

上篇 理论部分

第一章 体育的概念与功能

第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类为生存而在同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其它各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其区别在于前者主要用于谋生,后者主要用以锻炼身体。体育作为一个专门的学科领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词,其英文本是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操球”。1902 年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念层次。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育

的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的‘体育’(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来‘体育’的范畴,体育的概念也出现了‘广义’与‘狭义’解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对‘体育’的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能。但是,如果体育功能不被人们和社会所接受、所利用,则它的功能也不可能得到发挥并产生效益。千百年来,体育所以能得到不断发展,而且越来越受到世界各国和人们的重视,正是人们对体育功能的认识和利用的结果。随着社会发展和人们对体育功能认识的进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现和发挥,并更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

体育的功能包括教育功能、健身娱乐功能、培养竞争意识功能、经济功能和交往功能等方面。

一、教育功能

体育具有教育的功能,亦是其最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来,至今现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会教育的痕迹。现代体育教育已不仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而且还需要培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式、提高生活质量,以适应现代社会的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,运动员在更高、更快、更强的奥林匹克口号下所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神,深深地打动着观众的心,这也是一种教育。在群众锻炼中无论从完善身体机能、改善身心健康或促进人际交往、培养顽强精神等方面都含有教育的作用。如果把上述功能置于人的社会化培养体系之中,体育的实质就是个体为求社会生存的教育,是为谋取社会生计的教育,是为适应现代社会生活的教育,是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在,学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要的奋斗方向。具体地说,即在体育的施教过程中,通过身体锻炼及适应能力的培养,培养运动兴趣,养成运动习惯,以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏做好准备。只有这样,人类才能保存自己,创造文化,延续文明及继续生命。在竞技体育和群众体育中也无不显示出体育的教育功能。

二、健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家公认。通过体育锻炼来增强体质、促进健康、防病治病、调节生活,以享受自然界的乐趣。现代社会人们的工作和生活节奏加快,对人体的健康就有了更高的要求,不能认为没有疾病就是健康,事实上在健康与疾病之间存在着一大批不健康的人,如肥胖、酗酒、过度紧张等等,他们需要通过体育锻炼来改变自己、增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理有效地利用、保护和促进身体发展,它是一种利用身体锻炼去完善自身的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律。合理而科学的身体锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动。而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器官和其它有关器官的良好功能,又会引起多重反应。健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼以外,还需有热心于身体娱乐活动的兴趣和情绪。现代文明社会在时间、财力和营养方面,为人类的身体娱乐活动提供越来越优越的条件。体育的健康娱乐功能在未来社会将越来越受到重视。

三、培养竞争意识功能

体育运动中的竞技体育,其一个突出特点是激烈的竞争,这种竞争一旦扩大到世界舞台上,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系着一个国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上会产生强烈反响。

人类的生活就如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地完善自我和超越自我。无论是参观还是参赛,运动场无疑是为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家(如斯宾塞等人)早就把运动场当作是社会的一个缩影,运动场本身就是一个特殊的社会环境。依据迁移原则,人们在运动场上所养成的良好品性和行为变化,可以迁移到日常行为模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样,在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩,好的输家同样也受人尊敬。胜不骄、败不馁,奋发向上,顽强拼搏等绝不仅仅是运动员所独有的品质,社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度来看,运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦是一位教育家而不是竞技家,他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人,他通过奥林匹克运动,把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……,奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天,并对不同国家的人们产生如此重大的影响,关键在于它对于人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素,通过以夺取金牌为手段,而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的,它的意义远远超过夺取金牌。

四、经济功能

经济学界以为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准。一般来说,人的素质包含身体素质、文化素质

和道德素质三个方面。但就某种意义上来讲,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。

由此可见,体育对发展社会经济的功能,是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质,提高劳动者健康水平方面取得了明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体力投资方面所做的贡献,有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济的社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供服务消费品。当前,一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育经济效益。对于体育界来说,首先要改变体育仅是福利事业的思想,要树立体育也是产业的观念。长期以来我国体育事业基本是靠国家拨款,缺乏自我造血功能。例如群众体育和竞技体育的发展,一个关系着群众的健康,一个关系着国家民族的荣辱,都重要,本应都发展,但因资金不足,很难真正达到协调发展。若是将体育事业纳入产业运作,则二者的发展就有了广泛前途。作为产业它可以为社会提供健身、观赏、娱乐等综合性特殊消费品。在大型比赛中出售比赛的电视转播权、发行纪念币、发行体育彩票、组织门票收入、广告费、印刷宣传品等。在日常体育活动中提高体育场馆设施利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育、发展体育旅游、举办各种类型的体育训练班、开设体育咨询站等,从中都可以得到相当可观的经济效益。

体育与市场正不断地接轨,近几年出现了过渡的形式。如‘体育搭台,经济唱戏’;企业赞助、公司集团办运动队等。在过渡中已出现了劳务市场、体育健康娱乐市场、体育培训、咨询市场等。这表明体育转入市场不仅必要,而且是可能的。这几年我国举办的足球甲 A、甲 B 联赛,篮球、排球的俱乐部全国比赛,国际汽车拉力赛、国际龙舟赛,风筝赛等,都表明我国在挖掘体育经济功能的潜力方面积累了一定的成功经验,为中国体育走向国际市场打开了道路。

