

# 大学体育教程

张小龙 周金玲 项立敏 著



石油大学出版社

# 大学体育教程

张小龙 周金玲 项立敏

**图书在版编目(CIP)数据**

大学体育教程/张小龙主编. —东营:石油大学出版社. 2004. 8

ISBN 7-5636-1963-1

I. 大... II. 张... III. 体育 - 高等学校 - 教材  
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063212 号

**书 名:** 大学体育教程  
**作 者:** 张小龙 周金玲 项立敏

---

**责任编辑:** 周洁韶 张 冈  
**封面设计:** 孟卫东

---

**出版者:** 石油大学出版社(山东 东营 邮编 257061)  
**网 址:** <http://sunctr.hdpu.edu.cn>  
**电子信箱:** upcpres@sunctr.hdpu.edu.cn  
**印刷者:** 东营新华印刷厂  
**发 行 者:** 石油大学出版社(电话: 0546-8395977)  
**开 本:** 787×1092 1/16 印张: 16.25 字数: 291 千字  
**版 次:** 2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷  
2005 年 7 月第 1 版第 2 次印刷  
**印 数:** 3001~5000 册  
**定 价:** 21.00 元

## 前言

## preface

为了加强体育课程建设,提高体育教学质量,根据国家教委颁布的《全国普通高校体育课程指导纲要》的精神和当前高校教育改革、体育教学改革发展的需要,从培养和造就新世纪全面发展人才的目标出发编写了这本教材。

在编写过程中,编者遵循体育课程建设的客观规律,结合近年来的高校体育课程教学改革实验和研究及多年的实践经验,同时借鉴了国内外大量资料,在认真总结以往教材的基础上,面对当前体育理论教学的现实状况,力求集科学性、实用性、知识性为一体,体现了“健康教育”的教学理念。

全书共十三章。论述了体育的概念、本质与功能,阐明了高校体育的目的、任务、基本途径和基本要求;着重从强化大学生的体育意识出发,努力使体育与每个大学生的学习、生活相结合;介绍了奥林匹克文化。从心理学、生理学角度使学生在在学习相关基础知识的同时,将大学生活与体育锻炼相结合;通过体育科学知识的学习和掌握,使学生的体育锻炼更加科学和系统。在讲明了健康的基本内涵之后,对影响人的健康的要素进行了全方位的分析,引导学生重视获得和保持健康。讲述了体育锻炼的特点、作用、原则、方法,介绍了体质、健康及体能的评价方法;健身运动的原理与方法;体育保健与营养;运动损伤的预防与康复;体育疗法;体育竞赛的基本知识;体育观赏以及体育文化等方面的内容。总的目的是使学生对体育锻炼有明确的认识,进而学习和掌握科学的体育知识和锻炼方法,使学生自我锻炼、自我监督、自我评价、自我保健的意识进一步加强,体育能力得到有效的提高。

由于公共体育课的教学时数有限,而体育理论教材所涉及的内容又较多,教师在教学过程中可根据教学大纲的要求,选择一些内容教学,其他的内容可供学生课余学习。希望学生能通读本教材,了解相关知识,提高对体育的认识,掌握科学锻炼身体方法,增进健康,为终身体育服务。

本教材的整体构思由张小龙负责。参加编写的成员有:张小龙(第二章、第三章第三节、第六章、第十三章第一节至第四节);冯晓红(第一章,第三章一、二节);周金玲(第十二章);曹剑锋(第五章);赵京辉(第十一章);唐亮(第七章);朱静(第十章);阎保庆(第九章);王合霞(第四章);侍晓明(第八章);项立敏(第十

三章第五节至第六节)。

全书由张小龙、项立敏统稿,负责终审、定稿。

在本书的编写过程中,受到石油大学体育部众多教师的关心和支持,石油大学出版社为本书的出版给予了很大的帮助,在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版做出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中,参考了众多的专业书籍,在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,错、漏之处在所难免,恳请广大读者雅正。

