

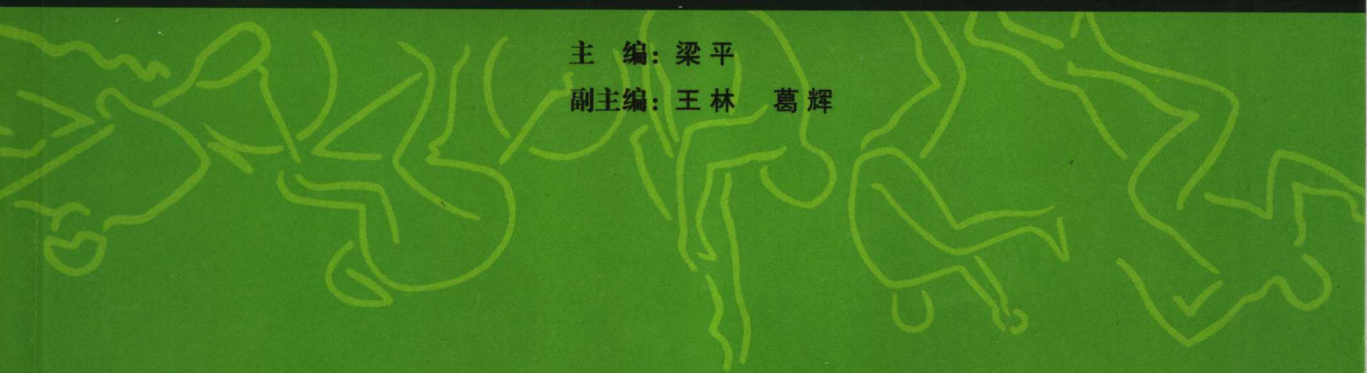
全国高等职业教育规划教材

大学体育与健康



主 编：梁平

副主编：王林 葛辉



南京大学出版社

全国高等职业教育规划教材

大学体育与健康

主 编 梁平

副主编 王林 葛辉

南京大学出版社

内 容 简 介

本书是一部以体育概述、田径运动、球类运动、体操运动、武术运动、游泳运动、体育运动卫生保健知识为主要内容的集理论与实践于一体的大学体育教科书,对搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

本书可作为高等职业院校、成人高校及本科院校二级职业技术学院、民办高校等大中专院校各专业的体育理论课的教学用书,也可供体育爱好者使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/梁平主编. —南京:南京大学出版社,2006. 8

全国高等职业教育规划教材

ISBN 7-305-04835-6

I. 大... II. 梁... 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. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第101225号

书 名 大学体育与健康
主 编 梁平
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路22号 邮编 210093
电 话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子函件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 合肥学苑印务公司印刷
开 本 787×960 1/16 印张 19.5 字数 426 千
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
书 号 ISBN 7-305-04835-6/G·985
定 价 28.50 元

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

编者的话

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校教育要树立健康第一的思想,切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想,更是大学体育课程的指导思想。体育课程必须突出以学生为主体,锐意改革,破除单纯追求运动技术的学科体系,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于为学生探究式学习创造条件,培养学生的创新精神和实践能力,有利于促进学生综合素质的提高,为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本书的编写以国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准》实施办法为指导思想。教材内容编选了适量的有关体育与健康的生物学科与社会学科领域的理论知识,吸纳了部分受学生喜欢的体育文化等运动项目,突出了锻炼身体的实效性和学习锻炼方法,以充分发挥体育课程的教育、教学功能与作用。

本书内容分为体育理论和体育实践两部分。理论根据健身性与知识性相结合的思想,强调在运动实践中学习,把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。实践主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操等运动项目内容,重点向学生介绍运动项目的基本技术,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,为终身体育奠定基础。

全书图文并茂,简明扼要,是一本集理论与实践于一体的大学体育教科书,对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

本书执笔情况如下:

