

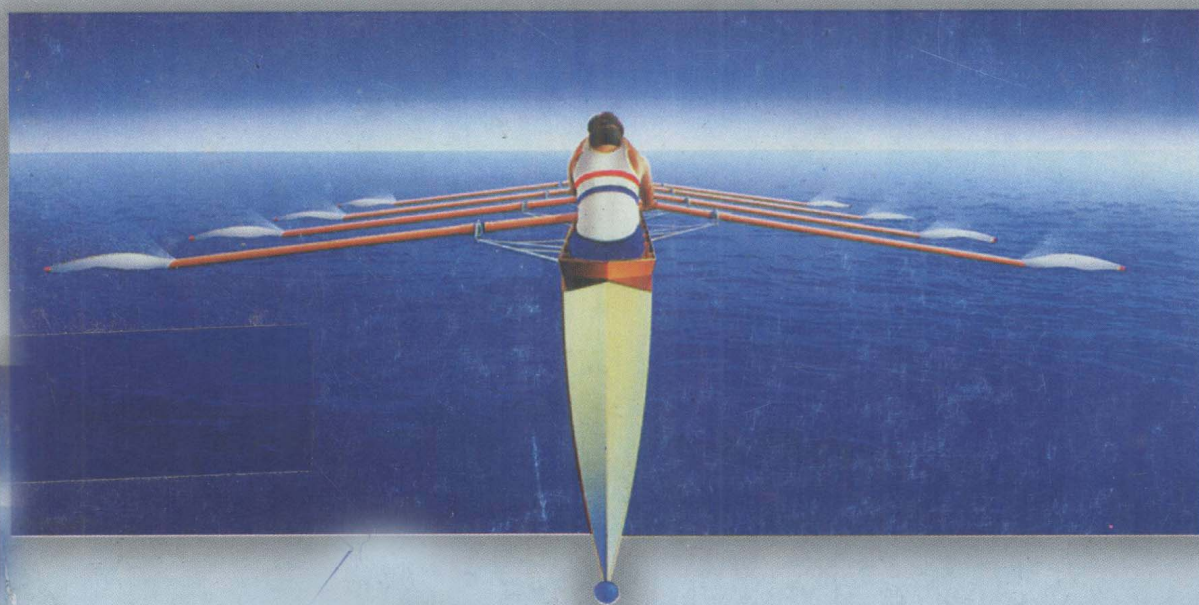
大学体育教程

普通高等学校
体育课程教材

第 二 版

DA XUE
TI YU
JIAO CHENG

华之生 吴锦毅 主编
◆ 湖南师范大学出版社



内容提要

全书共分两篇九章。第一篇体育基本理论知识,包括:体育概述、普通高等学校体育的目的任务与途径、体育的生理学与心理学基础、体育与卫生、身体锻炼、运动竞赛基本知识。第二篇体育手段,包括:身体基本活动、现代运动、中国传统体育。

本书为各类普通高等学校(含大专)体育课程教材,还可供教育行政管理干部、体育教师、体育院校学生和广大体育爱好者参考。

大学体育教程

主 编 华之生 吴锦毅
责任编辑 奇 平
责任校对 全 健

湖南师范大学出版社出版发行
(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 核工业中南二三〇所印刷厂印刷

787×1092 16开 10.5印张 266千字

1998年8月第2版 2003年7月第7次印刷

ISBN7—81031—645—1/G·266

定价:13.80元

再版前言

《大学体育教程》是根据《湖南省普通高等学校体育课程教学大纲》编写的，主要供本省普通高校（含大专）教师和学生使用。自1992年9月出版以来，在湖南省教委高教处，体卫处的具体指导下，经18位编审专家学者的辛勤劳动，及各高校体育教研室（部）的积极支持，广大教师的关心爱护，曾先后重印6次，印数达140,000余册。

本教材体育基础知识科学性强，深入浅出，内容充实，体育实践突出健身性、实用性、思想性和娱乐性。作为我省普通高校体育课程教学用书，在推动我省普通高校体育课程建设向规范化、制度化方向发展起到了积极作用。参加本教材第一版编写的有：吴锦毅、陈文卿、张子沙、王翔、华之生、陈梓林、金彪、谢青、黄敬华、官世焜、张汉华、周建设、张劲。审定人：王步标、张友龙、谢维翔、谭德雍、武孝贤、何开芳。

随着教育的不断深入，对普通高校体育课程教材提出了进一步发展的要求，各普通高校体育教研室（部）在使用中，提出了宝贵的意见和建议。为使本教材更贴近普通高校体育课程教学实际，更贴近普通高校体育课程教学的培养目标与任务，更加具体体现普通高校体育课程教学大纲的精神，我们根据：1. 反映国家对人才培养的要求——素质全面发展复合型；2. 体现党和政府法制化要求——教育法、教师法、学校体育工作条例、体育课程教学大纲、全民健身战略计划；3. 反映当代大学生的需要——健身、健美、扩大体育文化视野；4. 应用系统论观点，优化教学内容、教学过程和教学评估，按照原国家教委颁发的《学校体育工作条例》《大学生体育合格标准》及《全国普通高校体育课程教学指导纲要》三个文件，结合我省近年来普通高校体育课程改革成果与认识，对本教材作了修订，推出第二版。参加第二版编写的有：华之生、吴锦毅、王翔、周建设。审定者是：主审王步标教授（中国体育科学学会运动医学专业委员会委员、湖南省高等教育学会体育专业委员会理事长）、官世焜教授（中国大学生体育协会田径分会委员、科委会副主任）、周铁军教授（国家教委全国高等学校体育教学指导委员会委员）。

