

大学生 体育能力培养

刘 鸥 编著



人民体育出版社

大学生体育能力培养

刘 鸥 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育能力培养 / 刘鸥编著. —北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3445-5

I. 大… II. 刘… III. 大学生—体育锻炼—能力培养 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064715 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市集惠印刷有限责任公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 11 印张 240 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-1 000 册

*

ISBN 978-7-5009-3445-5

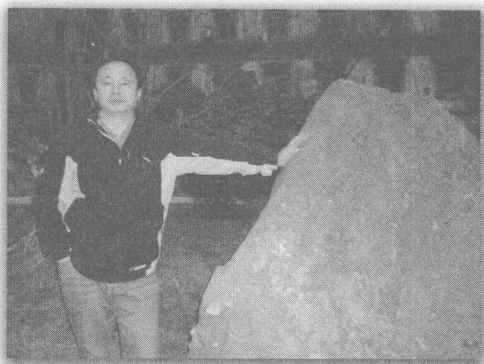
定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

刘鸥，湖南桃江人，1965年4月生。1986年毕业于湖南师范大学体育系足球专业，获教育学学士学位，现为湖南城市学院副教授并任体育系副主任，主管大学体育教学部工作。自1986年以来，一直从事体育教学和研究工作，在《体育与科学》《武汉体育学院学报》等学术刊物上公开发表论文二十余篇，主持省级课题两项，并以课题组成员身份参与省级课题三项。1990年获得国家一级足球裁判员资格，多次参加省级比赛的组织和裁判工作，曾负责2002年湖南省九运会大型团体操“奔向2008”第一场世纪之光“时代风采”的编排工作和篮球、足球比赛的竞赛组织工作，曾承担2003年全国第五届城市运动会女子足球益阳赛区的组织和竞赛工作。

目 录

第一章 大学生体育能力概述	1
第一节 大学生体育能力的涵义	1
第二节 大学生体育能力培养的意义	3
第三节 大学生体育能力培养的基本要素、对策与方法	5
第二章 大学生体育能力培养与学校体育	14
第一节 体育能力发展的社会需求与学校体育	14
第二节 大学体育的发展趋势和特点	17
第三节 大学体育教育培养学生体育能力的主要途径	24
第三章 大学体育教学活动的一般基础	31
第一节 大学体育教学活动的生理学基础	31
第二节 大学体育教学活动的心理学基础	41
第四章 大学生体育能力的构成要素	51
第一节 身体素质和基本活动能力	51
第二节 身体锻炼的基本能力	65
第三节 适应环境的能力	86
第四节 常见运动性疾病与损伤的防治	101
第五节 体育理论认识的能力	116
第六节 体育欣赏与评价能力	125

第五章 大学体育教育管理	138
--------------------	-----

第一节 大学体育教育的发展和组织形式	138
--------------------------	-----

第二节 大学体育教育管理的范围	142
-----------------------	-----

第三节 大学体育教育管理的组织	144
-----------------------	-----

第六章 大学体育教育的基本规范与标准	147
--------------------------	-----

第一节 体育教学大纲	147
------------------	-----

第二节 国家学生体质健康标准	151
----------------------	-----

后 记	167
-----------	-----

参考文献	168
------------	-----



第一章 大学生体育能力概述

【提要】大学生体育能力的基本内容包括对体育的认识能力、科学锻炼的能力、体育锻炼的自我评价能力、体育适应能力等，它们相互联系、相互作用、相互促进与制约，形成了完整的体育能力体系。本章主要介绍大学生体育能力的涵义与体育能力培养的意义，大学体育能力培养的基本要素、对策与方法，以及大学生体育能力的影响因素等方面的内容。

第一节 大学生体育能力的涵义

所谓能力，是指“以人的一定的生理和心理素质为基础，在认识和实践活动中形成、发展的完成某种任务的能动力量”。由此，我们可以把体育能力理解为：一个人在学习掌握体育知识和体育技能的基础上，运用各种方法和手段，对自身的体育实践活动起稳定调节作用的个性心理品质和操作行为的一种综合能力。大学生体育能力的基本内容应包括对体育的认识能力、科学锻炼的能力、体育锻炼的自我评价能力、体育适应能力等（图 1-1）。