五、交往功能

依据社会学观点,由于传统的教育、宣传舆论及民族习惯等,人们的社会心理总要和他们生活的环境取得一致与平衡,但由于某种特殊原因而导致心理失调的现象也会经常发生。从体育独具的活动性与竞争性特点来分析,由可变因素而产生的感性刺激,既可使人失却心理平衡,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、地区的尊严与自信,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。例如,我国女排参加世界大赛,在连续取得五连冠的几年中,全国人民无不他们的胜利而热情洋溢。国家号召‘以女排精神搞四化’。又如,1999年中国女子足球队在参加第3届世界杯比赛时,以顽强拼搏的精神和精湛的球艺赢得了中美两国人民的高度赞扬。在接见中国女足载誉归来时,江泽民说:“你们在赛场上的表现,反映了中华儿女的自信心,奋发图强的民族和同心同德、团结拼搏的集体主义精神。这种志气志气和精神是宝贵的财富,全国各行各业都要发扬光大”。可见,优秀运动员为祖国荣誉而拼搏的感人精神,已经成为一个民族的精神财富。当然体育运动也会破坏人的心理平衡,而引起逆向的感情冲动。因此,为了避免社会感情负作用的发生,体育运动竞赛过程中的组织管理和宣传教育是十分重要的。

体育本身具有的动态特点,这就决定人们需要冲破‘闭关自守’的生活方式。在体育活动中,只有通过体育交往才能达到人与人、群体与群体、物质的、精神的、能量的互相影响,达到

人际关系中的认识、信任、支持等。实践证明,个体在置身社会群体之中时,共同产生的运动欲望就会成为改善人们相互关系的纽带。在国内群众性体育活动中(尤其是在全国性体育盛会上),更能促进运动员和各民族之间的联系,加强友谊和团结,激发各族人民对祖国炽热的爱。

体育具有超越世界上语言和社会的障碍的特点,可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系,发挥其独特的政治功能。在某些时候体育已经成为外交活动的先行手段,在促进国际交往方面正发挥其重要作用。

第二章 高校体育的目标与实现途径

第一节 高校体育的目标

一、高校体育的总体目标

现代社会正朝着自动化、电子化、信息化的方向高速发展，21 世纪的合格人才必须用战略的眼光来规划和培养。

伟大祖国正处在“四化”建设的新时期，急需大批合格人才为之英勇奋斗，每一个立志成才的大学生，都应该在政治上严格要求自己，在学习上要发扬精益求精和顽强拼搏的精神，在身体上要刻苦锻炼，使身体强健，争取为祖国、为人民健康地工作 50 年，为祖国建设作出较大的贡献。可见，高校体育的总体目标应是使大学生身心健康成长，增强体质，促进德、智、体等的全面发展，成为又红又专、有理想、有道德、有文化、有纪律的“四化”建设人才。

二、高校体育的具体目标

为了完成对大学生的全面培养，高校体育的具体目标如下：

1. 促进学生身体全面发展

要促进学生身体全面发展，就要增进学生身体健康，增强学生体质，提高学生抵抗疾病与适应环境变化的能力。

我国大学生年龄约在 17~22 岁，处于身体发育的后期，根据调查资料表明，我国城市男女青年身高均值最高年龄为 22 岁。这说明在大学阶段的学生身高仍在逐年增长。坚持体育锻炼，就能促进身体各器官、系统的正常生长发育。经常锻炼的青少年身高可比一般青少年高 4cm 以上，体重增加 2kg 以上，胸围增加 2~3cm，尤其是大脑皮质对全身各器官、系统的调节功能比一般青少年更完善。

在大学生们的身体素质中，最基本的是力量和耐力两种素质。一个人具有丰满结实的肌肉，就能保持正确的姿势和健美的体型，就能经受持久的体力和脑力劳动。力量素质是人们劳动、生活和体型健美的基础；耐力素质是人体长时间进行工作的一种能力的体现，而呼吸和心血管系统的机能又是耐力素质的基础。人们在日常生活和工作中，对肌肉的力量和耐力的要求是基本的。在体育锻炼中发展力量和耐力素质，对日常生活、学习和工作起着积极的影响。因此，在全面增强身体素质的同时，应着重发展力量素质和耐力素质。

为了使身体适应外界环境的变化和提高免疫能力，以及对各种病毒、病菌的抵抗能力，平时还应注重利用日光、空气、水等自然因素来锻炼身体。

2. 培养学生锻炼身体的良好习惯

激发学生参加体育锻炼的兴趣，使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体的方法，提高学生的体育文化素养与能力，培养良好的锻炼习惯和卫生习惯，为学生终身参加体

育锻炼奠定良好的基础。

现代体育综合了生理、解剖、生物化学、医学、力学、哲学、心理学、教育学等自然科学和社会科学知识，内容极其丰富。只有深刻认识锻炼身体的意义和作用，才能激发锻炼身体的热情和自觉性。人体的结构是一个复杂的整体，在大学阶段，要加深学习运动生理知识，掌握运动技术和技能，以及科学锻炼身体的方法，并且把锻炼身体的自觉性和科学方法结合起来，这样才能收到良好的锻炼效果。形成爱好、养成习惯，就会使你终身受益。