由于我们水平有限，错误、不妥仍在所难免，希望读者在使用中批评指正。

编者

1998年6月

目 录

第一篇 体育基本理论知识

第一章	体育概述	(1)
第一节	体育的概念.....	(1)
第二节	体育与现代社会生活方式.....	(4)
第三节	体育与人的素质发展.....	(6)
第四节	体育的娱乐功能.....	(7)
第二章	普通高等学校体育的目的、任务与途径	(9)
第一节	体育在高校教育中的地位.....	(9)
第二节	高校体育的目的任务	(11)
第三节	高校体育教学	(13)
第四节	高校课外体育锻炼	(16)
第五节	高校课余运动训练	(17)
第三章	体育的生理学与心理学基础	(19)
第一节	体育与生理学	(19)
第二节	体育与心理学	(30)
第四章	体育与卫生	(37)
第一节	健康与卫生	(37)
第二节	体育卫生	(41)
第三节	运动性疾病与常见运动损伤的一般处理	(44)
第五章	身体锻炼	(48)
第一节	身体锻炼增强体质生物学依据	(48)
第二节	身体锻炼的原则	(49)
第三节	身体锻炼的方法	(50)
第四节	身体锻炼的自我监督与评价	(53)
第六章	运动竞赛基本知识	(58)
第一节	运动竞赛的意义与种类	(58)
第二节	运动竞赛的比赛方法	(59)
第三节	运动竞赛中评定成绩和名次方法	(62)
第四节	体育组织与竞赛活动	(63)

第二篇 体育手段

第七章	身体基本活动	(66)
------------	---------------------	------

第一节	奔跑	(66)
第二节	跳跃	(68)
第三节	悬垂、支撑	(70)
第四节	挺身、收腹	(72)
第五节	投掷、推举	(73)
第八章	现代运动	(76)
第一节	田径	(76)
第二节	体操	(82)
第三节	球类	(100)
第九章	中国传统体育	(121)
第一节	简化太极拳	(121)
第二节	初级长拳三路	(130)
第三节	初级剑	(139)
附件一	《学校体育工作条例》	(148)
附件二	《学校卫生工作条例》	(151)
附件三	《大学生体育合格标准》	(155)
附件四	《国家体育锻炼标准》大学组评分表	(159)
主要参考书目		(161)

第一篇 体育基本理论知识

根据湖南省普通高等学校体育课程教学大纲的要求,本篇共六章,分别介绍体育的基本理论知识。它包括:体育概述、普通高等学校体育的目的、任务与途径、体育的生理学与心理学基础、体育与卫生、身体锻炼、体育竞赛基本知识等。其目的在于使学生从理论上加深对体育的认识,了解体育的自然学科和社会学科的基础,初步掌握锻炼身体的原则和方法,进一步提高学生锻炼身体的自觉性和积极性,发挥体育对增强体质和促进社会主义精神文明建设的作用。

第一章 体育概述

体育是人类文明的花朵,它随着人类文明的发展进步越来越鲜艳。历代劳动大众和文人无不用各种方式表达对体育的热爱和赞美,著文、放歌、起舞、作画,其艺术精品佳作赏心悦目,影视媒体更是情有独钟。现代奥林匹克运动的倡导者顾拜旦先生对体育的歌颂就是具有强大震撼力的先声。他赞美体育是生命的动力,是培育人类的沃土,体育就是正义,体育就是和平,体育就是进步,体育就是乐趣,体育就是美丽,体育就是奋勇。古今中外历史上不少伟人,他们不但是改造世界的巨匠,也是倡导体育的先驱和终身与体育为伍的实践家。作为人类的后代,新世界的主人,高等学校的主体大学生们,认识体育、参与体育、发展体育,其天赋的责任是神圣的。

第一节 体育的概念

了解体育的概念,让人们从本质上和宏观上对体育这一社会特有事物有一个基本的认识,包括体育概念的内涵和外延、体育实践行为的范围以及体育实践与体育科学的关系。

一、体育的内涵

什么是体育?体育是指人类以身体练习为基本手段,为发展身心,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有意识有目的的社会实践活动。属于社会文化教育的范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治和经济服务。

从构成体育的内涵和结构上看,体育包括两个最基本的部分:一是作为体育的方式、手段和方法的人体运动部分。它能改变人的体质,增进人体的健康,促进人的身心全面发展。而且,在不同的历史时代和社会中,只要遵循体育活动规律,人们总可以采用完全相同的运

动方式、手段和方法，并获得几乎相同的强身效果，具有继承、交流、借鉴和吸取的自然属性。二是运用这种手段、方式和方法来实现社会所规定的体育目的部分。即人体运动和社会相互联系时所表现出的特点——社会属性。而且，社会总是按其变化和发展的需要，以人体运动为手段来达到一定的社会目的，并促使体育沿着所需要的方向发展。从而使体育在性质、特点上在不同的历史时期有着明显的差异性，而且必须为一定的社会服务。体育的本质正是其自然属性和社会属性相结合、联系、作用的产物。

体育与其他社会活动的不同点还在于：体育是以人自身的运动来促进和调节人的有机体的物质与能量代谢变化，以及活动能力变化的过程。在这一过程中，人既是体育的主体，也是体育的客体，即是根据主观意识，把自身当作锻炼对象；体育是以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，并结合卫生措施来增强人的体质，促进身心健康，以改造人体为直接目标；体育是为了满足人类的个体及社会的物质需要与精神需要而进行的一种有目的、有意识的实践活动，具有自然与社会的两重属性，它既作用于人体，又作用于社会，在对人的作用上，既作用于身体，又作用于精神，使人身心俱健。在对社会的作用上，既可促进社会生产力的发展，建设社会的物质文明，又可影响社会风气的改变，建设社会的精神文明。体育的价值，不仅是物质的，也是精神的，是物质与精神方面的统一。体育的上述概念正能反映出体育的这种本质和特点。

