

全国高等院校素质教育规划教材

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

《体育与健康》编委会 编



西北农林科技大学出版社

体 育 健 康

肇庆分校建校二十周年纪念册

全国高等院校素质教育规划教材

体育与健康

《体育与健康》编委会 编

西北农林科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/《体育与健康》编委会编. —杨凌:西北农林科技大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-81092-402-3

I. 体… II. 体… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第071517号

体育与健康

《体育与健康》编委会 编

出版发行 西北农林科技大学出版社
地 址 陕西杨凌杨武路3号 邮 编:712100
电 话 总编室:029-87093132
电子邮箱 press0809@163.com
印 刷 山东菏泽市恒达印务有限公司
版 次 2008年6月第1版
印 次 2008年6月第1次
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 19
字 数 450千字

ISBN 978-7-81092-402-3

定价:28.00元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

《体育与健康》编委会

主 编 欧阳秀雄 宋秀珍 陈家荣 王德甫 王洪奇
王旭东 曾孝云 史 辉 刘晓辉

副主编 (按姓氏笔画排序)
介春阳 王洪海 王彬彬 王 嵘 田晓雨
刘 烨 刘 曼 张 闫 苗耀祥 苗启元
赵连现 胡 戎 顾彩霞

编 委 (按姓氏笔画排序)
马 丽 马利波 王 哲 王 娜 王晓娟
伊 亮 孙海涛 张 昕 张秋华 张连江
张守华 张 卉 邵 波 邵 明 吴 岩
李 鑫 李少宏 李 迪 李 博 陈富强
陈丽波 杨海鸥 武 强 孟 繁 威 赵晓超
赵 娜 洪 涛 徐 广 曹 迪 樊玉恒

主 审 朱敬真

前 言

为了全面落实十七大提出的“要全面贯彻党的教育方针,坚持育人为本,德育为先,实施素质教育,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人”的要求。依据教育部制定的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和新颁布的《国家学生体质健康标准》,组织编写了《体育与健康》一书。本书是适合高等院校学生使用的一本理想教材。

本书从体育与健康教育两个方面系统阐述,融理论与实践为一体,注重学生认识能力的培养及体育健康观念和意识的形成。同时,兼顾了学生休闲娱乐、体育生活、终身锻炼的需要,打破传统体育教材的固有体系,可读性强。

本书的特点是坚持以人为本,以“健康第一”为主线,突出学生的主体地位,使学生学习和掌握科学的健身方法,养成自觉锻炼身体的习惯,培养终身体育意识。以利于达到全面提高学生综合素质的目的。

本书的编写工作由编委会集体承担。在编写过程中,参阅了体育界一些专家和同行的科研成果、专著等,在此表示诚挚的谢意;对在本书中直接或间接引用的文献资料的作者和专家表示真诚的感谢。

由于我们的编写水平和能力有限,本书谬误之处,在所难免,恳请广大读者和业内专家不吝赐教。

编委会



目 录

第一章 现代社会与大学体育	1
第一节 体育与现代社会的关系.....	1
第二节 大学体育法规与科学实施.....	4
第三节 建立具有中国特色的大学体育体系.....	9
第二章 大学生体育与健康教育	13
第一节 健康的新概念.....	13
第二节 大学生的生理特征.....	16
第三节 影响大学生健康的因素.....	18
第四节 体育锻炼与心肺功能适应能力.....	19
第五节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强.....	25
第三章 大学生的心理健康	28
第一节 大学生心理健康的标准.....	28
第二节 影响大学生心理健康的因素.....	29
第三节 体育锻炼与心理调控.....	31
第四节 体育锻炼对心理健康的影响.....	35
第四章 体育锻炼的原则和方法	37
第一节 体育锻炼的基本原则.....	37
第二节 科学地安排体育锻炼.....	39
第三节 发展身体运动素质的方法.....	40
第四节 发展心肺系统的有氧锻炼.....	43
第五节 自然力的锻炼方法.....	45
第五章 体育卫生与保健	47
第一节 体育卫生保健.....	47
第二节 运动中的生理反应与处理.....	49
第三节 运动损伤的预防与处理.....	52
第四节 常见病的体育疗法.....	58
第六章 体育运动竞赛的观赏	64
第一节 体育运动竞赛的特点.....	64
第二节 体育运动竞赛的观赏.....	66
第七章 不良生活方式与危害	72
第一节 吸烟的危害.....	72
第二节 酒的危害.....	75