3. 提高运动技术水平

提高部分学生的体育运动技术水平，为国家培养优秀的体育运动后备人才是高校体育的又一个具体目标。

现代大学生的国际交往活动频繁，努力提高运动技术水平以适应我国大学生参加各种国际体育竞赛的需要。世界青年体育运动交往和比赛，不仅是身体素质和运动技术水平高低的比赛，在其某种意义上也是各国的经济、科技、文化教育发展水平和民族精神面貌的一种体现。组织运动队训练，提高运动技术水平，对发展我国体育运动，实现我国体育的宏伟目标有深远的意义。学校体育是国家体育的战略重点，根据原国家教委、原国家体委在 1986 年 10 月 30 日发布的《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》的精神，有条件的高校应建立高水平的运动队，并进行训练。高校在广大青年学生中，有许多具备运动才能的体育人才，高校又具备较好的训练条件，完全有可能把我国大学生的运动训练提高到国际先进水平，在国际体育竞赛中获得优异成绩。所以，高校应努力提高运动技术水平，为振兴中华、为祖国争取荣誉作出更大的贡献。

4. 提高学生的思想品质

体育锻炼能陶冶学生的情操，锻炼学生的意志，培养学生的爱国主义和集体主义精神，增强学生的组织性纪律性，提高学生的思想品质。

体育对实现党的教育目标有着重要意义，由于体育的特点，它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。高校体育的教育任务主要是：①进行爱国主义和集体主义教育，使学生热爱党、热爱社会主义祖国，以及培养热爱集体、团结互助的集体主义精神；②进行组织纪律性教育，培养严格的组织纪律性和优良的作风；③进行优良的体育道德作风的教育，培养遵守规则，服从裁判，胜不骄、败不馁，敢于胜利、敢于拼搏的精神；④进行共产主义道德品质的教育，培养勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。通过体育运动过程的教育，发展个性，激励鼓舞学生勤奋学习，勇攀高峰，报效祖国，为祖国‘四化’建设献身。

第二节 实现高校体育目标的途径

一、实现高校体育目标的要求

我国高校体育在培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人的工作中已做出了巨大的贡献。在社会主义改革开放和现代化建设的新时期，为了使高校体育更好地为经济建设服务，深化高校体育改革势在必行。在总结我国 40 多年来学校体育工作经验的基础上，根据党的教育方针和我国的国情，国务院于 1990 年颁布了《学校体育工作条例》，这标志着我国体育工作已进入法制轨道，使高校体育进一步规范化、制度化。为了全面

达到高校体育的目标,学校应结合本校实际认真贯彻《学校体育工作条例》,不断深化高校体育改革,努力实现以下几点。

1. 全面贯彻党的教育方针,摆正高校体育的位置

体育是党的教育方针的重要组成部分,也是高等教育的重要方面之一。因此,对体育必须给予足够的重视,摆正其应有的位置。实践证明,只有端正高校体育工作的指导思想,摆正它的位置,体育活动才能广泛开展,校园内才能生机勃勃,大学生才能身心健康地学习和生活。因此,必须转变观念,端正指导思想,采取得力措施,保证全面贯彻党的教育方针,切实开展和做好高校体育工作,促进大学生德、智、体等全面发展。

2. 以整体的观点开展高校体育工作

高校体育工作是一项系统工程,高校体育目标的实现有赖于高校体育的整体效益。

(1) 高校体育要坚持课内与课外相结合

上好体育课是实现高校体育目标的基本途径,但是仅靠每周两节课是远远不够的,还必须开展早操,班级体育锻炼,课余体育训练,体育竞赛等各种各样的体育活动,以保证大学生每天有 1h 以上的体育活动。

(2) 高校体育要坚持普及与提高相结合

学校体育工作要做到以普及为主,在普及的基础上提高,在提高的指导下普及。学校要在上好体育课、提高教学质量的基础上,积极开展群众性的课外体育活动。它们是互相联系、互为影响的。搞好体育课教学,为学生在知识、技能、体质等多方面打好基础,这样就会涌现出一批群众体育积极分子和运动技术水平较高的体育尖子。同时,通过对体育基础较好的学生施以课余体育训练,可使其运动技术水平进一步提高,从而又有利于指导和进一步推动学校群众性体育活动的蓬勃开展。

(3) 高校体育要与卫生保健工作相结合

高校体育工作与卫生保健工作是促进和保证大学生身心健康不可分割的两个方面,必须统筹安排,紧密结合。

为了获得高校体育的整体效益,教师一方面要对学生进行科学锻炼身体的知识和方法的指导,另一方面要重视向学生传授体育卫生、保健养护以及安全健康等知识,结合贯彻《学校卫生工作条例》,建立学生体质健康卡片,并对学生体质健康状况进行分析研究,找出存在问题,采取必要措施。学校对体弱和病残学生,应根据他们的身体状况,区别对待,组织安排适当的体育活动。严格地讲,应以更高层次的整体观点来开展高校的体育工作,则还应包括合理安排作息制度,减轻学生学习负担,改善营养、卫生条件等,并还应与高校教育改革的其它方面结合进行。

