

高等医药院校协编教材

供临床、基础、预防、口腔、药学、护理专业用

体 育

裴海泓 主编

人 民 卫 生 出 版 社

高等医药院校协编教材

供临床、基础、预防、口腔、药学、护理专业用

体 育

主 编：裴海泓（白求恩医科大学）

主 审：李玉林 刘清黎（白求恩医科大学）

副主编：辛 平（山东医科大学）

王新福（上海医科大学）

何 慧（西安医科大学）

王亦农（中国协和医科大学）

吴声洗（中山医科大学）

编 委：王 伟 王亦农 王定昌 王新福 辛 平

吕志刚 吴声洗 杨黎明 何 慧 黄小华

徐 欣 温立义 管泽毅 裴海泓 邵 石

Ty28/28



人 民 卫 生 出 版 社

体 育

主 编：裴海泓

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：三河市宏达印刷厂

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：525千字

版 次：1998年8月第1版 2000年11月第3次印刷

印 数：11 071—16 070

标准书号：ISBN 7-117-03052-6/R·3053

定 价：25.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

为了培养德、智、体全面发展的社会主义新型医学人才，作为学校教育组成部分的体育教育，除必须有实施教学的指导纲要之外，还应有一本或多本教科书，这既是培养合格人才的需要，也是提高学校体育教育和教学质量的需要。高等医学院校《体育》一书的编者，在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神指导下，集思广益，精心筹措，锐意改革，几经修改，编成此书。这是医学院校体育教学改革的一项重要成果，将对我国医学高等学校体育的发展产生积极的影响。难能可贵的是，本书的编者，大都身负医学高校体育工作的重任，不仅要完成体育教学的繁重任务，还要完成科研、运动训练、群众体育和管理工作任务，在超负荷情况下，挤出业余时间写成了本书，这种精神应大力提倡。

这本书根据医学院校体育教育特点，突破了传统的编写体系，内容充实、结构完整、颇具新意。统观全书具有以下特点：

一、本书坚持以辩证唯物主义为指导，面向 21 世纪，充分体现终生教育目标，突出了高等医学院校特色，同时以人体科学、教育科学和社会科学为指导，力图形成医学院校体育教科书新体系。

二、本书编者们十分注重加强基础理论知识论述，扩大知识面，并着重汲取医学和体育科学结合面上的科研成果，体育与健康教育相结合，着重增强学生体育意识和培养未来新型医生的健康指导能力。教材内容与大学生承受的难易度相一致。

三、该书重视对体育方法的介绍，方法中有理论，理论中有方法，理论与实践紧密结合，改变了传统的理论与实践分离和以竞技技术为主线的弊端，让学生学后既会实践又懂道理，既注重科学性，又讲究实用性和可读性。

借本书出版之际作此序，以表示对作者的敬意和对该书问世的祝贺！

卫生部副部长 彭 玉

一九九七年十一月七日

前 言

随着教学改革的不深入,新的教育思想和观念逐步得到人们的认可,高等学校体育价值、功能、内容和形式等也被人们重新认识。特别是高等医学院校体育的自身特征,更是人们不断研究的重要课题。同时随着医学模式和体育观念的转变,随着现代医学科学的发展,医学和体育的融合已是大势所趋。未来的医学人才不仅要求具有良好的爱国主义和共产主义思想品德、丰富的专业知识和健壮的体魄,还要知识渊博,具有开拓、进取、创新的精神风貌和较强的社交和健康指导能力,这对体育教学和教材建设提出了更高的要求。高等医学院校体育教学不只是向学生进行一般性体育教育的共同体育课,而且还应是医学院校专业课程结构中不可缺少的组成部分。高等医学院校体育教学所具有的这种“两重性”,使医学院校体育教学和体育教材具有鲜明特点。

本教材编写,正是适应这种新的需求,经过济南、上海、成都会议多次研讨,几易其稿编成此书。

本书结合医学院校实际,在教材内容选择上,坚持理论与实践相结合,课内课外相结合,汲取国外先进体育思想和科学技术,与弘扬我国传统养生、民族体育相结合。

本书不仅在结构上,而且在指导思想上,改变了以运动技术为主线的传统编写体系。依据高等医学院校特点和要求,构建适合我国大学生身心健康发展的新的体系。从框架体系、理论体系、教材选择等方面都力求适应新世纪对医学人才培养的需要,具有鲜明的特色和针对性。

