

教育科研丛书

陈秀英 著

学校体育 与社会体育



内蒙古人民出版社

学校体育与社会体育

陈秀英 著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校体育与社会体育/陈秀英著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006. 11

(教育科研丛书)

ISBN 7-204-08829-8

I. 学… II. 陈… III. ①学校体育②全民体育

IV. ①G807②G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137433 号

教育科研丛书

-
- | | |
|------|--------------------------|
| 责任编辑 | 田建群 |
| 封面设计 | 杨晓青 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 曲阜师范大学印刷厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 字 数 | 1571 千字 |
| 印 张 | 62.875 |
| 版 次 | 2006 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 11 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1000 册 |
| 书 号 | ISBN 7-204-08829-8/Z·494 |
| 定 价 | 150.00 元(全七册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

当前,竞技体育和大众健身已成为现代社会体育的两大主题。在我国,全民健身运动计划的实施取得了阶段性的成果,国民体质状况有了根本性的转变,人们的体育运动意识大大增强,群众的体育运动水平得到了普遍的提高,中国正以一个体育大国的形象出现在世界舞台上。

随着经济的发展和文明程度的提高,现代社会对人们素质的要求也越来越高,人们不仅要具有丰富的科学文化知识,而且要有强健的体魄和健康的心理。开展体育运动既能丰富人们的文化内涵,也能锻炼人们的体质和塑造人们的心灵。同时,体育作为一项文化事业,能够有效地推动社会和经济的发展,推动民族之间的交流与合作,增进本民族的伟大信心和凝聚力。可见,体育运动在现代社会的发展中正发挥着重要的作用。

“生命在于运动”。人们开展体育运动既要有专业知识作基础,又需要一定的运动技术为保证。学校体育恰恰在这方面为人们提供了理论基础和技术保证,所以说,学校体育是社会体育的基础和保障。社会体育开展得好,又会促进学校体育的教学与工作,二者之间是相互促进、相互提高的关系。

本书在编写中始终坚持“三个结合”的原则,即学校体育与社会体育的结合、理论与实践的结合、教学与运动推广的结合。从社会体育的内容与特点、学校体育的教学与改革、体育常识与技术、运动的审美和欣赏等几个方面,分十章进行了全面的阐述和介绍,

目的就是帮助读者能正确地认识和了解社会体育和学校体育的内容及特点,使读者能够掌握一定的运动技术要点和技巧,帮助人们树立终身体育运动的意识。

本书在编写过程中,参考了一些相关的书籍资料,在此谨向作者致以衷心的感谢!

由于时间仓促,书中难免出现错误和不足,敬请广大读者批评指正。

编 者

二〇〇六年十月

目 录

第一章 社会体育的概念与功能.....	(1)
第一节 社会体育的概念与特点.....	(1)
第二节 社会体育的功能.....	(7)
第二章 社会体育的组织与管理	(23)
第一节 社会体育的组织管理系统	(23)
第二节 社会体育的管理原则	(26)
第三节 社会体育的管理方法	(29)
第三章 社会体育的内涵	(35)
第一节 农村体育	(35)
第二节 职工体育	(50)
第三节 社区体育	(64)
第四章 学校体育及存在的问题与成因	(86)
第一节 问题及成就	(86)
第二节 问题归因	(89)
第五章 学校体育教育的目标	(92)
第一节 学校体育目标的历史性选择与必然发展	(92)
第二节 学校体育目标的全面认识与表达	(94)
第三节 体育教学目标的纵横说.....	(101)
第六章 学校体育的教学方法.....	(120)
第一节 选择教学方法的依据与开发途径.....	(120)
第二节 教学方法存在的问题.....	(123)

第三节 学校体育的教学改革·····	(125)
第七章 学校体育与社会体育相辅相成·····	(127)
第一节 学校体育为社会体育提供能力准备·····	(127)
第二节 社会体育对学校体育的促进作用·····	(134)
第八章 学校和社会体育运动·····	(136)
第一节 概述·····	(136)
第二节 学校体育运动·····	(138)
第三节 社会体育运动·····	(156)
第九章 体育运动的审美与欣赏·····	(182)
第一节 体育欣赏及其意义·····	(182)
第二节 常见运动的欣赏与评价·····	(185)
第十章 中国国民体质监测与评价·····	(201)
第一节 概述·····	(201)
第二节 体质监测与评价的内容和标准·····	(202)
第三节 中国国民体质的基本状况·····	(215)
附一:20 世纪世界体坛大事记 ·····	(221)
附二:中国申奥大事记 ·····	(231)
附三:参考文献 ·····	(238)