3. 加强体育科研,坚持改革,不断创新

随着我国社会政治、经济、科学、文化、教育、体育事业的不断发展,高校体育必须坚持改革,在改革中发展和提高,以适应社会主义现代化建设的需要。要重视体育科学研究,充分利用高校自身的优势与条件,有目标、有计划、有组织地开展体育科学研究。在内容上,要与教育改革挂钩,加强体育过程中教育思想、教育内容、教育方法的研究,不断探索我国高校体育规律。按照建设有中国特色社会主义文化的要求来发展高校体育工作,使高校体育为培养更多更好的高级专门人才服务。

4. 加强教师队伍建设, 不断提高教师素质

体育教师是高校体育工作的组织者和执行者, 体育教师队伍素质的好坏, 直接影响高校体育工作的开展与质量的提高。为了适应教育改革的发展, 高校体育教师在增加数量的同时, 要着重提高质量。在新形势下要提高对体育教师的师德、知识、能力等方面的全面要求。体育教师要热爱本职工作、教书育人、洁身自爱、坚持改革、勇于创新, 发扬献身精神, 从而形成一支团结战斗、奋发向上、生机勃勃的体育教师群体, 使高校体育工作能有一个质的飞跃。

5. 加强领导, 实施科学管理

高校体育工作是高校整体工作的一部分, 必须健全组织领导机构, 形成自上而下的组织管理指挥系统, 实施科学管理。在校内, 必须在主管体育校长的领导下, 体育部(系、室)积极与各级行政管理部门密切配合, 统一认识、统一步调, 共同对体育工作进行规划、检查和总结, 以便获得学校各级领导对体育工作的支持。另外要建立学校体育的规章制度和体育工作的评价标准, 包括关于大学生的体质健康测试和评价。要努力创造条件, 多方面筹集体育经费、保证体育场地、器材设施等物质条件能满足高校体育实际需要。

二、实现高校体育目标的途径

要成功地完成高校体育任务, 实现高校体育目标, 除在深化改革的过程中要解决好高校在招生、培养和分配等方面的问题之外, 关键要认真贯彻执行党的全面发展的教育方针, 很好地解决小学、中学、大学在体育教育工作方面的衔接, 避免在大学出现中学体育教育的重复现象。

高校体育工作包括体育课、课外体育锻炼、运动队训练、运动竞赛等。

1. 体育课的组织与实施

高校体育课是实现高校体育目标的基本途径, 是高校教育计划中所规定的必修基础课。

体育课是师生教与学的双边形式, 教师要充分发挥主导作用, 学生要最大限度地发挥主观能动性, 通过体育教学使学生既发展身体、增强体质, 又学到技术、提高技能, 磨炼意志、振奋精神。

体育课分为理论课与实践课两种形式, 按课的不同任务, 又可分为普通体育课, 专项提高课, 保健体育课等, 对三年级以上的学生(含研究生), 可开设体育选修课。

体育课应严格要求: “缺勤超过学校规定 $1/3$ 学时的, 体育成绩不予评定; 体育成绩不及格者学校不予毕业、不授予学位, 按结业处理”。学生因病、残免修体育课或免于体育考试者, 须有医生诊断和医院证明, 体育部(室)审核同意, 报学校教务部门备案。

2. 课外体育活动的组织与实施

课外体育活动是高校体育的重要形式, 其目的在于增强学生体质, 培养学生锻炼身体的习惯, 丰富学生文化生活, 陶冶学生情操, 发展学生个性。开展课外体育活动应从实际出发, 形式多样, 生动活泼, 持之以恒, 讲求实效; 学生应积极按照《国家体育锻炼标准》参加锻炼, 并定期测验, 确保每学年都通过锻炼标准, 争取达优秀的等级。

3. 运动队训练的组织与实施

组织高校运动队训练, 是贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施, 学校应在普及的基础上积极开展运动队训练, 努力提高运动员技术水平。有条件的学校, 可根据有关规定开展培养高水平运动员的体育专项训练, 为国家培养体育人才。

4. 运动竞赛的组织与实施

体育运动竞赛是高校体育的重要组织形式。运动竞赛应体现教育的特点，这有助于检验学校的体育工作，有助于推动群众性体育活动的开展，有助于培养学生顽强进取的精神和良好的体育道德风尚，有助于发现体育运动的优秀人才。

组织学生参加体育运动竞赛，应执行国家有关体育竞赛制度和规定，在赛场要树立良好的赛风，对于违反纪律、弄虚作假者，应依照竞赛制度和规定严肃处理。

学校体育竞赛应贯彻小型多样，单项分散，基层为主的原则。可以开展班级之间、小组之间的球类竞赛活动，可以举行全校范围以田径项目为主的运动会。同时也提倡举行以本地区为主的校际之间的体育竞赛活动，以增强校际之间的友谊，共同提高运动技术水平。

第三章 体育锻炼对人体的影响

第一节 人体发展几个时期的特点

一、人体生命活动的基本规律

要进行科学的锻炼身体，首先就必须了解人体的发展过程和生命活动的基本规律。

人是自然界最复杂的有机体。随着社会的发展与进步，人类在劳动实践中逐渐认识到劳动对人体发展有一定局限性，因此就产生了体育，希望用体育锻炼的方式来使人体得到全面发展，以达到增强体质的目的。

从人体的特点来看，人的有机体是一个矛盾的统一体。例如，物质的同化与异化，神经的兴奋与抑制，肌肉的收缩与舒展，血液的阻力与推力，呼气与吸气，体热的产生与散发，细胞的增生与死亡等，都表现出人体对立与统一的法则。