本书编写过程中注重了理论知识传授,扩大知识面,提高学生进行自身体育锻炼的能力和实际工作能力,以达到终生受益和培养新型医生的目的。

全书分三篇十三章,内容包括基础理论篇、体育方法学篇和运动医学篇。基础理论篇是每位学生都应掌握的体育基本理论,它是树立正确完整的体育观、健康观和形成良好生活方式所必需,也是开拓学生视野和科学指导自身锻炼和未来创造性工作所必需;体育方法学篇,从培养目标出发,拓宽领域,增加教材选择灵活性,突出养生健身的方法学理论和实践,分别从传统养生、健身运动、竞技运动、娱乐体育四个方面选编,各地各校以及学生个人,可以结合各自实际情况灵活选择使用;运动医学篇是医学院校体育教材所特别应突出的内容,根据实际需要,仅就运动损伤防治、运动性疾病防治等基本内容加以说明。

此书适用于高等医学院校学生,中专或成人高校学生也可选用。本书主编单位:白求恩医科大学,协编单位:山东医科大学、上海医科大学、华西医科大学、同济医科大学、西安医科大学、协和医科大学、中山医科大学。参加编写人员还有:谢良云、谢飞、邹静、王又军、冯爱华、孙国防、戚俊娣、辛岩、张炳发、宋明德、王华良、鲍茵茵、刘松青、阮小云、付海清、贺京洲、宋玉霞、廉西娟、赵光祖、宋丽婷、李平静、刘守义、梁永桥、徐东岩、何建军、于海涛、姚静辉。由于编者水平有限难免存在缺点和错误,欢迎批评指正。

裴海泓

1997年11月

目 录

第一篇 基础理论

第一章 高等医学院校体育	1
第一节 体育的概念和功能	1
一、体育的概念	1
二、体育的功能	2
第二节 高等院校体育	4
一、高等院校体育的产生和发展	4
二、我国现阶段高等学校体育发展趋势	5
第三节 高等医学院校体育的目的、任务	7
一、高等医学院校体育的地位与意义	7
二、高等医学院校体育的目的、任务	9
三、高等医学院校体育的组织形式	10
第四节 怎样做个合格健壮的医学生	11
一、提高认识,端正态度	11
二、和谐发展,全面锻炼	11
三、锲而不舍,不骄不躁	12
四、科学锻炼,讲究卫生	12
第二章 健康与健康行为	14
第一节 健康的概念和指标	14
一、健康概念的演变	14
二、健康的指标	15
第二节 健康的构成	16
一、环境因素	17
二、生物学因素	18
三、生活方式因素	19
四、卫生保健措施因素	20
第三节 健康行为及其影响因素	20
一、行为和科学概念	20
二、健康行为概念	21
三、影响健康行为的因素	21
第四节 现代社会“生活方式病”	21
一、精神紧张	23
二、运动或体力活动不足	24
三、膳食结构不合理	26
四、吸烟与酗酒	26

第五节 生活方式的变革与卫生教育	27
一、社会主义社会生活方式基本特征	27
二、形成健康行为和生活方式的理论	27
三、健康行为卫生教育原则与方法	28
第三章 人体测量和健康评估	31
第一节 人体测量与评估	31
一、人体测量与评估的意义、内容	31
二、人体形态测量与评估	31
三、人体功能的测量与评估	35
四、人体身体素质测量与评估	36
第二节 健康状况自我检查和评估	41
一、体质状况自我检查	41
二、身心健康状况自我评估	45
三、自我健康检查	46
四、饮食情况自我评估	46
五、评估应付精神紧张情况	47
第四章 体育科学原理简述	49
第一节 体育的生物学科学基础	49
一、适应性原理	49
二、运动锻炼生理效果	50
三、运动锻炼过程的新陈代谢理论	54
第二节 体育的心理学科学基础	58
一、身心一元论	58
二、体育学习理论	59
三、兴趣爱好的形成和发展	61
第三节 体育的社会学科学基础	61
一、人性与团体生活	62
二、人格与体育	63
三、现代社会与休闲活动	63