第一章 社会体育的概念与功能

第一节 社会体育的概念与特点

一、社会体育概念

社会体育,在国外称之为大众体育(sport for all),在我国习惯称之为群众体育。随着对群众体育运动系统深入的研究,不少学者结合我国实际情况,认为社会主义市场经济条件下群众体育运动的发展,要充分依托社会,形成社会体育的机制,要从社会的整体视角来研究区别于竞技体育与学校体育之外的群众体育,因此主张用社会体育来取代群众体育名称。1995年8月29日,在第八届全国人大常委会第十五次会议上通过的《中华人民共和国体育法》中,正式使用了社会体育这一名称,使社会体育这一名称获得了法律界定与认可,社会体育已成为从事社会体育研究专家、学者高频率使用的词语。

社会体育,是指社会余暇时间中广泛开展的,以身体运动为主要手段,是提高健康水平,进行娱乐消遣为主要目的,在身心健康发展的阶梯上不断超越自我,促进社会物质文明、精神文明进步的社会实践活动。这是社会体育的本质特点的高度概括。

社会体育是我国体育事业的重要组成部分,社会体育与学校体育、竞技体育一起共同支撑着我国体育事业,成为我国体育事业不可分割的三大组成部分。在我国体育事业的长期发展中,社会体育、学校体育、竞技体育这三大组织体系既各自独立,按照各自的目标和规律,运用各自的人力、财力和物力资源,在各自的领域运行与发展;又相互影响渗透,相互关联促进,以实现我国体育事

业的发展目标。显然,我国体育事业的发展既需要社会体育、学校体育、竞技体育这三大组织体系独立工作,发挥各自的功能作用,承担起各自的责任义务,又需要社会体育、学校体育、竞技体育这三大组织体系有机结合,融为一体。因此,正确认识社会体育与学校体育、竞技体育的联系与区别,对正确把握社会体育概念与内涵大有裨益。

二、社会体育的特点

社会体育与学校体育、竞技体育相比,既有联系,又有区别。社会有别于高水平的竞技体育,也有别于以青少年为体育对象的学校体育,但它有与学校体育和竞技体育存在着相互关联、相互制约的内在关系。与竞技体育和学校体育相比,社会体育具有以下鲜明区别:

(一)社会体育与竞技体育、学校体育的区别

1、对象的广泛性

社会体育面向的对象既不是少数人,也不是某一群体,而是全体社会成员,即包括不同职业、不同性别、不同年龄、不同群体不同地域或不同民族人的体育。而竞技体育面向的对象是有体育天赋的极少数(运动员),学校体育面向的也只是青少年儿童(学生)这一群体。

2、目的多样性

由于参与体育运动的社会成员年龄、职业、性别、体育、运动兴趣等方面存在着差异,因而参与体育运动的目的就各有不同,呈现出多样性。老年人参与主要是防病治病、延年益寿;中年人参与主要是健康保健、调节精神;青年人参与主要是为了健美、娱乐、消遣。不同职业、不同性别的人在参与体育方面也具有目的的多样性。而竞技体育追求的主要目标是:最大限度地开发人的身心潜力,提高运动技能水平,创造优异成绩,夺取锦标。学校体育的主要目的是:提高学生身心素质水平,促进学生德、智、体全面发展,

为培养社会主义现代化建设所需的合格人才服务。

3、体育参与的自觉性

社会体育是社会成员依据自身需要自觉自愿地参与的体育,具有非强制性。而竞技体育与学校体育均带有强制性特点。体育课程是学生必修课,必考项目。《中学生体育合格标准的试行办法》中规定:“对体育不合格学生,经补考的不合格,只发结业证书,不得报考高一级学校。”《大学生体育合格标准》中规定:“体育合格准予毕业,否则不能毕业,按结业处理。”竞技体育的运动员更具有强制性特点,运动员提高运动成绩必须经过长期的、系统的、甚至是严酷的强制性训练。

4、时间的业余性

不占用工作时间与学习时间,利用工作与学习之余参与体育活动是社会体育区别于竞技体育与学校体育的又一个鲜明特征。运动员训练与学生体育课学习都属于规定必须完成的工作,非业余性。