生命必须依赖蛋白质而存在，并与其周围的外部自然界不断的新陈代谢。一旦新陈代谢停止了，人的生命也随之而停止。因为新陈代谢的同化作用，使体内积累了生活物质和能量，而异化作用，则消耗体内的生活物质和能量。新陈代谢的同化和异化作用，是相互依存不断进行的，而体育运动有利于促进人体的新陈代谢作用。因此，生命在于有节律的运动就是这个道理。

人的一生是由弱小到强盛，由强盛到衰老，由衰老到死亡的自然规律发展的过程。因此，现在我们学习和了解人体生命活动的基本规律，就在于更好地通过体育锻炼来达到促进人体的生长发育，增强体质、延年益寿的目的。

二、人体发育的几个时期的特点

人体的生长发育是一个不停顿的发展过程，但这个发展过程是波浪式的。总的发展趋势是开始生长较快，后来减慢，然后逐步稳定，而由稳定又逐渐衰退的过程。在人的一生中有两次是人体生长发育的高峰期。以身高体重的发育为例，一次发生在由胎儿开始到出生后的第一年内，称第一次高峰期。出生后的第二年增长速度略低于第一年，但这时生长发育增长的绝对值仍然很大。以后增长速度继续下降，乃至保持相对稳定的增长速度。到青春发育期，又出现了第二次高峰。17岁后，增长速度逐渐减慢，直到成熟为止。因此，科学和实践证明在人体生长发育过程中，反映在不同的年龄阶段，有它不同的生理特征。

1. 儿童少年时期

这一时期，总的来说是同化作用占优势，身体各组织器官不断生长发育，使人从幼年发育到青年。

在身体形态的发育过程中由于骨骼的发育快于肌肉，所以表现为人体各生长指数（身高、上下肢长、手长、足长等）的增长领先于围、宽度指数（胸围、臂围等）。身高与体重相比较，

身高增长领先于体重。因此,在这个时期主要表现为骨增长快,软骨组织较多,骨组织内水分和有机物多,无机盐多,骨松质多,骨密质少,故骨骼富有弹性,但坚固性能差。由于骨的硬度小,韧性好,所以不易骨折,但易弯曲变形。

肌肉的增长主要表现在长度上,肌纤维细长,横切面积小,肌肉水分较多,蛋白质和无机盐减少,肌肉力量和耐力较差,易疲劳。

在内脏功能上,心肌纤维细,弹力纤维分布较少,心脏收缩力弱,心率快,收缩压低,每搏每分钟输出量比青年人小,植物性神经对心脏调节功能尚不完善。胸廓狭小,呼吸肌较弱,呼吸较浅,频率较快,肺活量小,肺通气量绝对值也较小。肝、肾、肠、胃的功能也较弱。

大脑皮质神经过程的兴奋和抑制过程不均衡,兴奋占优势,易扩散,活泼好动,注意力不集中,神经细胞工作能力较青年人弱,易疲劳,但神经过程的灵活性与神经细胞的物质代谢旺盛。故疲劳易消除。

身体形态发育中具有性别的差异,9岁前男女孩这种差异不明显,9~10岁后女孩的各项发育指标高于男孩,但在14~16岁,男孩各项指标又超过女孩,以后这个差距继续保持。

2. 青年时期

青年是少年向中年的过渡阶段,也是人体生长发育的高峰期。这一时期青年人血气方刚,思想活跃,精神饱满,记忆力强,可谓人生最美好的黄金时代。这时期的生理特点是:

青年人的骨骼系统生长迅速,故身高增加明显。随着身高的增长,肌肉也越来越丰满,体重也在不断增加。到青年后期,身高体重逐渐趋向稳定,这时体态、体型发展平衡,显示出一种美的活力。而体力多在25岁左右达到顶峰,30岁以后逐渐下降。

青年期是肌肉纤维增粗,肌肉力量增大的时期。据有关测定表明,18岁时的有关身体指标均值是:肌肉的增长率占体重的44.2%其握力男青年为44kg,女青年约为32kg纵跳弹力男青年为40.5cm,女青年为34cm背力男青年为125kg,女青年为85kg。男青年的肌肉力量一直发育到30岁才达高峰,女青年由于体重增加,弹跳能力有所下降。

随着年龄的增长和机体的发育,青年人的心脏功能渐趋成熟和健全,心、肺、肝、胃、肾的功能均比少年期增强,如心肺收缩力增强,容量明显增大,几乎达到血管容量的3倍,为机体进行繁重的脑力劳动和体力劳动奠定了基础。据有关资料表明,我国城市青年的机能测试的平均值男青年脉搏为75.2次/min。收缩压为118.3mmHg。舒张压为74.1mmHg,肺活量为4124ml。女青年脉搏为77.5次/min。收缩压为107.8mmHg,舒张压为69.2mmHg,肺活量为2871ml。

内分泌腺的分泌物(激素)直接透入血液或淋巴,借助血液和淋巴输送到全身,对机体的新陈代谢、生长发育及保持体内酸碱平衡等起着促进和协调作用。青春期中各种腺体生长迅速,导致性机能的成熟和第二性征的出现,如男子喉结突出,发音低沉变粗,体毛出现;女子嗓音尖细,出现体毛,乳房隆起,臀部宽大,肢体柔软丰满等。

