

普通高等学校体育课教材



大学体育教程

DAXUETIYUJIAOCHENG

主 编 左从现 朱晓春



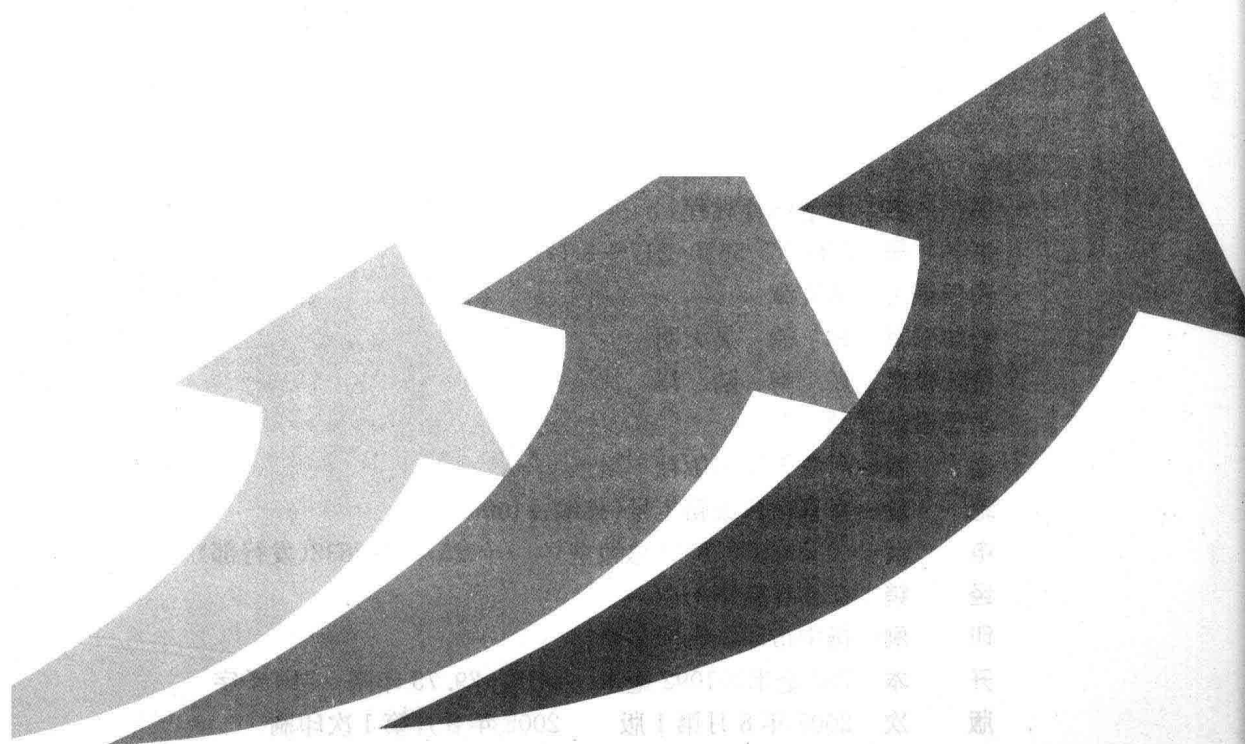
河海大学出版社

普通高等学校体育课教材

大学体育教程

DAXUETIYUJIAOCHENG

主 编 左从现 朱晓春



河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/左从现,朱晓春主编. —南京:河海大学出版社,2005.9

ISBN 7-5630-2175-2

I. 大... II. ①左... ②朱... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 098955 号

- 书 名 大学体育教程
书 号 ISBN 7-5630-2175-2/G·601
责任编辑 马文潭
特约编辑 林 楠 吴大明
责任校对 江 南 陆 洋
封面设计 顾 群
出 版 河海大学出版社
地 址 南京市西康路 1 号(邮编:210098)
电 话 (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)
经 销 江苏省新华书店
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 29.75 印张 710 千字
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元

编委会名单

主 编 左从现 朱晓春

副主编 王忆琳 胡飞燕 孙 伟 谢正义

史晓红 何世民 邵 强 张和平

编 委 (以姓氏笔画为序)