梁平负责编写第一章、第二章、第五章第一节。

肖建波负责编写第三章第一、二节、第五章第二节。

葛辉负责编写第四章第一、二、三节。

王林负责编写第四章第四、五节、第五章第三节、第九章。

王良转负责编写第五章第四节。

张磊负责编写第六章第一、二、三节。

马楠负责编写第七章、第三章第四节。

刘毅勃负责编写第六章第四节、第八章。

陈科负责编写第五章第五、六节、第三章第三节。

由于时间紧迫和编者水平有限,难免有错误与不当之处,恳请广大教师与同学批评指正,以便本书修订与完善。

编者

2006年3月1日

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 体育的特点和任务	(2)
第三节 体育竞赛的组织与方法	(6)
第二章 体育与健康	(13)
第一节 健康概念	(13)
第二节 体育锻炼与心理健康	(16)
第三节 体育锻炼的原则和方法	(19)
第四节 健康文明生活方式与体育	(21)
第三章 体育卫生与保健	(24)
第一节 体育锻炼的保健常识	(24)
第二节 体育锻炼的心理卫生与生理卫生	(25)
第三节 运动损伤的防治	(26)
第四节 女子体育卫生常识	(29)
第四章 田径	(32)
第一节 概述	(32)
第二节 跑	(33)
第三节 跳跃	(51)
第四节 投掷	(65)
第五节 场地与规则	(76)
第五章 球类	(80)
第一节 篮球	(80)
第二节 排球	(101)
第三节 足球	(115)
第四节 乒乓球	(131)

第五节	羽毛球	(152)
第六节	网球	(160)
第六章	健美运动与健美操	(172)
第一节	健美概述	(172)
第二节	形体健美	(182)
第三节	健美操	(212)
第四节	体育舞蹈	(227)
第七章	游泳	(238)
第一节	熟悉水性	(238)
第二节	蛙泳	(241)
第三节	自由泳	(245)
第四节	仰泳	(249)
第五节	蝶泳	(253)
第六节	实用水上游泳	(256)
第七节	游泳安全卫生知识与救护	(258)
第八章	武术	(261)
第一节	基本功	(261)
第二节	太极拳	(265)
第九章	大众体育	(272)
第一节	保龄球	(272)
第二节	轮滑	(275)
第三节	台球	(278)
第四节	棋类	(282)
附录		(299)
附录 1	学生体质健康标准(试行方案)	(299)
附录 2	《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法	(300)
附录 3	大学男生身高标准体重	(301)
附录 4	大学女生身高标准体重	(303)
参考文献		(306)

第一章

体育概述

研究体育概念是体育科学发展的需要。如果概念不明确,就容易把一些相邻界的事物或现象混淆,而无法掌握科学的实质,无法运用科学的规律来指导实践。

第一节 体育的概念

什么是体育?体育有广义和狭义之分。广义的体育亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是指一个锻炼身体、增强体质以及传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人的一个重要方面。

广义体育的三个组成部分:竞技运动、狭义的体育(学校体育)、社会体育(身体锻炼和身体娱乐)。

(1) 竞技运动,是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。

(2) 身体锻炼,是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的,也有个人锻炼的,讲究自我教育和锻炼的效果。有时也采用竞赛的方式,但不单纯追求竞赛的成绩。

(3) 身体娱乐,是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和健康的,给紧张的生活和情绪提供“缓解剂”。现代身体娱乐形式多样,内容丰富多彩。在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段,是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐是现代入生活方式中不可缺少的内容,又称群众体育。身体教育(学校体育)、身体娱乐是竞技体育的基础,基础越好,竞技水平越高。这三者属于不同的范畴,既有共性也有特性,既有区别也有联系,它们互相影响、互相依存、互相促进,构成了现代