大脑发育臻于完善,人脑的重量已和成年人相近。随着知识和实践经验的丰富,神经元的联系更加复杂化,大脑皮层细胞活动的数量急剧增加,尤其是联系神经IB纤维活动的数量大增,左半球的语言系统的最高调节能力迅速增强,从而提高了青年人的自调和自控能力。在青春后期,由于大脑质量的改变,人的记忆力、理解力、思维力、想象力都有一个大的飞跃。

3. 中年时期

中年时期,是生理上的成熟期,心理上的稳定期,也是人体生命中由盛趋衰的转折期。

进入中年以后,骨密质降低,脆性增加,骨质增生和骨关节病等容易发生 肌肉的强度逐渐减弱,心肌和骨骼肌开始减退 约在 50 岁左右,皮肤上可出现斑痕等老化标志;由于皮下脂肪减少,会出现皱纹,头皮脱落和头发变白等衰老体征。

心脏在成年后的搏击量随年龄的增长从每年 1%的速度直线下降,主动脉内膜 40 岁以上厚达 0.25mm,50 岁后继续增厚。由于动脉壁弹性降低,因而容易产生高血压和体位性低血压。

肺功能在 20 岁时为 100%,在 60 岁时下降到 75%,肺活量和最大通气量一般从 30 岁起呈线性下降,20~80 岁之间的动脉血氧下降 10%~15%。这使得中年人的呼吸功能低于青年人,也是中年人的体力不如青年人的重要原因。

消化和代谢功能在中年期开始下降,基础代谢在 30 岁后平均每年以 0.5%的速度下降。随年龄的增长,热量的需要和代谢率日益减少。如中年期仍保持青年人的食量,吃得好,活动量又小,多余的热量会转化为脂肪贮存起来,这是中年人发胖的一个重要因素,而且易患肠胃病。

就肾功能来讲,40 岁前肾血流量一般保持正常,以后每 10 年减少 10%。

年过 40 岁后,脑组织的水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸的含量及其转运率逐渐下降,神经细胞的数目开始减少,脑组织开始萎缩。重量开始减轻。神经活动比较稳定,对情绪性刺激不象年青时期那样激烈,能在不同的环境条件下保持稳定的工作效率。记忆力有轻度减退,但思维能力强,特别是抽象思维,创造性思维发展。所以中年期是承上启下大有作为的时期。

在中年期向老年期过渡中,还有一个更年期。一般认为,女性的更年期多发生在 45~55 岁之间,男性的更年期多在 55~65 岁之间。在更年期,人的生理上会出现一系列的反常现象,如眩晕、心悸、脾气怪癖固执、自以为是、失眠多梦、记忆力下降等症状。

4. 老年时期

我国中华医学会 1982 年提出以 60 岁以上为老年人,并提出老年的分期意见: 45~59 岁为老年前期,60 岁~89 岁为老年期,90 岁以上为长寿期。最近,世界卫生组织经过种种测定,决定将人生年龄重新划分如下:凡 44 岁以下者为青年人(过去是 35 岁以下),45 岁至 59 岁为中年人,60 岁至 74 岁为年轻的老年人,75 岁至 89 岁为老年人,90 岁以上者称为长寿老人。

人在进入老年时期后,有机体的机能在缓慢地衰退。随年龄的增加,心肌的功能逐渐减弱。心脏的退化的开始时间在 45 岁左右,到 65 岁时心搏输出量与 25 岁相比要减少 40%,70 岁的老人中血管硬化者约占 60%,有冠状动脉硬化者约占 36%。由于血管壁增厚,动脉硬化,老人的血压常常增高。代偿功能减弱,容易产生功能不全。

老年人的呼吸功能随着年龄的增加而明显下降,由于肺泡隔膜消失,肺泡的数目减少,剩余的肺泡变大,使肺泡和细支气管扩张。由于呼吸肌、膈肌和韧带的萎缩,肺和气管弹性下降,呼吸功能降低,肺活量下降,80 岁的老人的肺活量只有 20 岁的一半。其它的肾、胃、肠的功能也都在衰退且容易发生病变。

骨骼系统也都在发生变化。如关节腔变窄;无机物含量高,骨骼的弹性、韧性差,骨组织变松变脆,容易发生骨折和骨裂;肌肉和韧带的弹性变差,如身体承担的运动负荷不当、容易使肌肉纤维和韧带破裂。

脑细胞和脑组织的重量相应减少,触觉和本应感觉的灵敏性、听觉和视觉的敏锐性均在减退,致使向中枢神经传导的信号减少,导致脑力劳动功能降低,老年人只能胜任节奏较慢的活动和轻微的工作。

需要指出的是,人体发展总趋势是不可改变的,但变化速度的快慢和体质的强弱是可以控制的。事实证明,人体的发展和变化,可以向两种不同的方向发展:在不利的条件下,就会削弱人体的结构和机能,导致早衰;在有利的条件下,就能增强体质,健康长寿。我们了解人体生长发育及发展变化的客观规律,更有效地来促进身体发展,增强体质,增进健康。

