



国家示范性高等职业教育精品规划教材

大学体育

与健康教程

DAXUE TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG

■ 主编 陈庚仁 龚声武
主审 罗先进



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

国家示范性高等职业教育精品规划教材

大学体育与健康教程

主 编 陈庚仁 龚声武

主 审 罗先进

副主编 彭芳莹 贺 炜 邓昌亚

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/陈庚仁, 龚声武主编.—北京: 北京理工大学出版社,
2010.8 (2010.9 重印)

ISBN 978-7-5640-3381-1

I. ①大… II. ①陈… ②龚… III. ①体育-高等学校: 技术学校-教材 ②健康教育-高等学校: 技术学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第134071号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 天津紫阳印刷有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 24

字 数 / 554千字

版 次 / 2010年8月第1版 2010年9月第2次印刷

印 数 / 4101~7100册

定 价 / 29.00元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 周瑞红

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

21 世纪是一个经济竞争、科技竞争、人才竞争空前激烈的时代。学校体育培养出全面发展、身心健康的高素质人才，培养出大批有“终身体育”思想的现代人是时代赋予的历史使命，是走向“科学体育”的必由之路。

健康是人类追求的永恒主题，是生命的基础，是幸福生活的基本保证，现代大学体育教育的根本目的就是促进学生身心健康。体育是达到“身心健康”这一目的的有效途径，“健康第一，身心和谐发展”是高校体育思想的主体内容，使学生学会 1~2 项能够在社会生活中运用于健身的体育运动项目和养成良好的体育习惯是现代大学体育的教育目标。

本书在编写过程中针对大学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，对竞技体育和休闲体育进行有机整合，淡化竞技性，将竞技运动健身化、生活化，并将一些新兴的运动项目编入其中，突出了大众性、健身性、休闲性、知识性、实用性，并使体育运动知识、欣赏紧密联系在一起，既可作为高等院校的体育教材，也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

本书由湖南理工职业技术学院陈庚仁老师、湖南安全职业技术学院龚声武老师担任主编，湖南理工职业技术学院的彭芳莹老师、贺炜老师和邓昌亚老师担任副主编，并由湖南理工职业技术学院的罗先进老师担任主审。

在本书的编写过程中，我们借鉴、参考了众多的专业书籍，在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员的水平有限，书中不妥之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

目 录

上篇：基础理论篇

第一章 体育概述	(003)
第一节 体育的概念	(003)
第二节 体育与人的发展	(007)
第三节 高等学校体育	(008)
第二章 体育与健康	(011)
第一节 健康指南	(011)
第二节 体育锻炼与健康	(017)
第三节 体育卫生和保健	(019)
第四节 大学生生活卫生	(020)
第五节 大学生运动卫生	(024)
第六节 女子体育保健	(026)
第三章 大学生体育锻炼与体质评价	(030)
第一节 体育锻炼的作用和特点	(030)
第二节 体育锻炼的科学安排	(033)
第三节 提高身体运动素质的方法	(038)
第四节 体育锻炼常识	(044)
第五节 体育锻炼与营养	(049)
第六节 体质及影响体质的因素	(051)
第七节 体质测定与评价	(053)
第八节 学生体质健康测量	(054)
第四章 大学生医务监督与体育疗法	(058)
第一节 自我医务监督的内容和方法	(058)

第二节	常见运动生理反应与处理	(060)
第三节	运动损伤及其急救和处理方法	(065)
第四节	医疗体育	(068)
第五章	国际体育与运动竞赛	(074)
第一节	国际体育概述	(074)
第二节	奥林匹克运动与国际体育组织	(077)
第三节	运动竞赛的组织与编排	(086)
 下篇：运动技能篇 		
第六章	羽毛球运动	(093)
第一节	认知羽毛球运动	(093)
第二节	羽毛球运动基本技术	(096)
第三节	羽毛球战术与打法类型	(102)
第四节	羽毛球比赛规则	(109)
第七章	排球运动	(113)
第一节	认知排球运动	(113)
第二节	排球基本技战术	(114)
第三节	排球运动评价与竞赛规则	(122)
第四节	沙滩排球简介	(125)
第八章	篮球运动	(127)
第一节	认知篮球运动	(127)
第二节	篮球基本技术	(139)
第三节	篮球基本战术	(143)
第四节	篮球竞赛规则简介	(147)
第九章	足球运动	(151)
第一节	认知足球运动	(151)
第二节	足球基本技术	(163)
第三节	足球基本战术	(173)
第四节	足球比赛规则简介	(176)

第十章 乒乓球运动	(178)
第一节 认知乒乓球运动	(178)
第二节 乒乓球基本技术	(190)
第三节 快攻型打法的基本战术	(199)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(200)
第十一章 网球运动	(203)
第一节 认知网球运动	(203)
第二节 网球的基本技术	(212)
第三节 网球基本战术	(217)
第四节 网球比赛的方法及规则简介	(219)
第十二章 田径健身运动	(221)
第一节 田径健身运动的概念	(221)
第二节 田径健身运动的分类与内容	(224)
第三节 田径健身运动与学校体育	(226)
第四节 田径健身运动健身原理	(227)
第十三章 游泳运动	(229)
第一节 认知游泳运动	(229)
第二节 熟悉水性练习	(239)
第三节 蛙泳技术	(243)
第四节 水上救护基本知识	(249)
第十四章 健美运动	(251)
第一节 认知健美运动	(251)
第二节 人体主要肌肉群的练习方法	(260)
第三节 健美运动的基本练习方法及要求	(262)
第十五章 健美操运动	(272)
第一节 认知健美操运动	(272)
第二节 健美操基本动作	(284)
第三节 健美操四级测试套路	(291)
第十六章 舞蹈运动	(298)
第一节 认知舞蹈运动	(298)