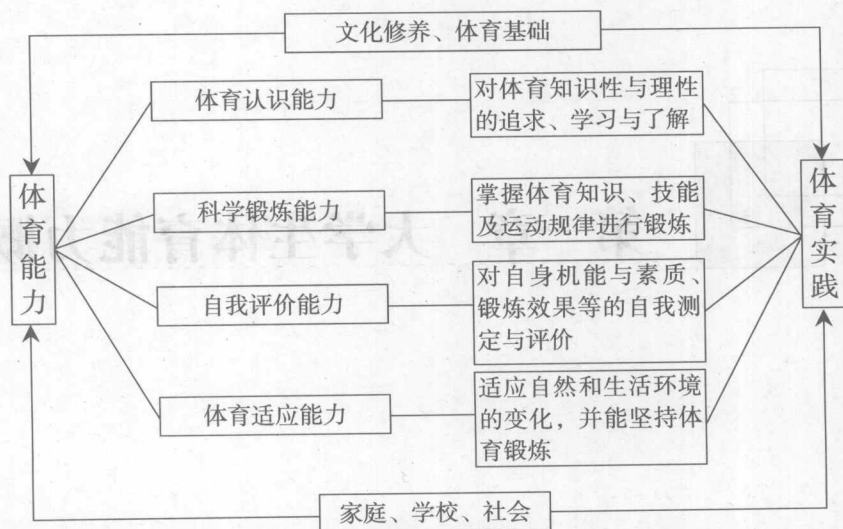


图 1-1 体育能力内容模式图

体育认识能力是指人们对体育知识和体育现象的主观反应的本领，是对体育知识性和理性的追求、学习与了解的程度。它是依靠大脑的机能（智力）来掌握知识、解决问题，是构成体育能力的前提条件。科学锻炼的能力是指人们能够依靠掌握的体育知识、运动技能以及体育锻炼的规律，满足个人需求和适应社会的需要，充分发挥自身现有的体育水平和潜力，科学地进行身体锻炼的本领。体育锻炼的自我评价能力是学生对自己身体形态、机能、素质、锻炼状况与效果等的自我测定和评价，并进行自我医务监督，从主观和客观上检查自己的健康状况和机能水平，从而合理安排锻炼的运动量和运动强度、预防过度疲劳或运动损伤，养成良好的个人卫生习惯和科学锻炼习惯，使体育锻炼能真正收到很好的效果。体育适应能力是指在人的一生中，对自然环境和生活以及不同的活动条件的变化做出积极反应，并能始终坚持体育活动的习惯。它是在体育认识和科学锻炼身体基础上逐步形成的一种能力。

综上所述，体育认识可以引导和制约科学锻炼能力、自我评价以及体育适应能力形成与发展，而科学锻炼能力和自我评价能力的形成又使体育认识进入更高层次，反过来体育认识又促使科学锻炼和自我评价更进一步发展，获得更好的锻炼效果。体育适应能力也反作用于体育认识、科学锻炼和自我评价能力。同时，体育能力的形成和发展与人们的文化修养、体育基础等自身素质有关，也受到来自家庭、学校和社会环境等外在因素的影响和制约。可见，它们相互联系、相互作用、相互促进与制约，形成了完整的体育能力体系。

第二节 大学生体育能力培养的意义

体育能力是人们从事体育活动中所必备的主观条件。体育能力是一种综合能力,其内涵及外延极为丰富,而且不同年龄、性别、生理和心理状况、工作性质、文化层次等的人群所表现出来的体育能力也存在着很大差异,要求也不尽相同。体育能力是人的一种素质的重要体现。培养大学生的体育能力,是推进大学生素质教育和提高人口质量的重要环节,是树立“健康第一”的思想,实现大学体育课程基本目标的基本途径。所以,通过体育教育培养大学生的体育能力,对于培养全面发展的人才具有重要的意义。