第三节	吸毒的危害	77
第四节	恋网综合症(IAD)	79
第八章	奥林匹克运动	83
第一节	古代奥林匹克运动	83
第二节	国际奥林匹克运动的思想体系	84
第三节	国际奥林匹克运动的组织机构	89
第四节	奥林匹克仪式	92
第五节	奥林匹克运动与学校体育	93
第六节	现代奥林匹克运动会	94
第七节	奥林匹克运动与中国体育	96
第九章	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	99
第十章	形体运动与健美	103
第一节	形体训练	103
第二节	健美运动	113
第三节	健美操	126
第十一章	田径运动	131
第一节	短跑	132
第二节	跨栏跑	135
第三节	中长跑	137
第四节	接力跑	139
第五节	跳高	141
第六节	跳远	143
第七节	三级跳远	146
第八节	推铅球	149
第九节	掷铁饼	152
第十节	掷标枪	154
第十二章	球类	157
第一节	足球	157
第二节	篮球	172
第三节	排球	181
第四节	乒乓球	190
第五节	羽毛球	201
第六节	网球	208
第十三章	民族传统体育运动	216
第一节	初级长拳第三路	216
第二节	二十四式简化太极拳	226
第十四章	游泳运动	236
第一节	概述	236



第二节 熟悉水性·····	237
第三节 蛙 泳·····	239
第四节 自由泳·····	242
第五节 仰 泳·····	244
第六节 游泳运动的安全与卫生知识和紧急救护·····	246
第十五章 攀岩运动·····	249
第十六章 休闲体育·····	254
第一节 定向运动·····	254
第二节 轮滑运动·····	256
第三节 滑板运动·····	261
第四节 台 球·····	265
第五节 保龄球·····	269
第六节 毽 球·····	272
第七节 飞 镖·····	274
第八节 登山运动·····	276
第九节 体育舞蹈·····	277
第十节 效游活动·····	284
附录:教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 ·····	(286)
附件一 《国家学生体质健康标准》·····	(286)
附件二 《国家学生体质健康标准》实施办法 ·····	(293)



第一章 现代社会与大学体育

第一节 体育与现代社会的关系

21 世纪是科学技术和教育事业快速发展、新发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里,随着人们生活水平和社会现代化水平的不断提高,体育的社会地位也日益提高。体育作为一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,已不只是满足简单的生存或生理需要,而是以提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,创造人的美好生活为目的。这充分证明了体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。

一、社会发展与体育

(一) 社会发展促进体育发展

现代社会,随着科学技术的迅猛发展,在生产力和生活条件大幅度提高的情况下,同时迅速改变着社会的生产方式和生活方式。社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展,给人类生活带来了极大的好处。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境,这一变革对人类的健康和发展产生了深刻的影响。

1. 生产方式的变化

生产过程的机械化、电气化和人工智能化在我国迅速发展的今天已趋于现实。人的体力劳动更多地被脑力劳动所代替,特别是电子计算机被广泛地运用于生产,使繁重的体力劳动强度大大减轻。激烈的社会竞争和紧张的脑力劳动给人们精神上带来了极大的压力,从而导致神经性疲劳,如果不通过体育活动进行调节,长期下去,人体就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象。这些正是现代文明病的表现。

2. 生态环境的变化

都市化生活给人体发展带来了不利条件。城市人口高度集中,高层建筑林立,人体在日光、空气、水等自然条件下进行的活动也大大减少。城市植被面积大幅度减少,大工厂排放的浓烟污染,噪音污染,汽车排出的废气污染,淡水污染,水土流失,环境日益恶化,从而破坏了大自然与人体之间的生态平衡,且对人类健康造成很大威胁。

3. 生活方式的变化

生活方式是人们的“衣、食、住、行以及工作、生活、娱乐、学习、社交”等活动方式。生活方式的变化对健康影响很大,并具有潜袭性、累积性和广泛性等特点。现代生活中,交通与通讯高度发达,家庭设备的电气化及家务劳动的社会化,使人们的体力活动明显减少,加之饮食结构的改变,使人们从食物中摄取的热量越来越多。这些是当前常见的心脏



