

◎ 高职高专公共体育教材

高职高专 体育教程

张武卫 张秀丽 赵志坚 主编

黑龙江教育出版社

高职高专公共体育教材

高职高专体育教程

张武卫 张秀丽 赵志坚 主编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职高专体育教程 / 张武卫, 张秀丽, 赵志坚主编.
哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5316-5337-0

I. 高… II. ①…张 ②张… ③赵… III. 体育—高等学校:
技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075690 号

高职高专体育教程

GAOZHI GAOZHUAN TIYU JIAOCHENG

张武卫 张秀丽 赵志坚 主编

责任编辑 徐永进
封面设计 王 刚
责任校对 夏 为
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 哈尔滨禹嘉商务印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 340 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-5337-0
定 价 46.00 元

编 委 会

主 审:孙凤英

主 编:张武卫 张秀丽 赵志坚

编写组成员(按姓氏笔画为序)

于 歆 王 旭 白 雪

李 田 宋桂芹 张武卫

张秀丽 孟 巍 范国建

赵志坚 潘世君 闫雪冰

前 言

《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》中明确指出:“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,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。”

按照《学校体育工作条例》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)和《学生体质健康标准》的要求,根据“全国学校体育工作会议精神”,以及高职高专学生的实际需求和职业特点,并服务于高职高专学生的体育需求,编写了本书。

本书坚持“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育理念,面向全体学生,按照学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,在全面理解《纲要》的基础上,根据《纲要》规定的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标的要求编写而成。该教材在编写过程中,注重将“健康第一”的思想贯穿始终;注重将体育运动、健康教育与素质养成有机的结合;注重引导和强化学生“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的意识和行为;注重学生专业和职业的不同需要。坚持科学性、教育性、兴趣性、发展性、指导性和富有职业特色的原则。重点突出教材编写的创新性、形式的新颖性、内容的时代性、方法的多样性、运用的实践性和高职高专学生的可选择性。

本书由哈尔滨科学技术职业学院张武卫、张秀丽老师和黑龙江农业工程职业学院赵志坚老师共同主编的。参加讨论和编写的人员有:张武卫(第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第六章第四、五节),张秀丽(第六章第六节、第七章、第八章第二、三节、第十三章第一节),赵志坚(第九章、第十章、第十一章、第十二章第二、三、四节),孟巍(第六章第一、二、三节、第十三章第二节),于歆、白雪、李田(第六章第七节、第十四章第一节),潘世君、范国建、闫雪冰、宋桂芹(第八章第一节、第十二章第一节、第十四章第二、三节)。

本书在编写过程中得到了哈尔滨科学技术职业学院、黑龙江教育出版社的大力支持和帮助,在编写过程中,参阅了大量的相关资料。在此,向所有指导、关心和支持本书编写、出版工作的单位和同志表示衷心的感谢!

由于水平有限,书中难免出现疏漏、错误或欠妥之处,敬请读者不吝指正。

张武卫
2009年3月

目 录

理 论 篇

第一章 高职高专体育导论	(3)
第一节 体育的概述	(3)
第二节 高职高专体育	(11)
第二章 体育与健康教育	(19)
第一节 健康概述	(19)
第二节 透视亚健康	(24)
第三节 高职高专健康教育	(26)
第四节 学生保持健康心态的方法	(29)
第三章 体育锻炼科学原理	(31)
第一节 体育运动时常见的生理变化	(31)
第二节 体育锻炼与身体健康	(33)
第三节 体育锻炼的原则和方法	(36)
第四节 体育锻炼与心理健康	(38)
第四章 体育锻炼与营养和保健	(43)
第一节 运动与营养	(43)
第二节 体育锻炼与保健	(47)
第三节 体育锻炼与常见运动疾病	(52)
第四节 常见的体育疗法	(57)
第五章 体育竞赛的组织与欣赏	(61)
第一节 体育竞赛的种类	(61)
第二节 体育竞赛的功能和特点	(63)
第三节 学校体育竞赛的组织	(65)
第四节 小型体育竞赛的编排方法	(67)
第五节 体育竞赛的欣赏知识和方法	(70)