马传浩 王忆琳 王喜霆 史晓红

左从现 刘彦龙 孙 伟 朱晓春

何世民 张和平 杨晓军 邵 强

陆建国 陈 刚 周应宝 周建新

金茂秋 胡 辰 胡飞燕 邵 斌

曹 钰 谢正义 解祥梅

主 审 江 宇

前 言

随着我国现代化建设步伐的加快,对高等人才的素质提出了更高的要求,大学体育在培养德、智、体、美全面发展人才中的作用显得越来越重要。为了加强体育课程建设,提高教学质量,我们组织有关专家、教授,按照 2002 年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,面对高校的现实状况,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅多本优秀教材,编写了这本集理论与实践于一体的《大学体育教程》。

编写本教程的指导思想是:切实贯彻教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》规定的原则和要求,以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想,建立以增强学生体育意识、发展学生基本活动能力、培养自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系。借鉴和汲取体育界的最新研究成果,尽可能最大范围地满足现代大学生的需要,集科学性、先进性、时效性和全面性于一体,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,力争做到精炼规范、涵盖面广、通俗易懂及指导性强。

本教程共 21 章。撰稿人第一章左从现;第二章王喜霆;第三章史晓红;第四章朱晓春、杨晓军;第五章张和平;第六章邵强、金茂秋;第七章曹钰、胡辰;第八章陆建国;第九章解祥梅;第十章郜斌;第十一章谢正义;第十二章周建新、左从现、马传浩;第十三章孙伟;第十四章胡飞燕;第十五章王忆琳;第十六章周应宝;第十七章谢正义;第十八章何世民;第十九章刘彦龙;第二十章陈刚、朱晓春;第二十一章王喜霆、左从现。全书由左从现统稿。

在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2004 年 6 月

目 录

第一章 学校体育概述	1
第一节 体育简述	1
第二节 学校体育教育的历史	3
第三节 高等学校体育的目的任务	5
第四节 体育欣赏	7
第二章 大学生的身体锻炼	12
第一节 大学生的身心健康	12
第二节 大学生的选项锻炼	19
第三节 大学生的健身计划与运动处方	24
第三章 运动损伤	32
第一节 运动损伤	32
第二节 运动性疾病	37
第四章 田径运动	40
第一节 田径运动概述	40
第二节 跑	45
第三节 跳跃	52
第四节 投掷	61
第五章 篮球	67
第一节 篮球运动概述	67
第二节 篮球的基本技术、教法与练习方法	67
第三节 篮球的基本战术	74
第四节 篮球运动的基本竞赛规则及裁判法	78
第六章 排球	83
第一节 排球运动概述	83
第二节 排球的基本技术与练习方法	85
第三节 排球的基本战术	105
第四节 排球运动的竞赛规则及裁判法简介	109
第五节 软式排球	111
第六节 沙滩排球	116
第七章 足球	122
第一节 足球运动概述	122
第二节 足球的基本技术与练习方法	122
第三节 足球的基本战术	128
第四节 足球运动的竞赛规则与裁判法	133

第八章 乒乓球	136
第一节 乒乓球运动概述	136
第二节 乒乓球的基本技术与练习方法	137
第三节 乒乓球的基本战术	155
第四节 乒乓球运动的竞赛规则	162
第九章 羽毛球	165
第一节 羽毛球运动简述	165
第二节 羽毛球的基本技术	165
第三节 羽毛球的基本战术	186
第四节 羽毛球运动的竞赛规则	191
第十章 网球	200
第一节 网球运动概述	200
第二节 网球的基本技术与练习方法	200
第三节 网球的基本战术	212
第十一章 保龄球	215
第一节 保龄球运动概述	215
第二节 保龄球的基本技术和练习方法	220
第三节 保龄球运动的比赛方式和规则简介	229
第十二章 武术	233
第一节 武术的起源	233
第二节 武术的特点和作用	236
第三节 武术的基本功和基本动作	240
第四节 初级长拳(第三路)	253
第五节 24 式太极拳	265
第十三章 拳击	281
第一节 拳击运动概述	281
第二节 拳击运动的基本技术和基本练习方法	282
第三节 拳击运动的基本竞赛规则和裁判法	289
第十四章 健美操	294
第一节 健美操概述	294
第二节 健美操教学	296
第三节 健美操的基本动作	299
第四节 健美操的创编	301
第五节 健美操的训练	302
第六节 健美操竞赛的组织与规则简介	309
第十五章 形体	313
第一节 形体美概述	313
第二节 形体美的评价	317
第三节 饮食、运动与形体美	321