体育的整体。

第二节 体育的特点和任务

20世纪50年代以来,体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面、学校体育方面,还是在以提高运动技术水平为主的竞技运动方面,都有长足的发展。各国的体育研究人员也在深入探讨体育领域中许多尚未解决的问题。20世纪50年代,人们提出了体育与运动的区别问题。1953年在美国召开过有40多个国家参加的讨论这一问题的国际会议;日本在1975年和1976年也进行过理论上的探讨。他们中的不少学者认为,体育与运动各有各的目的、内容和方法。一些国家在体育和运动两个方面的管理上也有所分工。

各国体育工作者和体育科学工作者的探索和研究,有助于体育科学研究事业的发展。

一、体育的特点

在物质文明和科学技术飞跃发展的现代社会,体育的特点主要表现在以下三个方面。

(一) 体育愈来愈成为全社会的需要,人民生活的需要

日新月异的现代科学使人们能够不断地以最少的人力、物力和较短的时间创造巨大的财富。在物质生活越来越丰富的同时,人们必然要求有更多更高的精神、文化生活,包括体育娱乐活动等。世界上工业发达的国家为人们参加体育锻炼准备了优越的物质条件。有的国家在法律上规定,凡建造居民住宅区必须有一定的体育场地和体育设施。企业也增设体育设施,鼓励职工进行体育锻炼。另一方面,生产和生活中的电气化、自动化程度越来越高,体力活动越来越少,其结果出现了现代社会的“文明病”,如心血管系统疾病、肥胖症等。在某些生产部门,由于劳动分工愈来愈细,某些工种的劳动极度紧张,形成身体局部的过度负担和疲劳,出现各种“职业病”。对这类疾病最积极的防治办法就是体育锻炼。

学校体育是体育事业的基础。学校体育使青少年身体完美、身心健康发展,学习锻炼身体基本技能和知识,养成一生对体育锻炼的兴趣和习惯。学校体育也是发现、培养和输送竞技人才的基地。世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位,如增加体育课时等。在大多数工业发达国家,中小学体育课一般每周为3学时,有的达5学时。有的国家不仅规定体育为必修课,而且还规定体育不及格不能升学或毕业。日本在1961年制定的《振兴体育法》的主要内容就是加强学校体育,从增强青少年的体质着手,以提高国民的健康水平,该法实施以来卓有成效。在美国,中学体育是培养奥运会选手和职业选手的初级阶段。中国从1949年以来,把学校体育当作增强人民体质、提高运动技术水平的战略任务来对待。

广大的第三世界国家也重视发展学校体育。

(二) 竞技运动向国际化和高水平发展

国际体育竞赛吸引着千千万万的群众,它所产生的影响是多方面的,受到了各国的重视,竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加,参加的国家、地区和人数也越来越多,从而促进了运动技术水平的迅速提高。

从1896年开始的近代奥林匹克运动会,第1届只有9个项目,13个国家和地区的285名运动员参加比赛,到1972年第20届奥运会,增加到25个项目,122个国家和地区的10 028名运动员参加比赛。国际奥林匹克委员会的成员,由最初的12个发展到现在的149个。1924年开始的冬季奥运会,第1届只有16个国家和地区的运动员参加比赛,到1972年的第11届,发展到35个国家和地区的运动员参加。除奥运会外,还有各大洲的综合运动会,世界大学生、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛或世界杯赛,以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有几千次,几乎每天都有令人瞩目的、具有国际影响的体育竞赛。

随着科学、技术和人类体能的发展,国际体育竞赛的频繁举行,世界运动技术水平不断提高。每1分、1秒、1公斤、1厘米的提高,都包含着众多运动员、教练员的艰苦努力。有不少项目在十几年甚至几十年间才出现一个新的世界纪录。到20世纪80年代,许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出新的成绩的程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高,说明人类的体质、体能都有了很大的发展。国际运动竞赛的争夺也愈来愈激烈,要取得优胜不是轻而易举的事。