第二篇 体育方法学

第五章 传统养生	66
第一节 传统养生学说简介	66
一、历史沿革	66
二、学说流派	67
第二节 传统养生学的内容分类与特点	70
一、内容分类	70
二、特点	72
第三节 传统养生基本原则	74
一、保养精神原则	74
二、顺应四时原则	74
三、动静结合原则	75

四、因人而异原则	75
第四节 养生保健方法	76
一、保健气功	76
二、简化太极拳（二十四式）	79
三、太极剑（三十二式）	89
四、太极静功	98
五、八段锦	101
六、五禽戏	106
七、保健按摩	123
附一 祛病延年二十势	128
附二 青年长拳三路	134
第六章 健身运动	137
第一节 概述	137
一、健身运动概念和作用	137
二、健身运动锻炼的原则和要求	137
三、健身锻炼计划	138
第二节 运动处方	139
一、运动处方的由来与发展	139
二、运动处方程序	141
三、运动处方的内容和要求	143
四、运动处方实例介绍	146
第三节 自然力锻炼	147
一、日光浴	148
二、冷水浴	148
三、温泉浴	149
四、泥沙浴	150
五、森林浴	150
第四节 健身走	151
一、健身走的锻炼价值	151
二、健身走的最佳姿势与方式	151
三、健身走的锻炼方法	153
第五节 健身跑	154
一、健身跑的特点	154
二、健身跑的基本技术	155
三、健身跑的方式	155
四、健身跑的方法与要求	157
五、健身跑的自我监督	157
第六节 健美锻炼	159
一、健美操	159
附 双人健美操	172
二、男子健美	173
三、女子健美	177

第七节 体育舞蹈	178
一、体育舞蹈简介	179
二、体育舞蹈的基础知识	179
三、体育舞蹈几个舞种及跳法	181
第八节 水冰运动	186
一、游泳	186
二、滑冰	193
第七章 竞技运动	198
第一节 概述	198
一、竞技运动的概念	198
二、竞技运动的文化价值	198
三、最大的竞技运动会——奥林匹克运动会	202
第二节 竞技运动竞赛欣赏	206
一、体育竞技欣赏的意义和作用	206
二、体育竞技欣赏基本知识	207
三、怎样进行体育竞技欣赏	210
第三节 田径运动	214
一、跑	215
二、跳跃	222
三、投掷	227
第四节 球类运动	231
一、足球运动	232
二、篮球运动	237
三、排球运动	243
四、乒乓球运动	250
五、羽毛球运动	255
第五节 竞技体操	258
一、体操技术原理简述	259
二、典型技术分析	259
三、怎样学练体操发展体能	262
第六节 艺术体操	262
一、徒手练习	263
二、器械练习	268
第八章 娱乐体育	273
第一节 消闲类	273
一、垂钓	273
二、登山	274
三、旅游	275
四、旱冰(轮滑)	276
第二节 小球类	278
一、门球	278
二、网球	280

三、高尔夫球	283
四、保龄球	285
五、台球	286
第三节 智力类	289
一、国际象棋	289
二、中国象棋	290
三、围棋	290
四、桥牌	291

第三篇 运动医学

第九章 不同群体体育锻炼特点及卫生要求	293
第一节 儿童少年体育	293
一、儿童少年身体的生长发育规律	293
二、儿童少年身体各器官系统发育的特点	294
三、儿童少年的体育卫生要求	297
第二节 老年体育	298
一、中老年人的生理、心理特征	298
二、中老年人的运动锻炼与方法要求	300
第三节 女子体育	302
一、女子的解剖生理特点	302
二、女子体育卫生要求	304
第四节 残疾人体育	306
一、残疾人体育目标和内容	306
二、残疾人体育运动的分级	306
三、残疾人体育锻炼的内容和方法	307
第十章 运动竞赛中的医务监督	309
第一节 体格检查	309
一、自我监督	309
二、定期体格检查	310
第二节 运动员的营养配餐	311
第三节 运动场地器材卫生检测	312
第四节 竞技运动员服用兴奋剂的检测	314
一、禁用兴奋剂的药物类别与方法	314
二、药物滥用对运动员身体健康的危害	318
第五节 运动性疲劳及消除方法	321
第十一章 常见运动性损伤的防治	323
第一节 运动性损伤的原因及一般规律	323
一、运动性损伤的基本原因	323
二、运动性损伤的性质及一般规律	323
三、运动性损伤的预防	323
第二节 常见运动损伤的防治	325