第四节 形体韵律操·····	327
第十六章 街舞·····	332
第一节 街舞运动概述·····	332
第二节 街舞的动作组合介绍·····	334
第十七章 游泳·····	340
第一节 游泳运动概述·····	340
第二节 游泳的基本技术与练习方法·····	343
第三节 游泳运动的比赛方式和规则简介·····	363
第十八章 体育舞蹈·····	366
第一节 体育舞蹈简述·····	366
第二节 交谊舞的基本技术及要求·····	372
第三节 交谊舞及国标舞的基本步伐·····	377
第十九章 体育游戏·····	419
第一节 体育游戏概述·····	419
第二节 体育游戏教学·····	419
第三节 体育游戏范例·····	422
第二十章 休闲体育·····	430
第一节 登山运动·····	430
第二节 攀岩运动·····	437
第三节 定向运动·····	443
第二十一章 学生体质健康评价·····	450
第一节 学生体质测定与评价概述·····	450
第二节 《学生体质健康标准》的结构与内容·····	451
第三节 学生体质健康测试的操作方法·····	456
第四节 学生体质健康的评分标准·····	460
参考文献·····	465

第一章 学校体育概述

第一节 体育简述

一、体育的概念

“体育”一词是19世纪60年代由西方传入我国的,在我国的使用有一个演变过程。在古代,我国使用“养生”、“导引”和“武术”等名词。1894年前后,德国和瑞典的体操传入我国,当时采用了“体操”这个术语来表示广义的体育含义。直到1904年,田径、球类等“西洋体育”陆续传入我国时,才开始出现“体育”一词,但这一时期是“体操”和“体育”并用。直至1923年,北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,才正式将“体操科”改为“体育课”,“体育”一词逐渐取代了“体操”而被广泛使用。

“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,它是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过了原有的“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”之分。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。近些年来,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:体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平和丰富文化生活为目的的一种社会活动。但是,体育的概念并非一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

二、体育的本质功能

目前,很多学者主张用本质和非本质来划分体育的功能。不论怎样划分,只有认识了体育的功能和作用,才能更好的认识体育的本质和特征。体育的本质功能是指体育这一社会现象本身所固有的功能,任何一种体育活动和体育现象都包含这些本质功能。而非本质功能不是体育所固有的,是一种人为的利用体育所达到的目的或发挥的作用。

体育的本质功能包括了教育功能、健身功能和娱乐功能三个基本方面。

1. 体育的教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。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跑、跳、投等项目仍留下了原始社会体育的痕迹。现代体育教育已不仅仅是促进生长发育、增强学生体质和掌握运动技能,而

是需要培养终身对体育的兴趣和习惯,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“更快、更高、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。在群众体育锻炼中,无论从完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往和培养坚持精神等方面都含有教育的作用。因此,在竞技体育和群众体育中无不显示出体育的教育功能。

2. 体育的健身功能

体育的健身功能是大家公认的。通过体育锻炼来增强体质、促进身体健康及防病治病,在我国可追溯到公元前的黄帝时代。中国的各种健身术如导引、武术等,在国际上有很大的影响。在现代社会中,人们的工作和生活节奏的改变,对人体健康有了更高的要求,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、酗酒和过度紧张的人等,他们需要通过体育锻炼来促进健康,所以,体育的健身功能在未来社会将越来越受到重视。

3. 体育的娱乐功能

娱乐是指使人快乐的活动。体育的娱乐功能可以体现在以下几个方面:

(1) 都市化生活使人与大自然隔离,参加体育活动特别是户外活动,可以调节生活,享受自然界的乐趣。

(2) 密切人际交往。由于家庭分化和工作紧张,甚至一家人也难得团聚,体育锻炼往往是集体进行的定时聚会,这有利于密切人际交往。

(3) 在运动竞赛中不断追求“更快、更高、更强”,以战胜自我,得到精神上的满足。特别是一些惊险项目,如跳崖、冲浪和赛车等,是在向自然挑战中创造人生价值,从中得到乐趣。

(4) 观赏体育表演,如花样滑冰、艺术体操和技巧运动等,是一种美的欣赏和艺术享受。

(5) 身体健康本身就是一种幸福。在现代生活中,强调健康、科学和文明的生活方式,参加体育活动有利于提高生活质量,这在本质上是人生的最大快乐。

三、现代体育的构成

体育从产生、发展到现在,都是随着社会生产力的发展而发展的,都带有明显的时代特征,它受一定社会的政治、经济制约,也为一定社会的政治、经济服务。现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育组成。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础。它是按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本形式,围绕着“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,使学生在德、智、体、美几方面都得到发展。随着社会不断发展,现代体育教育既重视增强体质的近期效益,又注重培养学生的体育意识,讲究体育锻炼的科学性,进行终身体育教育,为学生终身体育打下良好的思想、技能和理论基础。学校体育还将为国家培养和输送竞技体育人才,以适应当代社会和青年对日益增长的精神、文化生活的需要。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力去争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。目前,有 50 多种运动项目用于国际比赛。由于竞技体育的表演技艺高超,竞争性强,极易吸引广大观众,因此它富有感染力,又容易传播精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望和促进友谊等方面都有着重要的意义。当前,随着竞技水平不断提高,为了应付日趋激烈的赛场竞争,正采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类运动的极限。我国在竞技体育方面已从一个极其落后的国家发展为亚洲体育强国,而且正在向世界体育强国迈进。

3. 群众体育

群众体育也称大众体育或社会体育,是以健身、健美、娱乐和医疗为目的,内容丰富、形式多样的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育和养生体育等均可列入此范畴。现代社会的生产、工作和生活节奏加快,只有保持健康的身体和旺盛的精力才能适应这种节奏。同时,现代科学技术给人类带来了舒适和方便,但由于对现代科学技术应用的不科学,也带来了许多不利因素,如环境和大气污染、生态失去平衡、缺乏运动和营养过剩等,造成各种“文明病”。人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,大众体育是现代社会的一种生活方式,也是提高生活质量必不可少的手段。目前,我国的各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”正吸引着大批体育爱好者。

第二节 学校体育教育的历史

一、中国古代体育教育

在 3000 年以前的中国学校教育中就有“体育”的内容。周代的学校以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容,其中射和御既是军事技术,又具有锻炼身体的作用,带有明显的体育特征。春秋战国时期继承了西周的“六艺”教育,学习射、御不仅要求掌握技能,还强调礼仪和道德观念的培养。但是从汉代起,学校教育内容以“六经”为主,不再重视军事技能或身体的训练。隋、唐时期开始实行科举制度,使学生只埋头读书。由于封建教育影响了 2000 多年,虽然在此期间逐步形成了从小学到大学,从私学到官学的教育体系,但是学校教育中只有德育和智育,体育被拒之门外,严重影响了我国体育教育的发展。

二、中国近代体育教育

1840 年鸦片战争以后,中国由封建社会沦为半殖民地半封建社会。清政府为缓和阶级矛盾,以维护其封建专制统治,于 1901 年开始宣布实行“新政”,对文化、教育和军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度,并在 1903 年颁布《奏定学堂章程》,不仅规定在全国范围内实施学制(称“癸卯学制”),也规定了各级各类学校均应开设“体操科”,依照德国、日本模式,以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后,在资产阶级民主派的影响下,当时的教育部 1912—1913 年颁布了新学制系统,此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”,一方面体育课仍以体操