编著者

2004年5月



# 目 录

## contents

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| <b>第一章 体育概论</b> .....              | (1)  |
| 第一节 体育的本质 .....                    | (1)  |
| 第二节 体育的功能 .....                    | (2)  |
| 第三节 我国体育发展概况 .....                 | (5)  |
| <b>第二章 高等学校体育</b> .....            | (8)  |
| 第一节 高等学校体育的地位和作用 .....             | (8)  |
| 第二节 高等学校体育的目的和任务 .....             | (10) |
| 第三节 实现高校体育目的任务的基本途径 .....          | (12) |
| <b>第三章 奥林匹克运动与 2008 北京奥运</b> ..... | (16) |
| 第一节 奥林匹克运动 .....                   | (16) |
| 第二节 2008 北京奥运 .....                | (19) |
| 第三节 奥林匹克运动的未来 .....                | (22) |
| <b>第四章 大学生体育锻炼与心理健康</b> .....      | (33) |
| 第一节 大学生心理健康及其标准 .....              | (33) |
| 第二节 身体健康与心理健康的关系 .....             | (35) |
| 第三节 体育活动对心理健康的影响 .....             | (36) |
| 第四节 大学生常见的心理疾病 .....               | (39) |
| <b>第五章 大学生体育运动的生理学基础</b> .....     | (46) |
| 第一节 人体运动系统(总论) .....               | (46) |
| 第二节 体育运动与能量供给 .....                | (52) |
| 第三节 体育运动与心肺功能 .....                | (60) |
| 第四节 体育运动与神经系统 .....                | (63) |
| 第五节 女生生理特点与体育运动 .....              | (66) |
| <b>第六章 体育锻炼的原则与方法</b> .....        | (68) |
| 第一节 体育锻炼概述 .....                   | (68) |
| 第二节 增强身体素质的方法 .....                | (75) |
| 第三节 培养健美体形和体态的方法 .....             | (83) |
| 第四节 利用自然力锻炼 .....                  | (88) |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 第五节 传统体育养生术 .....                | (91)         |
| <b>第七章 运动损伤的预防和处理 .....</b>      | <b>(103)</b> |
| 第一节 运动损伤概述 .....                 | (103)        |
| 第二节 大学生体育锻炼中运动损伤的预防 .....        | (104)        |
| 第三节 大学生体育锻炼中运动损伤的紧急处理 .....      | (107)        |
| 第四节 运动性疾病的防治 .....               | (110)        |
| 第五节 大学生生活中的应急 .....              | (114)        |
| <b>第八章 大学生体育锻炼与营养 .....</b>      | <b>(118)</b> |
| 第一节 大学生身体发育与营养 .....             | (118)        |
| 第二节 各类运动的营养特点 .....              | (128)        |
| 第三节 大学生常见的营养缺乏症 .....            | (130)        |
| <b>第九章 大学生体质健康标准的测试与评价 .....</b> | <b>(139)</b> |
| 第一节 概述 .....                     | (139)        |
| 第二节 大学生体质健康标准测试方法与自我评价 .....     | (144)        |
| <b>第十章 体育疗法 .....</b>            | <b>(155)</b> |
| 第一节 体育疗法概述 .....                 | (155)        |
| 第二节 常见病的体育疗法 .....               | (157)        |
| <b>第十一章 健身运动处方 .....</b>         | <b>(173)</b> |
| 第一节 健身运动处方概述 .....               | (173)        |
| 第二节 健身运动处方锻炼原则 .....             | (176)        |
| 第三节 健身运动处方的制定 .....              | (180)        |
| 第四节 实用健身运动处方 .....               | (190)        |
| 第五节 民族健身运动处方 .....               | (198)        |
| 第六节 健身运动处方范例 .....               | (207)        |
| <b>第十二章 运动竞赛基础知识 .....</b>       | <b>(210)</b> |
| 第一节 现代奥林匹克运动 .....               | (210)        |
| 第二节 其他国内外重大体育赛事 .....            | (217)        |
| 第三节 运动竞赛的组织与竞赛方法 .....           | (223)        |
| <b>第十三章 体育文化与体育鉴赏 .....</b>      | <b>(231)</b> |
| 第一节 体育文化概述 .....                 | (231)        |
| 第二节 中国古代体育文化的特点 .....            | (236)        |
| 第三节 东西方体育文化 .....                | (239)        |
| 第四节 竞技体育的社会文化价值 .....            | (244)        |
| 第五节 体育竞赛鉴赏的意义 .....              | (245)        |
| 第六节 怎样鉴赏体育竞赛 .....               | (247)        |
| <b>参考文献 .....</b>                | <b>(254)</b> |