第二节 体育锻炼对人体发展的作用

一、体育锻炼能使人头脑发达,思维敏捷

人的重要生理活动,主要是通过反射的方式进行的。反射可分为条件与非条件反射两类。非条件反射是遗传的,其中枢在大脑皮层下部。条件反射是通过后天学习训练建立起的反射活动的高级形式,其中枢主要在大脑皮层。而体育活动中的各种技术动作和变化莫测的战术配合,是通过感受器不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激,产生刺激效应,使大脑皮层的兴奋与抑制更加加深、更加集中。例如打乒乓球时,在接发球的一瞬间,大脑皮层所进行的分析与综合的过程是非常复杂的,如对方发球的姿势、击球部位、声音、球的方向、弧度、旋转和落台地点相继出现,所有的刺激,由相应的感受器接受后并传入大脑皮层,引起皮层不同的细胞活动,依靠暂时的神经联系,把所有的这些活动联成一个整体,接球者对发过来的球得到一个综合的概念:是好球还是坏球,是怎样旋转的球,用什么方法把球击过去等。再如竞技体操运动时的肌肉收缩性质,有动力性成分,也有静力性成分。既要建立各对抗肌中枢之间兴奋和抑制交替活动的动力定型;又要建立它们之间处于同一神经过程的动力定型,且按动作技能组合安排的需要,神经过程的高低强弱与接替,均需按规定节奏进行。因此大脑皮层与大脑皮层下运动中枢可因训练而形成的全新的协调关系,有时需加强或保持低级中枢的交互抑制,有时又需要改造它们。由此可知,体育锻炼是机体的每一种非条件反射都可能与各种各样的外界刺激结合起来而建立起相应的条件反射,从而使人的头脑发达、思维敏捷,达到提神健脑之功能。

二、促进血液循环,提高心脏功能

在体育活动时,由于体内能量物质消耗的增强和代谢物的增多,因此就必须加快血液的流量,及时满足机体各部能源的供应和代谢物的排泄。如在激烈运动时,运动员每搏输出量要从安静时的 100ml 激增到 180ml,每分钟向全身输送血液可高达 35000ml。这就促进了血液循环,增强血管壁的弹性。同时也提高了血液中的高密度脂蛋白的数量,降低和限制胆固醇在血管壁上的存积。由于血液循环的加快,血液需求量的激增从而又促使心脏从形态、机能和功能上产生良好的适应。如心脏运动性肥大,使心脏面积比一般人大 10% 以上;心肌发达,收缩力强,一般人每搏只能输出血液 113ml,而优秀运动员每搏输出量可高达 200ml;心容量大,心力贮备高,据测试一般人约为 765~785ml,而运动员可达 1015~1027ml;窦性心率徐缓,一般人约为 70~80 次/min,经常从事体育锻炼者约为 50~60 次/min,优秀运动员

为 36~40 次/min。同时心脏的调节机能也大为提高，主要表现在：运动开始后，能迅速动员心血管系统的功能，以适应运动的需要；在进行激烈运动的过程中，可发挥心血管系统的最大潜力，充分动员心力贮备。运动结束后能很快地恢复到安静水平。

三、改善呼吸功能

体育活动对于人体的呼吸系统影响甚大。体内的一切活动需要能量，而这些能量都来源于体内营养物质的氧化。及时排出二氧化碳，吸进新鲜空气，借助于不停地呼吸运动。经常参加体育锻炼，能使呼吸肌增强，肺通气量提高，每分钟可达 80~100l 或更多，长跑者为 180~200l 肺活量增大，一般的男子为 3000~3500ml，女子为 2500~3000ml，而锻炼者为 4000~5000ml；氧利用率提高，如正常人在安静时利用率为 25%，在较剧烈运动时可达 65%，比安静时提高 2.6 倍。在剧烈运动时，足部血流量增加 3 倍，而氧利用率也提高 3 倍以上。因此，毛细血管与细胞间的氧分压增加更多，而氧气供应率可以比安静时高出 9 倍以上，氧利用率可接近 100% 安静时每分钟呼吸次数减少，一般人约 18 次。而锻炼有素者只有 12 次左右。以上这些都充分证明体育锻炼能有效地提高人体的有氧工作能力，充分改善呼吸系统的功能。

四、促进骨骼、肌肉结实有力

体育锻炼能促进机体的生长发育，提高运动器官的机能，使管状骨变粗，骨密质加厚，骨小梁排列密集，骨结节粗隆增大等。如坚持参加体育活动的人，骨密质可增厚 1.5~8mm。所有这些变化均赋予骨骼坚固密实，抗压性强等特性。体育锻炼时，由于肌肉工作加强，血液工作增加，使原有的肌肉纤维增粗，肌肉块增大，通过锻炼，臂围、腿围等，男子可增长 4cm 以上，女子可增长 0.6cm 以上，肌肉的重量可占体重的 50% 以上，而不锻炼者这种比率只占 35%~40%。因此，体育锻炼能使肌肉更加结实有力，并具有高度的兴奋性和灵活性。

五、使人心情舒畅、精神愉快

在现实生活中一个人的身体和精神是密不可分的。毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“身体健全，感情斯正”。列宁也曾说过“健全的精神寓于健全的身体”。这些精辟的论述都充分说明体质强壮、精力充沛、生命力旺盛，对一个人的精神面貌、思想情绪、心理状态都具有重大的影响和作用。反之，就会有如我国古代医书《内经》所说的“怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”的不良情绪而直接危害人体的健康。