一、闭合性软组织损伤	325
二、足踝关节扭伤	326
三、膝关节侧副韧带损伤	327
四、半月板损伤	327
五、风湿性腰痛	328
六、肩关节扭伤及脱位	328
七、肘关节脱位	329
第十二章 运动性疾病	331
第一节 过度紧张与低血糖症	331
一、过度紧张	331
二、低血糖症	331
第二节 运动性贫血与血尿	332
一、运动性贫血	332
二、运动性血尿	333
三、运动性血红蛋白尿	334
第三节 腹痛、晕厥、中暑及溺水	335
一、运动中腹痛	335
二、晕厥	335
三、中暑	336
四、溺水	337
第十三章 慢性病的康复体育	338
第一节 常见慢性病康复体育的意义、作用	338
第二节 常见慢性病康复体育的实施原则和内容	339
一、实施原则	339
二、内容	339
第三节 常见慢性病康复体育方法	340
一、心血管系统疾病	340
二、颈椎病	343
三、肩关节周围炎	343
四、腰肌劳损	344
五、肺气肿	344
六、糖尿病	345
七、胃肠疾患	346
八、老年性便秘	348
九、神经官能症	348
十、偏瘫	349
附录 常用体育运动场地规格标准	350

第一篇 基础理论

第一章 高等医学院校体育

高等医学院校体育既是高等学校教育的组成部分,又是我国体育事业的有机组成部分。因此要了解高等医学院校体育及医学生体育学习任务,就要首先对体育的概念、功能以及高等院校体育有个基本认识。

第一节 体育的概念和功能

体育自古以来,伴随人类进步与文明,至今已有几千年历史。但什么是体育,应如何划分其范围,这些反映本质特征的概念问题在体育理论界尚有争议。为了正确理解体育,更好发挥体育功能,有必要在客观分析我国体育发展的实践基础上,对体育的概念、构成以及功能进行初步分析。

一、体育的概念

体育虽然有着悠久历史,然而“体育”一词出现较晚。在体育一词没有出现前,世界各国对体育这一活动过程的称呼不统一。在古希腊时期,体育活动往往用“体操”来表示。希腊语“Gymnos”是“体操”一词最初的词根,它原意表示裸体的意思,其体操含意是指所有身体的操练(包括拳击、奔跑、投掷等)。在我国古代,类似体育活动的事被用“养生”、“导引”、“武术”等名词来标记。

“体育”这个词,最初是法国人使用。1760年在法国的一些报刊上发表的关于儿童教育的文章中使用了“Education physique”和“Education Corporelle”字样。当时,“体育”和“肉体教育”虽形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养、训练的意思。在我国直到19世纪末,先是由德国和瑞典的体操传入我国,随后从日本引进“体育”一词。光绪三十三年(1902年),清朝政府对女子师范学校颁布法令中才首次出现“至女子缠足,尤为残害肢体,有乖体育之道,务令逐渐解除……。”的词语。甲午战争后,李鸿章将许多西洋名词直接借日本输入中国,体育一词亦复如此。旧中国,长期将体育与运动混同,体育即“跑跑跳跳”,学校体育追求少数人夺锦标破纪录。对于体育本质认识上的混乱情形,欧美各国也曾经有过相似阶段。随着社会进步和体育科学发展,世界各国体育学术界逐渐掌握了体育真义。