# 第一章 体育概论

体育是以身体练习为基本手段,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义、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受社会政治和经济的制约,又为社会政治和经济服务。体育的这些特点,反映了体育是一种多功能、多目标的社会活动,它不仅对个体的发展,而且对整个社会的发展都有多方面的影响和作用。

## 第一节 体育的本质

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。对体育本质的不同认识,必然会导致不同的观点和指导思想,对体育工作的开展将产生不同的影响。只有以唯物辩证法思想作为指导,以现代科学的体育理论为基础,才能正确认识体育的本质。

### 一、体育的内涵

体育的性质是由体育的内涵反映的。要认识体育的本质,必须了解体育的内涵。体育一词在英文中用“Physical Education”表示,用来代表以身体活动为其特殊形式和内容的教育手段,即以人的各种身体活动为基本手段,发展并不断完善人的身体,增强体质,更好地为社会发展服务。

体育运动具有健身、娱乐、卫生等多种性质和功能,一方面它可以作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务;另一方面它又可自成体系,成为社会的各种文化现象。通过体育运动这一基本形式,发挥其各种功能,完成各个层面的多种任务。

综上所述,体育的内涵和性质可归结为:体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。它可以理解为以下三个方面:①体育是以发展和完善人类身体为根本目的的身体活动,是为达到人类个体理想身体模式而进行的有意识、有目的的运动;②体育运动必须配合自然因素、医疗监督、卫生保健等多种措施共同进行;③要做到科学地发展和完善人的身体,体育运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律,因人而异,不断调整运动内容,达到最佳的运动效果。





## 二、体育的本质

人类社会有物质需要和精神需要两种相结合的动态体系。随着最基本的生存需要得以满足以后,又相继出现更高层次的精神需要,而体育从来就是人类的一种高层次的需要,一种精神文化的需要。体育作为人类特有的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。首先,体育整体上表现出来的属性即功能性是增强人的体质的活动。其次,体育要素上表现出来的属性是:①目的性:体育目标是培养发展和完善未来人类活动的主体——人的身体;②对象性:是以人的初态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象;③内容性:体育以经过选择的人类各种身体动作作为基本活动的内容;④方法性:体育以主客体之间实现能动的双向对象化交往为活动方式。

体育是人类的一种社会实践活动,是客观存在的,是随着历史的发展而发展,随着社会的进步而进步的,它是促使社会关系的形成和发展的一种特殊的社会实践活动。体育的对象是人,人是社会的真正主体,人的一切行为是由思想支配的,人类的体育活动同样是由思想支配的,是有意识地积极地采取一定方式和手段改造自身和改造世界的活动。体育运动是人类改造自我和改造社会的一种尝试。

体育作为人类发展中的一种特殊的文化现象,其本质乃是人们为了娱乐和促进身心发展而创造的,是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识地以自身动作作为基本手段,对自己的身心进行改造,并使之日臻完善,达到人类个体身体的理想模式,以满足社会需要的活动。

## 第二节 体育的功能

体育的功能就是指在人类社会实践中,体育对社会的发展和人的发展所产生的特殊作用和功效。体育的功能不仅是增强人类的体质,振奋精神,丰富人们的文化生活,而且是增强民族凝聚力,提高民族素质的需要,是塑造体质健壮和精神文明的当代大学生的需要。因此,体育是一个多功能、多目标的系统。

### 一、健身功能

强身健体,延年益寿,是每个人的愿望。青少年学生正处于生长发育的旺盛时期,身体的可塑性最强,学校体育不仅可以促进学生身体的正常生长发育,培养良好的形体姿态,而且还可以不失时机地为学生塑造一个强健的体魄,打下一个坚实的体质基础。这既能保证他们有充沛的精力进行学习,也是他们终身健



康的需要。

体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长发育,改善肌肉的血液供应,增强肌肉的营养物质,特别是蛋白质的含量,使得肌纤维变粗,使人的形态匀称,姿势正确,动作自然,向健与美的方向发展。体育活动还能促进大脑的发育和成熟,改善大脑的供血和供氧情况,促进大脑皮层兴奋性增强,减轻大脑精神紧张程度,提高大脑皮层反应的灵活性和工作能力,使人的头脑清醒,思维敏捷。

### 二、娱乐功能

由于体育运动的功能性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性,因而能使之成为人们余暇生活的一个重要内容,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神需要的作用。