一、培养大学生体育能力的必要性

从体育起源及其发展来看,体育与人类的生产需要之间一直存在着极为密切的联系,这是由人的自然属性所决定的。随着社会的发展,高科技引发的变革,机械化、自动化手段的广泛应用,生活水准的提高及营养条件的不断改善,使得人们对体力的依赖程度大大减小了,原来体育与生存之间的那种密切的天然联系变得“松散”了。现代社会的种种弊端,诸如环境的污染,生态平衡的破坏,吸烟、酗酒、吸毒的泛滥,特别是现代“文明病”严重地威胁着人类的健康。人类又从一个新的更高层次上认识到体育与生存的关系。作为一个现代人,对体育的眷恋不仅只满足于生理和生存的需要,而且已经发展为表现自身价值、挖掘自身潜能、丰富精神文化生活、促进心理健康、从根本上改变原有生活方式的需要。这在某种意义上可称之为“返璞归真”和“回归自然”,所以说培养大学生的体育能力是合乎时代发展潮流的。

新的教育观念仅把高校的教育视为人整体教育过程中的一个阶段,提出了“终身教育”、“终身受益”这一全新的概念。第二次世界大战以后以电子信息、生物和新材料为支柱的一系列高新技术取得重大突破和飞速发展,知识急剧更新,而且更新周期越来越短,只有不断汲取新知识、不断充实自己,才不会有“隔世”之感。“终身体育”就是在这样的背景下被提出的。从“终身体育”观念出发,体育能力的发展将为其奠定坚实的精神和物质基础,受益终身。此外,现今高等教育更加注重学生能力的培养,特别是动手能力的培养。体育教育作为整个学校教育的一个重要方面,理所当然地应把体育能力的培养提到一个新的高度去认识。在这样一个大的环境之下,进一步提高学生的体育能力已经成为时代的需要和历史发展的必然。

二、体育能力的培养是高校体育教学的目标之一

从当前大学生体育能力来看,大学体育存在着相当严重的问题。高校体育教学的教材、教法、组织形式等基本上沿袭命令式、模仿式、检查式的传统教学模式,严重地忽视了对学生体育意识、兴趣爱好以及独立自主地锻炼身体能力的培养。热衷于片面追求竞技体育成绩,过分强调“达标”,忽略了大学生个性的发展。如某些大学生喜欢打篮球或踢足球、或跳健美操、或打乒乓球,即使这些大学生没有达到体育技术动作规定的标准,但他们同样得到了锻炼,而且是自觉自愿,兴趣很浓。所以,教师就不应压制和强迫他们去练习考试项目应付考试,否则就会导致原本是学校教育中作为素质教育手段的体育,反而成了应试教育的附庸,进而导致大学生不能自觉锻炼身体和不能掌握锻炼身体方法的技巧。

根据国内社会实际情况调查统计看,约50%~60%的人由于主观原因尚不会自主、自觉地锻炼身体,甚至找不到适合自己的锻炼方法,也不会充分享受运动的乐趣。可以说这类人在大学学习期间,就在老师的监督、命令之下勉强应付锻炼身体,并没有认识到锻炼身体的好处,更没有体会到长期锻炼身体的益处,所以他们走上工作岗位之后就不会自觉地锻炼身体,因为缺乏必要的基础知识与技能,平常也很少去欣赏体育比赛。就体育能力而言,他们被称之为“体育盲”,一旦结束大学生生活就等于结束体育生活,更有甚者与体育无缘,从而导致身体素质越来越差,出现未老先衰的现象。因此,高校体育教学存在着教学思路上的误区、教材内容上的错位和教学手段上的竞技化,所以在实施国家全民健身计划和倡导健身教育的今天,必须得到及时地澄清和纠正。

能力是知识、技能、智力在一定教学条件和实践途径中逐步形成和发展起来的综合心理特征。体育能力是一个人的体育知识、技术、技能、素质和体验等诸多因素的综合能力,并在参与具体的体育活动中可体现出来的各种锻炼方法和健身手段。根据大学生年龄特点,全面锻炼身体,促进身体的发育和机能的发展,提高身体素质水平和能动地适应环境的能力,使其自觉参与、主动投入,在主动参与中体验成功、感受喜悦,促使能力的形成、巩固并发展,从而获得运动的乐趣与满足,培养对体育运动的爱好和独立锻炼身体的积极态度与良好习惯。

