

大学体育

健

康

教

程

主 编 武玉元
副主编 李 伟 徐丽娟



Daxue Tiyyu
Jiankang Jiaocheng

黑龙江人民出版社

大学体育健康教程

主 编 武玉元
副主编 李 伟 徐丽娟

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育健康教程 / 武玉元主编. — 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2006. 8
ISBN 7 - 207 - 07083 - 7

I. 大... II. 武... 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(2006)第 092623 号

责任编辑: 徐冲

装帧设计: 张涛

大学体育健康教程

Daxue Tiyu Jiankang Jiaocheng

主 编 武玉元

副主编 李 伟 徐丽娟

出 版 者	黑龙江人民出版社出版
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷	黑龙江省阿城制版印刷厂
开 本	787 × 1092 毫米 1/16 · 印张 25.75 插页
字 数	600 000
版 次	2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 207 - 07083 - 7/G · 1674

定价: 30.00 元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)

大学体育健康教程

主 编 武玉元

副主编	李 伟	徐丽娟			
编 委	刘雪凯	张春慧	滕铁民	张笑昆	
	李 航	陈 忠	孙志东	于 卓	

前 言

联合国教科文组织关于新时代人才的三项标准是：健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识。明确将健康放在人才衡量标准的首位，1999年6月全国第三次教育工作会议通过的《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》指出，健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，可见，健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的基础，“健康第一”是新世纪合格人才的新理念。

为适应当今教育的要求和体育事业的需要，更好地把学生培养成德、智、体全面发展的高素质人才，使我国高等学校体育课的教学质量更加规范化、科学化和系统化，我们编写了这部《大学体育健康教程》。本教程在编写过程中将体育与健康教育的知识进行了整合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础知识和健康生活的科学方法，其特点是，在体育实践部分，我们吸收了我国民族传统体育发展的新成果，对民族传统体育教材的内容进行了大胆的拓宽，在保证教材统一性的基础上突出了特色，对健康教育知识，我们充分考虑到大学生的生理特点，对健康知识，我们充分考虑到大学生的生理特点和心理特点，坚持以传授健康知识为主线，注重培养学生自我保健意识和能力。

本书的特点，一是体现“健康第一”的指导思想，二是针对大学生的身心特点，把体育教育、健康教育、竞技体育、余暇体育与生活教育有机地整合，文字简练、图文并茂、通俗易懂，是一部技术性、理论性较强的综合性基础教材，既可作为普通高等学校体育课的教材及教师的参考书，也可作为学生进行课外体育锻炼的指导教材。

本书由武玉元任主编，李伟、徐丽娟任副主编，参加编写的人员有刘雪凯、张春慧、腾铁民、张笑昆、李航、陈忠、孙志东、于卓。刘友丹副教授在繁忙的工作中挤出宝贵的时间参与了本书的统稿及电子排版工作，在此表示特别的感谢。

同时本教材还附录了《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》、《全民健身计划纲要》等关于体育方面的政策法规和《学生体质健康标准（试行方案）》、《学生体育健康标准（试行方案实施办法）》、《学生体质健康标准（试行方案）的评价指标》等内容，以便学生在平时学习、锻炼时根据自己的健康水平有的放矢地自我学习。

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。

由于本书从组织编写到出版的时间比较短，加之编写人员水平有限，错误、不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2006年5月23日

目 录

第一章 高校体育	1
第一节 高校体育的地位与作用.....	1
第二节 高校体育的目的和任务.....	3
第三节 大学生身心发展特点.....	6
第二章 健康新概念	12
第一节 健康的概念.....	12
第二节 影响健康的因素.....	14
第三节 不良行为习惯对健康的影响.....	21
第四节 健康的自我评价.....	31
第三章 体育与健康	34
第一节 体育对人体健康的作用.....	34
第二节 运动对心理健康的影响.....	39
第三节 体育对人的社会化作用.....	43
第四章 体育锻炼	50
第一节 体育锻炼的原则.....	50
第二节 体育锻炼的内容.....	53
第三节 体育锻炼计划.....	58
第四节 体育锻炼的一般方法.....	60
第五节 体育锻炼的测定与评价.....	62
第五章 体育卫生与保健知识	65
第一节 合理的生活制度.....	65
第二节 体育锻炼的卫生措施.....	67
第三节 体育运动中的自我医务监督.....	70
第四节 运动中常见的生理反应及处理.....	72
第五节 运动损伤.....	79
第六节 运动性疲劳的产生与消除.....	90
第六章 运动竞赛	98
第一节 运动竞赛的意义和种类.....	98
第二节 运动竞赛的方法.....	100
第三节 国际国内大型运动会简介.....	108
第七章 篮球	113
第一节 篮球基本技术.....	114
第二节 篮球基本战术.....	124