实 践 篇

第六章 田径	(79)
第一节 田径运动简介	(79)
第二节 短跑	(80)



第三节 跨栏跑	(85)
第四节 中长距离跑	(89)
第五节 跳高	(94)
第六节 跳远	(98)
第七节 推铅球	(101)
第七章 篮球	(105)
第一节 基本技术	(105)
第二节 基本战术	(114)
第八章 足球运动	(120)
第一节 概述	(120)
第二节 足球运动基本技术	(120)
第三节 足球运动基本战术	(126)
第九章 排球运动	(130)
第一节 概述	(130)
第二节 排球基本技术	(130)
第三节 排球基本战术	(135)
第十章 乒乓球	(137)
第一节 基本技术	(137)
第二节 基本战术	(151)
第十一章 羽毛球	(153)
第一节 羽毛球基本技术	(153)
第二节 羽毛球基本战术	(155)
第十二章 游泳运动	(157)
第一节 概述	(157)
第二节 蛙泳	(159)
第三节 自由泳	(161)
第四节 救生常识	(168)
第十三章 冰雪运动	(170)
第一节 高山滑雪	(170)
第二节 速度滑冰基本技术	(185)
第十四章 武术	(200)
第一节 武术基本功	(200)
第二节 初级长拳第三路	(202)
第三节 二十四式简化太极拳	(208)

理论篇



第一章 高职高专体育导论

体育教育是社会主义现代化建设事业的重要组成部分,对促进健康,培养良好的道德品质和心理品质具有特殊的功效。《建设有中国特色社会主义高等教育理论要点》指出:“体育是培养德、智、体全面发展人才的有机组成部分,是加强素质教育的重要内容。高等学校的体育,应从人才培养的整体素质出发,全面提高青年学生的身心素质。”这充分说明了高等院校体育的教育本质。2002年我国教育部下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,为新时期高校体育教学的发展指明了方向。

第一节 体育的概述

一、体育的概念与构成

(一) 体育的概念

“体育”这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初于18世纪60年代由法国所启用,其含义是“身体的教育”。20世纪初,我国也以相同的含义启用了“体育”一词,并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引伸出了更加广泛的外延。

“体育”这一术语最初传入我国时,指的是身体教育。由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动,因而仅从狭义上运用了这一术语。随着新中国的成立,体育事业突飞猛进,体育的作用越来越广泛,其发展需要在广义上运用这一术语。体育是一个具有广泛含义的概念,它不是单指运动或健身,体育教学也不只是让学生做做操、打打球、跑跑步。体育是以身体活动来调节人体机能的过程,是以各项运动为基本手段的活动,是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会,既可促进生产力发展,有助于建设社会主义物质文明,又可影响社会风气,有助于建设社会主义精神文明。

体育有广义和狭义两种解释。体育(广义)亦称为体育运动,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,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,它受一定的社会经济、政治活动的影响和制约,也为一定的社会经济、政治服务。体育(狭义)亦称为体育教育,是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的还是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,是发展身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情趣,促进人的全面发展的教育过程。

(二) 体育的构成

1. 学校体育

学校体育(school physical education)是一种强健体魄,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德、意志、行为和习惯的教育过程。它是学校教育的组成部分,也是全民健身的基础和国家体育事业发展战略的重点。为了达到教育及发展的总目标,不同层次的各类学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余训练和课外活动三个基本形式,围绕“增强体质,增进健康,提高水平”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。

2. 竞技体育

竞技体育(competitor sports)是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理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系统的训练和竞赛。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,现已有五十多种国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织单项运动协会。竞技体育以追求“更快、更高、更强”的奥林匹克精神为目标。

3. 社会体育

社会体育(popular sports)是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的身体活动,又称大众体育或群众体育。在现代社会里,“健康”被称为是“迈向 21 世纪的通行证”,也称为世界范围的“第二个奥林匹克浪潮”。社会体育开展的广泛性和社会化进程,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、体育观念和消费观念、余暇时间和社会环境的安定。目前世界上已有一百五十多个国家推行“全民健身计划”,我国政府于 1995 年颁布实施的《全民健身计划纲要》,对改善国民的身体素质,丰富精神生活质量以及提倡健康文明的生活方式,起到了积极推动作用。