为基本内容,另一方面课外活动中又开展一些田径、球类等竞赛活动项目,直到1923年,北洋军阀政府教育部在公布新学制《课程纲要草案》时才正式将学校“体操科”改为“体育科”,同时规定授课内容以田径、球类和游戏等为主,重视体育教法研究,推行“三段教学法”,使学校体育起了明显的变化,也是中国近代体育史上的一大进步。

20世纪30年代,国民党政府对学校体育也有一些规定。1932年,当时的教育部先后公布了中小学的“体育课程标准”;1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》;1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》以及《各级学校设备暂行标准》等。就制定文件本身而言是社会的进步,对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因,各类学校实施情况各不相同,据1933年调查,北平、天津各大学中,有的有体育正课,有的仅有两次课外活动,还有的仅有短时间的早操。因此,学校体育收效甚微。

三、新中国体育教育

中华人民共和国成立以后,党和政府十分关心青少年的身体健康。1950—1951年,毛泽东同志先后两次指示教育部,“要注意健康第一”,“关于学生健康问题……深值注意”。1951年国务院发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”1952年教育部设立了体育处,管理学校体育。1956年,国家高教部、体委、卫生部和团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的指示,强调要明确高校的目的任务,积极进行教学改革,规定学生人均应有 $12\sim 15\text{ m}^2$ 的体育场地。同年,教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲,在学校推行《劳动与卫国体育制度》。1964年,国家教育部、体委和卫生部针对学生课业过重的情况,提出了《关于改善中小学生学习健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》,得到国务院的批准,同时在学校推行《青少年体育锻炼标准》,1975年改为《国家体育锻炼标准》。1975年,教育部设立体育司,各省、市、自治区教育厅、局设立了体育卫生处,加强学校体育管理。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》。1979年,教育部、国家体委、卫生部和团中央在扬州召开了全国学校体育卫生工作会议,强调进一步贯彻党的教育方针,培养德、智、体全面发展的人才,以适应“四化”建设的需要。1990年,国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则和管理等方面做了具体的规定。1992年8月,国家教委印发了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。2002年8月,教育部又印发了新的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院有关部门不仅针对各类不同学校的实际情况颁布了重要文件,发出了有关通知,还对实施情况进行了检查、评估,进一步促进学校体育工作的开展。这些都充分说明了党和国家十分重视学校的体育教育,关心青少年的身心健康,使他们在德、智、体几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。

纵观学校体育教育的历史不难看出,学校体育是随着文化教育、国民经济的发展而发展的。同样可以看出,学校体育教育只有在新中国成立之后才能得到迅速的发展和提高。

第三节 高等学校体育的目的任务

一、高等学校体育的地位和意义

体育在学校教育中的地位是在教育发展的长河中确立的。马克思把教育理解为三件事:智育、体育、技术教育。毛泽东同志在《体育之研究》一文中对德、智、体的关系也作了生动的描述:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德育也。”并指出:“体者,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍。”我国的教育方针是“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。这些都充分说明体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段,也确定了体育在学校教育中的重要地位。高等学校应在中小学教育的基础上,正确认识并处理好德、智、体三者的关系,确立体育在高校教育中的地位,不断增强体育意识,把高校体育与培养合格的高级人才紧密联系起来。因此,高校体育是我国高等教育的重要组成部分。

1. 高校体育是培养全面发展人才的需要

当代社会,科学技术突飞猛进,社会的进步对人们的健康与体质提出了新的更高的要求。高等教育担负着培养有理想、有道德、有文化、有纪律及身体健康的合格人才的艰巨任务。作为高等教育重要组成部分的高校体育必须与德育、智育紧密配合,在培养跨世纪人才方面做出应有的贡献。

2. 高校体育是发展我国体育事业的需要

首先,我国大学生体质情况与世界发达国家的大学生相比仍存在一些差距,因此,高校体育对提高大学生的身体素质和身心自我完善有重要意义,对提高全民族身体素质更有其深远的意义。其次,高校体育也能为国家培养高水平的体育人才,同时亦是提高竞技体育水平的需要。因为当代体育发展要求运动员必须具有良好的体力和智力,大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,有条件、有可能为我国竞技体育发展做出贡献。此外,大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会、坚持终身体育和成为社会体育骨干的需要,有利于推动我国体育事业的发展。