病、高血压、肥胖症等的病因之一,并不断威胁着人类的健康和生命。生活节奏大大加快使人们经常处于紧张状态之中,现代生活方式的这种急剧变化,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生了不平衡。

但是,我们必须承认社会发展给人类带来的文明与进步。人在改造社会的同时,也在不断改变着人类的生存环境。体育作为一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们重新认识,而且它与人们的生活越来越密切。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境,这一变革对人类的健康产生着不利的影 响,也为人类的体育文化生活提供了广阔的空间。体育作为一种提高生活质量、满足人类身体需要和精神享受的重要手段,已成为现代人类文明、健康科学生活方式不可缺少的组成部分,对健康的人生有着重要的意义。

(二) 现代社会为体育的发展创造了有利条件

生产力的发展带来了生产效率的不断提高,人们的工作时间减少了,闲暇时间增多了。我国同世界上一些经济发达的国家一样,也实行了5天工作制;同时每年元旦、春节、清明节、国际劳动节、端午节、中秋节、国庆节和学校寒暑假等假期,科学地利用闲暇时间充实生活,体育显示出独特的魅力。体育的发展在人类生活中的作用越来越大,领域越来越广,内容和形式日趋丰富。现代社会随着人们物质生活的不断提高及随之而来的诸多影响人类健康的不利因素,使得人们大力开展体育运动显得更为必要和迫切。

(三) 体育的社会化

发展体育事业,得到了全社会的普遍重视。各国政府先后制定和推行了有关制度,以立法的形式保证体育运动的广泛开展。目前世界上已有150多个国家推行全民健身计划,经济发达国家都把体育设施列为城市建设规划的重要内容,斥巨资修建各种体育运动场馆,以满足人们锻炼的需要,这充分显示了对体育的重视。工作时间的减少,闲暇时间的增多进一步为人类从事体育活动提供了时间保证。

二、大学体育的地位

大学体育是学校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础,对实现“培养体魄健壮,具有现代意识和精神的社会主义建设人才”的目标,对保证国家可持续发展战略的实施,增强民族体育,都有着十分重要的现实意义和深远意义。

(一) 大学体育在培养全面发展专门人才中的地位

随着现代科学的发展,社会生产方式和劳动力结构发生了根本的改变,社会发展对教育培养人才提出了新的需要,德、智、体三育并重的教育思想逐步受到了重视。马克思在《资本论》中指出:未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高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。毛泽东在他早期的教育思想中就提出了:体者,为知识之载而为道德之寓者也。强调了健康的身体与德育、智育的辩证关系。在发展我国教育事业的实践中,他又多次全面论述了德、智、体全面发展的教育思想,指明了体育在全面教育中的重要地位,并成为发展社会主义学校体育的基本指导思想。作为高等教育组成部分的大学体育,必须与德育、智育相结



合,在培养全面发展的合格专门人才中发挥更大作用,才能和大学体育在高等教育中的重要地位相适应,满足社会发展对人才的需求。

(二) 大学体育在发展我国体育事业中的地位

学校体育是我国社会主义体育事业的基础。各国的科学研究和体育实践表明,国民体质的增强和竞技运动水平的提高,是一个系统的循序渐进的过程,违反科学规律的身体锻炼和运动训练,都难以取得理想的效果。为此,把学校体育作为发展我国体育事业的战略重点,并从儿童抓起,具有深远的意义。

国民体质的强弱关系到国力强弱和民族的兴衰。中华民族曾长期忍受“东亚病夫”的屈辱。新中国成立后,党和政府十分重视发展体育运动,增强人民体质,并取得了显著的成绩,人口的平均寿命由解放前的35岁提高到现在的71.8岁。学生时期正处于机体生长发育的旺盛阶段,而体育锻炼正是促进身体发育的重要因素。因此,搞好学校体育工作,加强学生的体育锻炼,促进学生的生长发育,增强学生的体质,是学校工作中的一个重要组成部分。

