

普通高等学校公共课系列教材

# 新编大学体育

主编 徐宝麟 胡有宏 陈永新

科学出版社  
Science Publishing House



普通高等学校公共课系列教材

# 新编大学体育

主 编：徐宝麟 胡有宏 陈永新

教育科学出版社

·北 京·

© 教育科学出版社  
版权所有 违者必究

出版人 所广一  
责任编辑 张新国  
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 徐宝麟, 胡有宏, 陈永新主编. — 北京 :  
教育科学出版社, 2011.8  
(普通高等学校公共课系列教材)  
ISBN 978-7-5041-5994-6

I. ①新… II. ①徐… ②胡… ③陈… III. ①体育—  
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156399 号

新编大学体育  
XINBIAN DAXUE TIYU

---

出版发行 教育科学出版社

|     |                   |       |                                                             |
|-----|-------------------|-------|-------------------------------------------------------------|
| 社 址 | 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 | 市场部电话 | 010-64989009                                                |
| 邮 编 | 100101            | 编辑部电话 | 010-64981275                                                |
| 传 真 | 010-64891796      | 网 址   | <a href="http://www.esph.com.cn">http://www.esph.com.cn</a> |

经 销 各地新华书店

|     |                    |     |                   |
|-----|--------------------|-----|-------------------|
| 印 刷 | 北京泰山兴业印务有限责任公司     | 版 次 | 2011 年 8 月第 1 版   |
| 开 本 | 185 毫米×260 毫米 16 开 | 印 次 | 2011 年 8 月第 1 次印刷 |
| 印 张 | 20.5               | 印 数 | 0-4 500 册         |
| 字 数 | 479 千              | 定 价 | 29.00 元           |

---

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

## 编委会

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编： | 徐宝麟 | 胡有宏 | 陈永新 |
| 副主编： | 任国林 | 苗钟立 | 郭 庆 |
| 编 委： | 徐宝麟 | 胡有宏 | 陈永新 |
|      | 任国林 | 苗钟立 | 郭 庆 |
|      | 范鸿雁 | 张建峰 | 孙小燕 |

# 前言

1996年6月13日,《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》中明确提出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,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。”同时,又特别强调指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”2007年4月4日,中华人民共和国教育部、国家体育总局联合发布了关于实施《国家学生体质健康标准》的通知。这为促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼,评价学生体质健康提供了科学依据和标准。《国家学生体质健康标准》的实施是《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“健康第一”的指导思想的具体化,必将极大地激励学生积极参加体育活动,自觉养成体育锻炼习惯。《国家学生体质健康标准》的正式实施,为我国的学校体育课程建设指出了发展方向,标志着学校体育课程建设将步入更加规范化的发展阶段,也为本教材的编写提供了思想指导。

学校体育课程体现了身心的和谐发展,是寓思想品德教育、文化科学教育、生活教育与体育技能教育于一体的育人过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材在编写过程中力图在以下五个方面有所突破。

第一,根据“素质教育”对身心健康发展的要求,纠正过去片面追求“生物效应”的倾向,在注重健康体魄与人格培养的同时,强调按个体条件与个性特点,充分调动学生的主观积极性,使学生能够自觉主动参加体育锻炼。

第二,坚持“健康第一”的指导思想,根据现代科学的健康三维观,突出学生的身心全面发展,贯彻了身体健康素质的教学理念和教学方法。注重学生的体育意识和体育能力的培养,并把心理健康的常识以及常见病的预防、急救知识同体育教学结合起来,使教材更具知识性、趣味性和指导性。

第三,坚持“终身体育”的指导思想,针对体育项目及动作特点,设计安排了相应的练习方法和教学技巧。这既为体育课老师提供了很好的教学参考,又能使学生在课外休闲时将本教材当作一般性的科普读物,也能为其他学科的老师了解学生生理、心理特点,进行心理健康教育提供参考。

