

XUE XIAO TI YU JIAO YU LI LUN YU SHI JIAN

学校体育教育

理论与实践

李建华◎著



吉林大学出版社

学校体育教育理论与实践

李建华 著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教育理论与实践/李建华著.——长春:
吉林大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-5601-8311-4

I. ①学… II. ①李… III. ①学校体育—教学研究
IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 082197 号

书 名:学校体育教育理论与实践

作 者:李建华 著

责任编辑:唐万新 责任校对:邵宇彤

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:16.875 字数:330 千字

ISBN 978-7-5601-8311-4

封面设计:晓叶

通辽宏诚印务有限公司 印刷

2012 年 6 月 第 1 版

2012 年 6 月 第 1 次印刷

定价:45.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 501 号 邮编:130021

发行部电话:0431-89580026/28/29

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

学校体育是一个理论与实践完美结合的有机整体,其中理论是学校体育发展的重要导向,而实践则是对理论的运用与检验。两者通过相互间的促进、影响与融合,实现了学校体育教学的不断发展与完善。但是,伴随着素质教育的推广与实施,学校体育教学在理论研究层次存在的偏失逐步得到显露,这种普遍存在于学校体育教育领域中的“重实践、轻理论”的现象,对于素质教育理念下学校体育教学的发展将形成严重的影响与制约作用。因此,对于体育教学理论的研究,应成为新形势下体育教学发展的重要途径。

体育作为学校教育的重要组成部分,也是体育与教育相结合的重要结合点。在新形势下,人们对大学体育的性质、目的、任务等一系列理论问题进行着新的思考,同时也在进行着新的改革与探索。作为学校体育的重要组成部分,高等体育工作如何抓住机遇,促进体育工作快速、和谐地发展,已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。而解决此问题最为有效的途径是加强学校体育管理工作,使得学校体育各项工作的开展具有规范性和实效性。

基于此,笔者依据现阶段学校体育教学发展的需求,结合自身多年来从事体育教学工作的经验,对本书进行撰写。并力争凸显出实践性、创新性、灵活性、实用性以及理论性的特征,以期对学校体育教学的发展提供指导。

本书共分二十章,分别是:第一章,体育的概论;第二章,学校体育的目标;第三章,学校管理体制与运行机制改革;第四章,当代社会与学校体育;第五章,学校体育管理体制与职能;第六章,体育教师的教法论;第七章,学校体育环境建设;第八章,

体育教学改革与走向的分析;第九章,当代教育建设理念;第十章,体育教育与人格建设塑造;第十一章,体育教学研究;第十二章,我国体育课程和教学存在的主要问题;第十三章,新体育课程的基本理念;第十四章,新体育课程的教学组织形式、内容和方法;第十五章,新体育课程与评价改革;第十六章,新体育课程中的师生关系;第十七章,教育观念与教育思想;第十八章,现代教育的本质与功能;第十九章,教育观念创新发展;第二十章,体育教学观念论。

在本书的撰写过程中得到了有关人员的大力支持与帮助,在此,表示衷心的感谢。由于笔者水平有限,书中难免会存有不当之处,敬请读者予以指正。

著 者

2011 年 12 月

目 录

第一章 体育的概论	(1)
一、体育概念的一般概述	(1)
二、体育的基本手段	(11)
第二章 学校体育的目标	(23)
一、实施素质教育对学校体育目标的要求	(23)
二、学校体育思想的发展概况	(31)
第三章 学校体育的管理	(42)
一、学校体育管理的意义	(42)
二、学校体育管理的特点	(43)
三、校长在学校体育管理中的职责	(44)
四、体育教研室(组)的组织与管理	(45)
第四章 当代社会与学校体育	(50)
一、学校体育与社区体育	(51)
二、学校体育与竞技运动	(54)
三、学校体育与当代教育	(58)
第五章 学校体育管理体制与职能	(65)
一、学校体育管理机构、职能与方法	(65)
二、学校体育管理的主要内容	(69)
三、学校体育法规	(72)
第六章 体育教师的教法论	(76)
一、传统的体育教学方法	(76)
二、体育教学特殊规律及其教学要求	(83)
三、思想品德教育和发展个性的方法	(86)
四、体育教学中思想、品德教育的一般要求	(88)
五、体育教学中思想、品德教育的途径	(88)
第七章 学校体育环境	(90)
一、学校体育环境的概念	(90)