二、体育三大组成部分

上述体育概念的内涵是对体育广义的解释，体育的三大组成部分表明体育概念的外延成分。因为体育术语是发展的，在分述三大组成部分之前，有必要了解一下“体育”这一名词在我国的发展情况。

我国古代没有“体育”这个词，但有和“体育”意义相同的词，例如“养生”“导引”“武勇”等。“体育”一词最早见于法国报刊上，当时是1760年，意为“通过身体活动进行教育”。19世纪末，20世纪初“体育”一词从国外引入中国。新中国成立后，随着我国社会主义建设事业的发展，体育同样发展很快，学校以外的群众体育和竞技体育也都迅速发展起来，并逐步形成各自独立的体系，从而形成了包括“体育教育”“体育锻炼”“竞技运动”在内的一个总的概念体系。

体育教育：这是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，也称狭义体育。它的主要任务是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好的道德意志品质，是一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合，培养全面发展的人，从而为造就一代新人打好物质基础，为人们终身进行体育锻炼创造前提条件。

体育锻炼：是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的的，内容丰富，形式多样，因人而异的一种群众性的练身活动。这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的，有个人的。并特别讲求自我教育和精神、情绪的放松，特别注重锻炼的效果。所以，体育锻炼是现代人的生活必需，也是提高生活质量必不可少的手段。

竞技运动：它是为了最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按一定的规则进行；竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中非常活跃的因素，也是促进各类体育活动发展的一个重要条件。

以上三个方面因其各自的目的不同而相互区别，但又相互联系、相互渗透。它们的共同点是：都要通过身体练习来全面发展身体，增强体质，都具有教育、教学的因素，都有学习知识、提高技术的过程，都有竞赛的因素等。从而构成了体育的整体。因此，在现代社会生活中，衡量一个国家体育水平高低的标准是：人民的体质和健康水平；群众体育的普及程度（包括人们对体育的认识、体育人口的多少、社会体育的水平和体育组织的多样化等）；体育科学研究的成就和水平；体育方针、政策、制度、措施的制定和执行情况；各种体育设施、体育场地；体育的运动技术水平和运动成绩等。

此外，在日常生活中，人们还将“体育运动”作为“体育”一词的同义词使用。如“发展体育运动、增强人民体质”、“体育运动委员会”、“体育协会”、“体育学院”、“体育出版社”等。

三、体育实践的范畴

体育实践的范畴是指以实现体育目的任务而选择的各种身体活动内容的类型。它们是体育三大组成部分的下位概念，又以运动动作为基础构成，运动动作是建筑体育运动大厦的砖和瓦。根据现代社会现代人的需要和不同的目的，喜闻乐见的和时兴的体育实践内容可分为下列几类。

（一）健身类 主要具有促进健康、增强体质、预防疾病的本质特点。这类手段一般形式简单，动作轻缓，强度较适中，可以群体进行锻炼，也可因人、因时、因地而选择进行。例如健身走、健身跑、一般性武术、体操、身体素质练习、广播操等。

（二）健心类 通过身体活动达到精神上的欢愉、放松肌肉或消除脑力疲劳。例如游戏、下棋、游艺、桌球、高尔夫球、保龄球、门球、飞盘等消闲活动。运动强度适中的体育舞蹈、活动性游戏、简化规则的球类游戏、骑行、划船漫游、远足旅行、夏令和冬令营等体育活动所兼顾健身和健心两种作用，均为群众所喜爱。

（三）健美类 在健康的基础上通过特制的方式为创造美的体型、姿态、风度、气质而进行的体育活动，如健力美运动可通过特制的力量练习器、跑台，发展局部肌肉，消除脂肪，塑造肌肉美、三角形的上体和发达的四肢。又如协调美运动，可通过韵律健美操，艺术体操和舞蹈，发展匀称的体型，挺拔的身姿以及和谐的节奏。

（四）医疗康复类 这类练身活动主要通过一定的身体活动达到治疗疾病，恢复肢体和脏器的功能的目的。通常的手段有：徒手的或利用器械的医疗体操（如视力保健操、脊柱矫正操等）、太极拳、太极剑、五禽戏、保健气功、医疗气功，以及多功能医疗练习器。

（五）职业技能类 这类体育强身手段大都以提高从事特定职业的有关人员的职业技能为目的，具有鲜明的职业特征。例如海洋研究专业和水利建设专业人员的游泳和潜水训练，地质专业人员的登山和攀崖训练，航空专业人员的高空适应训练，消防人员的爬绳、登高楼，特警人员的飞车、越障、擒拿、格斗训练。高校特种专业的学生都具有相应的这类职业技能学习。

（六）自然力锻炼类 利用大自然的力量对身体的刺激和环境的影响达到锻炼身体，适应环境变化的目的，例如风浴、日光浴、沙浴、冷水浴、漩涡浴、滑雪、溜冰、露宿、高原适应性锻炼等。

（七）运动竞技类 这类手段主要指目前国际通用的竞技体育项目，以及为提高运动竞技能力而采用的一些辅助性练习等。

(八) 冒险类 通过较为惊险的身体活动以满足锻炼胆识、气魄、探险等新奇的心理需要为宗旨的体育内容。例如攀崖、悬崖跳水、漂流、跳伞、冲浪、游渡海峡、斗牛、刁羊、驾车拉力赛等。