竞技体育是显示一个国家民族素质、科技水平和经济发展等综合实力的窗口。竞技体育水平的高低,关系到国家的声誉、民族的威望和民族精神,而竞技体育水平的提高并非一蹴而就,而是需要经过多年系统训练,因此学校体育从儿童少年抓起,培养大批后备人才,是提高我国竞技体育水平的重要途径。现代竞技体育的发展,不仅要求运动员应该具备良好的体能和技能,同时对他们的心理和智力水平也提出了更高的要求。大学生在智力发展方面具有较强的优势,有利于他们对科学训练和竞赛规律的深入理解。在体能和技能方面,由于身心发展日趋成熟,他们具有很好的适应能力和提高的潜力。因此,大学高水平的运动训练,是提高运动成绩,实现奥运战略的重要组成部分。

目前,我国许多大学生运动员已在国际大赛上取得了优异成绩,对提高我国竞技运动水平发挥着越来越重要的作用。同时,大学体育可使学生全面掌握体育知识、技能,养成良好的体育运动习惯,在步入社会工作后,不仅可以继续自觉进行锻炼,又可以成为各行各业的体育运动骨干,为促进社会群众体育的开展发挥重要的作用。

(三) 大学体育在社会主义精神文明建设中的地位

大学生是我国人口的重要组成部分,是我国现代化建设的后备高级专门人才。他们的思想境界和道德风貌,将对整个社会带来深远的影响。突出大学生体育在精神文明建设中的地位,有利于推进我国社会主义精神文明的建设。

体育的教育功能,是通过体育运动的实践过程来体现的。多种形式的校园体育活动,能明显改善和有效调节大学生学习生活造成的身心紧张状态,是消除疲劳最有效的一种途径,能使学生精神焕发、头脑清醒,提高学习效率。经常坚持体育锻炼,保证大脑工作始终处于良性的能量代谢状态,改善大脑和神经系统的功能。多种运动刺激,对培养灵活的思维能力、丰富的想象力、敏锐的观察能力、良好的注意力和记忆力都有重要的作用,从而促进智力的发展,为文化学习和完成学业打下良好的基础。

体育作为一种文化现象,本身就包含着健与美的统一和谐。在求知欲强、积极上进和思维活跃时期的大学生,不仅对物质生活,而且对精神文化生活有着更迫切的需求。丰富多彩的课余体育活动能使校园文化生活充满活力,能适应大学生身心全面发展的需要。



开展好大学体育活动和比赛,为大学生创造满足文化生活需求的园地,吸引更多的学生参加有利于身体健康的体育活动,可培养大学生勇敢、顽强的意志品质,团结协作的责任感、荣誉感和爱国主义精神,对培养大学生高尚的道德情操具有深远的意义。因此,大学体育不仅在学校教育,而且在社会主义精神文明建设中都是不可忽视的工作。

(四) 学校体育在培养人的现代社会意识中的地位

现代社会为人类的文化需求和精神需要提供了充分的条件。体育作为广义文化重要的内容,必然受到社会的高度重视。因此,一个国家体育的普及程度就成为衡量国民生活质量和文明修养水平的重要标志。参加体育运动是善度闲暇时间的重要生活方式,不仅可增强体质、增进健康,还可以焕发精神,使人们享受生活带来的乐趣。

体育运动中不分民族、职务和社会地位的高低,参加者都是在公平前提下的竞争,是人与人之间最透明的交往活动。在活动中人的喜怒哀乐都能充分表现出来,这样便能有效地促进人的个性发展,在竞赛中胜不骄、败不馁,尊重对手、尊重裁判都能受到公众的鼓励。这对培养人的文明礼貌行为、社会交际能力和公平竞争意识具有积极的作用。运动项目又有其各自的特征,参加不同的运动项目,可产生不同的情感体验:武术练习可体验中国的传统文化,增强民族自信心;野外活动可给我们带来欢乐和舒畅,增进大学生理解自然、亲近自然和热爱自然的情感,培养保护环境和保护自然的现代社会意识,使大学生不仅能有强健的体魄和丰富的科学知识,而且要以高尚的情操和文明的精神风貌走向社会。