二、学校体育物质环境的设计·····	(95)
三、学校体育心理环境的设计·····	(97)
第八章 体育教学改革与走向的分析·····	(104)
一、当前体育教改的总形势·····	(104)
二、关于体育教学的“教不会”·····	(106)
三、体育教学内容“怪圈”现象·····	(107)
四、体育教学与学生心理健康的关系·····	(110)
五、有关体育教材改革和新体育运动·····	(111)
六、《学生体质健康标准》及体育教学改革的方向·····	(112)
第九章 当代教育建设理念·····	(114)
一、教育的来源·····	(114)
二、现代体育教育新论·····	(118)
三、现代新体育教育特征·····	(121)
第十章 体育教育与人格建设塑造·····	(124)
一、大学生人格发展缺陷的主要表现·····	(124)
二、体育文化功能对人格发展的作用·····	(125)
三、在实施过程中发挥体育教育对人格发展的作用·····	(127)
四、体育教育与人的发展·····	(129)
第十一章 体育教学研究·····	(137)
一、教学研究概述·····	(137)
二、体育教学研究的目的·····	(140)
三、体育教学研究的条件·····	(144)
四、体育教学研究的方式、步骤与方法·····	(146)
五、体育教学实验研究方法·····	(157)
六、体育教学论文的撰写·····	(165)
第十二章 体育课程和教学存在的主要问题·····	(168)
一、体育教学观念的误区·····	(168)
二、教学内容的滞后·····	(172)
三、教学组织形式的单一·····	(173)
四、教学方法的陈旧·····	(175)
五、诸多的外界干扰因素·····	(176)
六、现代体育课程的价值取向·····	(178)
第十三章 新体育课程的基本理念·····	(187)
一、坚持“健康第一”的指导思想·····	(187)

二、激发和保持学生的运动兴趣·····	(192)
三、重视学生的主体地位·····	(193)
四、关注学生的个体差异和不同需求·····	(199)
五、强调能力的培养·····	(200)
第十四章 新体育课程的教学组织形式、内容和方法·····	(204)
一、教学组织形式与结构·····	(204)
二、新体育课程教学内容的选择·····	(212)
三、新体育课程与教学方法的改革·····	(217)
第十五章 新体育课程与评价改革·····	(226)
一、现行评价方法的问题·····	(226)
二、体育学习课程评价的改革·····	(227)
三、对体育教师的评价·····	(232)
第十六章 新体育课程中的师生关系·····	(236)
一、未来课程教学中的学生·····	(236)
二、未来体育课程教学中的教师·····	(237)
三、新型的师生关系·····	(238)
第十七章 体育教育观念论·····	(246)
一、体育教学观念概说·····	(246)
二、传统体育教学观述评·····	(247)
三、适应社会发展的篮球教学改革简介·····	(250)
四、现代体育素质教育观·····	(252)
参考文献·····	(261)

第一章 体育的概论

一、体育概念的一般概述

(一) 体育的概念

1. 体育概念的演变

任何概念都有它产生、发展和演变的历史。“体育”这个概念也是在历史发展过程中逐步演变而来的。“体育”一词,在我国古代典籍中未曾见过。但是,在我国古代有关身体锻炼和保健教育等方面都有着很丰富的内容。只是由于地理环境、历史传统等方面的原因,当时这些内容还未能形成一个较完整的体系,也没有一个能够概括这些活动的概念或术语。因此,在我国古代没有与“体育”完全相同的概念,但也有与“体育”“体操”类似的概念,如“养生”“导引”“武术”等等。直到 19 世纪末,鸦片战争打破了我国闭关自守的局面,德国和瑞典的“体操”传入我国,我们才开始使用“体操”这个词。清朝政府曾颁布的《学堂章程》,明确规定各级各类学堂都把《体操科》(即现在的体育课)列为必修课。20 世纪初,“体育”一词也从日本传入我国,出现了“体操”和“体育”两词并用的时期。如毛泽东同志于 1917 年所写的《体育之研究》一文,标题中就用了“体育”一词,而在文内则用《体操科》《体操教习》(即体育教育)。

五四运动以后,随着美国实用主义教育学说和体育理论的传入,1922 年北洋政府颁布新学制。1923 年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,才正式把“体操科”改为“体育课”,自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”,而被广泛使用。