上述各类体育实践的内容中, 高校体育教学可从健身类、健美类、健心类中精选优化教材内容。根据未来职业的需要, 发展个性的需要, 以及丰富校园生活、提高生活质量的需要选择其他类体育活动的内容来充实课外体育活动和假节日余暇体育活动内容。从而既锻炼身体, 又提高体育文化素养。

四、体育科学

平时我们可以听到有些人随口而来的一句话“体育是一门科学”, 其实这一判断是不正确的。正如“农业生产”与“农业科学”的概念不同一样, “体育”与“体育科学”是两个不同范畴的概念, 不能把它们等同起来。“体育”与“体育科学”的关系是“实践”与“理论”的关系。体育是一种社会实践活动, 是一种非生产性的、以身体练习为基本手段的、以增强人民体质为本质特征的社会实践活动。体育科学是研究体育实践总结其规律的学问。体育实践必须用体育科学作指导, 不以体育科学作指导的体育实践是盲目的实践, 不讲科学地蛮干, 必然会事倍功半, 甚至事与愿违, 产生相反的效果。我国高等学校教材《体育概论》表述体育科学的定义是: “体育科学是指研究体育现象、揭示体育规律的知识体系, 是一个多学科多层次结构的系统学科群。”这个系统的学科群由马克思主义哲学和系统科学作为指导科学, 以生物学、教育学、心理学等学科作为基础学科, 还有大量的体育应用科学(例如运动生理学、运动医学、运动生物力学、学校体育学、运动训练学、体育美学、体育管理学等), 还有一类是体育技术科学(例如各项体育运动技术、体育管理和体育科研中的计算技术等)。体育科学既有自然科学属性, 也有社会科学属性, 属于综合性科学。在现代高科技发展的影响下, 许多相关的先进科学技术被引入渗透到体育中来, 体育科技发展的进程很快。体育事业的发展依赖于体育科技的发展, 近 20 年来我国建设体育强国的步伐大, 成就辉煌, 体育科技的发展和应用显示了强大的生命力。高等学校中培养体育专门人才的专业学科, 必须选择体育学科群中的许多学科作为课程开设。普通高等学校的学生, 主要是学习体育科学中的体育基本理论知识、方法和技能, 特别是人体科学知识; 人体运动促进身体发育、体质增强的规律等。为此本教材编入了这些基本内容。兴趣、爱好不同或有某项特长的学生在此基础上可自学相应的中级读物、期刊杂志或专著, 促进个性发展。

第二节 体育与现代社会生活方式

什么是现代社会生活方式, 人们在讨论中说法不一, 有人认为是指生产以外的人们各种活动。有人认为是指人们享用劳动物质消耗品和支配闲暇时间的方式。我们认为不管如何定义, 今天我们所提倡的是创造文明、健康、科学的生活方式。文明、健康、科学的生活方式既是社会进步的标志, 也是现代人们在解决温饱等问题的条件下, 对需要层次逐步提高而产生的。

马克思主义告诉我们: 任何一种社会现象无不以人的需要作为其存在和发展的依据。人类的现代体育正是在这种需要的不断完善和发展中才得以空前发展的。人的需要大体可划分为生存→享受→发展三个层次。生存的需要是人的最基本的需要, 包括衣、食、住、行、安

全、防卫等。享受的需要则是生存需要基础上的发展，既有物质的，也有精神的，如追求吃得美味可口，穿着入时漂亮，住得舒适宽敞，经常参加文化、娱乐活动，体态健美，心情舒畅，情绪稳定，进行友谊交往等。发展的需要主要是使人的个体或群体能更好地适应社会发展的要求，包括多方面的内容：如希望自己能掌握广博的知识，发展自己的体力、智力、德行；使自己具有较好的社会交往能力；获得稳定和较高的社会地位，发挥较大的社会作用，能受到别人尊重、赞扬和肯定；追求事业的成就，创造良好的社会价值，为社会多做贡献，为人民谋利益谋幸福等。由于体育对满足人的多层次需要有着重要的作用，因而能迅速渗透到现代社会生活的各个方面。

第一，体育已逐步成为人们日常生活不可缺少的组成部分

在现代社会生活条件下，由于通讯联络工具的现代化，各种体育报刊的增加，电视机、收录机的普及，大大加强了体育向人们传播的速度和广度，并影响着他们生活的各个方面。由于现代科学技术的高速发展，社会生产方式的改变，特别是电子计算机被广泛应用于生产的各个环节，一方面使人们繁重的体力劳动减少，另一方面又要求劳动者素质必须提高，不仅要掌握丰富的知识、复杂的技术，而且要能快速准确地判断和处理各种数据。生产过程中必须高度集中注意力，高强度、高效率、快节奏地完成各项工作，从而使人的神经系统承受着巨大的负荷，这就要求劳动者必须具有强健的体魄、充沛旺盛的精力和灵敏的反应能力。因而经常参加体育锻炼、不断增强体质已成为劳动者适应社会生产的必需。

生产过程的高度自动化、电子化，交通代步工具的现代化，日常自我服务设施的机械化，使人们自身运动机会大大减少，以致出现诸如“肌力衰退”、“神经衰弱”、“新陈代谢低下”、“适应能力降低”等“文明病”，而克服这些弊端的最有效的方法就是经常进行体育锻炼。同时，社会生产的增长，人们物质生活和精神生活水平的进一步提高，使享受的需要水平也随之提高。生产、管理、办公的高度自动化，又使工作时间缩短，闲暇时间增多，这样，提高生产质量，善度余暇，满足机体和精神享受的需要便成为社会生活的一个重要内容，而体育正是帮助人们进行科学、健康、文明生活的一种最好的形式。而且，它还和社会的文化、娱乐、卫生保健活动密切结合起来，成为一种高尚、优雅的生活内容。使人们在一种愉快的精神享受中，达到满足身体和心理发展的需要。