(三) 体育科学的发展

把体育作为一门科学来研究,在20世纪初期就已经开始了。但探讨它的科学体系,还是近些年来事。体育科学有着广泛的研究范围,它不仅研究人体的生长、发育和发展,研究发掘人的潜在能力,还研究它所涉及的广泛的社会问题。体育科学涉及哲学和史学、经济学、社会学、教育学等社会科学,也涉及医学、心理学、生物化学、生物力学等自然科学。在与各有关学科的结合和应用的基础上,产生了体育科学这一新兴的学科。

体育科学的研究成果,推动体育锻炼实践的发展。近年来,国际运动医学界在研究通过体育锻炼防治人类生命的两大威胁——心血管疾病和恶性肿瘤方面取得了可喜的进展。在中国,气功疗法和其他古老的体育疗法对防治某些慢性疾病,包括肿瘤的防治,也有一定的效果。中国和一些国家的气功研究者已经根据科学研究的结果,提出气功属于“信息疗法”、“生物回授疗法”等论断。美国军医K.库珀,创办了一个研究所,提出一种12分钟跑的测验方法,测定不同人的适宜的运动量。这种方法称为有氧锻炼,已用来训练美国空军人员和宇航员,也运用于一般中老年人的跑步活动。近年来,新生婴儿的游泳已在逐渐开展,

科学证明了它对幼儿发育的益处;残疾人的体育锻炼活动不仅有益于身体健康,也有利于他们心理的康复。

体育科学研究的重点及其重要成果,主要还是在竞技运动方面。各国往往以奥运会的周期来制订体育科研计划,选材、多年系统训练、高水平训练以及参加竞赛的全部过程都与科学研究密切结合。世界上优秀运动员能创造出高水平的成绩,总是同教练员、医生、心理学研究人员共同配合工作的结果。美国、俄罗斯等目前在竞技运动上占优势的国家,都设有国家队的训练基地,这种基地往往也是体育科研中心。法国等国设立运动技术学院以培养优秀选手,利用现代科学的成果以获取最佳的成绩。德国科学研究所的研究重点是训练学和运动学。中国体育科学研究所是多学科性的科研机构,当前着重研究提高运动技术水平的问题和体育科学中的基础理论,同时研究群众体育中某些方面的课题,在运动训练、运动医学、运动生理等方面已经取得了积极的成果。

在应用现代科学的成果上,最突出的是在电子计算技术、激光、光学、电子学、无线电遥控和空间技术等方面。教练员可以利用电子计算机制订科学的训练计划,包括每天最佳的训练量和训练强度。电子计算机还可以根据某一运动员的各种数据预测出他在未来某一比赛中可能达到的成绩。1972年慕尼黑奥运会,第一次使用激光测量出投掷标枪的距离,这种方法现在已用于跳远、三级跳远等项目。录像机、高速摄影机已用来分析运动员的技术动作;心率、心电、肌电的遥测,对于了解运动员在训练过程中的生理变化,掌握适当的运动量有十分重要的作用。空间技术在体育上的应用,给全世界的体育爱好者带来了福音。世界各地举行的体育比赛,都能通过通讯卫星转播到全世界。1976年蒙特利尔奥运会曾利用人造地球卫星、电脉冲、激光束等科学成果,通过宇宙空间,仅用半秒钟的时间,就把在希腊奥林匹亚点燃的“圣火”送到了万里之外的蒙特利尔。在场地器材方面,如塑胶全天候跑道、人工草皮、玻璃钢竿、皮质游泳衣等的应用,对运动技术水平的提高,都有明显的促进作用。

二、我国体育的任务

(一) 增强全民身体素质

人的身体既受到遗传变异和后天的营养的制约又受到劳动、生活环境、体育锻炼和生命规律的影响,人的身体素质是人的有机体在遗传变异的内在因素和后天获得性的外在因素的两者基础上,所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。因此,在物质生活水平逐渐提高的基础上,经常有效地进行体育锻炼是增强体质最积极有效的途径。