人们通过体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,在身体完成复杂的练习过程中,在与同伴默契配合中,在与对手的斗智拼搏中,在征服自然障碍(如爬山)的过程中,得到一种美好的情感,心理上可产生自尊心、自信心、自豪感。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人们在实践中获得不同的情感体验。另外,通过娱乐性体育运动,可以使人们在紧张的工作和劳动之余,松弛紧张神经,调节心理,获得积极性休息。这不仅有助于疲劳恢复,而且是一种精神上的享受。

进入 21 世纪,人们的生活水平普遍得到提高,余暇时间也随之增多,参加体育活动不仅能消除高强度的脑力劳动所带来的紧张,强身健体,同时也能丰富休闲时的生活,可以使在工作时的紧张情绪得到放松,增加人与人之间的交往和交流,使身心更加愉悦。正如奥林匹克运动创始人顾拜旦先生所衷心赞美的那样:“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。”

### 三、修心养性功能

青少年学生存在着诸多的心理障碍和心理疾病,是学校、家庭和社会教育需要共同关注的问题。在学校教育中,需要各学科教师的共同努力,而体育在帮助学生消除心理障碍,提高学生素质方面都具有其他教育无法替代的特殊作用。例如,如何对待困难与挫折、成功与失败、个体与集体,如何控制自己的情绪,调整自己的心态等方面,在体育活动中都表现得极其生动、具体和真实,是一种应答的效应,同时又表现得那样鲜明。这种知、情、意、行的高度统一和及时反馈,



正是学校体育的重要特征。因此,学校体育对培养学生的自尊、坚忍不拔、沉着勇敢、开拓进取与自律能力等心理品质都具有特殊作用。

#### 四、教育功能

人的发展是指在个体身上表现为人的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。从幼儿教育到大学教育其间约有 18~20 年的时间,在这期间开设体育课程,是发展各种基本活动能力,塑造健康身体的重要时期。通过体育活动,掌握体育知识与技能并同时发展智力,丰富精神文化生活,抵制各种消极因素的影响,是体育教育的重要功能之一。另外,就社会教育体系而言,由于体育运动具有群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等共同特点,因而使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。通过体育运动的竞赛,能够培养人们的竞争、协作和顽强的精神。因此,体育运动是一种很有说服力的教育手段。

#### 五、育德益智功能

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》指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。”要“进一步改革教育工作的方式方法,寓德育于各学科教育之中。”由于学校具有育德益智的功能,因此在学校体育中,可以较好地实施德育、智育、体育、美育的统一。

对于培养学生的组织纪律性、责任感、荣誉感,以及对学生进行爱国主义教育、集体主义教育、社会主义教育、理念教育、伦理道德教育与辩证唯物主义教育等方面,体育教育是极为生动、极为具体、极为有效的方法。

体育不仅可以促进学生大脑的发育,有效地开发右脑,提高神经系统的能力,而且还能有效地培养学生的注意力、观察力、思维力、判断力等,对学生的智力发展具有重要的作用。《决定》中还指出:实施素质教育要“以培养学生的创新精神和实践能力为重点。”创新和实践恰好又是体育的又一特征。从一定意义上来说,体育就是在创新和实践中发展的,没有创新和实践就没有体育。通过体育来培养学生的创新和实践能力,育德益智,有着特殊的效果。

体育中的形体美、动作美、节奏美、即时美、服饰美等,强烈地感染和吸引着学生,对于陶冶学生高尚的情操方面起着很大的作用。



### 六、政治功能

体育与政治有着客观存在的联系,受着政治的影响、指导和制约。体育运动作为人类特有的一种文化现象,也无时无刻不在为本国的政治服务。国际体育竞争是和平时期国与国竞争的舞台,也是显示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。在国际体育竞争中,运动员不仅被视为具有高超技艺和智慧的人,而且被看做是一个国家的代表,看做是国际友好关系的使者,被称颂为“微笑大使”、“外交的先行官”、“穿运动衣的外交家”,在沟通各国之间的关系,打通外交通道方面起着积极有效的作用。例如,1984年新中国首次参加奥运会获得15枚金牌,8枚银牌,9枚铜牌,实现了“零”的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的屈辱历史。此后,国外兴起了“中国热”,海外侨胞也扬眉吐气,“中国热”和“中国心”因中国体育的腾飞而加强,使体育成为促进人际交往、民族团结、祖国统一的纽带和桥梁。此外,国家颁布的一系列体育行政法规也体现了政府对人民参加体育运动,提高民族素质的殷切期望。