第二，体育在重建现代人际关系中起纽带作用

人们和社会学家对现代社会的观察和悉心研究，得知今日社会在发生深刻变化中其方向和性质是处于相互矛盾之中的。例如：一方面是人的日益社会化，另一方面是人际间的隔离和孤独；一方面是渴望真诚和爱心，另一方面是谋利损人的竞争；一方面是人对于财富的创造、占有，另一方面人成为金钱的奴隶；一方面是人类致力于全球和平、安宁，另一方面是强权政治、冷战、分裂。这些现代文明背反现象使现代人在摆脱困境时感到举步维艰。

人际关系的隔离和孤独与现代工业生产分工很细有关，也与家庭生活的圈子有关。人们每天面对生产线上传送带送来的工作千万次地重复身体局部的单调的动作，不必与别人打交道。生活中的家庭一般是两口、三口之家，更有独身和单亲家庭的涌现（《光明日报》1989年10月23日载英国只有母亲的单亲家庭占全国家庭总数的15%），回家后把门一关大部分余暇时间面对电视机度过，与旁人的关系变得冷漠。怎样解脱困境，变疏远孤独为友善亲和，体育运动的作用是不可忽视的。群众性体育活动是可以不分人的地位高低、职务大小、不同肤色、贫富、职业、年龄，任何人在一起都可以参加的。青少年们可平等真诚地为一个球而奔跑，建立伙伴和朋友关系；中年人可结伴参加冰雪运动、健身长跑、骑车、游泳、旅

游、垂钓等活动，展示个性，互抒胸臆；老年人在一起打门球、练太极、玩棋牌等活动，能得到同龄人的互勉和慰藉。体育运动的五环旗帜，能在世界上高高飘扬，主要是其高尚精神——倡导五大洲人类致力于团结、友谊、和平，激励进步、更快、更高、更强，淡化攻击性情绪的阴云，架设起友谊的桥梁。

第三，体育在影响着人一生的生命过程

生物学研究证明，适当的体育运动，不仅能使妇女愉快、安全地妊娠，提高怀孕、分娩的质量，保证优生。而且能为优养、优生打下良好的基础。婴儿期间，通过大人辅助，进行适当的身体锻炼，可提高婴儿的进食量，促进新陈代谢功能的完善，提高机体适应能力，良好地度过第一生长高峰期。幼儿时期，进行正确的站立、行走和坐、卧等身体姿态教育，可促进正常发育和形成良好的心理品质。进入学龄期以后，体育已成为教育的一个重要组成部分，为培养全面发展的人发挥着重要的作用。对于中、老年人来说，体育锻炼可以使他们延年益寿，生活充实，愉快地度过晚年。

上述情况充分说明：现代社会生活对体育的需求已经不仅仅是个体的需要，而且是整个社会的需要，不仅是提高社会生产的需要，而且是保证人体健康发展和人类的正常生命活动的需要。可以这么说，现代社会生活不能没有体育，体育是现代社会生活不可分割的一部分。

第三节 体育与人的素质发展

关于素质的概念，尚没有完全一致的解释。我国“人口教育”教材（《人民教育出版社》）提出：“人口素质是指在一定的生产力水平，一定的社会制度下，人们的思想道德水平、科学文化水平和劳动技能以及人的身体健康状况。”自国家提出教育由应试教育向提高国民素质转轨以来，教育界的学者从应试教育与素质教育对立的利弊，即本质差别进行分析，对素质和素质教育的认识更加深刻。陈志强编著的《中小学素质教育理论与实践》一书认为“素质教育是指按照人和社会发展的实际需要，遵循教育规律，面向全体学生，以全面培养受教育者高尚的思想道德情操、丰富的科学文化知识、良好的身体和心理素质、较强的实践和动手能力与审美能力及健康个性为宗旨的，全面提高教育质量、培养合格人才的教育。”该书提出“六学会”是素质教育的永恒主题。“六学会”即学会学习、学会生活、学会思考、学会创造、学会关心（做人）、学会自我教育。“学会生活”其本质是学会会劳动、学会健体。不会生活即不会生存。“学会学习”是第一位的，学知识是第二位的，因为知识可能老化、可能遗忘，而“会学”是选择知识，获取知识的“淘金术”。“学会思维”是真正会学习，会生活的人，因为思维是智力的核心。“学会创造”是素质教育的崇高追求，因为创造力是国家兴旺发达的不竭动力。“学会关心”是做人的准则，是人类社会生存、发展的精神支柱。“学会自我教育”是素质教育的出发点和落脚点，会自我教育的人，才能正确认识自我、激励自我、控制自我、完善自我，成为高尚的、有益于人民的人。

体育为素质教育服务，是具体的、可操作的。

1. 发展体能素质 人的身体能力通常指基本体力，即抗阻力的能力、抗疲劳的能力、快速运动的能力，这三项分别称为力量、耐力和速度。还有各部位协调运动能力，机敏、灵敏应变的能力 and 大幅度运动的能力，这三项分别称为协调性、灵敏性和柔韧性。人体除了这几种基本身体素质外，必须具有奔跑、投掷、跳跃、攀爬、提举等生活能力。还应有适应环

境变化的能力和对疾病的免疫力。例如：环境的高温严寒变化，高空水中的作业，颠簸失重的动态变化等，具有这些体能素质的社会公民才能作为生产力，也才能向自然挑战，参与社会竞争。