第三节 篮球基本规则.....	128
第八章 排球.....	133
第一节 排球运动概述.....	133
第二节 排球基本技术.....	137
第三节 排球基本战术.....	142
第九章 足球.....	146
第一节 足球基本技术.....	146
第二节 足球基本战术.....	154
第三节 足球基本规则.....	158
第十章 田径.....	162
第一节 田径运动简介.....	162
第二节 短跑.....	163
第三节 跨栏跑.....	168
第四节 中长距离跑.....	172
第五节 跳高.....	178
第六节 跳远.....	183
第七节 推铅球.....	187
第十一章 体操.....	193
第一节 基本体操.....	193
第二节 自由体操与器械体操.....	204
第三节 体操基本规则.....	208
第十二章 武术.....	211
第一节 概述.....	211
第二节 武术基本功和基本动作.....	214
第三节 散打.....	219
第四节 初级长拳第三路.....	226
第五节 简化二十四式太极拳.....	236
第六节 武术裁判简述.....	250
第十三章 乒乓球.....	254
第一节 乒乓球基本技术.....	254
第二节 乒乓球基本战术.....	263
第三节 乒乓球技术练习方法.....	263
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....	266
第十四章 羽毛球.....	270
第一节 羽毛球基本技术.....	271
第二节 羽毛球基本战术.....	277
第三节 羽毛球技术练习方法.....	279

第四节 羽毛球主要规则.....	281
第五节 羽毛球新手入门知识.....	282
第十五章 游泳运动.....	290
第一节 蛙泳.....	291
第二节 爬泳.....	295
第三节 游泳卫生与急救.....	299
第四节 业余游泳锻炼段位设置.....	301
第十六章 速度滑冰.....	309
第一节 滑冰的起源与发展.....	309
第二节 速度滑冰的基本技术.....	311
第三节 速度滑冰的练习方法.....	319
第十七章 轮滑运动.....	323
第一节 概述.....	323
第二节 花样轮滑基本技术与练习方法.....	324
第三节 速度轮滑.....	330
第十八章 健美运动.....	332
第一节 健美运动的特点与作用.....	332
第二节 健美锻炼的手段与方法.....	333
第三节 健美锻炼计划.....	343
第四节 健美的标准.....	347
第十九章 健美操.....	348
第一节 健美操的起源与发展.....	348
第二节 健美操的概念与作用.....	351
第三节 健美操的意义与功能.....	353
第四节 大众健身健美操.....	356
第五节 健美操竞赛的组织与裁判方法.....	365
附录一 中华人民共和国体育法.....	370
第一章 总则.....	370
第二章 社会体育.....	371
第三章 学校体育.....	371
第四章 竞技体育.....	371
第五章 体育社会团体.....	372
第六章 保障条件.....	373
第七章 法律责任.....	373
第八章 附则.....	374
附录二 学校体育工作条例.....	375
第一章 总则.....	375