现代教育强调终身教育,终身教育中的终身体育作为一种新思想受终身教育思想的影响,随着体育功能、社会经济发展和人们生活观念、行为的变化而变化。当今社会,人们对体育需求日益高涨,科学锻炼,终身受益,已形成一股社会体育的新潮流。高校体育应以终身体育为主线,以大学生终身受益为出发点,着眼未来,教会大学生锻炼身体的方法,奠定终身体育的基础,在培养大学生个体行为的基础上发展体育特长,使大学生掌握体育锻炼的知识、技能,培养和提高大学生的体育能力,使其养成经常参加体育锻炼的习惯,有利于促进全民健身活动的普及与提高。根据终身体育的思想和高校体育现状,强化大学生体育能力的培养,是现代高校体育教学的目标之一。

第三节 大学生体育能力培养的基本要素、对策与方法

一、大学生体育能力培养的基本要素

(一) 体育理论认识能力

体育理论认识能力主要指掌握体育基本知识的能力,它包括基础理论知识和技术理论知识两大部分。《全国普通高校体育课程教学指导纲要》对体育理论教学时数有明确的规定,其目的就是要求各院校对体育理论的教学、对学生体育理论认识能力予以高度重视。只有认识能力得到提高,才可能有明确的指导方向,才能减少盲目性和提高自觉性,为“终身体育”奠定基础。学生体育理论认识能力的提高不能仅依赖于体育理论课教学,还应渗透到体育实践教学活动中去。

(二) 身体素质和基本活动能力

身体素质和基本活动能力是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力,是维持人基本活动所必备的能力。该能力是体育能力中最基本的能力,它的发展是建立在人的生理、心理发展基础之上的。身体素质和基本活动能力的提高对完成大学生的学业起着非常重要的作用。

(三) 体育锻炼的基本技能

体育锻炼的基本技能也是一种能力,是掌握和运用锻炼身体的专门技术的能力。只有掌握必要的基本技能,才有可能具体地从事某一项目的体育锻炼。如只有掌握传球、垫球、扣球、发球等技能,才有能力从事排球运动这一项目的活动。所以只有掌握必要的体育锻炼基本能力,提高体育能力才不是一句空话。从事体育锻炼的项目繁多,究竟哪些技能是必要的?我们在制定体育课程教学大纲选择项目时,特别应注意选择适合大学生生理、心理特点,具有针对性强、实效性强的运动项目。基本技能的掌握主要通过体育实践课来实现。在教学过程中要突出“基本”二字,不应过分拘泥于技术细节。

(四) 环境适应能力

环境适应能力是指人体在适应外界环境变化中所表现出的机体生理与心理的调节能力。人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互调节能力,而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。在不断发展和变化的自然与社会环境中,



人们只有适应环境才能生存发展。获得对环境的适应能力是长期锻炼的结果,人们对环境适应能力的差异在相当程度上与体育锻炼有极其密切的关系。

(五) 自我锻炼能力

自我锻炼能力是指依据自我特点(身体条件、体质状况、兴趣爱好、专业需要、工作时间等)选择适当的运动项目,达到身体锻炼目的的一种能力。这种能力的培养是建立在体育理论认识能力、身体素质、基本活动能力和体育锻炼的基本技能的培养基础之上的。自我锻炼能力的培养重点应放在让学生遵循体育锻炼的基本原则(自觉性、全面性、经常性、适量性、针对性、渐进性等)和从实际出发等方面,在体育教学和实践的过程中,我们应当把培养学生的自我锻炼能力放在非常突出的位置。

(六) 自我监督与评价能力

自我监督与评价能力主要指在参加体育锻炼的过程中,锻炼者经常依靠主观感觉和客观材料,主动地观察和测定自己的体质和健康状况,并将观察和测定的结果进行记录、整理、评价和分析,以调整锻炼身体的内容、方法和运动量的一种能力。在体育教学过程中应要求学生能够掌握自我监督的内容与方法;掌握对自己健康状况、形态与机能指标、身体素质水平、运动能力水平进行检测与评价的方法;特别是能够对照《国家学生体质健康标准》的各项指标,对个体进行分析与评价。这样,可以使学生及时了解和关心自己的体质变化情况,激发其科学锻炼身体的积极性,并能够根据分析和评价的结果扬长补短,调整体育锻炼的内容、方法和运动量大小,达到增进身心健康的目的。