体育是寓教育于运动之中的社会现象,它以各种方式的身体活动为方法,来完成教育的目的。体育是教育的一环,又是生活的一环。

回顾历史,纵观体育的产生发展过程,可以清楚地看到体育具有如下基本特征:

1. 体育是教育的组成部分,配合德育、智育,结合美育,完成全面发展的教育任务。
2. 体育是生活的一环,人体为运动而设计,具有参加竞赛、游戏的自然衝动和需求。

体育一方面繁荣生活，发展文明，一方面发扬生命意义。

3. 体育是人们遵循客观规律，有目的地研究养生、健身学问，通过有选择地大肌肉群活动为方法，锻炼身体、增强体质、防治疾病、延年益寿的终生体育、健身过程。

我们在概括体育概念时已阐明，凡与增强体质和丰富生活有关的身体运动，都不失体育是动的教育的本性，但为了突出个性特征，便于发挥各种身体运动的特殊作用，则仍有必要按其实施对象和组织形式的不同，来划分体育类别。现代体育可分为体育教育、竞技体育、身体锻炼与身体休闲娱乐三个组成部分。

（一）体育教育

体育教育是通过身体活动，增强体质，培养德智体美全面发展的人材的教育过程。体育教育在学校这个特定领域，对塑造完美的人起着十分重要作用。为了实现教育、教养和发展的总目标，不同层次学校具有不同体育教育目标。体育教育是整个国家体育事业的基础。

（二）竞技体育

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上最大限度挖掘人的体能、智力和运动才能，为取得优异的运动成绩而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的竞争性、表演性强，且易吸引观众，其产生的影响深入到社会生活诸多领域。它作为一种极富感染、容易传播的精神力量，活跃在人民文化生活之中。它在促进社会主义文明建设方面，有其突出的教育意义。它以追求“更快、更强、更高”为目标，对振奋民族精神，培养现代人的意识、品格，促进各国人民之间的团结、友谊方面更有其特殊作用。比赛是竞技体育的主要形式，由于水平不同，比赛的组织有明显的阶梯层次，但都有明确而统一的规则，比赛中表现出激烈的对抗性和竞争性是竞技体育的主要特点。

在现阶段，由于体育科学研究尚落后于竞技体育实践，在比赛和训练中有造成运动员伤病的现象，然而在总体上还是发展了人的身体体能和培养了人的高尚品格和进取精神，因此，符合体育本质特征，是体育的重要组成部分。

（三）身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼和身体娱乐是旨在以健身、医疗、休闲为目的的体育活动，通常亦称大众体育或群众体育。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范围。由于，这些体育活动吸引的主要对象为一般民众，活动领域遍及全社会，所以它可以作为学校体育的延伸，同学校体育教育相辅相成，促进实现“终生体育”的实现。随着国民经济的发展，余暇时间增长，生产方式、生活方式的变化和现代生活对精神享受的需求，多种健康、愉快、生动活泼、丰富多彩的群众性体育活动，将成为体育的重要内容，堪称是内容最广、范围最大、参加人数最多的一种体育活动。

二、体育的功能

所谓功能，一般泛指客观事物的用途、作用和价值。某一事物的功能是由客观事物本质属性和人的认识能力决定的。体育的功能具有时间和空间的二重性，所谓时间性质是指体育功能是随人类社会的发展不断演变和发展的；所谓空间性质是指体育在不同条件下，其结构不同，因而所表现的功能也不尽相同。随着社会的进步、生产发展、人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的发展，体育功能也从单一的功能拓宽到社会

各个领域,把体育看成一个整体、多功能、多目标的系统。为了便于分析,下面从体育的特殊功能、一般功能和社会功能三个方面加以说明:

(一) 体育的特殊功能

锻炼学生身体,增强体质,提高健康水平是体育的主要功能,也是体育的特殊功能和本质功能,是其它教育所不具备的。

在学校体育教育中,体育能有效地增强学生体质,并与智育、德育、美育、劳动技术教育相结合,共同塑造全面发展、体魄健全的一代新人,从这个意义上说,体育是潜在的生产力即是明天的生产力。马克思主义认为,在生产诸因素中,人是最活跃的、起决定作用的因素,人才素质决定国家的未来与前途。所以说,体育是劳动力的培养与劳动力再生产的核心,对保护劳动者、提高劳动力质量起重要作用。