2. 动作经验素质 这是指人的站、立、走、跑要取正确的动作姿势，不正确的基本姿势一是不省力，易疲劳；二是不雅观；三是产生畸变。此外，动作的空间感（如体位变化时能清醒自己所处的方位），速率感（单位时间内动作的快慢变化的体验），时间感（对时间长短的判断），偶发事件中的逢凶化吉动作（如躲闪、团身滚动等）。连续动作时不同部位的紧张与放松交替进行，或者不同部位协调用力，使动作准确、麻利和持久，这都是人生中生活和劳动必不可少的基础素质，是通过体育训练可以获得的。

3. 良好的体育心理素质 学校体育大都是群行群止的集约性、竞争性、动态性，甚至有警险性的活动。（1）能锤炼优良的人格素质。例如公平竞争，协同合作，遵法守约，信守合同，克己利他，宽容大度，扶助弱小，表现出人间特有的“真诚”品质。（2）在不同环境中有良好的心理适应力。例如：在陌生的自然环境和人际环境中能镇定自若，不怯场，不惊恐；顺利时不忘乎所以，逆境时意志不消沉；在学习中敢于发问，敢于实践，没有虚荣心。（3）培养竞争意识。竞争和开拓精神是现代入必备的素质，即对人生、对事业有追求、有理想。体育教学、竞赛、做游戏，始终贯穿争上游，你追我赶，你胜我负，能培养人上进有信心，做事讲效率，知难而进，顽强拼搏，脚踏实地的奋斗精神。这些良好品格和心理素质的培养是学校体育责无旁贷的任务和本职功能，是活生生的隐性课程的内容。

4. 提高学生的体育文化素质 体育是一项强健身心的实践活动，如果没有科学文化的支撑很可能是盲目的，导致劳而无功或起相反的作用。体育文化素质好的更能在多功能的体育中获得更多的体育文化享受。现代社会的现代人无论如何不能是一个体育盲。体育文化素质至少包括：一般的人体知识，科学的生命观、人体观，人体身心发育发展的顺序和阶段性规律的知识，体质的含义和评价知识，选择身体锻炼项目和控制运动负荷的知识，有关运动竞赛的观赏知识，运动卫生常识等。有了这些基本的理论认识和常识，参加健身运动就会自主和自由。

第四节 体育的娱乐功能

“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，条理愈加清晰。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。”现在奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中这样歌颂体育的娱乐功能。体育具有娱悦性是体育运动的重要特点，这一特点使体育运动具有强大的凝聚力和无穷的魅力。

体育的娱乐功能是通过参观和参加两个途径来体现的。

参观：现代体育运动，特别是竞技运动，运动艺术日益向难、新、尖、高的方向发展，一些杰出的运动员能够在一定的时空条件下把身体控制到尽善尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、巧妙的配合，表现出抒情般的、戏剧性的艺术造型，使人们在观看体育表演和比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光的和谐的摄影艺术一般的情境，是一种美的享受。正因为体育运动如此富有魅力，因此使人们常常产生一种移情作用，在观念和运动员之间扩散开来，忘却一切烦恼和不愉快，“净化”观众的感情。它可以使人们由于体、脑劳动所带来的紧张的神经、疲劳的脑力和素

乱的情绪得到积极有益的调节，有助于元气的恢复，获得精神上的享受。

参加：人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在身体完成各种复杂动作过程中，在与同伴默契配合中，在与对手斗智拼搏过程中，在征服自然胜利后（如爬山登顶）得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。可以使人产生自尊、自信、自豪，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，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愉快情绪。如气功可以使人悠然自得，乐在其中；跑步能使人有条不紊、勇往直前；打球可以使人机智灵活、豁达合群；旅游则可以饱览名山大川，使人赏心悦目。体育确实无愧是一个最积极最健康的娱乐方式，它能使人善度余暇，身心健康。

复习思考题

1. 现代体育由哪三部分组成？
2. 体育怎样为素质教育服务？

第二章 普通高等学校体育的目的、任务与途径

第一节 体育在高校教育中的地位

高等学校担负着为国家培养高技术专门人才的重要任务，也是高层次学历教育阶段，高校体育既是学校体育与社会体育的交汇点，又是国民体育的基础，对实现高等教育目标，培养又红又专、全面发展的现代科技人才有着重要的作用。

一、学校体育是全面发展教育的重要组成部分

全面发展教育，是指为促进受教育者的全面发展而实施的德育、智育、体育、美育、综合技术教育等多方面的教育，学校体育是全面发展教育的重要组成部分。马克思等伟人对全面发展教育有许多经典论述。“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”这是毛泽东在《体育之研究》中的论述。我国政府在不同时期规定的教育方针，都明确确定体育在全面发展教育中的地位。

学校教育为社会主义建设培养全面发展的一代新人。德育和智育是重要的，因为有了为社会主义献身的事业心、责任感，以及优秀的道德品质和真才实学，才能更好地为社会主义建设服务。体育也是重要的，因为有了健康的身体，就能完成在校期间的学习任务，并积极地以饱满的精力，投身于社会主义事业。

学校体育不仅可以健身，而且可以育德，如调感情，强意志。还能启智，例如促进大脑细胞的发育，提高大脑皮层细胞的活动强度、均衡性、灵活性以及分析综合能力。

二、学校体育是全民健身的战略重点

全民健身计划是一项具有中国特色的健身要求，是在国家宏观领导下，依托社会全民参与的、为实现社会主义现代化目标配套的社会系统工程，是动员和组织群众积极投入各种形式的体育锻炼，提高国民整体素质的、跨世纪的、国民体质建设发展战略规划。