第二节 大学体育法规与科学实施

大学体育在高等教育中的地位日渐提高,受教育者都希望学校有一个良好的体育环境,使自己在接受教育的过程中得到全面发展。社会应当为学校努力创造条件,满足他们的需要。因此,我国政府制定了发展体育事业的各项政策法规,这对推进大学体育的发展起到了重要作用,是大学体育工作的依据,也是发展大学体育的基本指导方针。在我国发展学校体育政策法规的指导下,大学体育形成了具有明确的目的任务、教学内容、组织形式和行政管理的完整体系。

一、政策法规与大学体育的任务

发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针。《中华人民共和国宪法》第四十六条规定:中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展;并在第二十一条中规定:国家发展体育事业,开展群众体育活动,增强人民体质。新宪法保证了我国每个公民都具有享受教育的权利,确定了体育在学校教育中的地位,指明了学校体育的发展方向。我国政府为保证学校体育有计划、有步骤地组织实施,在教育部专门设立了体育处,并健全了各级地方政府的学校体育管理部门。1951年政务院通过了《关于改善各级学校学生健康状况的通知》,要求各级政府教育部门和学校纠正对学生健康不负责任的态度,“彻底改进体育教学,尽可能充实体育娱乐设备,加强学生体格的锻炼”。这一政策,对纠正学校教育中忽视体育的陈旧观念,发挥了



重要的引导作用。1954年经国务院批准,国家体育运动委员会颁布了《准备劳动与卫国体育制度》,激发了学生参加体育锻炼的积极性,增强了身体素质,推动了学校体育的改革。各项学校体育的政策法规,通过各级学校的体育教学实践,为建立我国社会主义学校体育体系,打下了良好的基础。

1978年教育部、国家体委和卫生部联合发出了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》,要求提高对学校体育卫生的认识和工作水平,建立和健全各种规章制度,进一步把增强学生体质和保证学生健康有机地结合起来。1979年教育部、国家体委和卫生部联合颁发了《学校体育工作暂行规定》和《学校卫生工作暂行规定》,并组织专家对我国16个省市的1200多所大中小学校的24.5万名儿童和青少年的体质进行了全面性的研究,为国家政府部门制定学校体育的有关法规政策提供了科学依据。1987年重新修订了《国家体育锻炼标准》,开始在全国推广实施,使我国学校体育逐步走向了科学化的轨道。

我国学校体育在各项政策法规的指引下,得到了健康的发展。随着我国改革开放的深入,我国社会主义市场经济取得了前所未有的发展,同时为体育事业创造了良好的发展环境。通过发展体育事业,国民的体质得到了增强,健康状况不断改善。我国竞技水平的提高,强化了国家和民族的威望,增强了民族的自信心和人民的爱国热情。民族素质的整体提高,又为发展经济注入了难以估量的活力,极大地提高了劳动生产效率,充分体现了体育对人的全面发展和对社会政治、经济等多方面的重要作用,日益受到国家政府的高度重视。1990年,经国务院批准,发布了关于实施《学校体育工作条例》的通知。通知明确指出:《条例》是学校体育工作的基本法规,并要求各地教育、体育行政部门切实执行。《条例》规定了学校体育各项任务、内容和要求,是我国加强学校体育工作的正确方针。1995年我国政府正式颁布了《教育法》和《体育法》。《教育法》第四十四条指出:教育、体育、卫生行政部门和学校及其他教育机构应当完善体育、卫生保健设施,保证学生的身心健康,《体育法》的第十七条至第二十三条专门对学校体育性质、任务和内容作了具体的规定。我国学校体育的各项法规政策,指明了学校体育的目的、任务和发展方向,同时对学校体育起到了保证和监督作用,对忽视学校体育,不关心学生身心健康的行为有力地加以限制。这些规定既符合国家发展教育的需要,也符合人的全面发展的需要,充分体现了国家对学校体育的重视和关心。

大学体育是我国学校体育的最高层次,为了有组织有计划地迅速发展大学体育,《条例》和《体育法》具体规定了大学体育的目的、任务、管理机构及基本工作,还对体育课、课外活动、训练和竞赛作了明确的规定。这些政策法规是我国现行大学体育组织实施的主要依据。根据高等学校体育课的规律和具体情况,国家教委又下发了《大学生体育合格标准》和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》,它们对大学体育的组织实施提出了具体要求,是实现我国大学体育目标的指导性文件。