(二) 提高运动技术水平,跻身世界体育强国之林

提高运动技术水平,跻身世界体育强国之林是关系到国格和民族尊严的大事,它反映了国家的需要民族的需要和体育运动本身发展的需要,体育运动的国际性比赛,不仅是各国运

动技术水平高低的较量,而且也是各国国民体质以及经济、科技、文化教育水平和民族精神面貌的竞赛。因此提高运动技术水平,对光大国家在世界政治舞台的地位有着不可低估的意义。

(三) 丰富人民文化生活,为社会主义建设服务

体育锻炼在提高人们的体质的同时,也极大的满足和丰富了人们业余文化生活需求,充实人们的精神状态,使其意志坚强,精力旺盛,为社会主义经济建设准备强有力的物质基础。

三、全民健身计划

1995年国家提出的“全民健身计划”是一项跨世纪的具有战略意义的工程,是我国群众体育工作的经验结晶和升华,其直接目的是增强国民体质。

增强国民体质是现代社会发展的要求。随着人民生活水平的日益提高,“文明病”不断扩大,对社会和家庭造成了巨大的压力和负担。为了解决这一带有普遍性、社会性的矛盾,以全民健身为宗旨的“大众体育”,已形成一股势不可挡的国际化浪潮。1964年,国际运动与体育理事会明确提出:“每个人都有从事体育运动的权利”。1976年成立的联合国教科文组织“政府间体育运动委员会”,其主要任务是“促进发展大众体育”。1985年国际奥委会成立了大众体育委员会,1994年我国派代表参加了在乌拉圭召开的第5届代表大会。1993年国际奥委会和世界卫生组织签署联合备忘录指出:“双方合作的核心目标是全民体育和全民健康。”“真正的财富是健康的身体”已成为世界的流行语。

国民体质的增强有赖于营养、卫生、环境等多种因素,而体育锻炼则是最为积极有效简便易行的重要手段。参加锻炼,可以使弱者变强,使强者更强。运动项目多种多样,可根据自己的爱好和各种条件选择一二项或三四项常年坚持,必然有效。“全民健身计划”实施的对象是全民。据了解,北京医科大学在1993年的46天里,竟有4位30~41岁的青年教师早逝,这怎能让人忘记“常使英雄泪满襟”的叹息!这也从另一个侧面反映了实施“全民健身计划”的必要性、重要性和迫切性。“全民健身计划”的实施,定会使炎黄子孙人人身体健壮,精神振奋地奔向新世纪。

全民健身计划“一二一”的方案是:

(1) 每人每天参加一次健身活动,每人学会两种以上健身方法,每人每年进行一次体质测定。

(2) 每个社区提供一处以上群众健身活动场所,每年开展两次群众体育活动,建立一支社会体育指导员队伍。

(3) 每所学校保证学生每天参加一小时体育活动,每年组织学生开展两次郊游活动,对学生进行一次身体检查。

(4) 每个家庭拥有一件健身器材,每周全家参加两次户外体育活动,每个家庭有一份

(本)健身报刊图书。

第三节 体育竞赛的组织与方法

体育竞赛的组织工作是开展体育运动的重要一环,通过比赛,一方面可以广泛开展群众性体育活动,另一方面可以丰富业余文化生活,检查教学训练效果,推动运动技术水平的提高。

一、体育竞赛的组织

竞赛组织工作包括确定比赛名称、成立临时领导机构、确定竞赛主办单位与承办单位、制定竞赛规程、编排竞赛程序表、召集领队教练会议、培训裁判、组织竞赛等内容。

竞赛规程是竞赛组织工作的依据,其内容包括:

- (1) 竞赛性质和任务。
- (2) 竞赛时间和地点。
- (3) 参加办法(含分组、各队人数及运动员资格的规定等)。
- (4) 竞赛办法(竞赛规则、确定名次的方法和竞赛使用器材的规定等)。
- (5) 报名办法、竞赛奖励办法、经费等。