第二章 体育课教学	375
第三章 课外体育活动	375
第四章 课余体育训练与竞赛	376
第五章 体育教师	376
第六章 场地、器材、设备和经费	377
第七章 组织机构和管理	377
第八章 奖励与处罚	377
第九章 附则	378
附录三 学校卫生工作条例	379
第一章 总则	379
第二章 学校卫生工作要求	379
第三章 学校卫生工作管理	380
第四章 学校卫生工作监督	381
第五章 奖励与处罚	381
第六章 附则	382
附录四 全民健身计划纲要	383
一、面临的形势	383
二、目标和任务	383
三、对象和重点	384
四、对策和措施	384
五、实施步骤	385
附录五 大学生体育合格标准	386
附录六 大学生体育合格标准实施办法	388
附录七 学生体育健康标准（试行方案）	393
附录八 学生体育健康标准（试行方案） 实施办法	394

第一章 高校体育

第一节 高校体育的地位与作用

高校体育的地位和作用是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。1957年,毛泽东同志在最高国务会议第十一次(扩大)会议上发表讲话:“我们的教育方针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。”我国实行改革开放以后,中共中央、国务院在发布的《中国教育改革和发展纲要》中提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”。高校体育是高校教育的重要组成部分,它以培养人才为宗旨,与德育和智育相配合,共同完成高等教育的目标。从我国社会发展的实际出发,根据《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》的要求,高校体育必须着眼于提高整个民族的体质和健康水平,树立“健康第一”的指导思想,遵循大学生的身心特点和教育规律,使学生身心获得全面发展,在知识经济时代,以脑力劳动和知识创新为特点的工作中做出应有的贡献。这些指示,阐明和确立了体育在全面发展教育中的地位与作用,不仅赋予了学校体育以使命,确立了学校体育的指导思想,还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质中的基础,高校体育是实施培养人的身心素质最重要的手段,体育必须与德、智、美育相配合,才能共同完成培养人全面发展的任务。

根据我国目前的教育制度,高校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段。因此,高校体育既是高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,是我国社会主义建设中的一项重要事业。它不仅对实现高等教育目标,培养全面发展的高素质人才有着重要作用,而且对丰富和发展群众体育,实现全民健身战略计划有着举足轻重的带动和指导作用。

一、高校体育的地位

随着21世纪的到来,人类历史在经历了天然经济、自然经济和工业经济时代后又迎来了知识经济时代。由于工业经济和知识经济社会人类劳动形式的特点是几乎不需要全身性的大肌肉的运动,这使得人类在摆脱繁重的体力劳动的同时,由于活动的减少而使人类体质面临急速下降的危险。为维护自身的体质和健康,乃至作为一个种群的继续存在,人类对体育产生了前所未有的强烈需要,体育意识得到了不断的巩固和强化。面对社会发展的趋势,为了实现中华民族的振兴与腾飞,为了全面贯彻党的教育方针,保证我国政治、教育和经济改革的顺利进行,实现“培养体魄健壮,具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标,高校体育的社会地位也在不断提高。

21世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争,国民素质如何,关系到国家和民族的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要靠人去实现,必须完善和提高国民的整体

素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质，其发展靠全面的教育来保证。高校体育是实现素质教育的重要途径，是学生全面发展不可缺少的手段。

（一）在民族体质建设中的地位

一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志，对于某一个体来说，体质状况是一个人能否搞好学习、工作和幸福生活的重要基础。因此，健康体魄是大学生为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。人的生长发育和体质水平受到多种因素的影响，如：种族、气候、地理、遗传、生活环境、劳动方式、营养、疾病、医疗卫生、体育锻炼等。随着现代体育的“多功能特征”的确认，体育锻炼成为增强体质的最积极、最便利的因素。通过经常的体育锻炼，可以提高人的体力、智力和能力，为健全劳动者的体格，发展体能，增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，增强意志，改善民族素质，保持良好的劳动效率，提高在艰苦条件工作的忍耐性等提供坚实的体质基础。特别对高校学生而言，由于大学生正处于身体发育的关键时期，各器官系统的机能适应能力均已发展到较高水平，正处于性发育成熟、人体生命活动旺盛的时期，在这一时期通过体育教育使学生身心得到全面的锻炼，促进体格、体能、适应能力、心理及智力的健全发展，为一生的学习、工作和幸福生活打下良好的基础，实现“为祖国健康工作 50 年”的目标。此外，根据遗传学规律，这种体质优势还将直接影响下一代的成长，对改变民族的体质水平有着极为深远的战略意义。同时，通过民族素质的提高，将促进国家经济发展。这些都确定了高校体育教育在促进民族体质建设和物质文明建设中的地位。