全民健身计划的基本内容可能概括为“一二一工程”。即：（一）倡导国民做到：每人每天参加一次健身活动，学会二种以上健身方法，每人每年进行一次体质测定。（二）倡导家庭做到：每个家庭拥有一件以上健身器材，每个季度全家进行二次以上户外体育活动，每个家庭有一份（册）以上健身报刊图书。（三）倡导社区做到：提供一处以上健身活动场所，每年组织二次社区范围内的健身活动，建立一支社会体育指导员队伍。（四）强调学校做到：保证学生每天参加一小时体育活动，每年组织学生开展二次远足野营活动，学生每年进行一次身体检查。

推行全面健身计划是功在当代，造福子孙的事业，在推行中把青少年作为重点，把学校作为重点，赋予高等学校的使命是重大的。

高校学生是中华民族中最富朝气蓬勃精神的青年群体，他们正处于身体发育的关键时期。学生在这一时期能得到全面的锻炼，增强体质，则可为一生健康打下良好的基础。遗传

学证明，这种体质优势还将直接影响下一代的成长。因此，高校体育对改善中华民族的体质状况有着极为深远的战略意义。而且，我国高校遍布全国各地，学生毕业后分布各行各业，他们在学校里受到了良好的体育教育，掌握了有关体育的各种知识、技术、技能，走向社会后就会成为开展群众性体育活动的积极分子，发挥骨干作用，推动体育活动的普及和提高。

三、高校体育是终身体育的基础

终身体育，是指一个人一辈子进行身体锻炼和接受体育教育和指导。

终身体育是依据人体发展变化的规律，体育的本质——健身功能，以及现代社会的发展不断对人提出的要求，伴随终身教育的发展而发展起来的。人体机能活动规律要求人们身体锻炼应该有恒、经常，若“三天打鱼、两天晒网”，时断时续，就不能产生持续锻炼的效果。若停止锻炼，身体可由强转弱；现代社会的生活方式要求身体锻炼成为现代人日常生活的组成部分，愉悦身心，提高生活质量；人们进行身体锻炼需要科学指导和不断接受体育教育，根据人体生长发育与发展的特点，不同时期的心理特点，职业工作特点和所处生活环境特点，都要求对终身体育加以科学指导，有效地发展身体。这几个方面再加上完善的组织机构，就构成了终身体育的系统。终身体育与全民健身的大众体育的目的是一致的。大众体育的开展需要终身体育思想作指导。

大学生处于人生的青年时期，研究生们正向成年过渡，他们专业基础、专业技能和创造性学习的任务重、压力大。这一阶段也是一生中身心发展的敏感期，他们需要考虑的问题由中学时代的单纯变得现实而复杂。例如：学习与求职、求偶与成家、照顾老人与哺育后代、事业发展与社会交往等等，这些矛盾会从有利或不利方面影响身心的协调发展。大学生应敢于接受市场经济和现代生活方式的挑战，终身体育思想和实践，在平衡矛盾心理方面是极具现实意义的。

高校体育为终身体育打基础主要体现在培养学生终身体育的意识、习惯和能力。终身体育意识即对终身体育的认识，只有认识了终身体育的价值，锻炼身体才能成为自觉的行动。终身体育的习惯，是指对所从事的锻炼项目产生了爱好和兴趣，形成了经常参加的良好习惯。终身体育的能力即终身体育的本领，主要包括自学、自练、自评、创造等能力。

大学生是一个文化层次较高、理性及自主能力较强、专业学习目标各异的群体，同时学习、生活制度具有相对的灵活性，他们的身体锻炼除遵循一般的基本原则外，还要强调如下的特殊性原则：

（一）晓理导行原则 大学生无论做什么，其最大特点是要问为什么，对这些为什么的解答就逐渐形成特有的价值观念，而这些价值观念又是其一生行动选择的动机根源。因此，无论学生从事什么样的体育活动，都要尽可能使其明白所以然，并让这种答案变成引导其行为的指南。

（二）择其所用原则 大学生进行身体锻炼的需要是多种多样的，在选择锻炼的项目、手段和方法时，要考虑诸多的客观需要，做到择其所用。例如：为了娱乐，可选择游戏性的体育活动；为了宣泄情绪，可选择刺激性强的运动项目；为了克服心理应激和消除神经紧张情绪，则可选择游泳、日光浴、野营、郊游等活动方式。

（三）开发智力原则 过度用脑是现代大学生难以回避的问题，通过身体锻炼可以使大脑得到积极性休息、消疲解闷。加强左侧肢的锻炼，使左侧肢配合头部、躯干协调的运动，能开发右脑的功能，达到促进智力发展的目的。这是现代学生更好地生存、学习所不可违背

的原则。

（四）高校体育是精神文明建设的重要内容 高校的精神文明建设包括文化建设和思想建设两个方面。体育既是高校文化建设的内容，也是思想建设的重要手段。

提高学生的文化素质是高校文化建设的主要任务。实践证明，高校开展体育活动，不仅可以增强学生的体力，而且可以发展学生的智力，提高学生掌握和运用现代科学文化知识的能力，深化和扩展知识容汇量。同时，体育也是发展校园文化的重要内容，组织学生参加业余体育活动，有利于丰富业余文化生活，调节精神，消除疲劳，提高学习效率，养成良好的生活习惯，促成个性健康的发展。

转变学生的思想是高校思想建设的中心环节。在高校的体育活动中，无论是体育教学，课余体育锻炼和运动训练活动都可以进行有针对性的思想教育。通过积极引导，培养学生热爱党，热爱祖国的美好情感，激发他们勇于进取，为振兴中华努力学习；养成勇敢顽强、敢于竞争、刻苦耐劳、不甘落后的精神。同时，由于体育活动过程中还包含诸多美育的因素，如体育的形式美、人体的姿态美、动作美等。从而向学生提供了具体的欣赏美、创造美的可能性，使之养成良好的审美情操、审美意识和审美方法，提高对美的感受、鉴赏、表达和创造的能力。并能借助美的无形力量，促使他们去追求自身造就一副健美的体魄，达到仪表美、心灵美、行为美、语言美，把精神文明建设落实到每个学生身上。