体育概念的含义也有一个演变的过程。20 世纪 30 年代,吴蕴瑞、袁敦礼合著的《体育原理》一书中说:“体育二字本为身体教育之简称。即系教育之一方面。乃以身体活动为方式之教育也。”

这说明,当时体育的含义,就是身体教育,是学校的一门课程,是学校教育的组成部分。这与当时社会实践中体育发展的情况是相适应的。因为当时体育的主要实践活动就是学校体育中的体育教学,体育竞赛也主要是在学校进行,竞技运动的成绩和群众体育的普及程度都很差。中华人民共和国建立后,随着我国社会主义体育

事业的发展,不仅推动了学校体育的发展,而且也极大地推动了群众体育和竞技运动的迅速发展,并逐步形成为独立体系,在社会生活中越来越显示它的重要地位和作用。于是“体育”一词已不仅是局限于教育范畴的狭义的体育了;而是包括竞技运动和体育锻炼在内的一个总的体育概念体系。

我国体育已发展成为与文化、教育、卫生等并列的一项事业,成为我国社会主义事业的重要组成部分。1982年通过的《中华人民共和国宪法》第二十一条明确规定“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质”。

2. 体育概念的内涵

概念的内涵是指反映概念中对象的本质属性。那么,体育的本质属性是什么呢?概括地说,体育是人们有意识地用自身的身体活动来增进健康、增强体质,促进人的身心发展的活动。以这一本质属性为内涵,体育的概念是:

体育(也称广义体育或体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,加强精神文明建设,而进行的一种有意识、有目的的身体活动和社会活动,属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

体育这种社会现象和其他社会现象的不同点在于:体育是以人自身的身体运动来调整和促进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;体育以身体练习为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生措施来增强人的体质,提高运动技术水平;体育是满足人类个体及社会的物质需要,精神需要的一种实践活动。体育具有两重性,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,是物质方面与精神方面的统一。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是:人们的体质和健康水平;体育社会化的程度,包括体育是否已渗透到社会的各个领域、体育人口的数量、社会体育水平、体育组织的多样化等;体育制度与措施的制定和实施情况;各种体育的状况;体育科学技术水平;体育的运动技术水平与最高成绩。

3. 体育概念的外延

概念的外延是指概念所适用的范围。按照体育的主要目的和特点来划分,体育(或称广义的体育)的外延包括:体育教育(也称身体教育或狭义体育)、竞技运动和体育锻炼三个基本方面。

体育教育(亦称身体教育或狭义体育)是指全面发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德意志品质的一个教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人在体力、心理、智力和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

现代竞技运动的特点是具有激烈的对抗性和竞赛性;具有高度的技艺性。目的是为了取得优异的运动成绩,按照统一规定的规则进行竞赛,竞赛成绩得到社会承认。

体育锻炼是指以健身、养生保健康复、休闲娱乐为目的而进行的体育活动,它的形式灵活,内容多样,可因人而异。

上述三个方面,既有区别又互相联系,互相渗透,构成了体育的整体。

它们的共同点有:三者都是以身体练习为基本手段;都要全面发展身体,提高有机体的机能能力;都要传授体育的知识、技术和技能;都有教育和教学的内容,也都有竞赛和提高技术的因素。

它们的不同点有:首先,三者的主要目的不同。体育教育的主要目的是增强体质、进行教育;竞技运动的主要目的是创造优异运动成绩;体育锻炼的主要目的是健身、医疗保健和休闲娱乐;其次,主要形式和方法不同。体育教育主要是通过体育教学达成;竞技运动主要是通过运动训练和运动竞赛达成;体育锻炼主要是通过课外、个人或组织的锻炼来进行的。

(二)体育的产生和发展

1. 体育的产生

体育是适应生产和生活的需要而产生的。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中,科学地阐明了“劳动创造了人本身”,明确指出,“劳动是从制造工具开始的”。在漫长的原始社会时期,人类在极其艰险的条件下生活,为了生存和发展,在制造工具和使用工具从事挖掘、采集植物、捕鱼、狩猎等繁重的生产劳动过程中,在原始的武力活动(同野兽搏击、这一群人和另一群人的争斗)中,不断改进了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等各种生活技能,正是出于这些技能的发展,也发展了人类自身。这些生活技能的形成与发展,当时主要是为了生存,而不是为了锻炼身体。因此,还不能把这些活动叫做体育。