(二) 体育教育的一般功能

1. 体育的教养功能 通过体育教学、训练,可以使受教育者学习体育知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法。同时,体育为智力开发创造良好的物质基础。体育运动本身也是一种智力活动,是一种文化素养的培养过程。

2. 体育的教育功能 体育教育在对学生进行思想品德教育方面具有特殊的德育作用,能培养学生具有勇敢、顽强的品格和拼搏进取精神;在培养学生爱国主义、集体主义精神以及严格组织纪律方面,也有重要作用。体育是向学生进行共产主义教育和社会主义精神文明教育的重要手段。

3. 体育的娱乐功能 马克思主义关于人的需要理论表明,社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。体育对满足这一社会需求所起的作用是令人满意的。当人们一旦置身于某项运动,就能够在完成各种复杂的练习中,在与对手的竞争中,在与同伴默契的配合中,在征服自然的障碍中,在观赏优美的体育表演中,满足心理需求。通过各种不同情感体验,使劳动、工作中带来的紧张情绪得以缓解,并充分享受生活的乐趣。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢乐,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”正是因为体育如此富有魅力,才愈来愈受到人们的青睐和关注。

4. 体育的经济功能 体育作为社会的一种文化现象,它是上层建筑的一部分,受经济基础所制约,反过来又促进社会经济发展,这种反作用就是体育的经济功能。劳动生产力是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行评估时,人的素质成为最主要的衡量标准。人的素质包含身体素质、文化素质和道德素质三个方面。而身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳务的形式,向社会提供服务消费品,采取多种途径追求经济效益。诸如出售比赛电视转播权、发行纪念币、体育彩票、组织门票收入、缴纳广告费等。在日常体育活动中增加收入措施有:提高体育设施利用率、举办娱乐体育和竞技比赛、发展体育旅游谋求赞助等。

(三) 体育的社会功能

1. 体育的社会感情功能 人之所以具有人的特征,就是因为人是社会的产物,人的社会本质表现在人与人交往、情感交流的相互关系之中。从体育独具的活动性、竞争性

特点来分析,由可变因素产生的感性刺激可使人失去心理平衡,又能积极调节各种不同心理状态。一场激烈的体育比赛可以牵动亿万人的心,观众出自民族、国家的尊严与自信,往往把胜负看得至关重要,在瞬息万变的竞赛过程中,人们的感情变化为其它任何社会活动所不及。

2. 体育的社会交往功能 马克思主义把交往看作是社会个体得以生存的一个基本条件,交往使人获得相互感知、相互通融与协调的人际关系。体育的动态特点冲破了“闭关自守”的生活方式,个体置身于群体之中,共同产生的运动欲望就会成为人们相互关系的纽带。所以,可以说体育过程是使个体普及社会化较为理想的教育过程。

在国际交往方面,体育成为外交活动的先行官,体育竞赛可以从形式上超脱政治制度、宗教信仰、语言障碍,被用来发挥政治功能,在促进国际交往、各国人民友谊方面发挥重要作用。

第二节 高等院校体育

一、高等院校体育的产生和发展

我国近代学校体育,从19世纪末始由欧美传入。据记载,1901年正式废除科举制之后,由清朝政府颁布的《奏定学堂章程》中第一次规定各级各类学堂的学制、课程和学时标准。当时,高等学堂按规定开设“体操科”每周3小时,主要内容是普通体操和兵士体操,这是我国官办新式学堂最早出现的体育课程。以后在美英所办的教会高等学校中还开展了田径、球类等近代运动项目。1905年在京师大学堂举办的首届运动会,就出现了近代竞技运动项目的比赛。

由于“五四”运动对专制的军国主义思潮的冲击,迫使北洋政府于1922年另外颁布了《壬戌学制》,许多学校开始将“体操课”改为“体育课”,促进了近代运动得到进一步开展,运动场地设施有所改善,这是20年代初我国高等学校体育史上的一次变革。