第四,突出健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性相结合的特点。拓宽了学生对体育功能和表现形式的认识,很好地提升了体育的价值和品位。在突出体育素质培养和体育技能训练的同时,增加了体育文化内容方面的比重。在体育项目和方法的学习方面,为学生提供了较大的选择空间,既很好地考虑了学生的个性发展,也考虑了社会发展对学生的健康和素质要求。在体育项目和体育文化的传承方面,既弘扬了我国

的优秀传统，也大胆地汲取了世界先进体育文化，最大程度地体现时代性、民族性和我国特色。

第五，侧重实用性和可操作性，在结构编排上，改变以往的大而全，力求少而精，内容设置更加符合学生的认知和心理发展规律。相比同类大学体育教材，更加注重版面的活泼别致，图文并茂，使学生在习体育知识和技能的同时，更能体会到赏心悦目的美感。

本书共分为十六章，参加教材编写的人员有：徐宝麟（第一章、第二章、第三章、第四章）；胡有宏（第六章、第七章、第八章、第九章第一节和第二节）；任国林（第十章、第十一章、第十二章、第十三章）；苗钟立（第十四章）；郭庆（第十五章、第十六章）；范鸿雁（第五章第一节和第二节）；张建峰（第五章第三节和第四节）；孙小燕（第九章第三节和第四节）。全书由陈永新教授通稿。

本书在编写的过程中，参考并引用了大量的文献资料，限于篇幅，不能一一列出，在此一并致谢！

由于编写人员的水平和时间所限，不尽合理之处敬请广大同行和专家指正。对为本书的编写提供帮助的老师 and 同仁表示深深的感谢，对为本书的出版付出辛勤努力的编辑表示诚挚的敬意！

编委会

2011年5月

# 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 体育概述 .....             | 1  |
| 第一节 体育的起源和发展 .....         | 1  |
| 第二节 体育的功能 .....            | 3  |
| 第二章 高等学校体育 .....           | 7  |
| 第一节 高校体育的地位和作用 .....       | 7  |
| 第二节 高校体育的目标和任务 .....       | 11 |
| 第三节 大学生生理、心理特点和体育 .....    | 13 |
| 第四节 实现高校体育目标和任务的基本途径 ..... | 16 |
| 第三章 体育锻炼 .....             | 19 |
| 第一节 体育锻炼的概述 .....          | 19 |
| 第二节 体育锻炼的原则 .....          | 20 |
| 第三节 体育锻炼的内容选择 .....        | 22 |
| 第四节 体育锻炼的方法 .....          | 24 |
| 第五节 体育锻炼的评定 .....          | 30 |
| 第四章 体育卫生与保健知识 .....        | 33 |
| 第一节 合理的生活制度 .....          | 33 |
| 第二节 体育锻炼与合理营养 .....        | 36 |
| 第三节 体育锻炼的卫生措施 .....        | 38 |
| 第四节 体育运动中的自我医务监督 .....     | 40 |
| 第五节 运动中常见不良反应及处置 .....     | 42 |
| 第六节 运动损伤的预防及处置 .....       | 45 |
| 第七节 运动性疲劳的产生与消除 .....      | 48 |
| 第五章 传统养生 .....             | 51 |
| 第一节 传统养生概述 .....           | 51 |
| 第二节 传统养生学的内容分类与特点 .....    | 53 |
| 第三节 传统养生的原则和方法 .....       | 56 |
| 第四节 养生保健方法 .....           | 59 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第六章 运动竞赛 .....         | 78  |
| 第一节 运动竞赛的意义和种类 .....   | 78  |
| 第二节 运动竞赛的方法 .....      | 80  |
| 第三节 国际国内大型运动会简介 .....  | 83  |
| 第七章 田径运动 .....         | 87  |
| 第一节 走 .....            | 87  |
| 第二节 跑步运动 .....         | 90  |
| 第三节 跳跃运动 .....         | 97  |
| 第四节 投掷运动 .....         | 102 |
| 第八章 篮球运动 .....         | 108 |
| 第一节 篮球运动简介 .....       | 108 |
| 第二节 篮球运动基本技术 .....     | 109 |
| 第三节 篮球运动基本战术 .....     | 121 |
| 第四节 篮球比赛场地与规则简介 .....  | 126 |
| 第九章 足球运动 .....         | 129 |
| 第一节 足球运动简介 .....       | 129 |
| 第二节 足球运动基本技术 .....     | 130 |
| 第三节 足球运动基本战术 .....     | 141 |
| 第四节 足球比赛场地与规则简介 .....  | 145 |
| 第十章 排球运动 .....         | 151 |
| 第一节 排球运动简介 .....       | 151 |
| 第二节 排球运动基本技术 .....     | 152 |
| 第三节 排球运动基本战术 .....     | 160 |
| 第四节 排球比赛场地与规则简介 .....  | 163 |
| 第五节 排球运动的其他形式 .....    | 169 |
| 第十一章 乒乓球运动 .....       | 171 |
| 第一节 乒乓球运动简介 .....      | 171 |
| 第二节 乒乓球运动基本技术 .....    | 171 |
| 第三节 乒乓球运动基本战术 .....    | 179 |
| 第四节 乒乓球比赛场地与规则简介 ..... | 181 |
| 第十二章 羽毛球运动 .....       | 183 |
| 第一节 羽毛球运动简介 .....      | 183 |
| 第二节 羽毛球运动基本技术 .....    | 184 |
| 第三节 羽毛球运动基本战术 .....    | 189 |