我国学校体育的任务在《学校体育工作条例》中作了明确规定,是学校体育努力的方向。2002年,教育部和国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准》及其实施办法,完善了学生体质健康评价体系。教育部从2002年开始,在北京、内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、福建、河南、湖北、湖南、广东、云南、重庆、甘肃、新疆14个省(市)建立了全国学生体质健康监测网络,每两年对我国学生健康状况进行一次监测并发布公告,2004年对18多



万名7~22岁城乡男女学生进行了监测,这足以说明党和国家对学生体质健康的重视和关心。

2006年10月,教育部、国家体育总局等部门联合发布了全国学生体质健康状况报告,学生体质健康状况存在的突出问题引起了社会各界的强烈反响。一些社会知名人士纷纷呼吁全社会要关注青少年体质健康,重视青少年的体育工作。同时,青少年体质健康存在的突出问题也引起了中央领导、国务院领导的高度重视,要求各级党委和政府高度重视,全社会要给予关心和支持。为此,教育部专门组成8个调研组,对学校体育工作的现状和存在的问题进行了深入调查,并在此基础上和有关部门共同研究,提出了一系列加强青少年体育工作的对策和措施,研究加强青少年的体育工作,特别强调要加强领导,齐抓共管,形成全社会支持青少年体育工作的合力。

2007年5月24日出台了《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

《意见》指出,增强青少年体质,促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。

《意见》提出:要全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面发展健康发展的重要指标。加快建立符合素质教育要求的考试评价制度。发挥其对增强青少年体质的积极导向作用。

《意见》提出:高等学校要加强体育课程管理,把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。各级教育行政部门要提出每天锻炼一小时的具体要求并抓好落实。同时帮助青少年掌握科学用眼知识和方法,降低青少年近视率。建立和完善青少年营养干预机制,保证必要的营养需要。建立青少年营养状况监测机制,加强青少年食品卫生专项监督检查。党中央国务院出台的《意见》,对全面提高青少年素质具有深远的意义。

(一) 增强学生体质,增进学生身心健康

增强体质、增进健康是大学生体育的首要任务。这个任务体现了社会主义现代化建设对各类专门人才的要求,也是大学生顺利完成学业最基本的保证,是体育最本质功能的科学反映。健康状况和体质状况除受遗传因素的影响,也可在后天环境中得以改善,科学研究和实践证明,体育运动对体质的影响是关键的因素。组织学生参加体育活动,指导学生科学地进行身体锻炼,养成良好的卫生习惯,能促进学生形成强健的体格,提高身体素质和运动能力,促进生理机能,增强人体的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而使大学生保持健康的身心状态并顺利完成学业。

(二) 培养学生的运动能力和锻炼习惯

大学生体育是中小学体育的继续。注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。只有在对锻炼身体形成感性认识的基础上,上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身的体育观,从而成为大学生的终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。



大学体育应系统地学习和掌握体育卫生保健、身体锻炼的方法、健康生活的基本知识、不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时还促使学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(三) 提高学生的运动水平,培养体育人才

高等学校是青年优秀人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件,而如何充分发挥高等学校的有利条件,在开展大学生体育活动的基础上,对具有专项运动才能和潜力的大学生进行课余系统训练,不断提高大学生体育运动水平,为我国培养体育后备人才作出应有贡献,也是大学生体育的重要任务。

提高运动水平是普及大学生体育的有效措施。高水平的竞赛和表演,是对体育运动最好的宣传,能吸引更多学生自觉参加体育锻炼,从而推动学校体育的普及。良好的训练水平是比赛获胜的基础,在比赛中获得优胜的同时,也扩大了学校的社会影响力和知名度。如:清华大学的跳水队,(CUBA)大学生篮球联赛各代表队。

开展大学生的运动训练,是一项有计划、有步骤的系统工程,应做好体育人才的选拔,加强科学训练和管理,充分发挥大学生在体能、技能和智能上的有利因素,不断提高运动训练水平,为国家培养出更多的体育人才。

(四) 进行思想教育,提高道德修养

我国《宪法》和《教育法》要求培养学生成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。作为高等教育中的大学体育,必须根据体育的自身特点,把思想教育和道德培养努力贯穿和渗透到整个体育的实施过程中,实现育人的体育教育任务。

