出现于世界范围，历史不长，不像自然科学和社会科学的大部分学科，都经历了上百年的历史。但体育作为单学科的发展，却可以追溯到19世纪30年代，或更早一些。随着社会科学文化的进步和体育实践的发展，体育科学的部分学科从它的母系学科(如社会学、心理学、医学等)中派生出来，然后形成了体育科学的各个学科。这些学科在体育科学体系中有着密切的联系，并逐步交叉形成有机联系的、不可分割的综合学科。

#### 一、体育科学思想的萌芽

人类自脱离原始蒙昧状态进入文明时代以后，随着经验的积累，人类对体育的认识逐步加深，体育已被作为改造和完善人类自身的特殊活动，成为人类社会一种特有的社会现象。人类对体育的认识体系正是在体育的实践不断丰富和发展之中萌芽的。

古希腊灿烂的文化和发达的哲学、教育思想，促进了欧洲古老的文明，也带来了体育的繁荣。他们提倡用体育“造就健全的公民”，把体育作为对青少年进行教育的重要内容。古希腊哲学家、教育家柏拉图在他的身心调和论教育设计中，提出了“对青少年儿童实施为造就完美和谐发展的人而健身”的教育思想。他的学生亚里士多德第一个从理论上论证了体育、德育、智育的联系，主张应“重视少年儿童身体、德行与智慧的和谐发展”，提出了“体育应先于智育”的教育思想。同时设计了“按年龄分期参加运动量不同项目”的体育教学方法。

古罗马医学理论家盖伦在其创立的医学和生物学知识体系中，把运动按身体部位、激烈程度和动作节奏分为三类，并就身体锻炼对人体匀称、协调健康发展的重要作用进行了科学论证。

古印度医学家罗迦把“营养、睡眠和节食”从理论角度视为人体健康的三大要素。医学家卡拉卡又把按摩分为“运动、医疗、卫生”三种类型，论述了通过运动预



防疾病、减少肥胖、帮助消化、修整容貌、推迟老化的道理。古印度民间的身体运动、涂油按摩等维持和恢复健康的方法极为流行。

在我国春秋时代，由于受“以善身之道。增进健康、延年益寿”的思想影响，体育已被列入教育之中。例如，孔子的教育内容中“射、御和乐中的舞”，老子养生观中“节制嗜欲”的主张。这些推崇尚武健体的教育思想，对后世产生了极大的影响，在长达 2000 多年的中国封建社会中，历来就注意国民“尚武”精神的培养，促使了运动医疗，导引养生术和多种民间体育活动的广泛开展。荀子提出“养备而动时，则天不能病；养略而动罕，则天不能使之全”的主张。同“天命为宰”的唯心主义思想抗衡，把人们对体育的认识推进到一个新的高度。汉代名医华佗，依据运动能增加体质的生理机制，创编了强身健体的“五禽戏”，以及相继出现的“达摩十八罗汉手”、“八段锦”等，形成了我国独特的古代运动医学，成为中国医学和体育学中的宝贵遗产。

由于社会发展的局限，人类对体育还缺乏本质的认识。此时，虽然某些体育科学思想已具雏形，但都是伴随着军事、教育和医学而并存的，体育实践活动与体育科学思想均处于萌芽状态之中。

## 二、体育科学的形成

近代体育科学的形成，可以追溯到 17、18 世纪。英国哲学家洛克首先提出了学校教育的“三育”并重学说，把教育明确地划分为体育、德育、智育三个部分，提出了“健全之精神寓于健全之身体”的唯物主义教育观。捷克教育家夸美纽斯主张按班级开展体育教学，设计了包括游戏、跑、跳及球类活动等内容的教学方案，创立了“通过体育活动达到身心健康”的教育理论。法国启蒙思想家卢梭主张“教育应顺应儿童的本性，让其身心自由发展，儿童应经常由游戏、运动、手工艺与直接熟悉自然的方式学习”，并提出了“体育乃是一个由儿童至成年整个发展过程的一部分”的学说。这些主张身心全面发展的教育思想和理论，对欧洲文化事业的发展起到了积极的推动作用。

进入 19 世纪后，德国“体操之父”库茨姆斯、“社会体操之父”雅思，以及瑞典“体操领袖”林德福尔斯，分别就体操及其一般原则、体育实践经验等撰书立著。这些理论著作对世界体育运动的发展产生了极大的影响。19 世纪前半期，工业革命促进了科学技术的迅速发展。英国教育家阿诺德正式把民间流行的户外运动板球、足球等竞技游戏纳入学校教育轨道，初步形成学校体育教学体系。德国、意大利、法国和英国的许多学者，对动物与人体运动进行研究，创立了现代“人体运动学”的基本理论。如法国科学家马黎用仪器和电影技术记录观察人体运动现象，成为现代生物力学研究的创始人。法国教育家顾拜旦撰写了《运动心理学试论》、《竞技运动教育学》等体育科学论著，由于他的卓越贡献，促使第一届现代奥林匹克运动会于 1896 年举行，从而把竞技体育推向国际范围，顾氏成为现代奥运会的奠基人。

世界范围的体育科学研究，也随着竞技运动的国际化，开始打破国家界限，相继开展了包括生理、医学、心理、教育等多种内容的联合研究。1911 年北欧国家建立了国际体育学会；1912 年在德国第一次召开了世界运动医学大会；1914 年在巴黎又召开