## 第三节 我国体育发展概况

在数千年的历史进程中,中华民族造就了颇具东方风范的令世界各国称羨的传统文化,为人类文明的发展做出了不可磨灭的贡献,其中也包含了大量的有关体育活动的内容。当代大学生有必要对中国体育各阶段进程进行研究、了解。

### 一、古代体育

我们一般将原始社会到1840年“鸦片战争”时期,称为中国体育史的古代阶段,根植于中国古代原始社会、奴隶社会、封建社会的经济、政治、军事、文化基础之上的古代体育,具有浓厚的民族历史特色和地方特色,与军事、宗教、艺术、医学等文化现象有密切的关系,尚未形成“体育”这个独立的概念和体系。

体育活动是人类社会发展到一定阶段的产物。人类根据社会生产和生活的需要,结合自身生理和心理发展的需要,产生了体育观念,创造和发展了体育活动。人类个体最初只是一个“可能”的人,仅以生物实体而存在,缺乏社会人的主体意识。人类发展的快慢和发展水平主要受生理规律的制约,是一个自然发展的过程。

在原始社会,最原始人类的一些生活技能中包含了大量的身体活动,为了生存必须有强壮的身体和获得食物的技能,因此不得不进行身体的锻炼和技能的练习。后来出自身心需要的自发娱乐或其他体育活动,演化出模仿劳动技能或



为提高劳动素质服务的最早的身体练习,逐渐从生存和劳动中脱离出来,形成了原始体育的第一次飞跃。以后,人们大量使用人为设计的各种动作和活动形式,不仅在生产劳动实践中受教育,而且从政治、宗教活动中利用游戏、舞蹈、唱歌等活动受到教育。在这些活动中,活动者之间有了更多的比试成分,即竞技活动,这就形成了原始体育的第二次飞跃。

由于人的劳动生活实践和人的生命活动实践相伴随,“以至我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身。”劳动改造了客观自然观,也发展了人类本身。马克思指出:“劳动首先是人与自然的过程,通过人的自身活动来引起、调整和控制人与自然之间的物质变化过程。人自身作为一种自然力与自然物质相对立。为了在对自身生活有用的形式上占有自然物质,人就使他身上的自然力——臂和腿、头和手运动起来。当他通过这种运动作用于他身外的自然并改变自然时,也就同时改变他自己的自然。他使自身自然中沉睡着的潜力发挥出来,并且使这种力的活动受他自己的控制。”

据史料记载,在我国商代出现“大学”和“痒”两级施教的学校教育。有目的、有意识的身体教育始于殷商教育中的主要内容之一,即军事方面的活动。西周时期的学校,以“礼、乐、射、御、书、数”等六艺为教学内容,其中,射、御、乐(音乐、舞蹈)中均含有体育的因素。战国时期,已有人有意识地用专门创造的运动——呼吸运动与徒手体操结合的“导引”方法,锻炼身体,养护生命。

我国古代养生理论和实践,内容博大精深,《黄帝内经》中就提倡运动、养护、康复、治疗、卫生保健、精神修养、适应环境等方法。把影响人类生命活动及身体健康的各种因素作为手段,是中国古人对人体长寿健康方法的系统总结,标志着中国体育养生理论与方法体系的形成。此后,许多思想家、政治家、教育家、医学家从不同角度指出了运动对身体锻炼、发展和完善人的身体以及在社会各个领域的重要作用,逐渐形成了“体育”这个独立的概念。但直到清朝末年,我国才采用西方国家使用的“体育”这一概括性名词。

## 二、近代体育

中国近代体育的形成,是一部辛酸的历史。鸦片战争失败后,洋务运动中引进了大量的体育内容,如留学生带回的英美体育。后来,在一般的学校中都有了体育的内容。幼稚者以游戏体育发育其身体,稍长者以士兵体操严整其纪律,教育的宗旨为“忠君、尊孔、尚公、尚武、尚实”,其中“尚武”即为体育。特别是在“五四”新文化运动的影响下,欧美的教育思想开始在中国传播,学校教育开始向实用主义教育方向发展。在1922年北洋军阀政府教育部颁布“新学制课程标准”中,正式把学校的“体操课”改为“体育课”,剔除了中小学的兵操内容,主要以田径、球类、游戏等为授课内容,去掉了老套八股的教学内容和方法,有利于学生健