第二节	国际标准舞的文化品位·····	(307)
第三节	国际标准舞的锻炼价值·····	(310)
第四节	现代交际舞的内容与分类·····	(313)
第五节	国际标准舞的舞种简介·····	(314)
第十七章	武术运动 ·····	(317)
第一节	认知武术运动·····	(317)
第二节	武术基本技术·····	(325)
第三节	初级长拳(第三路) ·····	(332)
第四节	三段剑术·····	(346)
第五节	三段刀术·····	(347)
第十八章	太极拳运动 ·····	(348)
第一节	认知太极拳运动·····	(348)
第二节	二十四式简化太极拳·····	(349)
参考文献 ·····		(372)

上篇：基础理论篇

第一章

体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”，其英文是 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·古茨穆茨曾对这些活动进行分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并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，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、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，因而在世界引起了很大反响，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”一词的产生是源于“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。

我国体育历史悠久，“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。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。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对“体育”的概念提出了如下的解释。

一是认为“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。

二是认为“体育”是根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

三是认为“体育”是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

国际体育联合会于1970年制定的《世界体育宣言》认为,“体育”是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育(广义)是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,以发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。体育(狭义)是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,通常称为体育教育。

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。

三、体育的组成

我国现代体育,基本上由大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。社会体育是人们文化生活的重要组成部分。

竞技体育是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过

程。包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几种。

1. 健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面地发展，正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在：

- ① 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- ② 体育运动可促进血液循环，提高心脏功能。
- ③ 体育运动能够提高神经系统的功能。
- ④ 经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

2. 娱乐功能

体育运动能受到广大社会成员的喜爱，一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操，愉悦身心，增进交往，使人们在繁忙的工作和学习后，获得积极性休息。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质，还能够愉悦身心，丰富文化生活。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一，让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为社会生产出丰富多彩的精神文化食粮，提高人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动，在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给人们带来的特殊享受，它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

3. 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往、相互交流，使人们的人际关系、社交能力得到提高。体育运动能够教给人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中，获取身体健康和体

育运动方面的知识,通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

4. 社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如,历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

5. 教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分,几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅可以指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,刻苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6. 政治功能

体育运动,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

7. 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经

济,受经济的制约,一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和商品经济的关系日益密切。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票等来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游等都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

第二节 体育与人的发展

一、人的属性

从人本身来讲,人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性,人的全面发展应是使人的这三个方面的属性都得到充分发展。体育是人的全面发展的基础,体育对促进人的自然属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的促进作用。

1. 人的自然属性

人的自然属性指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人和人类社会存在的自然基础和前提。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,表现在:第一,人是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是会受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是人作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、知情意、理性和非理性、精神等,都属于人的精神属性范畴。

3. 人的社会属性

人的社会属性是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性,它是决定人之所以是“人”的最根本的东西,其原因在于:第一,社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质,即人与其他动物一样,都具有自然性,是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;人在自然界中生存和发展受到自然规律的支配和制约;人都具有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。但人还有社会性,而且社会性是人类特有的属性,动物不具有。第二,人的

社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物,在进行自然性活动的过程中,渗透着社会性,受社会性的制约,具有鲜明的社会色彩。

二、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类从直立行走开始,就为体育的发展埋下了种子。体育在人直立行走后对促进人体形态结构的改变方面具有重要的作用。人类直立行走后所发生的一系列形态结构的改变,能够更好地适应广阔的平原、陆地生活,能够支撑整个身体的重量,并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性,能够做出跑、跳、投等与体育有关的、基础的身体活动。

人们普遍认为,随着现代社会的发展,在生活节奏逐渐加快、生活压力逐渐加大的时期,体育能够锻炼人的身体,从而提高人的生活质量和改善生活,是促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。

2. 人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康,即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽,它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此,参加体育锻炼,尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼,可以使人从中感到兴趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

3. 人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响,即可以提高人体的社会适应能力。主要原因在于:第一,长期进行体育锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下,承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强。第二,从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的,因而使机体得到锻炼,适应能力不断提高。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础,学校体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分。在大学教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础。高等学校体育是丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位,是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求

所决定的。高等学校体育还具有以下功能。

1. 身体教育功能

学校体育能全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构、生理机能和心理发展,提高身体素质 and 人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力;使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

2. 德育功能

学校体育是培养集体主义感和以大局为怀、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。如竞技体育中,对方侵人犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁等。

3. 爱国主义教育功能

在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛,观看我国运动员为国拼搏、为国争光的场景,在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面,讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹,能够激发他们的爱国热情,增强其民族自尊心和自豪感,对学生是很好的爱国主义教育。

4. 心理品质教育功能

体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶人的情操,培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛既是对人的心理品质的严峻考验,也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此,在体育教学中培养学生心理品质很重要。

5. 智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段,通过体育教学和身体锻炼,学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识,培养技能、技巧,增强人的体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、学校体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征、体育的功能及我国的国情,高等学校体育教学的目的是:培养大学生的体育意识,提高体育能力,使之养成自觉锻炼的习惯,增强体质,培养良好的道德、意志、品质,为大学生终身体育、毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育教学的任务是:全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康,提高抵抗