第四节 羽毛球比赛场地与规则简介 ..... 190

第十三章 网球运动 ..... 192

第一节 网球运动简介 ..... 192

第二节 网球运动基本技术 ..... 194

第三节 网球运动基本战术 ..... 200

第四节 网球比赛场地与规则简介 ..... 201

第十四章 体操运动 ..... 204

第一节 体 操 ..... 204

第二节 艺术体操 ..... 214

第三节 健美操 ..... 245

第十五章 武术运动 ..... 258

第一节 武术概述 ..... 258

第二节 套路运动 ..... 261

第三节 拳 击 ..... 287

第四节 跆拳道 ..... 296

第十六章 定向运动 ..... 306

第一节 定向运动概述 ..... 306

第二节 定向运动的技能 ..... 308

参考文献 ..... 315

# 第一章 体育概述

体育是人类特有的一项活动，也是一种社会现象。体育是历史发展的产物，其发展受一定社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济服务。体育事业的发展必将极大地丰富社会文化生活并促进精神文明建设。从本义上讲，体育是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展。随着社会的发展，体育具有了更多的经济、政治和文化功能。最明显的事实就是，体育越来越成为国际交往的重要媒介和桥梁，体育事业发展的规模和水平是衡量一个国家综合国力的重要标志，体育甚至成为了某些国家的支柱性产业。本章将从体育的起源、发展和功能等方面进行讲解，让大家对体育有一个比较全面的认识。

## 第一节 体育的起源和发展

### 一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的前提条件。原始人类是在劳动中逐渐脱离动物界的。正是由于劳动，猿的机体才进化为人的机体，特别是作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑，作为人类交际工具的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的。人类真正的劳动是从制造工具开始的。随着能够制造劳动工具人的出现，原始人群在保证共同利益的劳动中逐步建立了社会集体，从而开启了整个人类社会发展的文明进程。诚如恩格斯在“劳动在从猿到人转变过程中的作用”一文里指出的：“劳动，它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。”

人类社会的发展有一百多万年的历史，现今各种族的远古祖先，都经历了漫长的原始社会阶段。在原始社会严酷的劳动、生活条件下，人们不断地发展着自己的智力和体力，学会和掌握了走、跑、跳跃，攀登、投掷、爬越，游泳以及其他各种技能。历史唯物主义认为，社会生活的物质条件是文化(其中包括体育)产生和发展的决定性条件。随着生产工具的改进，劳动技能的提高和适应整个社会生活的需要，年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种技能，从而产生了人类最初的教育，其中也包括体育。这种体育仅仅处于萌芽