二、体育的本质与功能

(一) 体育的本质

体育的本质是增强体质,它决定体育的性质、面貌和发展的根本属性。

马克思(Karl Marx, 1818 ~ 1883 年)对体育曾有过精辟地论述:“生产劳动同教育和体育结合起来,这不仅是增进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。”陶行知(1891 ~ 1946 年)是我国近代史上伟大的教育家。他认为“体育为德智二育之基本”,教育应“以养成坚强之体魄,充实之精神为标准”。他常对学生说:“健康之精神寓于健康之身体,休闲时间要多活动……健体是人生的一个最重要目的。”著名教育家蔡元培(1864 ~ 1940 年)提出了“养成共和国国民健全人格”的意见,并详细解释说:“所谓健全的人格,内分四育,即(1)体育;(2)智育;(3)德育;(4)美育。这四育是一样重要,不可放松一项的。”随后又提出“完全人格,首先在体育”的教育主张。毛泽东(1893 ~ 1976 年)对德智体三者之间的关系有入木三分的剖析,指出:“无体是无德智也”,“体育于吾人实占第一之位置”。毛泽东强调健康第一,体育第一,有其科学、哲学的依据。首先,毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生健身是人一切发展的基础;其次,从哲学上讲毛泽东坚持体育第一、心育次之的看法,是强调人的身体第一性,精神第二性。由此可见,增强身体素质是体育的本质属性,它不但与德育、智育、美育具有

同等重要的意义,而且是后三者发展的基础。

(二) 体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的,是动态的。一般说来,体育的功能可分为基本功能和派生功能。基本功能是体育本身固有的功能,任何一种形式的体育,都具有教育、健身和娱乐功能。所谓派生功能,是我们利用体育手段所能够达到的某种目的,即通常所说的政治、经济、文化和社会功能。

1. 健身功能

强健身心是体育的本质功能。体育是通过身体直接参与运动,各器官系统在一定的强度和力量的刺激下,发生的身体形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性的反映。这种“适应性反映”对机体产生的积极影响,有利于促进健康和增强体质,防治疾病,提高机体的工作效率。

(1) 通过适当的体育活动,可以改善和提高机体中枢神经系统的功能,改善大脑的供血状况,延缓脑细胞的衰老;可以改善和提高心血管系统的功能,使心输出量增加,安静时心搏徐缓有力,出现“节省化”现象;可以改善人体呼吸系统的功能,使呼吸肌发达,呼吸深度增加,气体交换率提高,吸氧量增加;还可以促进和改善人体运动系统的功能,促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长。经常参加体育运动,能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强;使肌体纤维增粗,肌肉收缩有力。

(2) 经常参加体育运动,可以调节人的情趣、锻炼意志、促进心理健康,提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力,推迟衰老,延年益寿。

2. 教育功能

体育是教育的组成部分,是造就“全面发展的人”一个重要的手段。德育、智育、体育之间的关系应是相互促进,相互制约的辩证关系。德育是方向,智育是本领,体育是基础或载体。毛泽东曾以生动形象的比喻描述了德、智、体的关系,他说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”“体者,载知识之本而寓道德之舍也。”

3. 娱乐功能

随着现代社会的到来,人们的生产、生活方式都发生了很大的变化,如何善度余暇成了一个社会问题,而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人的各种需求,起到了丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。首先,人们可以通过体育活动,去体验其中的自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要;其次,欣赏体育成为人们余暇时间的重要内容,体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一,加上优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,能给人们留下了美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。

4. 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国改革开放的今天,已被众多人所认识和接受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已成为我国拉动市场经济的重要组成部分。体育经济收益主要渠道有:体育产品生产;体育产品经营业;体育彩票业;体育转播权;体育场馆经营;体育娱乐服务;体育博彩业;体育饮食服务业;体育旅游业;体育人力资源开发;体育