在大学生体育实施过程中,始终要教育学生正确理解健康与工作、学习和生活的辩证关系,为社会主义现代化建设锻炼身体,树立正确的体育观。在各种体育活动中,要培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、开拓进取等良好品质,形成现代社会所提倡和赞赏的体育作风和文明行为;培养学生的独立性、创造性、自信心和审美能力,提高热爱美、鉴赏美和表现美的精神境界,促进学生的个性发展。通过思想教育和道德品质的培养,促进大学生对体育的认识,逐步达到由身体到精神、个体到社会这种更高层次需要的目的。这对树立科学的体育观具有重要作用。

二、学校体育的组织实施

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课程教学、课外体育活动、课余活动训练和竞赛,并规定了体育课是学生毕业、升学的考试科目。上述规定的学校体育工作,是我国大学体育的基本组织形式。不同的形式都有各自的特点和完成的首要任务,既有各自独特的作用,又相互补充促进共同完成大学体育的任务。

(一) 体育课程教学

体育课程是高校体育的中心工作,是高校教育计划所规定的必修课。体育课程是高等教育体系的内容之一,是按照教学计划和教学大纲而组织进行的专门的教育过程,是实现学校体育目标和任务的基本途径。体育课程分为理论课和实践课两种形式。



1. 理论课

理论课根据体育理论教材,主要在室内进行讲授,内容包括体育科学知识及体育实践方法,来加强学生对体育科学知识和体育文化内涵的理解,并作为体育课考核内容之一。

2. 实践课

实践课是以身体练习为基本手段,以学生达到增强体质、促进身心全面发展为目的。在实践课教学过程中,根据大学生的生理、心理、体育基础和健康状况等因素,遵循教学规律和原则,采用科学的方法指导学生练习,注重学生的体育兴趣、习惯和能力的培养,以此来达到体育教学的目的。体育实践课分为普通体育课、体育选项课、体育保健课三种类型。

(1)普通体育课是为低年级学生开设的必修课。要求完成体育教学大纲中规定的基本要求。

(2)体育选项课是根据学生的学习兴趣 and 愿望,结合学校的教学条件及师资力量等情况而开设的体育实践课。

(3)体育保健课是专门为患有慢性疾病或有残疾学生开设的。其目的在于增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是大学体育工作的重要组成部分。《纲要》规定:中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、劳动课外,还应当组织学生开展各种体育活动。《纲要》对高等学校开展课外体育活动提出了严格的时间要求,在形式、内容等方面又提供了充分的选择余地,使之能够根据本校的实际情况,开展多种多样的课外体育活动,与体育课相互促进,巩固和提高学习和练习效果,增强体质,增进健康,丰富学生的课余生活,培养学生体育锻炼的兴趣和独立锻炼的能力,这对形成终身体育观有重要的促进作用。只有对课外体育活动进行科学安排和合理组织,有计划、有步骤地进行,才能形成一个有序运转的完整体系,发挥出更大的效益。课外体育活动在我国高等学校具有良好的传统,一般有以下几种形式:

1. 早操和课间活动

早操是学生清晨起床后进行的体育锻炼,是我国大学生作息制度的一项内容。早操可以使处于睡眠抑制的各组织器官逐步过渡进入清醒状态。清晨的身体活动,能提高大脑皮层的兴奋性,加快血液循环,促进新陈代谢,为大脑工作的能量供应做好准备,使学生能以良好的身心状态进入一天的学习生活,有利于提高学习效率。

早操是一天中进行各种活动的身心准备时间,由于人体各组织器官尚处于抑制状态,所以活动时间不宜过长,活动量和强度应根据学生的个体差异不要过大,防止造成身体疲劳而影响学习。活动内容可根据学生的兴趣和需要的多样化,有计划、有组织地长期坚持不断。长期坚持早操,养成晨练的习惯,是形成科学生活作息观念的重要途径。这不仅有利于大学生的身心健康,对培养独立科学生活的习惯和能力,以及走向社会以后能继续保持良好的生活作息规律具有深远的影响。

党中央国务院出台《意见》要求全面实行大课间体育活动制度,每天上午第二课时下课后统一安排 25 ~ 30 min 体育活动。课间在教室周围或附近的运动场进行轻微的身体