状态,但必须看到这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展演变的渊源。

在探讨体育的起源时,除了要充分注意到生产劳动对体育起源起决定因素而外。还要看到体育起源的其他因素。例如,在原始社会人们经常从事一些宗教和祭祀活动,以各种富有表情和韵律的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为早期的舞蹈艺术;由于部落之间的冲突而发生的格斗,出现了各种格斗武术;在休闲时为了精神愉悦和训练智力,发明出许多有趣的游戏;为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。以上种种都与体育的起源有直接关系,这些活动本身的意义已远远超出了生产劳动的范畴,极大地促进了体育的形成和发展。因此,体育的产生不是一源,而是多源。生产劳动是体育产生的主要源泉,但不是唯一的源泉。

随着社会生产和生活的不断发展,科学技术和文化教育的日益进步,体育逐步形成专门的行业分工。

体育成为专门行业是和人们对它增强体质特殊作用的认识深化分不开的。从历史资料中可以看出,人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代,已把体育和人体的健康紧密联系在一起,从而形成利用体育进行强身、防病和治病的优良传统。如远在我国原始社会末期的尧舜时代,相传“阴康氏”创造“消肿舞”来防治关节病;春秋战国时代,已经采用“导引术”,“吐纳术”等来强身治病;到了两汉时期,“导引术”已相当流行,并已成为各种套路的保健体操等。

## 二、体育的发展

体育的发展必然要通过系统化的教育来推进。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,作为教育的基本内容之一而出现。随着教育的发展,社会对体育的内容、组织方法的要求不断提高,从而促进了体育的发展。这种现象在进入资本主义社会后表现得更为明显。

体育的产生不仅与军事有关,而且它的发展直接受军事的影响。特别是在火器使用以前,体育的有些手段和军事是紧密联系的。一些项目既是军事的内容,又是体育的手段。我国古代的甲士训练,欧洲的骑士训练都是如此。而军事的进一步发展又直接带动体育的发展。除军事上直接运用体育的内容外,同时以一些体育的内容作为军事训练的辅助手段。如秦时以角抵、投石、超距、汉朝以蹴鞠,唐代以马球等当时都作为军事训练的重要内容。这样,不仅丰富了体育内容,而且也使一些体育项目得到广泛的发展。

体育的发展与人们休闲娱乐有密切的关系。体育的一些项目是在人们的娱乐中发展起来的,如各种游戏,民间流行的秋千、毽子,以及各民族之中盛行的各种带有民族色彩的一些体育项目都是娱乐项目,我国历史上宫廷中流行的五柱戏,投壶等也都带有娱乐的性质。另外,体育的有些内容是在生产、生活中发展起来的,如打猎,钓鱼、划船等。

因此,体育的产生发展是和生产劳动、军事以及生活都是密切联系的。它经历了从生产劳动、军事等的初步结合到逐步形成了独立的体系的发展过程。随着现代体育的出现,竞技运动的兴起,国际间体育交往的频繁,以及现代科学的发展,体育的内容和形式变得更加丰富多样,方法更加科学,技术水平和运动成绩不断刷新纪录,体育日趋科学化、现代化。



## 第二节 体育的功能

### 一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这一特点决定了体育直接的作用对象是人的身体,也决定了体育具备健身功能。这是体育最本质的功能。体育的健身功能具体表现在以下四个方面。

#### (一) 改善和提高中枢神经系统的功能

体育能改善和提高人体中枢神经系统的工作能力使人头脑清醒、思维敏捷。

大脑是人体的最高指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。大脑的重量虽然只占人体重量的 2%,但是它需要的氧气却要占心脏总流出血量含氧的 20%,比肌肉工作时所需血液多 15~20 倍。脑力劳动者长时间伏案工作,机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官及下肢血液停滞。长时间进行脑力劳动会使人头昏脑胀,就是由于大脑供血不足、缺氧所致。进行体育运动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧状况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个有机体的工作能力提高。