5、内容的丰富性

据不完全统计,现有的健身方法和形式有两万多种,而且还不断发展增加。丰富多彩的体育内容为体育者参与者提供了广阔的范围,每个锻炼者都可依据自己的意愿去选择,而且内容的选择无规定与限制。竞技体育则是以奥林匹克运动会设置的项目而展开,运动项目开展具有限制性;学校体育开展受课程纲要指导和学校体育资源的制约,也具有一定的局限性。

6、形式的灵活性

参与社会体育活动不必采用班级授课制形式,也不必接受固定的竞技体育训练方式,参与的形式灵活多样。既可以个体为单位,也可以群体为单位;既可由行政部门组织,又可由社会团体组织,总之,没有统一的形式规定和统一模式要求。

7、组织管理的复杂性

由于社会体育是一项涉及全社会的事业,在社会体育管理系统中,既有专门、正式的政府部门,也有形形色色、非正式的社会体育组织;既有各行各业单位的体育机构,也有分散在社会各界的社会体育指导员。同时,参与者分布地域、职业性质、社会地位、活动目的差异较大,进一步增大了社会体育管理的复杂性。要求社会体育在管理机制上,既要与外部保持高度的一致,又要保持自身的相对独立性和稳定性。此外,由于经济的制约,现阶段我国体育场地设置,指导人员、资金等体育资源还十分匮乏,这都对社会体育组织管理工作带来了难度,使其组织管理工作具有复杂性特点。

(二)社会体育与竞技体育、学校体育的关联

社会体育、学校体育、竞技体育是我国体育事业的三大组成部分。它们之间既各自独立,相互区别,又相互联系,互相制约。

1、竞技体育、学校体育对社会体育发展的影响作用

竞技体育对社会体育发展具有积极的影响作用。竞技体育既可以通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,对社会体育运动发展起到积极的推动作用,而且还可以以它特有的魅力和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者转换。竞技体育以特有的魅力吸引了无数人观赏,人们在尽情地观赏高水平、精彩的竞技表演时,不仅获得了美的享受,而且也受到了竞技体育的感染与激励,产生参与体育实践的渴望与要求。现实中许多体育锻炼者都是竞技体育观赏者,都有过由观赏者向参与者转化的过程。

学校体育对社会体育的影响作用更是直接、明显。学校体育质量直接影响社会体育的发展,体育人口的数量与质量。良好的学校体育教育,使学生在校期间建立了正确的体育观念,形成了终生体育意识、兴趣、习惯与能力,毕业以后,走上社会,就能主动积极融入到社会体育之中,成为稳定的体育人口,因此,学校体育被称之为社会体育的基础。《全民健身计划纲要》特别将青少年列为全民健身实施对象的重点,其战略意义显而易见。

2、社会体育对竞技体育与学校体育的积极影响作用

社会体育既需要竞技体育给予激励、促进与示范;又需要学校体育为其发展提供坚实基础。社会体育发展离不开竞技体育与学校体育的发展。而社会体育也同样积极影响作用于竞技体育与学校体育。

(1)社会体育对竞技体育的影响作用

社会体育可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场,体育观众的观赏、热烈鼓掌、摇旗呐喊予以助威都能给运动员强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进体育向“更高、更快、更强”方向发展,离开广大体育爱好者的支持与关心,竞技体育也将失去发展的沃土与动力。

社会体育又是不断涌现优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多地发现具有体育天赋的人才,避免人才的浪费。因而,社会体育又可称为竞技体育的基础。江泽民同志称竞技体育是“群众体育的拔尖”。

坚持普及与提高相结合,坚持社会体育与竞技体育协调发展,努力探索社会体育的发展规律和竞技体育的发展规律,全面提高我们体育的整体水平,是我国体育发展的既定方针。

(2)社会体育对学校体育的影响作用

社会体育包括社区体育、家庭体育,丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,都对少年儿童体育意识、兴趣、爱好产生潜移默化的影响作用。孩子置身于这种良好的体育氛围,容易受到感染激励。尤其是孩子的父母,是孩子的第一任启蒙教师,父母的教育态度、体育行为对孩子的影响最为直接,最为深刻。孩子父母热爱体育、参与体育,对孩子起到言传身教的作用。而当今,学校体育开展不畅,受阻,其原因很多,但主要原因除应试教育影响,片面追求升学率所致外,还有一个重要原因,就是社会、家庭对孩