（二）在民族文化建设中的地位

随着社会发展和人们物质文化生活水平的提高，作为人类文化重要组成部分的体育已日益成为现代文明生活中不可缺少的重要内容。对于大学生来说，由于身心活动处于快速发展阶段，朝气蓬勃并充满青春活力，敢于创新，富于幻想和展望未来，因而在享受、娱乐、审美、社交等方面，都有较强烈的精神追求。这样，通过体育教育不仅可以让大学生获得享受体育文化的能力，而且从直接参与体育实践的体验中，获得调节生活内容，丰富文化生活方式，享受精神乐趣，保持心态平衡等方面的能力。还能通过积极引导，培养学生热爱祖国的美好情感，养成他们勇于进取、勇敢顽强、敢于竞争、刻苦耐劳、不甘落后的精神，这些都充分体现了体育教育在促进民族文化和思想建设中的地位。

二、高校体育在学生全面发展中的作用

（一）体育与德育

德育是教育者按照一定的社会要求，有目的、有计划地对受教育者施加影响和培育，使他们养成所期望的品德。其内容包括人们的政治态度、世界观以及道德品质等。体育与德育的关系非常密切。首先，体育作为教育的组成部分，本身就具有教育性。它通过有组织、有计划地进行体育课程教育、课外体育活动，对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强、不怕困难等精神品质。高校体育的自身特点，决定了体育活动有助于大学生良好的思想品德和道德行为的形成。在体育活动中为进行各种教育活动提供了可能性，运动知识和健康知识教育中也包含着丰富的

思想内容,具有品格教育的行为指向与规范。因此,在高校体育中对大学生进行思想品德教育,是体育责无旁贷的任务。

(二) 体育与智育

体育为智力开发提供良好的物质基础,也是增强智力的重要手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的,一个人的智力水平与其大脑的物质结构和机能状况存在着密切的关系。坚持经常性体育锻炼,能增强人的体质,促进大脑发育。适宜的运动可提高大脑对疲劳的耐受力,使人的视觉、听觉等感觉器官更加敏锐,大脑神经细胞反应更加迅速,分析、综合能力加强,尤其有助于右脑的开发。智力的增长和发展,要求体力也得到相应发展,身体素质的提高,又会改善进行智力活动的条件,对大学生的学习和工作能力产生一定的影响。许多研究都证明了体育与智育间的这种相辅相成的关系。斯坦福大学曾对全美获得奖学金的人进行调查,结果表明:智力高的人比智力低的人身体更强健、更健康。

(三) 体育与美育

美育的目标在于完善个体审美心理结构,通过审美感知力、想象力、理解力及审美趣味和审美理想的培养来塑造情感和心灵。审美心理结构与人的体质结构属于人本质的不同层次,具有不同的规律和特点,但二者又存在着密切关系。体育侧重身体的锻炼,而美育则注重心灵的塑造。人的体质结构是审美心理结构的物质基础,因而体质结构的改善,直接影响审美心理的健康发展。通过体育活动,人身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展,在身体活动中表现得动作协调、灵敏,并具有较快的速度和较好的耐力,促使人获得强壮健美、精神饱满、精力充沛的整体形象。此外,还可以培养学生的姿态美、仪表美、心灵美,提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用,以获得体育及美育对身心健康的良好影响。

第二节 高校体育的目的和任务

高等学校是人在学校系统学习文化知识和专业知识的最后阶段,也是系统学习体育基本知识、基本技能的最后阶段。因此,高校体育是高等学校教育中不可缺少的重要组成部分,是培养有创造精神,适应社会主义现代化建设需要的各类专业人才的主要内容,也是为终身健康的身体打下良好基础的重要阶段。高等学校体育的目的和任务是依据我国的体育目的和任务而制定的,其目的在于使学生掌握体育的基本知识和技术技能,养成自觉锻炼和讲卫生的良好习惯,有效地增强体质,提高健康水平,促进德育、智育、体育、美育全面发展,为担负起建设社会主义祖国的历史重任而奠定坚实的身体基础。