#### (二) 促进机体的发育

生长是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是人体量变的过程。而发育则是有机体各器官、系统的结构逐步完善,机能逐渐成熟的过程。骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。科学研究证明经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快,同时,经常参加运动,还可促使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。实验证明,普通人的股骨只要承受 300kg 的压力就会折断,但运动员的股骨,承受 350kg 的压力而不折断。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的,肌肉本身又是人体美的重要体现,发达而结实的肌肉能提高劳动力和运动能力。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌肉纤维变粗,工作能力加强。一般人肌肉重量只占体重的 40%,而运动员肌肉重量占体重的 45%~50% 左右。同时,运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

#### (三) 改善人体内脏器官的功能

体育运动能有效地促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,使主司这些系统工作的器官在构造上发生变化,机能提高。如,经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌收缩增强,心壁增厚,心腔容积增大。

在机能上,心肌的脉搏输出量增加,而心率减少,出现“节省化”现象。

#### (四) 提高人体适应能力和抗疾病能力

体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力,它还能提高人体应对外界和本体非常状态(如严寒酷暑、高山险境、倒立、悬垂、攀爬等)的适应能力。

体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。生物体从胚胎、生长、发育、成熟直至衰老、死亡,这是一个不可改变的客观规律,但是一个人体质的好坏,衰老的快慢却是可以控制的。实践证明,人体的发展变化。可以向不同方向发展,在有利的条件下可以推迟衰老,健康长寿;在不利的条件下人的体质下降较快,甚至未老先衰。国际运动医学联合会前主席普罗科教授多年研究证明:不锻炼的人,30岁开始身体机能下降,到55岁,身体机能只相当于他最健康时的 $\frac{2}{3}$ ,而经常锻炼的人到四五十岁,身体机能还相当稳定,当他60岁的时候,心血管系统的功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。这也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人平均要年轻20~30岁。

## 二、教育功能

体育是社会文化教育的重要内容。人类最初的教育,是以体育为主要内容的。早在原始社会,人类的祖先在实际生活中就以体育活动的方式,把自己的生产、生活经验传授给下一代,给他们以健康的身体、勇敢的精神和灵巧的手脚等。体育的教育功能,在马克思主义经典著作有关教育的论述中不止一次的论及,并把体育视作教育的不可缺少的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要手段和唯一方法。

体育的教育功能突出地表现在它已被世界各国纳入教育体系之中,从儿童时代起就不断地通过体育促进人的健康成长和全面发展。古今中外的教育家都认为,各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容,可以促进儿童的健康成长,增长知识,陶冶性情,培养优良品德。青少年正处于长身体、长知识的阶段,也是人生观、世界观形成的关键时期,体育独特的教育功能,在培养他们掌握科学锻炼身体的知识与方法,促进身心全面发展,培养他们的意志品质、行为道德准则与规范以及爱国家、爱集体的优良品质方面都具有极其重要的作用。

## 三、娱乐功能

现代体育运动,特别是竞技运动,其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,一些运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美的完成技术动作,使健、力、美高度统一起来,产生出一种能使人赏心悦目的体育运动之美,人们在紧张的工作和劳动之余,通过观看体育比赛,可以松弛神经,调节心理,获得积极性休息,这不仅有助于疲劳的恢复,而且也是一种精神上的享受。

此外,人们通过参加体育运动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇过程中,在征服自然障碍的拼搏中,得到一种非常美妙的快感。如跑步能使人有条不紊,勇往直前;打球能使人机智灵活,豁达合群……现代奥运会的创始人顾拜旦在他的“体育颂”中,也满腔热忱地歌颂了体育的娱乐功能:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧;思想更加开阔;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!”的确,体育无愧为一种最积极、最健康的娱乐方式,它能满足男、女、老、幼的精神需要。

#### 四、医疗保健功能

体育的医疗保健功能是与防病治病直接有关的,人们很早就对体育能防病强身的医疗作用有了认识。

我国古代在锻炼理论上有不少论述,如《吕氏春秋·尽数》提出的“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”;东汉末期的华佗提出的“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”。同时,华佗总结继承了当时“导引”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作创编了一套保健体操“五禽戏”,用来防病治病。隋、唐的《诸病源候论》、《千金要方》等著作中,都有专章阐述肢体活动与意识、呼吸、按摩相结合的医疗保健方法,宋代的健身操“八段锦”、明清时代的“太极拳”等都是在对体育的医疗保健功能有了深刻认识的基础上发展起来的。