二、体育竞赛方法

体育竞赛方法是指按一定的组织形式和顺序使参赛者进行比赛,主要方法有淘汰制、循环制、混合制等。

(一) 淘汰制

淘汰制是通过比赛逐步淘汰失利的队或运动员,最后确定优胜者。淘汰制可分为单淘汰法、双淘汰法和种子法等。

(1) 单淘汰法。指参赛的队或人在比赛中失败一次即被淘汰的方法,获胜的队或人继续比赛,直到最后决出冠亚军为止。其优点是节省时间,减少比赛场次,因此多用于参赛者较多而时间紧的比赛。

① 编排方法:参加队或运动员数为 $2n$,即4,8,16,32,⋯, n 即为比赛的轮次,可按图1-1编排(以8个队参赛为例)。

其中,第三轮产生第一、二名。第二轮失败的两队可加赛一场,决定第三、四名,也可并列。

如果参赛队(人)数不是2的乘方数时(如13个队),可选择最接近的较大于参赛队

(人)数 2 的乘方数 16 作为号码位置数,并计算出轮空队数,使第 2 轮比赛的队数正好是 2 的乘方数。

② 比赛轮次的计算方法(如 8 个队和 13 个队比赛):8 个队参加,选用号码位置数为 8, $8 = 2^3$, 3 轮;13 个队参加,选用号码位置数为 16, $16 = 2^4$, 4 轮。

③ 比赛场数的计算方法:场数 = 队(人)数 - 1。

例如,8 个队参加比赛, $8 - 1 = 7$ 场;13 个队参赛, $13 - 1 = 12$ 场。

④ 轮空场数的计算方法:轮空场数 = 选用号码位置数 - 参加队数。

例如,13 个队参加比赛,轮空场数 = $16 - 13 = 3$ 场。

⑤ 有轮空队(人)编排方法(见图 1-2)。

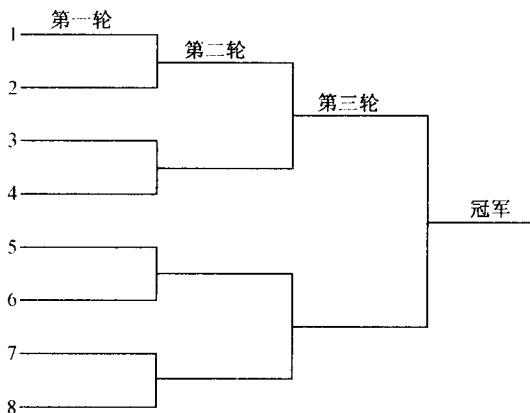


图 1-1

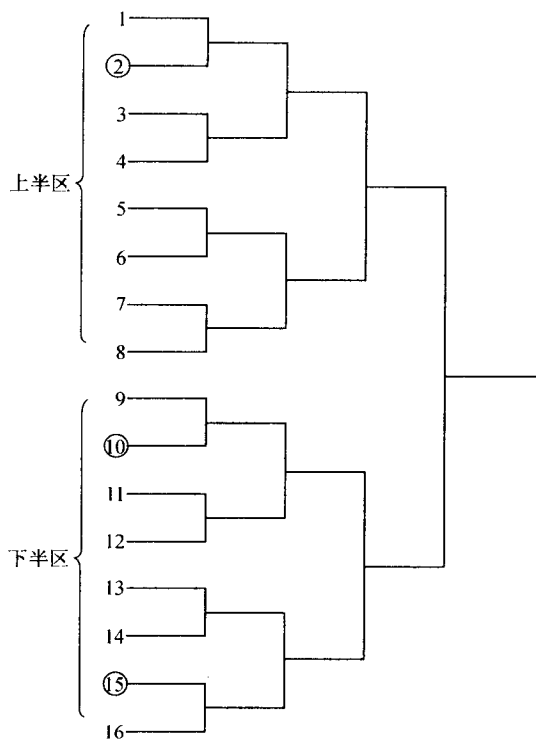


图 1-2

②、⑩、⑮为轮空位置,1、16、9 三队为轮空队。编排时,要使轮空队均匀地分布在各个区内,同时种子运动员应优先轮空。如只有一个轮空位置时,应由 1 号种子轮空,依次类推。如果轮空位置为奇数时(1 除外),下半区应多安排一个轮空位置。1、16、9、8 为 1、2、3、4 号种子位,可预先排定,其他队员按抽签定位。