但是,后来的许多体育项目,追本溯源都是从人类的这些基本活动技能发展起来的。如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等等,仔细观察都有原始人类打猎、捕鱼等技能的某些痕迹。人体在劳动中的活动,可以说是人类最初的体育形态,体育是从人类的生产劳动活动中产生的。

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经验和技能,以便使社会的物质生产和社会生活得以延续和发展,从而产生了人类最初的教育,其中也包含体育的因素。如1945年还处于原始社会末期,居住在我国大兴安岭西北麓原始森林中过着

狩猎生活的鄂温克人,“为了适应这种狩猎生活,从小孩起就进行教育,体育在其中占有重要地位。”“孩子五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。”。但当时的体育活动仅仅处于萌芽状态,它与生产劳动以及原始的教育、军事、医疗卫生、宗教和娱乐活动是密切地联系在一起的,尚未从这些活动中分化出来成为一项专门的活动。但必须看到这种萌芽状态的体育,是以后体育运动发展和演变的基础。

2. 体育的发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。由于社会生产力的提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。

(1) 体育发展与教育发展的关系

在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校,体育就列为学校教育的专门课程。周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射(射箭)、御(驾驶战车)就含有体育的因素。我国封建社会的唐朝设立的武举制,以武取仕,鼓励人们学习武艺。五代及宋朝时,设有武学,内容有弓箭,武艺和阵法三种。古代欧洲各国的情况与我国基本相似,例如古希腊斯巴达的教育体系,就把体育列为主要内容。在公元前6—4世纪,雅典教育体系规定13~15岁的奴隶主子弟必须上体操学校,学习“五项竞技”(角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪)和游泳;16~18岁到体育馆学习体操等内容。中世纪欧洲封建主向子弟进行骑士教育,教育内容有“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,体育占了极大的比重。

资本主义社会,把体育作为教育内容的思想更为明确。17世纪的英国教育家洛克就明确地把教育分为体育、德育和智育三大部分,并强调“健全的精神寓于健全的身体”。随着资本主义大工业生产的发展,需要有科学知识、身体健康的管理者和技术熟练、身体强壮的工人。因此,在资本主义教育体系中,体育具有重要的地位。随着教育的发展,对教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高,从而促进了体育的发展。

(2) 体育发展与军事发展的关系

在军事上使用火器之前,体育的发展直接受军事发展的影响。古代奴隶社会时期,掠夺和兼并战争十分频繁,军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些项目既是军事的内容,又是体育的手段。例如我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”都是如此。在军事训练上除直接运用体育的内容外,同时也以一些体育内容作为本事训练的辅助手段,如秦代以角抵、投行、超距,汉朝以蹴鞠,唐代以扔球等作为本事训练的重要内容;我国自宋代起,随着火器的发展及其在军事中的使用,此时的体育主要被用作军事训练的辅助手段,为提高士兵的体力和意志品质服务。迄今为止虽然现代科学技术高度发展,军事技术和战争手段十分复杂,但体育在军事训

练中仍具有积极的意义,各个国家都非常重视在军队中开展体育活动。这不仅丰富了体育的内容,而且也使一些体育项目得到了广泛的发展。

(3) 体育发展与医疗保健活动发展的关系

相传我国在原始社会末期的阳康氏时代,由于江水泛滥,湿气很重,人们大多患上了关节不利的“重榘”之症,于是有人编创了“大舞”以其教人治疗这种病。春秋战国时代,已经采用“导引术”“吐纳术”等来强身治病。到了西汉时期,“导引术”已相当流行,并发展为成套的保健体操。如1973年在湖南长沙马王堆三号墓出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”的文字说明中,直接提到可防治的疾病就有12处。我国古代不仅盛行许多体育活动,而且在锻炼理论上也有不少科学论述。如《吕氏春秋》的《尽数篇》记载:“流水不腐,户枢不蠹,动也。”战国末期的荀子主张“养备而动时,则天不能府”,“养备而动军,则天不能使之全”。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出:人体欲得劳动,但不当使极尔,动摇则谷气得削。血脉流通,病不得生。譬犹户枢不朽是也”。阐明了生命和健康在于运动的道理,并按虎、鹿、熊、猿、鹤五种禽兽的神态和动作,创编了一套保健医疗体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”,明代的太极拳,都是通过身体锻炼的实践,认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。