随着科学的进步,经济的发展,生产力的逐步解放,人们的体力劳动随之减少,而脑力劳动相应增加,片面发展加剧。现代都市人的生活中,家务劳动、联络工具、交通工具的现代化大大减少了人的体力活动,加之生态平衡被破坏,环境污染,膳食结构中肉类食品脂肪增多,都对人的健康造成了严重的威胁。由于运动不足和其他原因而造成的“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“心脏病”等现代“文明病”的发病率显著上升,这使人们深感忧虑,于是纷纷从事跑步、步行、爬山以及其他形式的体育活动,来防病治病,提高健康水平。体育的医疗保健功能在现代社会中日趋突出和重要。

#### 五、社会功能

体育的社会功能与人的社会心理稳定性直接相关。在正常情况下,由于传统的教育、宣传、习惯等各方面的社会影响,人们总会产生和形成与社会一致的心理,体现为个体的需要与社会的需要基本一致。以这些需要为原动力,可以促使人们努力工作,遵守社会原则,为社会作贡献。但是,有时因种种原因不可避免地会导致某些人心理的失衡,而产生一种变态心理。例如,人都有求生的欲望,但有时却置个人生命于不顾;人都有爱国之心,但有时受不利因素影响也会表现出暂时的冷漠。

由于体育运动有竞赛性和对抗性,对抗的结果具有不确定性,因此,它能引起社会的广泛关注和激发人们的兴趣,引起人们在感情上的共鸣,从而使人的某些心理上的不平衡得到调整。

现代体育,特别是竞技体育的发展,在振奋民族精神,激发爱国热情和民族自豪感方面的功能日益突出。例如,当我国女排取得世界冠军时,全国人民群情激奋,把体育与爱国,体育热与爱国热融会在一起,真是“一球牵动十亿心”。“振兴中华”的口号就是在这样的情况下提出来的,运动员们的“拼搏精神”成了推动广大人民进行社会主义建设的精神力量。

体育运动既是一种物质力量,又是一种精神力量,它对促进民族团结,振奋民族精神,增强爱国热情,促进社会主义两个文明建设等有不可估量的作用。



体育运动竞赛，适用着国际上共同遵守的竞赛规则，能为世界人民所接受，为国际间的交往和交流创造了条件。各国运动员之间互访和比赛，既促进运动技术和文化交流，也促进了各国人民之间的互相了解，增进了友谊和团结。



思考题

1. 简述体育的起源与发展。
2. 概述体育所具有的功能。
3. 试论述体育为什么与现代人的生活息息相关。

## 第二章 高等学校体育

高等学校体育是高校教育的重要组成部分，是培养人才必不可少的重要内容，是我国体育事业发展的战略重点；高校体育教育必须在全面了解学生的生理、心理特点的基础上进行；高校体育的目标和任务主要是通过体育课、课外体育活动、运动训练与体育竞赛等途径实现的。

新世纪高校体育的教学目标，就是培养学生健康的体魄和良好的心态，使其成为合格健康的社会公民和独立的社会实践主体。在“健康第一”的指导思想下，强调体育教学的科学性、应用性、灵活性、兼容性与终身性，把体育与健康建立在健康行为的概念上，使体育教学能针对不同学生的专业、性别、年龄等特点并与学生的兴趣有机结合起来，最大程度地满足学生走向社会后锻炼身体的需要，从而形成教学的可持续发展，是高校体育未来发展的目标。

