



普通高等教育“十二五”规划教材

普通高等教育（精品）教材 国家教学成果奖配教材
全国高等院校体育教学指导委员会审定

大学体育运动 与训练教程

主编 ◆ 居向阳 朱 舰 王克权

DAXUE
TIYUYUNDONG
YU XUNLIAN
JIAOCHENG



现代教育出版社



普通高等

计划教材

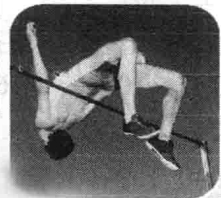
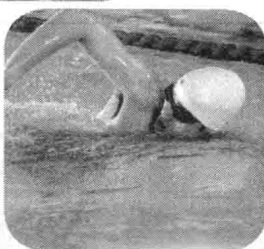
普通高等教育（精品）教材 国家教学成果奖配教材
全国高等院校体育教学指导委员会审定

大学体育运动 与训练教程

DAXUE
TIYUYUNDONG
YU XUNLIAN
JIAOCHENG

主 编 居向阳 朱 舰 王克权

副主编 张凤霞 曹晓滨



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育运动与训练教程 / 居向阳, 朱舰, 王克权
主编. —北京: 现代教育出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5106 - 1287 - 9

I. ①大… II. ①居… ②朱… ③王… III. ①体育 -
高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183158 号

大学体育运动与训练教程

作 者 居向阳 朱舰 王克权
出版发行 现代教育出版社
社 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编 100011
电 话 (010)64251256
传 真 (010)64251256

责任编辑 郝 娜
排 版 王 得
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 20
字 数 440 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5106 - 1287 - 9
定 价 32.00 元

前 言

伴随着高等学校教育的不断深化,高等学校体育的改革和发展取得了前所未有的成绩。2008 年 8 月教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,《纲要》围绕着全面提高学生体质健康水平对体育课程、尤其是对课程目标进行了重新定位,这一变化必然带来体育教学的一系列变革。我们总结了近年来“大学体育教材”编写的经验,在教学改革与建设研究项目《大学体育教材内容优化及新模式研究》的基础上,以《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中课程目标为基准编写了本教材。教材从单纯的生物学健康的视角进行论述,试图让人们健康产生新的理解,教会人们认识健康、改善健康、保持良好健康的方法和原理,懂得在保持良好健康过程中所需要注意的问题和事项,能合理的选择人体需要的健康营养食品,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,为终身体育打下坚实的基础。

本书由居向阳,朱舰,王克权担任主编,其中居向阳、张凤霞、曹晓滨编写的字数为 20 千字,上述三个人所编字数为 60 万字,余下的字数 380 千字为朱健所编。

本教材在编写过程中,虽然总结了很多前人的经验,引进了大量的新的知识,拟构建出以健康为主导,综合其他各方面关于人的生命活动的基本要素全面培养对健康的认知体系。但由于编者水平所限,难免存在不足人意之处,欢迎业界同仁给予批评指正。

编 者

2012 年 6 月

目 录

上篇 理论篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育概述	3
第二节 高等学校体育的目标和任务	9
第三节 不同职业的特点与锻炼方法	10
第四节 健康的概念与内容	12
第五节 亚健康	13
思考题	15
第二章 常见运动性损伤和运动性疾病	16
第一节 运动损伤	16
第二节 运动损伤的预防与康复	20
第三节 运动处方	25
思考题	33
第三章 体育竞赛及欣赏	34
第一节 运动竞赛的种类	34
第二节 体育竞赛的组织	35
第三节 田径竞赛的编排规则	37
第四节 球类竞赛的编排规则	39
第五节 体育欣赏	40
思考题	44
第四章 体质测定与自我评价	45
第一节 《国家学生体质健康标准》实施办法	45
第二节 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值	46
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试方法	55

第四节 体质状况的自我评价	59
思考题	61
第五章 奥林匹克运动	62
第一节 奥运会	62
第二节 中国与奥林匹克	68
思考题	72
中篇 实践篇	
第六章 田径运动	75
第一节 田径运动概述	75
第二节 跑	77
第三节 跳跃	89
第四节 投掷	93
思考题	102
第七章 球类运动	103
第一节 足球运动	103
第二节 篮球运动	117
第三节 排球运动	135
第四节 乒乓球运动	143
第五节 羽毛球运动	152
第六节 网球运动	160
思考题	170
第八章 体操与健美运动	171
第一节 竞技体操	171
第二节 健美运动	179
第三节 流行健美操项目简介	190
思考题	191
第九章 武术	192
第一节 武术概述	192

第二节 武术的基本功及动作组合	193
第三节 太极拳	206
第四节 散打	221
思考题	230
第十章 游泳	231
第一节 游泳的基本技能	231
第二节 蛙泳	235
第三节 蝶泳	240
第四节 自由泳	242
第五节 仰泳	246
第六节 游泳安全与救护	251
思考题	252
下篇 拓展篇	
第十一章 休闲运动	255
第一节 登山运动	255
第二节 轮滑运动	259
第三节 野外生存	264
第四节 定向越野	269
第五节 瑜伽运动	274
第六节 街舞	283
第七节 冰雪运动	288
第八节 跳绳	292
思考题	297
第十二章 跆拳道	299
第一节 跆拳道概述	299
第二节 跆拳道的基本技术及战术	301
第三节 跆拳道运动的欣赏	309
思考题	311
主要参考文献	312