建筑业;体育信息、广告、报业;体育训练及培训服务业等。

5. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体的传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

6. 政治功能

体育作为一种社会现象具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。首先,体育受政治经济的制约,又为政治经济服务。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高一个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。体育一方面受政治的干预和制约,另一方面政治渗透体育,体育为政治服务,而且在现代政治中发挥极其重要的作用。

三、我国体育的形成与发展

(一) 中国传统体育的产生与发展

体育作为一种社会活动,是人类为了适应社会需要和人本身的生理、心理需要而产生和发展的。

早在史前时代,原始人类生活在极其险恶的自然环境中,迫于谋生和防卫的需要,原始人类必须与自然灾害和凶禽猛兽作斗争,即借助人体运动获取生活资料,并保证自身不受伤害;要寻找食物攀山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为抗击自然侵袭而跋涉迁徙;为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的安全,还必须掌握格斗和游泳等防卫手段。原始人的这些走跑、跃、投掷、攀登、爬越及游泳等身体运动,既是劳动动作,又是谋求生存所必须具备的基本生活技能,也是原始体育的萌芽。在原始教育中,体育是重要内容和手段之一。

为了适应社会的需要,还有一些虽不属于生产活动,但又高于一般生活技能的活动,便以接近体育的方式发展起来。如人们为了表达狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先、神灵的祭扫,以及抒发内心的情感,往往以手舞足蹈的身体活动来作为表达方式。这种手舞足蹈的动作,既是身体活动,又是一种娱乐,后来发展成为舞蹈活动。

在休闲时为了精神愉快,做一些游戏,后来发展成竞技运动和角力等。又如为了治疗由于环境、按惯例所造成的身体疾病,进行一些身体活动,既是医疗手段,又是健身活动,以后逐渐发展成各种成套的保健操,如“养生术”、“导引术”等,健身的目的更加明确。

综上所述,在原始人很低水平的需要结构中,不仅有生存、防卫的需要,有抒发思想感情的需要,有交往的需要,而且也有同疾病作斗争的需要。这些需要归纳起来,就是需要精神调节和强健身体。由于原始社会生产力还很低下,人们不可能有明确的社会分工,所以处于萌芽状态的各种社会活动,相互间多无明晰的界限。原始社会后期,随着文化、艺术和教育等活动的出现,这类活动有强身祛病的作用,才被人们有所认识,并随着奴隶制社会经济的发展,开始与军事、教育、宗教、礼仪等相结合,原始体育才初步具有社会职能。

春秋战国初期,兼并战争引起的社会变革,加快了我国由奴隶社会向封建社会转变的过程。由此诸侯争霸兴起的崇尚武功,由文化进步引发的健身思想,由经济繁荣衍生的民间体育,都为

我国古代体育的发展创造了良好的条件。

秦、汉、三国时期,随着统一的多民族国家的建立和物质生活水平的提高、人们开始有了娱乐闲情、庆节祭奠的需要和竞争的强烈欲望,促使体育的内容变得多样,被激活的民族体育迅速崛起。汉代以训练士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺及赋鞠等运动都有很大的发展。以健身为主要目的的医疗体育如导引、养生术也有了发展,特别是名医华佗创编的五禽戏。通过模仿五禽的动作,以活动身躯,促进体内血液运行,颇具强身祛病的价值。由于汉代雄厚的物质基础,宫廷和民间的娱乐体育活动丰富多彩,名目繁多。其中,有关体育项目,如角抵(包括角力和摔跤)、杂技、舞蹈及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动,有的发展成为竞技运动,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统娱乐活动。

到了封建社会中期的魏、晋、隋、唐时期,随着全国统一,经济、文化、政治发展到了鼎盛时期,体育也山现了空前繁荣的景象,其项目繁多、技艺高超。特别是唐代,仅球类运动就有马球、赋鞠、卜五柱球、踏球、抛球等。唐朝首创的武举制度,大大鼓舞了民间练武之风,对体育的发展起到了巨大的促进作用。由于医学和养生术的发展,促使导引、养生有了新的发展。伟大医学家孙思邈的养生、导引、按摩的理论,对当时及后人都有着很大的影响和贡献。在军事武艺方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等,不论是教习方法,还是技术水平,都较汉时有了发展和提高。民间体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、郊游、射鸭、棋类等都非常盛行。