### 第一节 高校体育的地位和作用

学校体育是以身体练习为其主要内容来进行教学训练的，它要求人体直接参与活动，并承担一定的生理负荷，这是学校体育最本质的特点之一，决定了体育具有健身功能。因此“强身健体”是学校体育的本质功能。同时，由于学校体育是学校教育的重要组成部分，它与德育、智育、美育紧密结合，肩负着为社会培养德智体全面发展人才的历史使命。学校体育又是全民健身的重点，是终身体育和竞技体育的基础，是发展我国体育事业的战略重点。

作为高等教育的重要组成部分的高校体育，它不但要完成与中小学体育教育很好的衔接以外，还必须根据时代发展的要求，对学生实施全面的教育。21世纪是科技与经济竞争的时代，而科技与经济的竞争必然意味着人才的竞争。高校作为培养高素质人才来参与竞争的主阵地，所担负的责任重大。因此，全面实施素质教育，培养学生的综合素质和创造能力是未来高校发展的总趋势，同时也是时代发展的要求；另一方面，随着高校扩招规模的日渐庞大，对高校体育教育也提出了更高的要求。

#### 一、高校体育的地位

我国高校体育始终坚持“面向全体学生”和“健康第一”的指导思想，始终把提高学生身体素质，培养良好的健身习惯作为工作的出发点和落脚点，依照世界卫生组织关于健康概

念的内涵,开展体育教学。

### (一) 高校体育与全面发展教育

全面发展教育,就是为促进受教育者的全面发展而实施的德育、智育、体育、美育等多方面的教育。不容置疑,高校体育是学生全面发展的重要组成部分。

学校体育在全面发展教育中的地位,是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求决定的。学校体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。马克思在《资本论》中写道:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东 1917 年在《体育之研究》中写道:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”1993 年,中共中央、国务院发布的《中国教育改革和发展纲要》,也明确提出了“各级各类学校要认真贯彻执行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、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针,进一步确立了体育在全面发展教育中的地位,赋予学校体育新的使命,并给学校体育的发展指明了方向。高校体育作为学校体育最后一个阶段的教育,其地位也是由学校体育的功能和社会对高校体育的要求决定的。

#### 1. 高校体育与德育

胡锦涛在 2005 年 1 月 17 日至 18 日召开的全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上发表了重要讲话。他强调,切实加强和改进大学生思想政治教育工作,培养造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养、掌握现代化建设所需要的丰富知识和扎实本领的优秀人才,使大学生们能够与时代同步、与祖国共命运、与人民齐奋斗,这对于确保实现全面建设小康社会、进而实现现代化的宏伟目标,确保实现中华民族的伟大复兴,具有重大而深远的战略意义。另外,他还指出,高校是培养人才的重要基地,必须把培养中国特色社会主义事业建设者和接班人作为根本任务。

高校体育作为学校教育的重要组成部分,它不但可以促进学生全面健身,以强健的体魄为社会主义事业服务,而且可以进一步提高学生的思想品德修养。在高校体育课的教学和课外体育活动中,学生与学生之间相互接触、共同协作、相互竞争的机会比其他课程多,学生的思想品德容易显露出来。因此,体育在培养学生道德品质方面具有较大的优势,特别是对于爱国主义、集体主义精神、服从组织、遵守纪律、诚实勇敢、勤劳坚毅、机智和富有进取心等品质的培养,体育可以发挥较大的作用。另一方面,大学生生理和心理发展相对成熟,他们对于是非恩怨的辨别能力比较强,在这一时期,通过体育比赛和体育教师人格修养的熏陶,适时适当地进行道德品质教育,对于大学生的成才会有很大的帮助。

#### 2. 高校体育与智育

体育与智育的关系,近年来是学术界争论的热点,关于体育能否促进人的智育发展,还是没有找到强有力的证据。但是,学校体育可以为智力提供良好的物质基础,是一种增强智力的手段。人的智力是建立在大脑这个物质基础之上的。研究证明,一个人的智力水平,与其大脑的物质结构和功能状况有密切关系。经常坚持体育锻炼,能保证大脑能源物质与氧气的充足供应,促进大脑神经细胞发育,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性以及分析综合能力,为智力发展创造良好的生理条件。在作为培养高素质人才的高校中,