至今,太极拳、气功等仍被人们用作防治疾病、增进健康、延年益寿的重要手段。20世纪50年代以来,一些经济发达的国家,在工厂、家庭广泛运用科技新成果,自动化程度日益提高,体力活动日渐减少,出现了所谓现代社会的“文明病”。据有关专家研究,预防这种疾病的最好办法就是采用体育锻炼。这就迫切要求进一步发展医疗保健体育,从而推动了体育医疗事业的发展。

(4) 体育发展与文化娱乐活动的关系

一些体育项目是人们在娱乐中发展起来的。如各种游戏活动,各民族的传统体育项目,都是从娱乐活动中发展起来的。我国历史上流行的赋踩、秋千、捶丸等也都有娱乐的性质。另外,有些体育项目是从生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船等。

总之,体育是适应生产劳动的需要,随着教育的产生而产生的。体育的发展与社会的教育、军事、医疗保健、文化娱乐等都有密切的联系。由于体育科学属于综合性科学,因此在进行体育科学研究时,要考虑其自然属性与社会属性两个方面,并把两者统一起来分析,才能得出正确的结论。

(三) 体育与人体发展的关系

1. 影响人体发展的基本因素

影响人体发展的因素是多方面的,但主要是先天的遗传与后天的环境因素。

(1) 遗传与人体发展

什么是遗传。人体遗传是指人体的形态结构和生理功能等各种性状,通过生殖

方式由上代传给下代。由亲代遗传下来的形态结构、生理功能等先天特征,是人体发展的物质前提,没有这个前提,人体的发展是不可能的。

脱氧核苷酸是人体遗传的物质基础。人体生命活动的物质基础中,最重要的是蛋白质和核酸这两种高分子物质。蛋白质是由一种含氮的有机化合物氨基酸组成的。虽然人体中组成蛋白质的氨基酸只有二十种,但它们在数目上、顺序上和空间构型上的不同排列组合,可以造成许多种蛋白质。

核酸分为两类:一类含“核糖”的,称为核糖核酸(RNA),主要存在细胞浆中,与蛋白质的合成有关;另一类含“脱氧核糖”的称为“脱氧核糖核酸”(DNA),主要存在于细胞核的染色质中。

现代分子生物学证明,生命就是蛋白质存在的形式,一切生命活动都离不开蛋白质,一切遗传素质的表现也离不开蛋白质。现代分子生物学还进一步证明,存在于细胞核的染色质中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切,受精卵细胞核染色质中的脱氧核糖核酸分子,决定了人体内蛋白质合成的氨基酸顺序向亲代是一样的,这就是说,有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,从而得到一定结构的蛋白质,这样也就得到了和亲代相同的一定的遗传性状,这就体现了遗传性。但是,在一定条件下,脱氧核糖核酸在顺序上和排列方式发生重组、突变,因此,可以合成各种不同的蛋白质,这就是它的变异性。我们经常见到子女既像亲代,但又不完全相同,即使是单卵双胞胎,也不可能完全一样,所谓“一母生九子,九子各不同”,这就体现了变异性,变异就是生物体个体之间的差异。有变异才有发展,若是没有变异,生物体就不会发展了。从这个意义说遗传是相对的,变异是绝对的,遗传学就是研究遗传和变异的科学。

遗传素质只是提供了人体发展的一种可能性。人体的遗传素质是人体发展的物质前提,它对于人的智力和体力的发展,对于人体质的增强都具有重大影响。但是,遗传素质只是对人体的发展提供了一种可能性。这种可能性还必须在一定的环境和条件的影响下,才能转化为现实性。同时,遗传素质本身也是可以随着环境和人们的实践活动的改变而改变的。

(2) 环境与人体发展

什么是环境,环境是指人们周围客观世界的各种条件的总和。人类的环境包括自然环境和社会环境,但在环境这个总体条件中,对人体发展起决定作用的是社会环境和人们的物质生活条件。据历史记载,从14世纪以来,人们已经发现三十起以上狼、熊、豹等兽类哺育婴儿的事例,这些偶然幸存,而后来又有幸被救回到人类社会的“狼孩子”,由于脱离了人类社会,生活在兽群之中,所得到的都是野兽的习性,根本没有任何人类的知识才能。可见人的发展决不能离开人类社会的环境条件。