(2) 双淘汰法:参赛的队(人)在比赛中失败两次后即被淘汰,其编排方法与单淘汰相

似(见图 1-3)。

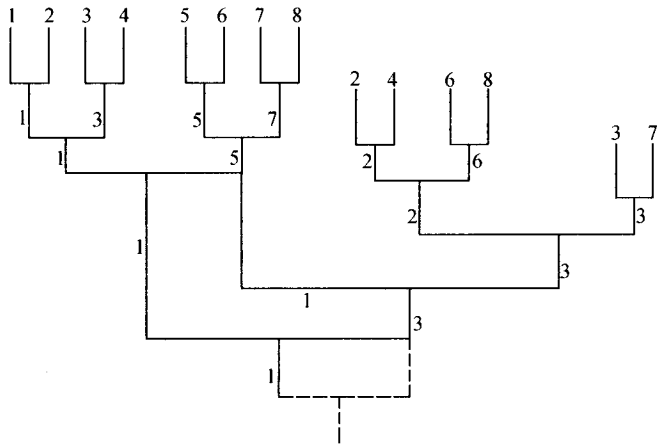


图 1-3

决赛时,如果 1 胜,则 1 为第一名,3 为第二名;如 3 胜,则 1 与 3 因都只败一次,应加赛一场(虚线所示),胜者名次列前。

(二) 循环制

循环制是使参赛的每个队(人)在比赛中均等相遇,以各队(人)比赛的胜负场数决定名次的方法。循环制可分单循环、双循环和分组循环三种。

(1) 单循环,即所有竞赛队(人)都能相遇一次。

① 比赛的场数: $C = [N(N-1)]/2$, N 代表队数。例如,有 5 队参加竞赛,其竞赛场数为 $5 \times (5-1)/2 = 10$ 场。

② 轮次计算方法:参加队(人)数为偶数,则轮次 = 队数 - 1;参加队(人)为奇数时,则轮次 = 队数。

③ 编排方法:通常采用固定轮转法,即将每轮比赛的 1 号位置不动,其他号码按逆时针转动 1 个位置。

无论参加队(人)数是偶数还是奇数,一律要配成偶数编排。如果为奇数,可在最后 1 个数后加上“0”使之成为偶数。与“0”相遇的队(人)则为轮空。如以 7 队为例,其编排方法如表 1-1 所示。

表 1-1 竞赛程序表

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1~0	1~7	1~6	1~5	1~4	1~3	1~2
2~7	0~6	7~5	6~4	5~3	4~2	3~0
3~6	2~5	0~4	7~3	6~2	5~0	4~7
4~5	3~4	2~3	0~2	7~0	6~7	5~6

竞赛程序编排后进行抽签,将队名或人名进行对号入座,填入程序表内,然后再排定比赛时间、场地、裁判等。

(2) 双循环,即参加队(人)在竞赛中都要相遇两次,其编排方法与单循环相同。

(3) 分组循环,一般是将竞赛分成两个阶段。第一阶段将参赛队平分若干组,强队(人)列为种子,分别编入各组,然后用单循环赛的方法赛出各组名次。第二阶段(决赛)将各组同名次的队按单循环方法决出全部名次。例如,预赛分两组,决赛可采用交叉赛,即甲组第一名与乙组第二名决赛,甲组第二名与乙组第一名决赛,然后胜队与胜队决出第一、二名,负队与负队决出第三、四名,其他各名次可同样进行。