子的体育活动缺乏理解、支持。因此,社会体育发展得好,能够为孩子们提供体育活动的时间、空间与条件,就能促进学校体育发展;父母多给孩子参与体育活动的关心与支持,就能促进孩子积极参与校内体育活动。因此,社会体育是学校体育发展依赖的必要环境。

社会体育不仅可为学校体育发展提供环境条件,也为学校体育改革提供指导。传统体育教育是一种封闭式体育教育,只有注重技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了学生毕业,体育终结的现象。而社会体育发展要求是体育人人参与,体育终生参与。社会体育的发展必然对学校体育提出更高要求,要求学校体育能够培养学生终身体育意识、兴趣、习惯和能力,成为未来的社会体育参与的成员。应该说,当今社会体育的发展既为学校体育提供了良好的外部环境与发展契机,也对学校体育寄予厚望,学校体育要实现与社会接轨,必须加大改革力度。

三、社会体育研究的对象与研究领域

(一)社会体育研究的对象

四十多年来,我国体育事业逐渐形成了由社会体育、学校体育和竞技体育等相互关系,又具有不同特点的几个方面组成的体系。社会学的研究对象是社会体育这一特殊的现象,区别于学校体育和竞技体育,它主要探讨以身体锻炼为基本途径的各种群众体育活动及其组织管理过程中的规律,它同学校体育学、运动训练学属于同一层次,是体育科学体系中的一门不可缺少的重要学科。

(二)社会体育学的主要研究领域

(1)现代社会与社会体育的相互关系

社会体育在现代社会的地位作用;社会体育与生活质量的关系;社会体育与竞技体育的关系;当代中国社会体育的基本特点;影响社会体育发展的因素等。

(2)社会体育管理

社会体育管理的特点;社会体育管理的原则;社会体育管理的基本内容与方法;社会体育团体与组织;社会体育的干部队伍;社会体育的政策与计划;社会体育的设施;社会体育的经费;社会体育管理的基本制度;全民健身与社会体育等。

(3) 身体锻炼的科学化研究

身体锻炼的生物学、心理学、美学的社会基础;身体锻炼的原则、内容与方法;身体锻炼的效果及其相关因素;国民体质监测与评价等。

(4) 不同社会对象与群体研究

各不同年龄阶段社会成员(婴幼儿、青少年、成年人和老年人)体育锻炼的特点、任务、内容与形式;妇女体育锻炼的特点与指导;伤残人体育锻炼的特点、组织与指导等。

(5) 不同社会体育领域特征的研究

民族体育的现状与发展趋势;家庭体育的现状与发展趋势;基层单位体育的现状与发展趋势;城乡社区体育的现状与发展趋势等。

第二节 社会体育的功能

一、社会体育促进人全面发展的功能

社会体育有多种功能,但其本质功能是促进社会个体——人的全面发展,以满足体育参与者健身、娱乐、情感交流和社会适应等方面的需要。社会体育对人发展的全面影响作用是社会体育本质功能,属第一位,而其他的各功能则是体育本质派生出来的,属第二位。回顾国际大众体育发展历程,总结我国群众体育发展的经验教训,都足以证实,人类追求自身完善与发展是推动大众体育蓬勃勃向前发展的动力与源泉。

(一) 健身功能

健康既是人事业与工作的物质基础,也是人满足自身发展与享受需要的物质基础,没有健康的身体,无法最大限度地发挥个人的聪明才智,服务于社会,报效祖国,建功立业;没有健康的身体,也无法享受美好的生活;没有健康的身体就意味着丧失一切。因此,不言而喻,健康是金,健康是一切。健康是现代人追求理想目标的实现,体验人生幸福,享受美好生活的物质基础。正因为如此,“生命在于运动”,“花钱卖健康,运动来健身”的观念与意识已越来越多的人所认识与接受,越来越多的人投入到体育的怀抱,成为体育参与者。

体育特性是身体练习为手段与形式,它要求人的身体直接参与,通过经常性的科学锻炼和体育参与,所产生的直接效益使人体形态、机能和素质得到全面改善,体质得到增强。体育的健身功能体现在,体育锻炼能改善和提高中枢神经系统的工作能力;促进人体内脏器官的构造和机能的提高;能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力;能提高人体的适应能力;改善亚健康状态;能防病治病,推迟衰老,延年益寿。