3. 高校体育是建设校园精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要健康、文明、娱乐及和谐的课余文化生活,以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与和观赏。

体育也是建设社会主义精神文明的重要手段之一。大学生通过对体育活动的参与和观赏,可以发展体能,促进智能。体育锻炼可以培养大学生勇敢、顽强和坚毅的思想品质以及团结战斗的集体主义精神与进取精神;可以培养大学生爱国主义精神,使其树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动是占领课余思想阵地,引导大学生健康、文明生活,抵制精神污染以及防止和纠正不良行为的重要手段之一。

二、高等学校体育的目的任务

根据我国的教育方针和当代大学生身心发展的需要以及我国的国情,我国高校体育的目的是以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展,使其成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为了实现上述目的,高等学校体育必须完成以下任务。

(1) 进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展,全面增强身体素质,提高对自然环境的适应能力。

(2) 掌握体育基本理论和卫生知识,学会正确的运动技术、技能和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼的习惯,为终身受益奠定基础。

(3) 培养良好的思想品质和道德素养。

(4) 发掘大学生的体育才能,提高运动技术水平,以适应国际大学生比赛和交往的需要。

三、实现高校体育目的任务的基本途径

1. 体育教学

体育教学是我国高校教学计划中的基本课程之一,是高校体育工作的中心环节,是实现高校体育目的的基本组织形式。通过体育教学,使学生懂得健身的意义,能运用所学的体育理论知识和自我监督、检测的方法来评价自身的心理、生理变化,指导自己进行科学锻炼,激发参加体育的兴趣和自我锻炼意识;教育学生理解和认识体育的多种功能,全面发展身心,促进健康,增强体质;结合体育的特点,促进智力发展,进行思想品德和美学方面的教育。教育部于2002年颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件。”同时规定,“对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课”。并且对体育课程的性质和目标,课程设置,时数分配,课程结构,课程内容与教学方法,课程建设与课程资源的开发,教材的选编原则与要求,课程的评价以及管理等方面的问题都作了明确要求和具体规定。

体育课分理论课和实践课。理论课是向学生系统的传授体育基础知识和科学锻炼身体的方法,激发学生对体育的兴趣,从而促使学生自觉的、经常的及科学的锻炼身体。而实践课则是实现体育教学的目的和任务,也是增强学生体质的基本途径。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高校体育课程的延续和补充,是实现高校体育目的的重要组成部分。课内外结合是学校体育工作的特点之一,只有广泛开展多种多样、生动活泼的课外体育活动,才能达到增强学生体质、提高健康水平、培养学生自我锻炼的习惯和丰富课余生活的目的。课外体育活动主要有以下几种形式。

1) 早操

早操即清晨运动,是每天起床后坚持的室外活动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操,不仅是锻炼意志、养成良好的卫生习惯和促进身体健康的良好措施,也是每天从事脑力劳动的准备活动,它可以使神经兴奋,活跃生理机能,形成良

好的生理状态。

早操活动时间一般以 15~20 min 为宜。形式可以集体组织与个人活动相结合。内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

2) 课间活动

课间活动(课间操)是文化课下课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动。目的是活动躯体,进行积极性的休息,为下一堂课的学习注入更充沛的精力。

课间活动时间一般为 3~10 min。形式以个人活动为主。以散步、广播操为主要内容。

3) 课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束一天课程学习后,利用每天下午第七、八节课的时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼,可以使大学生增强体质、增进健康、陶冶情操和丰富知识,达到身心完善、精神饱满的目的,它不仅是高校体育过程的重要方面,也是高校占领课余思想阵地、丰富校园文化生活和建设精神文明的重要手段之一。

课外体育锻炼时间一般在 1 h 左右。形式以班集体、单项体育协会组织活动为主,也可以结合个人锻炼,还可结合小型多样的竞赛活动。还可以从实际出发,因人、因地、因时制宜地开展活动。