一、高等学校体育的目的

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,根据党的教育方针和体育本身的特点与作用,我国高等学校体育的目的是:培养大学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德意志品质、促使学生的身心全面发展,为终身体育、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,以便将来能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖

国服务。

二、高校体育应完成以下任务

(一) 增进健康, 增强体质, 提高学生的适应能力, 促进身心全面发展

根据高等学校学生的身心特点和实际情况, 强调学生全面锻炼身体, 提高心肺功能和健康水平, 有效地增强学生体质, 进一步促进学生身体的正常发育和机能发展。健康是人生的最大财富, 正处于青春期的高校学生, 不应满足于生长发育正常和没有疾病的一般健康水平, 而应具有强壮的体魄、良好的工作能力、适应能力, 为未来的事业和一辈子的健康生活打下坚实的体质基础。因此, 在学校学习的最后阶段, 要通过体育锻炼使体格健壮、体型匀称、姿态健美、行动矫健、机灵应变、精力充沛, 并且具有较强的适应环境变化与抵抗疾病的能力。

(二) 使学生掌握体育的基本理论知识、基本技术和基本技能

体育基本知识是现代文化的重要内容之一, 是大学生应具备的文化素养, 其中的一部分知识又是指导个人体育实践的先导。体育运动技术是前人通过实践总结的合理、有效的动作方法, 正确地掌握这种方法, 就形成了运动技能。任何人要想掌握运动技能, 就必须亲身参加体育实践, 要锻炼身体就必须掌握一定的运动技能, 这两者统一于同一过程中, 所以锻炼身体也好, 掌握运动技能也好, 非亲身参加不可, 别人无法代劳。一个人应该掌握多少运动技能呢? 毛泽东同志在《体育之研究》中辩证地指出: “锻一己之身方法宜少, 应诸方之效者方法宜多”, 即运用于一个人增强体质的内容可以少而精, 而对一群人和对生活中需要的实用技能来说, 则应该丰富多样。使学生正确认识体育在现代社会中的重大意义, 充分了解学校体育在现在和未来社会生活中的地位与作用, 建立正确的健康观念, 培养积极参与体育活动的意识和习惯, 掌握科学锻炼身体的基本技能, 学会制定锻炼计划, 科学地自我评价, 并能根据自己的爱好及自身状况学会几种从事身体锻炼的方法, 培养独立进行体育锻炼的能力, 使自己终生受益。

高校体育应贯彻普及与提高相结合的方针, 重点抓好普及, 同时要不断提高体育运动水平。对那些身体素质和基本技术较好, 有一定运动才能的学生, 应通过运动训练途径, 进行专门培训, 使之在开展群体活动中起到骨干作用, 运动成绩突出者可作为向优秀运动队输送的后备力量。

(三) 对学生进行思想品德、组织纪律性和树立良好的体育作风教育

思想品德教育包括爱国主义教育、道德教育、意志品质教育等。思想工作应结合体育的特点进行, 要教育学生热爱党, 热爱社会主义, 不断提高他们锻炼身体的自觉性。组织纪律性包括集体主义精神和遵守行为规范。通过树立良好的体育作风, 培养学生勇敢、顽强、进取、自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。还要培养学生遵守纪律, 热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、艰苦奋斗等共产主义道德品质和作风。通过体育教学、体育训练和体育竞赛对学生进行知、情、意、行的教育, 从而增强自身思想品德的修养, 培养团结友爱、谦虚谨慎、文明礼貌、克己奉公的思想, 成为有理想、有道德、有纪律、有文化的社会主义建设人才。这些教育贯穿于高校体育的全过程之中, 具有渗透性、持续性、迁移性。它是高校精神