(七) 一般损伤的防治能力

在体育锻炼过程中,人体生理活动过程的有序性受到暂时性破坏,常出现某种生理反应,此外还会发生运动损伤。高校体育教学中一个重要内容就是要向学生传授一般常见的运动生理反应和运动损伤的产生原因、克服及处置的方法、预防措施;了解保护及自我保护的方法,提高学生的应变能力,不至于在发生意外情况后,由于缺乏必要的知识而束手无策。

(八) 自学能力

自学能力是指在原有知识、技能的基础上,通过自我学习、观察和体验获得新知识的能力。体育锻炼的项目、方式、方法种类繁多。虽然社会进步,科技发展,新兴的运动项目和锻炼方法不断涌现,但高校体育教学涉及面太宽,不可能面面俱到。而且,随着学生年龄的增长、工作学习环境的改变、体质和心理状况的变化,原来自己擅长和喜爱的运动项目和锻炼方法可能已不再适应这种变化。因此,学生需要具有一种接受、获得体育新知

识、新技能的能力,一种“无师自通”的能力,“终身受用”的能力。从大学生的文化层次、知识水平来看,他们完全具备这种能力。在体育教学过程中,我们应注意培养他们的运动技术迁移能力,让他们了解人体的基本体位及其在运动中体位的变化情况,具备看懂技术说明和技术图解,懂得一般技术术语的能力。

(九) 体育社会活动能力

体育社会活动能力是指从事群众体育宣传、组织、裁判、辅导等活动的的能力。无论从事何专业学习的大学生,都受过较系统的高校体育教育,当他们走向社会、走上自己的工作岗位上后,理应成为群众体育活动的倡导者和组织者,成为体育活动的积极分子。特别是他们之中的佼佼者,若干年后将会走上各行各业的领导岗位,他们的体育观念、体育能力会对周围产生一定的影响,这对普及群众体育活动,提高全民族素质有着深远的意义。

(十) 体育欣赏和评论能力

体育是人类文化的一部分,当代人把观赏体育比赛作为社会文化生活的一个重要内容。体育运动所显示的健、力、美,令人赏心悦目,给人极大的精神享受,震撼着人们的心灵,激发人们的爱国热情,振奋民族精神和启迪人们的现代意识。体育比赛的欣赏与评论能力是建立在对体育基本知识、基本技战术和规则的理解基础上的。俗话说“外行看热闹,内行看门道”。我们应培养学生成为比较内行的观众。

总之,上述十种能力不是孤立存在的,它们之间相互联系、相互影响和相互渗透。根据性质、作用和影响的不同,体育理论认识能力、身体素质和基本活动能力、体育锻炼的基本技能及环境适应能力这四种可称之为基础能力。自我锻炼能力则是这个系统的关键能力,也就是说,提高体育能力重点要抓住培养自我锻炼能力这个关键才能收到事半功倍的效果。自我监督与评价能力、损伤与防治能力和自学能力是一种相关能力,这些能力强弱的关键与自我锻炼能力的形成密切相关。体育的社会活动能力和体育欣赏评论能力则可以认为是一种附加能力。

二、大学生体育能力培养的对策

(一) 立足终身体育,重视大学生体育能力的培养

在现行的学校体育中,过多地强调学生在校期间的近期效益,而忽视了学生毕业后要继续进行体育锻炼的教育。学校体育与社会体育、终身体育脱节,这对培养学生终身体育的能力和增进健康是十分不利的。因此,高校体育要转变观念,以学生终身体育为主线,以使学生终生受益为出发点和落脚点。教育学生树立终身体育的思想,要使他们充分认识到终身体育不能只局限于学校体育,还应包括学前体育与学后体育的连续过程。所以,体