国民党统治时期,一批留美、德、日的体育留学生回国,并纷纷到高等学校任教,其中包括袁敦礼、吴蕴瑞、马约翰等知名学者,他们积极传播西方先进体育理论,著书立说,为旧中国的高校体育发展作出了贡献。但国民党政府并不重视体育,虽然教育部于1936年公布了我国第一个《暂行大学体育课程纲要》,但绝大多数高等学校仍将体育作为选修科,学校体育仅是一种点缀,有其名而无其实。

新中国成立初期,毛泽东主席先后两次写信给教育部长马叙伦,提出应采取措施解决学生健康问题,并提出“健康第一”的指示。1951年8月,政务院公布了《关于改善各级学校健康状况的决定》。教育部规定,从小学一年级起到大学二年级止都必修体育课,每周2小时。上述指导文件的下达,加快了我国高等学校体育的转变。接着在高等学校推行苏联《劳卫制》,这对宣传体育目的、任务,增进学生健康,激发学生参加体育锻炼的积极性起到了积极作用。多数高等学校的体育教学,基本上改变了那种“放羊式”和“单元一贯制”教学形式。据1955年统计,全国121所高校经常参加体育锻炼人数已达到学生总数68.9%。清华大学学生在“为祖国健康工作五十年”口号鼓舞下,经常参加体育锻炼人数占全校总数80%以上。

1958年,“大跃进”时代,因受极左思潮影响,高等学校出现了过于强调提高运动技

术水平,而忽视体育教学科学性和系统性,以单项训练军事或劳动代替体育的偏差。1965年,国家体委颁布了《青少年体育锻炼标准条例和项目标准》,在高等学校开始试行,在普及群众性体育活动方面有了新的起色。

十年浩劫,使高校体育遭受到极其严重的破坏。由于“停课闹革命”,学校正常秩序被打乱,致使高校体育处于混乱和停滞状态。

1976年10月结束了长达10年之久的“文化大革命”动乱,在党的十一届三中全会正确方针路线、政策和《中共中央关于教育体制改革的决定》,以及《中共中央关于进一步发展体育的通知》精神指引下,通过拨乱反正,高等学校体育逐渐恢复,进入了改革开放新的发展阶段。

1979年5月在扬州召开了全国学校卫生工作经验交流会,这是我国高等学校体育在新的时期发展的一个重要里程碑。思想上完成了拨乱了反正,工作上指明了方向。同年,国家教育部、国家体委、卫生部联合颁布了《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案),进一步明确了高等学校体育目标和方向,有力地促进了学校体育工作的开展。据1982年统计,全国大专院校有74082名大学生通过了《国家锻炼标准》,占全部实测人数的95.99%。1982年在北京举行了全国第一届大学生运动会,参加比赛的有29个省、市的2432名运动员。4年之后,全国第二届大学生运动会在大连举行,李鹏副总理做了《当代大学生要有健全的体魄》的重要讲话,对高等学校体育工作提出更新、更高的要求。

1987年国家教委编写并颁布了全国普通高等院校教学指导纲要,近20多个省市自治区编写了高校体育教材或参考书。各地普遍开展了体育课评优和观摩活动,进行教学改革试验,不断改进教学方法,使教学质量不断提高。

为了加强高校体育科学研究,中国高等教育学会体育研究会成立了,创办了学术刊物《高校体育》,召开了多次全国高等学校体育学术报告会研讨会,广泛开展了国际学术交流,出版了一批专著和教材,有力地推动了我国高校体育的发展。

1986年,国家教委和国家体委颁发了《关于开展课余体育训练;提高学校体育运动技术水平的规划》,国家在部分高校试行高水平运动训练,学校的竞技运动水平有了明显提高。《大学生体育合格标准》的全面实施有力推动了学校体育工作的开展。

二、我国现阶段高等学校体育发展趋势

随着教育和体育改革广泛深入发展,为适应社会发展对人才培养的需要,我国高等学校体育呈现如下发展趋势:

(一) 高等学校体育向目标多元化方向发展

现代化的社会离不开现代化的人,现代人不仅要有广博的知识,又有创新能力,同时还要有健壮的体格和高尚的品德。由于现代化人的整体性发展的需要,促使体育打破单科教育观念,即认为“体育是发展身体、增强体质的专门教育”,人们从生物学、教育学、心理学、社会学等各个领域的知识来认识与分析体育自身特征及其与其他社会现象之间的关系的规律。人们对体育的多功能的认识也越来越深刻,以至对高等学校目标追求也越来越广泛、多样。在这种背景下,我国高等学校目标不仅呈现出和社会经济文化教育发展的相协调的态势,而且也正在经历着自身不断丰富和发展的过程。概括起来主要有增进健康、增强体质目标,教育目标,教养目标,竞技目标,娱乐目标,完善个性

目标等。这些目标相互联系,构成我国高校体育目标新体系,丰富了学校体育目标的内容。高等学校体育目标多元化发展,符合现代社会对高等学校人才培养中所赋予的多方面历史使命,符合我国新时期社会主义教育和体育发展的需要,是社会进步、体育事业发展的必然结果,是不以人的意志为转移的必然趋势。

(二) 高等学校体育向终身体育方向发展

现代学校教育强调终身教育。1968年,联合国教科文组织国际成人教育促进委员会,讨论了法国劳动著名教育家保罗·朗格朗的一个提案,这个提案第一次使“终身教育”成为国际会议的议题。谁也没料到,“终身教育”竟促使现代教育从教育思想理论、教育制度到教材内容均发生巨大变革。终身教育思想对体育也有着重要影响。1978年联合国教科文组织通过了《体育运动国际宪章》,该宪章第二条第一款中明确指出:“必须由一项全球性的民主化终身教育制度来保证体育活动与运动实践得以贯彻每个人的一生”。作为学校教育重要组成部分的高校体育,不单是在学校学习时作为促进学生身心全面发展、保证学生有充沛精力完成学习任务的手段,而且应使学生毕业后能够不间断地独立地从事科学的身体锻炼,从而获得终身效益,成为贯穿人的一生的主要的内容。

我国高等学校过去一般多强调阶段效益,即在校学习期间的效益。伴随着“终身体育”思想的影响,人们对作为终身体育关键环节的高校体育,提出了在进一步提高阶段效益的同时,必须高度重视长远效益,并使其两者紧密结合,提高总体效益的要求。

近年来,高校体育界在克服了片面强调运动技术或增强体质效益后,开始重视培养学生对体育运动的兴趣和独立锻炼身体的能力,重视培养学生终身体育意识、态度和习惯,注意提供体育娱乐消闲手段与方式,满足学生运动精神娱乐方面的追求和享受,为学生的终身体育奠定基础。高校体育的这一趋势,随着教育的不断深入,必将得到进一步发展和加强。

(三) 高等学校体育逐渐向一体化方向发展

学校体育是学校教育的组成部分,它主要由教学、早操、课间操、课外体育锻炼、课余运动训练和竞赛等方面组成。在过去较长时间里,对高校体育各个组成部分,在理论上和实践上,基本上停留在局部环节上,所追求的是部分的“自我完善”或最优化,以致影响了高校体育的综合效益。近年来,高校体育界开始重视运用系统论观点和现代课程论观点指导体育改革,较广泛地开展了发挥学校体育整体效益的改革试验,对高校体育实行学科课程、活动课程、潜在课程(环境课程)一体化整体设计和改革,使各类课程、各个部分相互联系,层次分明,步步相通,以求得高校体育的整体功能大于部分功能之和。

高等学校体育改革与发展,今后仍然继续围绕体育工作各环节的特点与具体目标,按照高校体育总目标,充分发挥各环节的特点,以达到高校体育整体化,高效高质量地完成高校体育工作任务的方向发展。

(四) 高等学校体育管理逐渐向科学化方向发展

加强高等学校体育的科学化管理,对充分调动和发挥人力、物力、财力,顺利开展体育工作,培养全面发展的合格人才有着十分重要作用。

当前,我国高等学校体育管理正逐步由经验管理向科学管理方向发展,并实施全面发展教育管理。高等医学院校体育在全面发展教育中的地位,是由体育的功能和社会发