从体育锻炼的内涵来说，它不仅能发展身体，增强体质，延年益寿，而且也是一种高尚的娱乐活动。它既能满足人们精神生活上的需要，又能使人们在精神上得到一种乐趣和享受，故具有炼意志、调感情之功效。

体育锻炼多属室外运动，故它能把人们带进大自然的怀抱之中。在那阳光灿烂、空气新鲜的环境下进行锻炼，充分享受大自然赋予人们的无穷乐趣。这一切更使人们感到心情舒畅，精神愉快。

总之，体育锻炼对人体发展的作用是巨大的，但是只有按照人体生长发育的规律，坚持不懈地进行科学锻炼，方能达到上述之目的。

第四章 体质与健康

第一节 体质与健康的概念

人们需要体育,是因为体育能增强体质、充实生活,有利于身心的健康发展。要实现健康教育的目的,首先要全面了解体质与健康的概念,体质与健康的评价指标以及影响体质与健康的各种因素等。只有这样,才能科学、合理地制定体质与健康的评价指标体系,合理运用各种因素的影响,以达到增强体质、增进健康的目的。

一、体质的概念

体质是指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上,表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的综和的、不断发展的、相对稳定的特征。

体质是人的生命活动、劳动工作能力、运动能力的物质基础。1982年8月,我国体育科学学会体质研究会划定的体质范畴,主要包括以下几个方面:

(1)身体形态和结构的发育发达水平。即体格、体型、身体姿态、营养状况和身体组成成分。

(2)生理功能水平。即机体的新陈代谢水平和各器官、系统的效能。例如,脉搏、血压、肺活量等反映心肺功能水平的指标。

(3)身体素质和运动能力发展水平。即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质和走、跑、跳、投、攀登、爬越等身体基本活动能力。

(4)心理发育发展水平。即人体感知能力、智力、个性、意志等。

(5)适应能力。即对环境条件的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力。

体质是人的生命活动和劳动能力的物质基础,在其形成、发展和消亡的过程中,具有明显的阶段性,表现出从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同阶段的体质水平。总之,体质是指精神状态、身体发育、健康水平和身体素质,以及能适应各种复杂自然环境的能力等方面的一个综合概念。因此,一个体质好的人,应当表现为精神振奋、朝气蓬勃、斗志旺盛、精力充沛、体魄健全、筋骨强壮、对疾病和各种自然环境有较强的抵抗力和适应力,并能在劳动、工作中保持高效率,在最困难的条件下胜任工作。

一个人的体质好坏,既有先天因素,又有后天因素,而后天因素起着决定的作用。因此,在进行测定和评价体质的实际水平时,必须注意体质的综合性的特点,以及多指标性质。

二、健康的概念

对健康的理解,一般人认为,没有病就是健康。其实这种对健康的理解是很不全面的。当今对健康的科学定义是指机体与自然环境和社会环境的动态平衡,是一种身体、精神和社会的完善状态。联合国世界卫生组织在1948年就明确提出:“所谓健康不是单纯地指身体无病

或不衰弱，而是不可分割的把肉体的、精神的和社会各方面的都包含在内，亦即是指一个完美的状态。”1978年9月世界初级卫生保健会议上所发表的《阿拉木图宣言》中，对健康的描述又重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”

第二节 体质与健康的评价

一、体质的评价指标

体质测试的内容和方法很多，根据我国大学生的实际，主要测试以下几个方面：

1. 身体形态发育指标

反映身体形态发育的基本指标主要有身高、体重、胸围三项。通过这三项的测试，可以反映骨骼、肌肉的发育以及营养和呼吸功能状况。

2. 生理机能指标

生理机能是指人体各器官系统的功能状况，主要通过脉搏、血压和肺活量等指标，反映心血管系统和呼吸系统的生长发育和机能的发展水平。

3. 身体素质和运动能力指标

当前，我国大学生测定身体素质和运动能力时，主要选择代表速度素质和快速奔跑能力的60m跑，代表下肢、肩部和腰腹力量协调素质及跳跃能力的立定跳远，代表上肢力量和攀登能力的引体向上或屈臂悬垂，代表女生腰腹肌力量和耐力的一分钟快速仰卧起坐，代表持久能力反映人体心肺功能的男生1000m跑和女生的800m跑，还有400m跑或50m×3往返跑，以及代表柔韧素质的站立体前屈等。

4. 心理指标

主要包括反应能力、感知能力、注意力和认知能力。

二、健康的评价指标

要订出一个一般的健康指标，就要考虑到不同的年龄、性别、地域，以及不同民族的差异。一般说来，人体的健康指标是由身体的健康、精神的健康和社会的健康三方面因素构成。

1. 身体健康

衡量身体健康有以下几个方面：

- (1)没有疾病、无须治疗；
- (2)身体的发育正常；
- (3)有良好的生活节律，食欲、睡眠好；
- (4)体态、脸色好，有精神；
- (5)能很好的进行日常活动、消除疲劳快。

2. 精神的健康

这包括一个人的行为思想与其基本价值观念相一致，觉得生活充实有意义，对美和善的向往，能精力充沛地履行各种职能，完成各种任务，而且能从中发现并享受乐趣，感到自身的价值，使生活变得更有意义。

3. 社会的健康