在民间体育大发展的宋、元时期,由于受封建城市经济和市民文化的影响,振兴了社会娱乐体育和养生体育,为我国传统体育增添了新的内容。这一阶段尽管社会变化日趋复杂,阶级矛盾日益深化,但巩固的中央集权制使社会经济、政治和科学文化有了显著的进步,人民生活相对安定,此时不同的阶级、阶层和个人,根据所处不同的社会地位和物质基础,开始选择不同的体育内容和形式,以适应和改变自身的生活方式。如统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式,在宫廷、内院大力开展赋鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育,专供帝王后妃观赏、消遣;而一般平民百姓也随都市经济发展,在节日闲时开展游艺性活动,聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演,以补充其贫乏的文化生活内容;至于封建士大夫阶层,因受封建道德观的严重束缚及佛教、道教、玄学思想的影响,恪守恬淡的生活方式,一般都轻视习武,而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目,以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

进入封建社会末期的明清时代,上承数千年的中国古代体育、民族体育,通过自身的衍生和发展,在相互补充和渗透中,为中国传统体育的形成打下了坚实的基础。我国古代养生学在长期的发展过程中,经明清时期养生家、医学家的努力,开始向技术套路化及理论系统化方向发展。传统武术在军事武艺发展的基础上,不仅演变成独立的体系,还逐渐形成各种流派。而具悠久历史且深受群众欢迎的娱乐性体育,经千锤百炼,技艺有了明显的提高,并在民间得到普遍开展。至此,偏重于“保健”及“强身”意识的中国传统体育,按练武、养生及娱乐这三种主要形式传播、发展,并沿袭至今。

(二) 中国近代体育

我国的近代体育开始于洋务运动。从19世纪60年代至90年代,产生了洋务派,他们在“中学为体,西学为用”的教育方针指导下,举办水师学堂和武备学堂,并开设“体操学科”,开始把现代体育项目列为教学和训练的内容,如队列、刺杀、战阵与战术等军事体育项目,单杠、双



杠、木马等体操项目以及跳高、跳远、足球、棒球、网球等现代体育项目。1890年在上海的圣约翰大学举办了以田径为主要内容的中国历史上最早的运动会,1905年在北京的官办京师大学堂也举办了类似运动会。

外国的传教士对推进我国的近代体育也起到了重要作用。如近代篮球创始人,美国的奈·斯密斯的学生蔡乐尔在天津传授“篮球”技术,使篮球运动传入我国。

1898年,康有为发动了著名的“戊戌变法”运动。主张废除“八股”、“科举”,提倡“西学”,兴办新式学堂,并从近代教育的角度提出了明确的体育主张。1901年颁布的学堂章程中,规定各级各类学校均应开设“体操科”。新学制的建立为近代体育的普及与发展创造了重要条件。

(三) 中国现代体育

1949年新中国成立后,“提倡国民体育”被明文规定在《中国人民政治协商会议共同纲要》之中。国家首先致力于体育方针政策的制定,同时建立和逐步完善体育机构,并在兴建体育场馆、组建体育队伍、加强体育宣传、发展体育教育及培养体育专业人才等方面做了许多具体的基本工作,开拓了中国体育的新局面。此阶段,各级各类学校体育课教学大纲陆续颁布,以开展“劳卫制”为中心的学校体育工作逐步走上了正轨。随着在学校、厂矿、机关积极推广各种广播操、工间操,群众性体育活动的开展也有了新的起色,为培养体育专门人才,加速体育骨干队伍的建设奠定了基础。1952年新中国第一所体育高等学府——华东体育学院在上海成立,次年在北京又成立了中央体育学院。1950年7月创办了第一个全国性体育杂志《新体育》,毛泽东亲自题写了刊头,并于1952年在中华全国体育总会上发表了“发展体育运动,增强人民体质”的题词。接着成立了人民体育出版社。在体育竞技方面,游泳运动员吴传玉率先在国际比赛中获得冠军,举重运动员陈镜开第一次打破了世界纪录。