育课程的设置要拓宽体育的多功能,改变过去那种把高校体育简单地理解为竞技体育,或单纯地从生物观点来理解高校体育任务的观念。要使广大学生在校期间接受多方位的体育教育,增强体育意识,提高体育能力。

(二) 加强体育与健康知识教育

学习掌握体育与健康的基本知识,是培养学生体育能力的基础。因为人的能力是以知识为基础的,知识浅薄的人不可能有很强的能力。根据现代心理学的研究:工作成效 = 能力 × 动机。可见,提高学生的能力是何等的重要。大学生体育能力与体育和健康的理论知识、运动技能的掌握密切相关,是在两者基础上发展起来的。因此,加强体育与健康知识的教学,提高大学生的知识水平,对他们形成必要的体育能力是至关重要的。要改变过去那种固定的、僵化的、千篇一律的、缺乏多样性的竞技体育的课程内容体系,构建以终身体育和健康为主线内容丰富的、灵活的、个性化的课程体系(图1-2)。

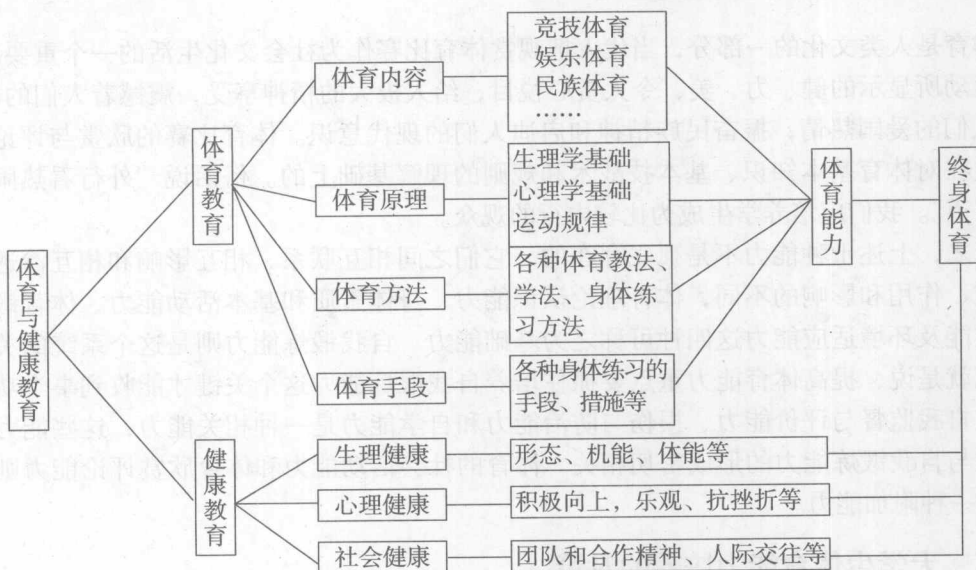


图 1-2 体育与健康教育内容体系

(三) 构建新的体育教学模式,实行课内外相结合

体育教学是学校体育的主体,它包括体育课教学和课外体育活动两个层面。实行课内外相结合是完成体育教学任务的重要途径和保证。仅靠每周一次体育课就能完成教学任务、形成体育能力是不现实的,也是做不到的。但传统的学校体育教学强调教学手段和方法的优化而忽视教学模式的改变,注重学生在校期间的体育达标和身体状况,忽视学生对体育

深层次的认识与理解,未能使学生形成一定的体育能力,造成学生离开学校就停止了体育锻炼。所以,必须打破传统的体育教学模式,建立体育与健康的新的教学模式,使教学思想的转变与教学内容、方法、手段和教学形式的变革相统一,注重体育课教学向课外体育活动延伸,向社会体育伸展,把在校期间的体育效益与终生受益结合起来。实行体育课内外、校内外相结合,学校体育与终身体育相贯通。课内突出教学过程,以传授体育知识、技能,学会锻炼方法。课外突出活动过程,以培养学生的体育兴趣、爱好,提高体育能力,养成锻炼习惯。通过体育课和课外锻炼,使学生能真正从思想上确立终身体育观,不断地付诸实践,成为终身体育者。