第二节 高校体育的目的任务

学校教育中的体育以培养人才为宗旨，其目的是：全面贯彻国家教育方针，培养学生的体育意识和体育能力，获得身心健康发展。配合德育与智育，使学生成为社会主义事业的建设者和接班人。这既是高校体育工作的出发点和依据，也是高校体育工作的落脚点和归宿。为了达到这一目的，高校体育必须完成下列任务：

一、增进健康，增强体质，促进身心全面发展

健康是人生一大财富。正处于青春旺盛期的高校学生，不能满足于生长发育正常和没有疾病的一般健康水平，应该具有强壮的体魄，良好的机体工作能力和适应能力，为未来的事业和一辈子的健康生活打下坚实的体质基础。因此在学校学习期间，要通过体育使体格健壮，体型匀称，姿态健美，行动矫健，机灵应变，能任重致远，精力充沛，并且具有适应环境变化与抵抗疾病的能力。其内涵如下图所示（图 2—1）。

二、掌握体育的基本知识和锻炼身体的基本技能

体育基本知识应视为现代文化的必需内容之一，是大学生应具有的文化素养，其中的一部分知识又是指导个人体育行为实践的先导。体育运动技术是前人通过实践总结的合理、有效的动作方法。正确地掌握这种方法，就形成了运动技能。任何人要想掌握运动技能，必须亲身参加体育实践，任何人要锻炼身体必须掌握一定的运动技能，这两者统一于同一过程中，所以锻炼身体也好，掌握运动技能也好，非自己亲身参加不可，任何人都无法代劳。一个人必须掌握多少运动技能呢？毛泽东同志在《体育之研究》一文中辩证地指出：“锻一己之身者方法宜少，应诸方之效者方法宜多。”这话的意思是：运用于一个人增强体质，其内容可以少而精，对一群人来说和对生活中需要的实用技能来说，则应该丰富多样。

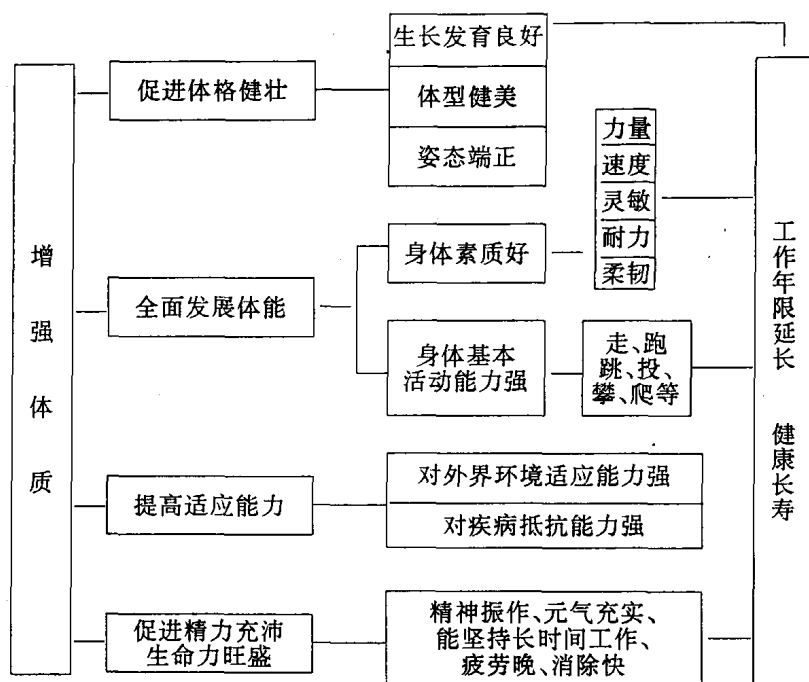


图 2—1

三、进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养勇敢、顽强、进取精神

思想品德教育包括爱国主义教育，道德教育，意志品质教育等。组织纪律性包括集体主义精神和遵守行为规范。勇敢、顽强、进取是一种自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。这些教育贯穿于高校体育的全过程之中，具有渗透性、持续性、迁移性。它是高校建设社会主义精神文明的一条重要渠道。

四、在广泛开展群众性体育活动的基础上提高运动技术水平

在普及的基础上提高，在提高的指导下普及是体育事业发展的基本方针。提高运动技术水平是相对的，运动技术有基本的、初级的、中级的，乃至高、难、新的。高校的体育是普通体育，应当面向全体学生。就广大学生而言，要求掌握最基本的。体质和运动基础较好的学生在这个基础上可通过一定的途径学习技术稍复杂的动作。即在共性中发展个性，从群体中培养骨干，提高运动技术水平。至于在普通高等学校培养“明星运动员”，从目前我国的教育制度和体育体制来看一般是难以实现的。但个别学校在某种特定环境和条件下采取特定的措施和手段对某些独具运动禀赋的学生进行特殊的训练和培养，出现一些优秀运动员，甚至水平高的明星，那就另当别论了。

以上四个方面的任务是学校体育目的的具体化，它们是互相配合，相互促进的。四个具体任务完成了，学校体育的目的也就达到了。所以任务是评估质量的主要依据。

实现高校体育的目的任务，通常有四条基本途径：体育教学、课外锻炼、运动训练和比赛。这些基本途径将在下面几节进行分述。