在我国社会主义建设的发展进程中,尽管曾遇到一些挫折,但在全国人民的共同努力下,我国体育事业不断克服困难、不断完善,不断发展。特别是党的十一届三中全会以来,在“一个中心、两个基本点”的基本路线指引下,随着科学技术的发展,具有中国特色的社会主义体育的理论和实践有了新的发展。1986年在全国体育发展战略讨论会上,经过认真研究和总结我国体育在特定历史阶段的现状和发展基本特征之后,在“人民体质”、“学校体育”、“社会体育”、“竞技运动”、“体育人才”、“体育科技”、“体育场地设施”及“体育精神产品”等8个方面进行了一次系统的目标性预测和论证,为我国现代体育制订了具体的规划,从而加速了“全民健身战略”和“奥运会(奥林匹克运动会的简称)战略”的步伐,使我国现代体育有了新的发展。

在学校体育方面,教育部、国家体育总局联合颁布了《学校体育工作条例》,进一步加强了对学校体育工作的领导。为突出“增强体质”这一根本任务,并从开发体力和智力的双重因素考虑,要求学校体育从根本上解决身心全面发展的问題,以迎接新技术革命的挑战;为了把学校体育和“终身教育”有机结合,学校体育还强调在发展各种能力的基础上,注重兴趣培养和养成运动习惯,以获得未来生活所必需的运动技能;为了适应深化体育改革的需要,学校体育又承担了造就优秀体育人才的历史使命。目前,学校体育的发展正在不断完善,质量也在不断提高。

在社会体育方面,随着我国社会经济的发展,人民生活水平不断提高,在现代体育意识、观念的影响下,人们已开始有了不同程度的精神文化生活需要,并在重新考虑人生的价值。随着我国逐渐进入“老龄”社会,由健身操、迪斯科、秧歌舞、太极拳等掀起的“公园体育”热,使中老

年人适得其所。青年人则抛弃传统封闭的生活方式,掀起娱乐体育热潮,热衷于更能表现美感、新颖和富有兴趣的体育活动。一些人则出自对生活、情感和理想的执著追求,敢于冒险参加漂流、徒步或骑自行车长途旅游等锻炼意念,增强体质的体育活动,以充分实现自我表现的价值。正因如此,使得我国社会体育出现了前所未有的可喜局面,于是人们主动进行“体力投资”和参加“体育消费”,使用“行政手段”支配体育的状况,正在逐渐改变。

在竞技体育方面,我国改革开放以来也得到了长足发展。1979年10月25日,国际奥委会执委会通过《名古屋决议》,恢复了中国在国际奥委会中断28年的合法席位。1984年洛杉矶奥运会,射击运动员许海峰夺得男子手枪60发慢射冠军,实现金牌“零”的突破。

我国竞技体育的总体发展水平已进入世界先进行列。在多次世界性比赛中,我国游泳、跳水、体操、乒乓球、女子速滑和中长跑等项目,都已跃居世界前列。1990年我国成功举办了第11届亚洲运动会(简称亚运会),并获得183枚金牌、107枚银牌、51枚铜牌,居亚洲各国之首。第12届亚运会,我国运动员参加了31个项目的比赛,获得137枚金牌、92枚银牌、62枚铜牌。第13、15届亚运会,我国仍雄居亚洲各国之首。我国连续7届在亚运会上保持金牌总数第一,成为名副其实的亚洲体育强国。

在1992年举行的历史上规模最大的第25届夏季奥运会上,我国运动健儿勇夺16枚金牌、22枚银牌和16枚铜牌,仅次于独联体、美国和德国队,金牌数和奖牌总数均名列第4位,大大超过我国历次参加奥运会的成绩,充分显示了我国现代体育发展的实力和潜力,令世界体坛瞩目。2008年举行的第29届北京奥运会,我国健儿经过奋力拼搏,夺取了51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌,金牌总数跃居世界第一位,出色地完成了预定的目标,谱写了中华儿女自强不息的宏伟乐章,也表明了我国已进入世界体育大国之列。