3. 课余体育训练与体育竞赛

课余体育训练与体育竞赛是高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程,是实现高校体育目的的重要组织形式之一,它有助于提高我国大学生运动技术水平。参加不同层次的竞赛,还能为学校培养一支体育骨干,有利于推动学校群众性体育活动的开展。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”并强调:“普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”国家教委、国家体委于 1986 年 11 月发出《关于开展课余体育训练,提高运动技术水平的规划》文件以后,开始在大学试办高水平运动队。目前,全国有近百所教育部试点学校,中学是试办传统体育项目的重点学校,同大学挂钩,形成一条龙试办高水平运动队学校。

第四节 体 育 欣 赏

闲暇时欣赏一场精彩的体育比赛,可谓是一种享受。然而,要想最大限度的获得这种享受,却是件不容易的事,它要求观看者要有较高水平的体育欣赏能力。而这种能力的形成与培养,又取决于多方面因素的影响。一般说来,要欣赏一场体育比赛应当从以下几个方面去努力。

一、了解体育比赛的基本情况

了解体育比赛的基本情况,这是欣赏体育比赛的首要条件。掌握必要的体育常识,才

能看得懂,看出名堂,才能发表有意义的评论,所谓“内行看门道,外行看热闹”,其区别就在这里。体育比赛的基本情况包括体育比赛的特点、制度、规则和体育运动的技术、战术等。

1. 了解体育比赛的特点

体育比赛是一种竞技运动,是为最大限度的发挥运动员个体与群体在体格、体能、心理和运动能力、技术等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学竞争。体育比赛的一般特点表现在:①具有高度的技艺性。任何一种比赛项目,都是由一定的技术和艺术构成的,某一个动作的完成,既是技术,同时又是艺术的完成。观众的浓厚兴趣,最主要是对运动员高超技艺的欣赏。②具有强烈的竞争性。所谓竞赛即指为了战胜对方或为了表明自己的成绩优于别人而进行的活动。追求最好成绩的目标是通过击败对手来实现的,双方都立志取胜,这是体育比赛的重要特征。因而胜负、输赢的意识也是每个观赏者的基本意识。③具有严格的统一性。即按照严格统一的规则进行比赛。它表明运动员竞争的机会是基本均等的,衡量比赛成绩的标准是客观的,因而他们的成绩能够得到社会的普遍承认。所以,要正确评判一场比赛,观赏者心目中必须有一把公正的、客观的尺度。④具有丰富的多样性。即指体育竞赛的内容十分广泛和丰富多彩。除世界盛行的项目外,各个国家、地区和民族也都有自己的特殊项目与传统项目,表现了体育竞赛的世界性和民族性。因而,我们在观赏体育比赛时,应当有比较开阔的视野,对一些体育项目的形成、演变与趋势有个大致的了解。

2. 了解体育比赛制度

所谓体育比赛制度是为了保证体育比赛的统一尺度和提高竞争质量而制定的制度。其目的是对体育比赛的项目、时间、方式和性质等做出全面的安排,使之有系统、有计划、有目的地顺利进行。它将各级别比赛分为综合性运动竞赛、单项赛、等级赛、对抗赛、友谊赛和通讯赛等若干类。了解体育比赛制度对于观赏者的意义就在于帮助你弄清所观看的比赛项目属于什么范围、什么层次和什么级别的比赛,可使你做到“心中有数”,减少盲目性和多余的担忧。

3. 了解体育比赛规则

所谓体育比赛规则,即指为进行比赛而制定的统一规范和准则。各项体育比赛均根据自身的特点,制定出相应不同的规则。其内容一般包括:裁判名称与职责;比赛组织方法;评定成绩、名次的方法和有关场地、器材等设备的规格、规定等。评定比赛成绩和名次的方法有:①以时间、距离、重量和命中环数等客观标准为依据来评定,如田径、游泳比赛以时间评定;举重比赛以重量和时间评定;射击比赛以命中环数评定等。②以规定条件和动作质量来评定,如竞技体操、武术和跳水等。③根据战胜对方或特定因素来评定,如篮球、足球和排球等球类项目及击剑、摔跤等比赛。我国的体育比赛规则是结合国际标准由国家体委审定颁发的,世界比赛规则由相应的国际体育组织制定。了解体育规则对一个观赏者来说是非常重要的,如果对这方面知识一无所知或知之甚少,就会缺乏科学依据和自觉性,对欣赏的质量水平有着直接影响。