社会环境对人体的影响:不同的社会制度、不同的政治、经济地位对人体发展的影响是很大的。在旧中国,人民物质生活条件极端困难,因此,人民的体质很差,帝国主义者称我们是“东亚病夫”。新中国成立后,在党和政府的亲切关怀下,人们物质生活条件不断改善和提高,人民体质也不断增强、据有关资料介绍,1979年北京市人民平均寿命为70~72岁,比旧中国人民平均寿命35岁延长了一倍,就是明显的证明。

自然环境对人体的影响。自然条件对人体的影响也是很大的。因为人体在生存和发展过程中,离不开阳光、空气和水。当前,由于大工业的迅速发展造成了对大气和水的严重污染。同时,城市人口日益集中,使人们生活在高楼大厦之中,缺乏充足的阳光。这一切都给人体的健康带来了有害的影响。因此,必须加强环境保护,采取切实措施,才能保证人体的健康发展。

此外,劳动方式、劳动条件、生活制度、卫生习惯、体育和休息娱乐等,都是影响人体发展的重要方面;总之,环境对人体发展的影响是很大的,良好的环境条件,可以促进人体健康的发展,恶劣的环境条件就会损害人体的健康发展。

3. 体育与人体发展

体育是环境总体条件的一部分,它是促进人体发展的积极手段和重要方法。在过去相当长的时期中,人们往往更多地注重和强调了体育对增强体质的生物学方面的功能。随着现代社会的发展,体育在精神方面和文化方面对人的影响和价值,在实践中越来越明显地表现出来,并被人们所认识。因此,以现代体育科学的“生物、心理、社会三维体育观”为指导,来认识体育的功能,应该肯定,其功能是多方面的,既有生物方面的功能,又有心理和社会方面的功能。

(1)健身功能:参加体育运动能改善中枢神经系统的均衡性和灵活性,提高分析、综合能力,使人头脑清晰,思维敏捷;体育运动能促进有机体的生长发育,提高人体的运动能力;促进人体内脏器官机能的提高;调整人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力;体育运动还可以提高人体的适应能力;防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(2)娱乐功能。体育运动是现代人们余暇生活的一个重要组成部分,具有丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。首先,人们通过参加体育运动。特别是那些自己喜爱和擅长的运动项目,能在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴默契配合中,在与对手斗智斗勇的拼搏中,获得多种的感受和体验,其次,观看各种竞技体育比赛,也可以获得莫大的享受、教育和激励。

(3)促进个体社会化功能,个体社会化是指由生物的人转变成社会的人的过程。通过参加体育运动可以教导人的基本的生活技能(如走、跑、跳、投、攀登、爬越等);传授有关科学锻炼身体的理论和方法;教导社会规范和发展人际关系。因为体育运动本身就是一种有章可循的(有统一规则),有一定约束力的,在一定的执法人(裁判员

或教师,教练)的直接监督下的一种有组织的社会活动。这对青少年遵守社会生活的各种准则和规范有一个很好的强化。同时,体育运动又是一个社会交往的场所,在体育活动中,特别是竞赛中,个人之间,集体之间,发生频繁而激烈的思想和行为上的交锋,这就有利于培养各种人际关系的能力。所以,体育运动是促进个体社会化的重要内容和手段。

(4)社会感情的功能。是指体育具有调整人的社会心理平衡的作用。由于体育运动具有竞赛性、对抗性和比赛结果的不确定性,因此,它不仅能引起广泛的社会关注,而且能使人产生强烈的感情刺激和感情体验,调整人们的社会心理平衡。如1981年中国男排转败为胜,夺得世界杯赛亚洲区冠军,消息传来,北京大学学生连夜举行游行欢呼,喊出了“团结起来,振兴中华”的口号,就是一个明显的例证。

(5)教育功能。体育是教育的组成部分,是培养人全面发展的重要手段。而且,对整个社会的精神文明建设也具有良好的教育作用。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,使它成为传播价值观念的一个理想载体,一场重大国际比赛,把原来属于运动技艺的比赛意义,扩大和延伸到国与国的竞争,使体育远远超越了它本身的价值,加深了它所产生的社会影响和教育作用。

(6)政治功能。体育是一种超越世界上的语言和社会障碍的“国际语言”,通过体育交往,可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国际间的文化交流与团结,为外交服务;参加国际体育比赛,能为国争光,提高民族威望,振奋民族精神;通过体育运动还能促进国内政治的一体化。所谓一体化,就是他人同集体达到和谐的联合,化为一体。1984年23届奥运会,我代表团与台北代表团多方接触,携手共勉,二十多年来,在台湾电视上第一次出现我国优秀运动员的镜头,这在某种意义上也是一次突破。