原国际运动医学联合会主席普罗科教授研究证明:不锻炼的人30岁起身体机能就开始下降,到55岁身体机能只能相当于他最健康时的2/3;而经常锻炼的人到四五十岁,身体机能仍稳定,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。也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻二三十岁。现任国际运动医学会联合会主席霍尔曼教授指出:能每天坚持跑步10分钟,心脏可以年轻20年。总之,体育锻炼可使不同年龄阶段的人都得到发展,使青少年生长发育健全,体形健美,姿态端正,动作矫健;中年人身体健康,精力充沛;老年人延缓老化过程,健康长寿。

(二)娱乐功能

随着现代科学技术的迅猛发展,社会的生产方式与生活方式

都发生了很大变化,人们的余暇时间不断增多,如何善度余暇,提高生活质量已成为一个全球性的社会问题。党的十四届六中全会通过的《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中指出,今后十年我国社会主义精神文明建设的主要目标之一,就是要“实现以积极健康、丰富多彩、服务人民为主要要求的文化生活质量的显著提高”。党的十五大报告也指出:“积极推进卫生体育事业的改革和发展。提倡健康文明的生活方式,不断提高群众精神文化生活质量。”内容丰富多彩,形式灵活多样,趣味性强强的体育活动是社会文化娱乐生活的重要组成部分,也是科学、文明、健康生活的不可缺少的组成部分。

人们通过参与丰富多彩的体育活动,特别是参与那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在身体完成各种复杂练习的过程中,产生一种成就感;与同伴的默契配合中,在与对手的半智斗勇的过程中,在征服自然胜利后(如爬山登顶)得到一种非常美妙的快感和心理上的满足感。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在体育实践中获得各种不同的娱乐享受。如垂钓可使人悠然自得,乐在其中;跑步能使人有条不紊,勇往直前;打球使人机智灵活,豁达合群;旅游则使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡。体育的确是一种最积极、最健康的娱乐方式。正如现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在他名作《体育颂》中所热情讴歌的那样:“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。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”体育已当之无愧成为现代人娱乐的重要手段。

(三)调节情感功能

现代社会,生活节奏快、工作压力大,脑力劳动多、体力劳动少,生活环境公式化,使人们的情绪浮躁,感情空虚。这是因为高科技生产缺少人与人之间的互动和交往,忽略人们情感交流;单调的工作使人们感到寂寞、无聊,情绪不佳;而现代生活方式使家庭

规模缩小,亲属间感情疏远,给人们带来许多情感困惑。而群众性的体育活动正好可以弥补这些不足,体育活动可以为人们创造提供这一情感交流的契机。因为体育活动能够为人们创造提供一种最易促使人们情感交流的情景与氛围,在这里既没有身份、职务、贫富贵贱之分,也没有人为的矛盾与隔阂,大家在锻炼中既互相帮助、互相鼓励,又畅所欲言、交流情感,不是朋友,但却胜似朋友。这种体育锻炼的自然景观在锻炼场所随处可见,比比皆是,这正说明体育在缩短人与人之间的社会距离,在增进社会成员、家庭成员的情感交流方面发挥着积极作用。

(四)增强社会适应能力的功能

社会适应能力差对人的身心健康会产生消极的影响。社会适应能力差的人常因人际关系的矛盾而产生心理的烦恼,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒等不良情绪反应,而不良的情绪反应可使人的免疫能力下降,进而,生理疾病发生的可能性大大增加。有研究显示,70%的高血压患者人际关系不好,经常处于紧张状态之中。另外,研究表明,交际越广,寿命也越长。我国著名的医学心理学家丁瓚教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”为了保持身心健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理方面的满足,也需要安全、友情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人的生命所需的非常宝贵的滋补剂,善于与人相处是一个人诸多能力最重要的、不可缺少的能力之一。体育锻炼不仅增加人与人之间接触与交往的机会,使人的交往能力得到锻炼与提高;而且体育锻炼有益于培养人豁达开朗、热情豪爽的性格。这种具备外向型良好性格的人更容易与他们相处,更容易与他人相处,更容易被他人所接纳,因而,一般来说,长期从事运动的人具有更强的社会适应能力。