(四) 加强学习方法指导,培养自主学习的能力

教学方法是指教学的途径和手段,是教学过程中教师教的方法和学生学的方法的结合。恰当运用教学方法是决定教学成败的关键环节之一。从人的认识论的角度看,学习方法是构成学生学习能力的要素之一,是指导学生在学中形成运动技能和锻炼习惯的重要方面。教会学生学习锻炼的方法,才能使其真正自主地踏上学习和锻炼的征途,才是保持其终身体育的保证。传统的体育教学基本上是教师讲解、示范,学生跟着老师的模样进行练习,方法单调,手段千篇一律,不能调动学生练习的自觉性和主动性,因而教学效果差。所以必须改革传统的体育教学方法,要变过去的被动体育为主动体育,教师要在“引”字上下工夫,在“精讲”上动脑筋。也就是说教师不仅要当“讲”师,更要当“导”师,成为学生学习过程的“引导者”。因此,教师要少讲、精讲,要引导学生自己讲。要加强学法指导,让学生在学体育知识技能的同时,掌握学习方法,以便在今后的学习和工作中,能自觉地运用所掌握的这种学习方法去获取知识、提高能力。也只有让学生具备了学习与锻炼的方法,他们才会自觉地、积极地、主动地去接受和更进一步地掌握学法,才能保证他们在课内认真学习,在课外活动中积极锻炼,形成体育能力。

(五) 创设良好的教学氛围

在教学过程中,教师要给学生创设一个宽松的学习氛围,使学生充分发挥主观能动性,变学生被动学习为主动学习,使教师的教与学生的学自然和谐地融合在一起,这对掌握知识技能是非常重要的。因此,师生要相互尊重、相互信任、相互配合,创造出一种自由、平等、和谐的教学氛围。实行民主教学,充分发挥学生的主体作用,发挥他们的主人翁精神,为学生创造更多的实践机会。在教学实践中,给学生提供轮流充当教师角色或体育委员的机会,通过组织整队、安排准备活动、组织练习、讲解示范等活动来提高学生的组织能力和体育实践能力,也使其从中掌握体育锻炼的方法。在组织教学比赛或课外活动比赛时,由学生担任裁判,使他们掌握一些项目的比赛常识和一般规则,提高其组织比赛的水平和对体育比赛的鉴赏能力。同时在这个过程中,要及时鼓励、指导、帮助、督促,从而促使学生乐于投

身体育锻炼,把体育课内外学习的知识技能内化为自身需要。

(六) 培养大学生体育锻炼的自我评价能力

体育锻炼的自我评价能力是指学生对自己的锻炼效果和身体状况能够予以测量、分析和判定。通过自我评价,使学生了解自己的锻炼情况和体质状况,从而有针对性地采取相应的措施,调整锻炼计划和方法,避免锻炼的盲目性,取得最佳的锻炼效果。在体育教学实践中,教师应有意识地教授一些评价知识、基本的方法和标准等,培养学生自我评价的能力和运动负荷、强度等方面的知识。如在练习过程中,让学生通过摸脉搏这一简单的方法来了解自己的心脏功能、练习间歇的控制、放松后脉搏恢复的情况、晨起静息脉搏的测试等,了解自身的身体状况。许多学生能够通过脉搏的次数和运动前、中、后脉搏的变化来控制、调整锻炼强度和锻炼量,使锻炼控制在有利于健康的适宜范围内,收到了良好的教学效果。

三、大学生体育能力培养的方法

(一) 体育学习动机是形成体育能力的关键

明确学习目的,端正学习态度。“身体是革命的本钱”,是学生们现在学习好、将来工作好的物质基础。在这个时期不注意学习和掌握锻炼身体的科学知识和方法,不参加体育活动,将会给身心发展造成不良影响,以后也很难弥补。要使大学生明确体育运动不仅对身体有益,而且对心理和智力也有益,同时运用高校体育中的多种体育活动途径的优势,做到课内外结合,只有具备了体育能力,才能在漫长一生中,能根据自己的工作性质和职业特点,选择锻炼内容,以达到身心健康和终身受益的目的。