文明建设的一条重要渠道。

（四）在广泛开展群众性体育活动的基础上提高运动技术水平

在普及的基础上提高，在提高的指导下普及是体育事业发展的基本方针。提高运动技术水平是相对的，运动技术有基本的、初级的、中级的，乃至高、难、新的。高校的体育是普通体育，应当面向全体学生。就广大学生而言，要求掌握最基本的内容。体质和运动基础较好的学生，在这个基础上可通过一定的途径学习技术稍复杂的动作。即在共性中发展个性，从群体中培养骨干，提高运动技术水平。部分学校可充分利用学校科技和人才优势，采取特定的措施和手段对某些具有运动天赋的学生进行特殊的训练和培养，建立高水平运动队，培养“明星运动员”，为国家输送优秀体育后备人才和扩大国际交往能力。

上述各项任务，我们只要注意发挥它们之间互相联系、互相配合、互相补充、互相促进的作用，就能顺利地完 成高等学校体育的任务。

三、怎样达到高等学校体育的目的、完成高等学校体育的任务

要搞好高校体育，要做的工作较多，主要包括体育课教学、课外体育活动（早操、课间操）、运动队训练、运动竞赛等几个方面，这几种途径要相互配合，共同完成高校体育的任务，达到高校体育的目的。

（一）体育教学

体育教学是高校体育达到目的、完成任务的主要途径。它是在教师的指导下和学生的直接参与下，有目的、有计划、有组织地传授和掌握体育知识、技术和技能的教育过程。其特点是：主要是通过身体训练来进行；身体活动与思维活动相结合；在反复的身体训练中，传授和掌握体育知识、技术、技能并与培养良好的道德意志品质紧密地融合在一起。

体育课，是学校体育工作条例中所规定的必修课。因此，在教学中有正常的教学秩序，健全的教学常规和严格的考勤考试制度。无故缺课时，就不能给予体育课的成绩。体育课成绩不及格，不发毕业证书。

体育课分为理论课和实践课。高校实践课又可分为基础体育课、专项体育课、选修体育课、保健体育课等。对因病、残等原因需对体育课进行免修或免试者，必须持医院证明，经体育部（系）审核同意，并报学校教务部门备案，方可进行免修或免考。

（二）课外体育活动

课外体育活动是高校体育实现目的、完成任务的重要形式，其目的在于增强学生体质，培养学生锻炼身体的习惯，巩固和提高体育课中获得的知识、技术与技能，丰富业余文化生活，陶冶情操，促进身心健康发展。

高等学校学生基本上都是住校生。因此每天清晨应认真上好早操，这对增进学生健康，培养学生良好的生活习惯，对加强校纪、校风建设和整个学校精神文明建设都具有重要的意义与作用。

共青团、学生会、体协等组织和团体应积极开展有益学生身心健康、丰富多彩的文体活动，体育教研室要给予热情的支持和帮助。

（三）运动队训练

运动队训练是搞好高校体育工作的重要途径之一。在高校开展业余运动队训练，不仅能提高学生的运动技术水平，而且加强了体育骨干力量的培养，这对推动学校群体活动广泛持久地开展将起到积极作用。通过学校竞赛活动的开展，能激发学生热爱学校和关心集体的思想与情感。还能增进校际之间的友谊，起到相互学习，共同提高的作用。

参加运动队训练的学生，必须是思想品德好，学习成绩合格，运动技术水平较高，有培养前途的学生。学校要采取适当的措施，以使他们的体育才能得到充分的发挥。还要加强对他们的管理和教育，关心他们的学习和生活，使得他们健康成长。

（四）运动竞赛

运动竞赛是推动高校群众性体育活动广泛开展，促进运动技术水平提高的重要组织形式。高校运动竞赛具有良好的导向作用和教育功能，从而能提高广大师生锻炼身体的自觉性，吸引更多的学生参加体育活动。通过运动竞赛有助于培养学生勇敢顽强、不断进取的精神和良好的体育道德风尚，提高运动技术水平，培养和发现体育优秀人才。