进入21世纪,“科技兴体”被提到议事日程上,体育产业有了新的发展。由于努力实施全国健身战略,我国群众性体育活动正由行政型向社会型转变,由事业型向经营型转变,由福利型向消费型转变。

四、社会与体育

现代社会是指以工业发达为标志,经济、科技、文化高度发展的社会。现代社会在创造高度发达的物质文明同时,也在不断更新和改变人们的价值取向。

在现代社会里,人们越来越重视体育,关注体育,为体育而沉醉,为体育而狂热。可以说,没有哪一项事业能像体育那样可以超越民族、信仰、肤色、国界、语言的限制,在全球范围内进行如此广泛地交流。体育已成了衡量现代社会人类精神和物质文明的标尺,成为衡量一个国家综合国力强弱的标志之一。

人类跨入了21世纪,随着知识密集产业的发展,高新技术的研究与开发,观念的更新与工作节奏的加快,脑力劳动大大增强,竞争的压力也与日俱增。在这样一个充满竞争和挑战的时代,没有强健的体魄,是难以应对社会高度发展的需要的。

五、素质教育与体育

素质教育从受教育者以及社会长远发展的要求出发,面向学生,强调全面发展贯穿于教育



的全过程和注重学生的个性化发展,其核心是培养学生的创造精神。同时它还注重受教育者的态度、能力,寻求生动、活泼、主动的教育观念,使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美,把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的高素质人才。

(一) 素质及素质教育的概念和特征

1. 素质的概念及特征

素质具有狭义和广义含义。狭义的素质是指学生生理学和心理学素质概念,即本来的特点和原有的基础,可以理解为遗传因素特点。广义的素质是指先天与后天共同作用下形成的身心发展的总体水平。素质一般具有以下几个特征:

(1)素质是先天遗传性和后天习惯性的辩证统一,是生物性和社会性的辩证统一。

(2)素质是内在性与现实性的辩证统一。素质是相对稳定的,具有一定的内在结构,这种内在性在一定的条件下可以呈现出来。

(3)素质具有整体性。人的素质是一个系统,各种素质构成整体的素质结构,合理的整体素质结构决定人的素质水平。

(4)素质具有基础性。素质潜在发展的可能性,是人的未来发展的基础。

2. 素质教育及其特征

素质教育从本质上来说,就是以提高全民族素质为根本宗旨的教育。素质教育的特征主要表现在以下几个方面:

(1)全体性。素质教育是面向全体学生,提高每个学生基本素质,使每个学生都学有所得、学有所成,得到健康成长,成为社会有用之才的教育。

(2)全面性。素质教育就是一种全面发展的教育,是全面贯彻教育方针最有力的教育模式。

(3)主体性。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育,素质教育尊重学生的个性、承认学生的个体差异、重视学生的个性发展。

(4)发展性。素质教育着眼于学生和社会长远发展的需要,着眼于为学生的身心健康打好基础;为学生的终身学习打好基础;为学生的社会化学习打好基础。

(二) 学校体育在素质教育中的作用

体育教育是学校教育的组成部分,在全面贯彻素质教育的过程中,学校体育是素质教育的内容之一,发挥着特有的功能。其主要内容如下:

1. 学校体育是素质教育的重要组成部分

学校体育教育具有健身性、人文性、基础性、娱乐性、开放性和竞技性等特点,因此,这些方面的培养和训练,构成了全面素质教育的重要内容。

2. 学校体育又是培养创新能力和实践能力的有效手段

创新是社会进步、发展的动力。而创新和实践恰好是体育的重要特征之一。从一定意义来讲,体育就是在创新 and 实践中发展的,没有创新和实践就没有体育。所以,通过学校体育来培养学生创新和实践能力,有其不可替代的作用。