总之,体育对社会的物质文明和精神文明建设都具有积极作用,对促进人的发展具有多种功能。所以,体育能源远流长,兴旺发达,从古至今,盛而不衰。

(二)体育要适应人的身心发展规律

体育运动必须适应人的身心发展规律,才能充分发挥在促进人本发展中的积极作用。

1. 人的身心发展具有一定的顺序性和阶段性

人的生长发展是一个不停顿的发展过程,但这种发展不是直线上升的,而是有阶段性的。其中有两次生长发展的高峰期。以身高、体重的发育为例,从胎儿开始到出生后第一年内,称第一次高峰。出生后第二年增长速度略低于第一年,以后速度继续下降保持相对稳定的增长速度。到青春发育期,又出现一个突增期,称第二次高峰,十七岁以后,增长速度逐渐减慢,直至成熟为止。同时,人的生长发育又是有顺序

的,从身体形态看,是头部优先,上身次之,下肢在后。但到第二高峰期以后,下肢迅速发展,其次躯干,而且头部发育不明显。

到成人时,头长了一倍,躯干长了两倍,上肢长了三倍,下肢长了四倍,由于骨骼发育快于肌肉,所以,人体各个长度指标(身高、上下肢长等)的增长领先于围度和宽度指标(胸围、臂围),即先发展纵径(长度),再发展横径(围度)。从肌肉发展看,大肌肉群发展快而早,小肌肉群的发展相对晚些:呼吸系统,小学和初中学生胸廓狭小,呼吸肌较弱,呼吸表浅,呼吸频率快,高中和大学生呼吸肌增强,频率减慢,呼吸深度加大。从心理发展看,小学生形象思维占主要地位,不随意注意起主要作用,注意力易分散,中学生抽象思维能力提高了,随意注意有了发展。小学生对具体形象的事物感兴趣,即直接兴趣,到了中学阶段间接兴趣有了发展。

人的身心发展的阶段性,决定了体育工作的阶段性。体育运动必须根据各个年龄阶段的不同特点,分别提出不同的要求,采用不同的内容和方法,才能取得良好的效果。

2. 身心发展速度的不均衡性

人的身心发展速度是不均衡的。神经系统是最先发育的,出生时婴儿脑重已达到成人时期脑重的 25%,到 6 岁时脑重已达成人的 90%,初中学生脑重已接近成人,脑的神经纤维有显著增加,因而脑的机能大大增强。10 岁左右肌肉活动的神经支配已日趋完善,运动能力的发展很快,能完成较复杂的技术动作,而人的心血管系统是发育较晚的,中小学生心脏的发育不如骨骼肌快,心肌纤维细,弹力纤维分布较少,心收缩力较弱,心率快,植物性神经对心肌的调节功能不完善。随着年级的增高,心收缩力逐渐增强,心率逐渐减慢。同时,身体素质的发展也是不均衡的,小学和初中阶段适宜发展速度和灵敏素质,高中和大学阶段要注意发展力量和耐力。

认识人的身心发展速度的不均衡性,就要根据不同年龄阶段身心发展的特点,结合身体素质发展的敏感期,注意扬长补短,来促进学生身心的发展才能取得事半功倍的效果。

3. 身心发展的稳定性和可变性

人体在日常发育的情况下,他们的发展速度和各个年龄阶段特征是大体相同的,这就是人体身心发展的稳定性。但是在不同的环境和条件下,同一年龄阶段的发展水平又有区别。例如,新中国成立后的少年儿童无论在身体发育和智力发展上都大大超过新中国成立前的少年儿童。当今 20 世纪 80 年代的少年儿童,又超过了 50 年代、60 年代的少年儿童。以南京市 12 岁少年 1981 年与 1936 年相比,这 45 年间男生身高增长 16.25 厘米,体重增加 9.42 公斤,胸围增长 7.51 厘米;女生:身高增长 15.71 厘米,体重增加 8.72 公斤,胸围增长 9.27 厘米,这是由于新中国成立后人民生活水平的提高和科学文化进步的结果。这说明身心发展的稳定性和可变性都是相对