高校体育竞赛应以小型多样的校内竞赛活动为主，同时要参加必要的校外竞赛活动。以便相互促进，向更高、更快、更强而努力。

第三节 大学生身心发展特点

一、大学生身体发展特点

（一）大学生身体形态发育特点

身体形态是指体格、体型和身体姿态等状况。体格指标包括人体的身高、坐高、体重、胸围、肩宽等；体型指标包括人体的整体指数与比例；姿态则是指人坐、立、行走的姿态。

人的生长发育是一个不停顿的波浪式的和阶段性的发展过程。总的趋势是开始生长快，后来减慢，其中有两两次生长期更为突出，医学上称之为“生长高峰”。以身高、体重为例：第一次生长高峰是胎儿期至出生后1年内，第二次生长高峰是在青春期。17岁以后，增长速度逐渐减慢，直到成熟为止。

大学生一般都在18~22岁左右，经历了人身体发育两次高峰，但还处在青春发育后期到基本发育成熟期之间，身体形态还在发展，只不过是速度相对慢些。

男女生的体型存在着显著的差异。在生长发育的第二次突增期结束时，由于上下肢发育快，躯干增长相对慢些，坐高、肩宽、骨盆宽与身高的比例小，表现为肩窄、骨盆窄、躯干短、下肢长的瘦体型，男生尤为明显。从青春后期到发育基本成熟时，各项身体指标迅速增长，分别形成男子上体宽粗、骨盆窄、下肢较细，女子上体窄细、骨盆宽、下肢短粗的体型。在这一时期，进行全面的身體锻炼，能使体格健壮，体型匀称。

（二）大学生身体机能发育特点

1. 神经系统

大学生神经兴奋与抑制发展趋于均衡，灵活性提高，机能逐步完善。神经细胞工作能力提高，神经过程强度大，神经细胞物质代谢旺盛。抽象思维能力不断提高，两个信号系统的

关系更加协调和完善,分析综合能力显著提高。

2. 骨骼肌肉系统

骨骼肌肉系统又称为运动系统。大学生骨骼中水分减少,无机盐增多,逐渐进入骨化过程,骨密质增厚,骨骼更加粗壮和坚固,能承受较大的压力;由于性激素的作用,使肌肉纤维增粗;肌肉的横断面明显增加,肌肉发达;肌力增大。但骨骼的发育一般在 20~25 岁左右完成,肌肉要到 30 岁左右才发育完成。在大学期间,骨骼肌肉的发展是一个很重要的阶段。

3. 呼吸系统

大学生呼吸肌增强,呼吸深度加大,呼吸频率减慢。胸腔增大;肺容积大,肺活量大,最大吸氧量和负氧债的能力逐步提高。

4. 心血管系统

心血管系统是人体发育最晚完成的系统。大学生心肌纤维逐步增粗,收缩力加强,每搏输出量增加,心率逐渐减慢,血管壁弹性较好。大学阶段是心血管系统发展很重要的阶段。

(三) 大学生身体素质、运动能力特点

1. 大学生身体素质发展特点

身体素质包括力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等。据 1979 年全国青少年体质调查结果表明,速度、腰腹力量、静力性力量、耐力、弹跳和耐久力等指标,各种素质增长的速度有快有慢,出现高峰的时间有早有晚,但总的趋势是,男生 19 岁前,女生 12~13 岁前随着年龄的增长而增长,男生各项素质指标的高峰分别出现在 19~22 岁;女生在 11~14 岁时出现第一高峰,在 17 岁时出现不同程度的停滞和下降,18 岁后又回升,在 19~22 岁时出现第二高峰,均值曲线呈双波峰。大学阶段正是身体素质发展的高峰时期。

大学生的身体素质存在明显的性别差异,尤其在性成熟期,这种差异更为明显。男生的力量、耐力、速度、灵敏等四项素质均优于女生;女生柔韧素质与协调性优于男生,女生重心比男生低,因而平衡能力优于男生。

2. 大学生运动能力特点

运动能力是基本活动能力、身体素质和运动技能相结合表现出来的一种综合能力。大学生的身体形态机能、身体素质发展特点,决定其运动能力的发展。

大学生身体形态发展处在青春发育后期到基本成熟期之间,发展速度虽然较慢,但骨骼肌肉正处在重要发育时期,加强肌肉力量、协调、灵敏等练习,通过合理科学的体育活动,同样能使身体形态得到很好的改善。