康自由的成长,使体育逐步向科学化方向发展。

旧中国政治腐败、经济落后、外患频扰、民不聊生、民族体质日衰,以致“国力恭弱,威风不振”,中国人被辱为“东亚病夫”,加之连年内战,八年抗战,社会极其动荡,体育运动不可能得到发展。中华人民共和国成立之后,随着政权性质的改变,人民生活水平的不断提高,体育的性质和地位才发生了根本的变化,体育事业才得到了真正的发展。

### 三、新中国体育

新中国是在十分薄弱的基础上振兴体育的,广大体育和教育工作者奋发图强,依据党和政府制定的一系列正确的方针和政策,群策群力,同心同德,开创了我国体育繁荣昌盛的大好局面。

新中国建立后的历届党和国家领导人都非常重视体育,并亲自参加体育活动。1951年政务院公布《关于改善各级学校学生状况的决定》,指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出强健体魄现代青年的重大任务之一”。1952年毛泽东题词:“发展体育运动,增强人民体质”,并进一步指出“体育是关系到六亿人民健康的大事”,要全国青年做到“身体好,工作好,学习好”。邓小平同志也提出:“把体育运动普及到广大群众中去”。1995年,江泽民总书记在接见中国体育界代表时说:“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质,这是一个国家富强、文明的标志。单纯有钱不行,单有经济实力也不行,必须把12亿人民的体质搞上去”,并题词:“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋”。这一切充分说明我们党的三代领导核心从民族强盛,国家兴旺出发,对发展体育运动给予了高度重视。

当前,学校体育已成为社会体育的基础和战略重点,并由此进入法制化、正规化、科学化的管理轨道,社会体育发展较为迅速,全国参与体育运动的人越来越多。特别是实施全民健身计划以来,取得了阶段性效果。1996年国家体委颁布了《中国成年人人体质测量标准》,从而把增进人民体质这一政治目标,落实为科学目标。目前,我国人均寿命已达70岁,人民健康水平较之解放初期产生了质的飞跃,并逐渐迈进世界前列。新中国体育发展的另一标志是体育事业的突飞猛进,运动健儿不断冲出亚洲,走向世界,在国际大赛上屡获金牌,并多次打破世界纪录,为国家争得了荣誉。此外,在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传出版、体育运动场馆建设等方面,也取得了较大发展。中国体育现已形成了学校体育、社会体育、竞技体育三大体系,已从满足人的原始的、层次低的生存需要,发展到对人整体素质的培养,因而具备了提高全民族身心素质水平的独特的社会价值和功能,赢得了群众的喜爱,受到世界瞩目。中国体育必将朝着社会化、科学化、多样化、国际化的方向发展。

## 第二章 高等学校体育

### 第一节 高等学校体育的地位和作用

一、高校体育是全面发展社会主义教育的重要组成部分,是造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人的重要途径

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。”毛泽东同志在《体育之研究》中指出:“夫知识诚可贵矣”,“道德亦诚可贵矣”,然而“无体是无德智也。”1957年毛泽东同志明确地指出:“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的有文化的劳动者。”

学校体育是学校教育的组成部分,根据马克思主义的教育观点,学校教育必须实行德智体美全面教育。在进入新的世纪,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。因此,必须适应21世纪现代化建设需要,全面贯彻党的教育方针,面向现代化、面向世界、面向未来,造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。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》中更进一步指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育,更要重视德育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。”学生的体质健康状况不仅直接关系到他们能否以充沛、旺盛、持久的精力从事现代科学文化学习,提高学习效率,巩固学习成果,收到事半功倍的效果,而且体育教育直接使学生掌握体育基本知识和技能,提高体育文化素养,形成科学健康的体育行为和终身体育锻炼习惯,并通过体育活动改善心理状态,养成积极乐观的生活态度,建立良好的人际关系,形成良好的体育道德和合作精神,培养学生爱

国主义、集体主义精神,勇敢顽强、开拓进取的意志品质。特别是高校体育教育还影响着学生今后能否更好参加社会主义现代化建设,迎接世界新技术革命的挑战,适应科学技术加速发展的未来社会,适应未来社会中的紧张工作、劳动和社会生产、生活的新变化。因此,我们应从新的角度和新的高度充分认识高校体育的重要性,更全面关心学生的身心成长,为我国现代化建设培养德智体美全面发展的合格人才。