(二) 激发体育兴趣,养成锻炼身体的习惯

兴趣作为体育锻炼的内驱力,与学生的体育需要密切相关,体育需要可以是直接的或间接的。直接的体育需要强调的是体育锻炼本身的吸引力,而间接的体育需要强调的是体育锻炼的意义及效果。二者都是产生体育锻炼兴趣的基础。可见,激发大学生的体育需要,是培养他们体育兴趣的重要前提。这就要求教师一方面要运用体育运动自身的特点和魅力吸引学生,另一方面则要加强学生对体育与个人发展、与社会未来发展重要性认识的教育。培养高校学生体育锻炼兴趣的途径有许多。加强思想教育、明确学习目的和树立远大理想,应作为激发学生兴趣的主要途径;加强体育基础理论知识的传授,增设选项课,让学生参与体育教学过程、在实践中提高锻炼兴趣以及开设具有专业特点的体育课是培养高校学生体育锻炼兴趣的关键。

教师在体育教学过程中要善于发现和启发学生的兴趣,同时还要善于保护和引导他们的兴趣,密切观察他们的兴趣变化情况,并总结其规律。学生在体育运动过程中,对体育

活动产生正确的认识和价值判断,形成积极向上的情感体验,乃至激发强烈的学习动机和意欲,增强克服困难的信心和毅力,树立崇高的体育价值观念等,这些认知、情感和行为态度的培养,本身就是大学生身心健康和社会适应的主要内容。引导大学生把当前的学习与未来所从事的崇高事业联系在一起,把现实与未来联系在一起,真正认识到体育能增强体质,增进健康,有助于当前的学习和今后的工作,从而牢固树立起“健康第一、终身体育”的意识。因此,高校体育教学要树立“健康第一”的指导思想,就必须围绕着“身体、心理、社会”的三维健康观,紧扣课程的主要目标,重视课程内容的文化含量,并通过体育教学活动,培养大学生对体育学习和锻炼的认知、情感和行为态度,使大学生掌握体育的基本知识和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯。

(三) 正确引导大学生科学地进行锻炼

体育锻炼要讲究科学的锻炼方法,要想取得预期的锻炼效果,必须遵循科学锻炼身体方法。如果说中学生的体育锻炼活动主要靠教师进行组织和指导,那么大学生的体育锻炼是在体育教师精心讲解动作的要领、方法和示范等教学方式后,主要靠自己自觉地、独立地利用课余时间进行锻炼,因此掌握科学的锻炼方法特别重要。

1. 全面锻炼,突出重点

体育锻炼的内容丰富,项目繁多,每个项目的性质、特点不同,对人体产生的作用也完全不一样。如举重项目能很好地发展力量素质,但发展灵敏、速度素质就不如球类和短跑项目;篮球运动对身体的影响比较全面,但在发展力量、柔韧素质和身体某一特定的肌肉力量方面就不如体操运动的效果好,发展速度与耐力素质又不如短跑好。如果我们锻炼身体单纯从兴趣出发,经常从事单一的活动,就易造成身体的片面发展。因此大学生应在教师的指导下,按《大学体育》教材和教师的教学计划认真上好体育课,积极参加《国家学生体质健康标准》规定的活动和其他课外体育活动,注意锻炼内容和方式的多样性、全面性。同时,在此基础上大学生还可以根据自己的需要和兴趣爱好,结合自身条件,选择一两项适合自己的锻炼项目。这样既可使身体得到全面锻炼,又能提高运动技术水平,还有助于独立思考和自我体育锻炼能力的培养。

2. 从实际出发,逐步提高

体育锻炼必须循序渐进,千万不可为追求某项运动技术的成绩而急于求成地蛮干。锻炼时应由简单到复杂,运动负荷由小到大。只有这样,身体各器官系统的机能才能逐步得到提高,否则易出现过度疲劳或伤害事故。此外,体育技能的学习和掌握也是一个从简单到复杂的过程,在简单动作还没有学会和掌握好之前就开始练习复杂、困难的动作,不仅难以完成,而且极易造成运动损伤,影响学习和其他活动。

3. 持之以恒,注重实效

体育锻炼能对人体产生良好的影响,但人体质的增强却不是锻炼几次就可以达到的。