4. 了解体育运动的技术和战术

所谓运动技术,亦称“动作技术”,是各项体育动作的总称,是指符合人体运动的科学原理、能充分发挥人体的潜在能力及有效的完成动作的合理方法。各项体育运动均是由

一系列的技术动作所组成的,如足球项目中的踢球、传球、带球和射门等;武术项目中的劈掌、亮掌、弓步、弹腿、跳跃、腾空飞脚和弹踢冲拳等。各种不同的技术动作,都有不同的完成方法。一套完整的技术包括三个基本部分:①技术基础。即按特定顺序和节奏组成的各技术环节的总称。如跳远中的助跑、踏跳、腾空和落地这几个技术环节,其顺序既不能改变也不能减少。②技术环节是指组成运动技术基本结构的各个部分。任何技术不论有多少环节,其中必有主要环节,也就是技术关键。如跳高中的起跳,推铅球的最后用力等。③技术细节。是指在不影响技术结构的前提下所表现出的个人技术特点。它取决于各运动员的身体形态、身体素质和技能等。简言之,就是因人而异。如身高、步长和速度不同的运动员,在球类活动中的身体姿势、动作频率等也都有所不同。因此,我们在观赏体育比赛时,不仅要注意运动员完成一般技术动作的情况,更应当欣赏运动员是如何正确利用自身的有利条件来形成独特的技术特点的。

所谓运动战术,指的是比赛双方根据不同情况,正确的分配力量和采取合理的行动,充分发挥己方的优势,限制对方特长,以此取胜的竞争艺术。它由战术思想、战术意识和战术行动组成。各项不同的体育比赛,都具有不同的战术特点。在非直接对抗性的个人项目中,战术是根据自己的特点和对手的情况而制定的。如中长跑中的体力分配、速度安排及其领跑、跟跑和变速跑等;跳高中为节省体力的免跳和起跳高度的把握等。在攻防性的个人项目中,战术则有灵活多变的特点,如击剑比赛中灵活的运用攻、防、抢等各种击剑动作,便是一种击剑战术艺术。在集体行动中要求个人行动与集体战术行动密切配合。如足球比赛中的战术可分为进攻和防守两大部分,其中又分为个人战术、局部战术、全队战术和定位罚球战术等,而全队战术就是由个人和局部技术所组成的。能否正确的运用战术,以己之长克人之短,是具有重要的意义和作用的。

二、体育比赛的美学欣赏

体育是现代文明生活方式的一项重要内容,体育比赛之所以能吸引成千上万的观众,一个重要的原因,就在于它能给人以美的享受。人们观看体育比赛,不仅仅是为了看个输赢、分个高低,同时也是为了满足自身对美的追求,也就是为获得人们常说的美感。所谓美感,是指人们在接触到美的事物时所引起的一种感动,是一种赏心悦目和怡情的心理状态,是对美的认识、欣赏与评价。美感的基本特征具有形象的直观性和可感性。运动员如有美的体验,就能在运动中产生动作节奏鲜明和优美的特点,引起愉快的情感,增强运动的效果,取得好成绩。而观众如能从美学的角度来欣赏一场精彩的体育比赛,就能把运动员表现出来的这种美转化为一种美的享受。这种美的享受大致有以下几个方面。

1. 身体美

法国杰出的雕塑艺术大师罗丹曾经说过:“在任何民族中,没有比人体美更能激起富有感官的柔情了。”五彩缤纷的时装虽然也能使人活泼而富有生气,但同样的服装穿在不同人的身上却会有不同的效果,这就表明了身体美的重要。

运动员的身体美是由体形美、体质美、肤色美、强壮美和姿势美等因素组成的。譬如,从经过训练的运动员身上能看到由匀称、和谐而产生的体形美,即人们常说的曲线美。他们体形和体质之所以能给人以美感,是因为他们身体的肌肉、骨骼运动力强,对外界环境