### 二、高校体育是国民体育的基础,是增强中华民族体质,促进我国群众体育的发展和提高运动技术水平,建设体育强国的战略措施

现代社会,一个国家的体育基本由学校体育、大众体育、竞技体育三大部分组成。学校体育是国民体育的基础。

我国体育的根本任务是增强中华民族的体质。大中小学的教育阶段,是学生生长发育水平和体质水平快速发展阶段,体育教育和体育锻炼是影响人体生长发育、增强体质最积极最重要的因素。学生时代体质增强,能为一生的健康打下坚实的基础。根据人体遗传和优生学说,青少年学生这一代身体强壮,就能使中华民族的体质一代胜过一代。所以,高校体育不仅对增强学生体质具有重要的现实意义,而且对从根本上改善和增强中华民族的体质具有深远的战略意义。建国 50 多年来,我国学生的体质和健康水平都有了很大提高,但由于多种原因,目前我国大学生的体质和健康水平同发达国家相比还存在一定差距。例如,我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标与日本相比,除 22 岁年龄组女生的身高略高于日本外,其余指标均低于日本。此外,我国大学生的常见病中,视力不良、神经衰弱症、心血管疾病占有相当大的比例。2000 年全国学生体质与健康调研结果表明:与 1995 年相比,我国学生的速度素质、耐力素质、柔韧性素质、爆发力素质、力量素质等均出现全面下降,特别值得关注的是耐力素质、柔韧性素质是在 1995 年比 1985 年下降的基础上,又继续进一步大幅度下降。

在进入新世纪的时候,我们的学校体育面临着极大的挑战和机遇,必须十分重视学校体育工作,努力改善学校体育条件,进一步做好学校体育工作,认真落实“全民健身计划”、学校体育“健康第一”的指导思想,全面提高学生的体质,增进健康。

学校体育是提高我国运动技术水平,培养优秀体育后备人才的摇篮。学校是培养人才的地方,同样也能培养和造就优秀的体育人才。实践也证明,只有在广泛开展学校群众性体育活动的基础上,发现体育人才,才能为国家培养和输送优秀体育人才。这是学校体育的一项任务。当代竞技体育的发展,要求贯彻科学训练与比赛,运动员必须具有良好的体力和智力,才能不断提高运动技术水平。大学生体能和智能都有较大的适应性和优势,有条件也有可能为我国竞技



体育的发展做出贡献。

### 三、高校体育是丰富大学生课余文化生活,进行思想教育,建设社会主义精神文明的重要手段

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段,在培养全面发展的人才方面有独特的作用。学校体育不仅为智力开发提供良好的物质基础保证,而且可以传播文化,提高学生的文化素养。体育的内容和形式都极其丰富多彩,体育知识、技能、运动规则与方法,都是人类长期体育实践经验的结晶。它是一种精神财富,是社会文化的组成部分。通过体育教育和体育锻炼,丰富课余文化生活,对于建设健康、生动活泼的校园文化,良好的校风和学风,促进精神文明建设都具有重要作用。

大学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛来表现自我,发展自我。各种运动项目、各种体育手段与方法,都有不同的健身、启智、育德的价值。有的项目要求顽强的耐久力,有的项目动作惊险刺激,有的项目动作变化无穷,需要集体配合等等。实践证明,学校体育对于培养大学生的高尚思想品质和道德情操以及健全良好的个性心理素质都起到重要的作用。

## 第二节 高等学校体育的目的和任务

### 一、高校体育的目的

学校体育的总的目的是:增强学生体质,培养学生的体育能力、良好的思想品德和心理品质,促使其成为具有德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。高校教育是学校教育的最后阶段,高校体育的目标是在这个总目的下根据大学生的身心发展特点,并适应于我国社会发展的需要,提出高等学校体育的目标:以“育人”为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体的方法;有效增强体质,促进身心和谐发展;建立正确的体育意识和观念;提高体育文化素养;获得独立从事体育活动的的能力;培养终身体育的兴趣和习惯,为自身的全面发展打下良好的基础;还要努力创造条件,提高少数具有竞技运动才能的学生其运动技术水平,为国家培养优秀的体育人才。

### 二、高校体育的任务

#### (一) 全面锻炼学生的身体,增强体质,增进健康

增进大学生的身心健康,增强体质,是高等学校体育的首要任务,也是高等