(三) 混合制

即将淘汰制和循环制配合使用的方法。一般是将比赛分为两个阶段,第一阶段为分组淘汰(或循环),第二阶段采用循环(或淘汰)。其编排方法同淘汰制和循环制。

第四节 高等专科学校体育的目的和任务

高等专科学校体育的目的和任务是根据国家所需培养人才的总目标,以及体育的社会职能、学生的年龄特征和体质情况而确定的,是高等专科学校体育的总纲,一切工作必须为达到和完成所确定的目的与任务而进行。

一、高等专科学校体育的地位和意义

体育是社会教育的组成部分,是国民体育的基础,它对培养社会主义建设人才、增强民族体质、建设社会主义精神文明都有重要意义。

(1) 体育是社会主义教育的组成部分,是培养学生成为全面发展人才的一个重要方面。

高等专科学校教育的目标,是使学生在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有理想、有知识、有技术、有道德、遵纪守法的社会主义接班人。

我国的现代化建设要求把学生培养成既要有理论知识和专业技术,又要有优良品德的

高级实用人才。他们既要有坚定正确的政治方向,又要有热爱党、热爱祖国,自觉献身四化大业的无私精神。实践证明,健康才是学习和工作的本钱,如果没有健康的身体,就难以在社会主义建设中发挥应有的作用。前苏联的一位革命导师就曾指出:为了完成和实现祖国大业,应该培养青年一代具有坚强的健康的身体,钢一般的意志和铁一般的肌肉,去迎接新时期的挑战。

我国伟大的无产阶级革命家、政治家、思想家、战略家和诗人毛泽东同志,历来重视我国青年一代的健康成长,在他开始从事革命活动的时候,就研究了体育问题,提出了学校要德、智、体“三育并重”,在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中,又明确指出:“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”无产阶级革命领袖对体育与德育、智育辩证关系的精辟论述,明确说明了体育在教育中的重要地位与作用。

(2) 学校体育是学生学习的基础、健康的基础和国民体育的基础。

现代大学生对知识的渴求与科学技术日新月异的飞速发展,必然要求大学生在学习上投入大量精力。这些都必须要健康的身体作基础,否则,将会直接影响学生的学习效率,而运动与锻炼,则是身体健康的基础,所以,在学生时期,加强体育锻炼,促进身体正常生长和发育,不但为正常学习打下了基础,而且为学生的健康体质打下良好的基础。

根据人类遗传和优生学说,青少年时代的身体强壮了,就能使我国人民的体质一代胜过一代,从而逐步提高中华民族的体质水平。由于高等学校学生及中、小学生是我国人口的重要组成部分,所以,高等学校体育的发展水平,实际上已成为我国群众体育普及水平的重要标志。此外,具有良好体育基础的毕业生走向社会以后,还可以成为体育的骨干和指导力量,推动我国群众性体育运动的发展。

如今,有条件的高等院校已设立了高水平运动队。这从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平和状况,同时,也体现了我国国民体育的基础。

(3) 学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用。

社会主义精神文明的建设大体可以分为文化建设和思想建设两个方面。体育是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展,而且可以使人的智力得到发展。科学实验证明,坚持经常锻炼,可以提高人体大脑的质量和皮层厚度,使人变得更加聪明,从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

学校体育是培养学生高尚的思想意志品德和作风的重要手段之一。各种运动项目,有的要求快速,有的要求耐久,有的动作复杂惊险,有的练习变化无穷、需要集体配合,这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结战斗的集体主义精神。体育的一个显著特点是竞争性强,凡是比赛,都要夺冠军、争第一,因而又可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感,在“为国争光、振兴中华”的口号鼓舞下,成千上万的学生通过在学校代表队或自发组织的运动与竞赛活动,都能不断感受到爱国主义的思想