心血管系统和呼吸系统发育过程比较长,大学期间是很重要的阶段,重视心肺功能的锻炼,加强耐力训练,提高心肺功能,有利于提高大学生的运动能力。

大学生身体素质发展处在高峰时期,加强身体素质的全面训练,能提高运动能力和技术水平。大学阶段是运动能力发展的最佳时期,但同样存在明显的性别差异,男生优于女生。

二、心理特点

大学生年龄介于 18~24 岁之间。这个时期的个体,身心发展趋于成熟,身体发育已接近成人水平。脑的结构和机能大体上已完备。由于身体营养供给的需要,促使血液循环和呼

吸系统有了更大的发展,心、肺的体积和容量继续增大;心脏的容积和血管容积之比达到180:50(初生时为25:20,成熟时可达290:61);骨骼继续生长,男生肩膀变宽,女生骨盆增大,肌肉也随骨骼的变化而变长加粗。这就表明他们有更大的可能从事比较繁忙的工作和激烈的运动。在此时期,性机能的发育已基本成熟,男女在体态上表现出明显的两性差异。由于性激素的大量分泌,使他们产生性生理冲动。性意识进一步增强,是这一时期生理变化引起心理变化的突出特点。

(一) 自我意识发展的特点

1. 要求深入地了解 and 关心自己的成长

大学生具有更为广泛的社会接触面,更为丰富的科学文化知识,懂得了更多的自然和社会科学发展的规律。同时,他们在家庭、学校和社会中的地位也有了明显的变化,周围的人们都把他们当作成人看待。他们在生活、学习、社会交往中遇到的矛盾日益增多,他们还面临着对未来生活和工作的选择。这些都引起他们长时间的独思、反思。他们对人生意义进行探秘,思考自己在社会上将要成为一个什么样的人、自己的一生应该怎样渡过?他们对于这些问题的思考常常在日记、作文或对亲密朋友的交谈、信件中表露出来。他们要求了解自己的性格和品德上的优缺点,敏感地关注别人对自己的议论和态度,非常关心自己的才能、性格和品德的成长,并经常从书刊上、名人传记或作品中选择一些警句和格言来督促自己、剖析自己。

2. 自我评价日趋成熟

大学生对别人和自己的评价带有很大程度的片面性、主观性、被动性和不稳定性。他们取得成就、遇到顺境时往往对自己评价过高,而遭受挫折、处于逆境时又对自己评价过低。青年们的自我评价比起少年来则更现实,更客观、更全面了。青年们的自我评价比较具有连续性、整体性、主动性和稳定性。所谓连续性,是指他们能意识到自己的过去、现在、将来,把自我发展的现状和将来的远景结合起来,从而主动地评定自己的优缺点,发扬优点,改正缺点。所谓整体性,是指他们能对自己的整个心理面貌进行评价,即评价自己的知识水平、智力特点,也评价自己的意志、性格特点,而且能够从立场、政治上对自己进行分析。他们的自我分析、自我评价不是受到外力的推动,而往往是因为想使自己成为最理想的人,或者是因为受到挫折后主动自觉地展开的。这实质上是一种自我教育。

3. 自尊心的发展

自尊心是在集体生活中发展起来的一种积极的个性品质,是个人在班级、团队或其他社会群体中希望受到别人的尊重并取得合格成员的资格与地位的一种意识表现。绝大多数人,青年时期自己在集体中居于适当的地位,获得较高的评价,得到人们的重视。当青年学生意识到自己学习成绩良好、运动能力突出,自己为集体和社会赢得荣誉,从而引起人们对自己的高度评价时,就更加深刻地体会到尊严感,自尊心就提到一个更自觉的水平,因此,自尊心是与活动的成败相适应的,和成就感、自信心相联系的。如果一个大学生在比赛中不断取得成功,他的自尊心和参加体育运动的自信心就会不断提高和增强,但是如果自尊心过强,表现为妄自尊大、目中无人,很容易转向自负。