上篇 理论篇

第一章 体育与健康



学习要求

1. 了解健康的概念和内容。
2. 了解我国体育发展概况,增进学生对体育的认识与了解。

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用 Physical Culture,直译为身体文化;有用 Sports,直译为体育或体育运动;有用 Physical Education and Sports,直译为体育运动;有用 Physical Education,直译为以身体活动为手段的教育(身体教育),简称体育。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些分类活动综合,统称为“体操”。19 世纪,一方面体操(指德国体操)形成了新的体操体系,并广泛传播于欧、美各国;另一方面相继出现了多种新的运动项目,在学校逐渐开展并超出了原来体操范围的运动项目,建立了“体育是以身体活动为手段的教育”(即体育)这一新的概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两词并存混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

在中国,到 20 世纪初,军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时把体育称为兵操或体操,作为学校的一门课程,称体操科。期间,陆续传入田径、球类等运动,于是“体育”(英文:Physical Education)一词被启用,这一段时间,体操与体育两词并存混用。1923 年,当时政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操科”改为“体育课”,自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

近几十年来,体育的实践有了大的发展,出现了身体教育、竞技运动和身体锻炼三个相互区别而又相互联系的内容,并逐渐形成一个与教育、文化相并列的新的体系。50 年

代,各国学者感到“体育”(即:身体教育 Physical Education)一词所反映的教育范畴,已不能概括新发展起来的这个学术领域的全部内容,而需创立一个新名词。1953年,有40多个国家在美国举行了第一次国际体育会议,曾讨论过此问题。1963年成立了“统一体育术语国际研究会”,会议讨论了体育概念这个问题,诸多国家提出了解释:

前苏联:身体文化与运动。习惯译为体育与运动,简称体育运动。解释为“社会总文化的一部分,是为增进健康、发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域”。

美国百科全书用 Physical Education and Sport,即体育与运动。译文为:“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中 Physical Culture 直译为身体文化,一般译作体育。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

中国:有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育;广义是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

二、体育的功能与作用

“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。”体育能在人类社会连绵不断地存在和发展,得到不同民族和国家人们的喜爱和广泛认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大,充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用。而且,经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面:

1. 增强体质,强国强种

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德

智皆寄于体。无体是无德智也”。还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质的提高,以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因,培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质。

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

2. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。现实人类社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

3. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动,不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。

4. 丰富精神文化和娱乐

各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活方式。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给他们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

5. 为社会提供或构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣汰,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准,得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

(二) 体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于这些功能和作用

不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。主要有如下一些内容:

1. 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

3. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,刻苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

三、体育的生理学基础

体育的生理学基础主要反映体育锻炼过程中人体的生命现象和生命活动规律,主要表现在有机物的新陈代谢、生长与发育和遗传与变异等方面。

(一) 有机体的新陈代谢

新陈代谢是指生物体不断地与周围环境进行物质与能量交换,实现自我更新的过程,

是物质代谢和能量代谢的总和。新陈代谢包括同化作用和异化作用两个相互联系的过程。同化作用是指生物体从周围环境中摄取营养物质,合成自身成分并储存能量的过程;异化作用是指生物体分解自身营养成分,同时释放能量,并排出代谢产物的过程。

当人体内稳定的环境受到破坏而代谢失调时就会受到疾病的困扰。有效的体育锻炼能提高组织细胞内酶的活动性,即增强人体的异化作用和恢复过程中的同化作用,加速物质代谢和能量代谢的过程。经常参加体育运动可以使酶系统产生适应性变化,从而达到增强体质促进健康的作用。

(二) 生长与发育

任何生物在其一生中都经历从小到大的生长过程,是由于同化作用大于异化作用的结果。生物在生长过程中,其构造和功能也经过一系列的变化而变得成熟。

体育锻炼过程中各种身体运动都是对机体的一种刺激,对身体的发展起到强化作用。适当的体育锻炼消耗体内的能量物质,使机体处于异化作用大于同化作用的状态;在逐渐减少运动量和运动强度的过程中(以至于最后停止运动),机体进入恢复过程,逐渐达到同化作用大于异化作用的状态,使能量储备超过机体原有的水平,进入新的平衡状态。在这种新的平衡状态下,周而复始地增加运动刺激,使机体形态结构不断发生质的变化,机体功能水平不断提高。

(三) 遗传与变异

遗传与变异是生命的最基本特征之一。人在有机体繁殖过程中,父代的形态结构和生理机能等又在子代体现的现象叫做遗传;子代与父代间以及子代个体间所存在的某些差异被称为变异。

通过体育手段,可以使有机体的某些形态结构和生理功能等在遗传基础上发生变化,使之向适应于社会需要的方向发展。随着社会的不断发展和变化,人的需要也发生了改变,从而导致人的行为发生变化,对体育的需求也逐渐增多。只有不断地强化运动刺激,才能使身体某些组织器官的功能不断加强,满足社会和人的需要。

四、体育的地位

(一) 通过体育运动振奋民族精神

民族精神、国家的凝聚力是一个国家立足世界的支柱。在特定场合、特定时期,竞技体育起到的振奋民族精神的作用任何其他手段都不能代替的,尤其在一个新的国家诞生之初,竞技体育所取得的每一个胜利都会使民族精神得到极大的振奋,国家的影响得到迅速的扩大。从许海峰第一枚奥运金牌、刘翔的奥运冠军与打破世界纪录到2008年北京奥运会中国代表队获得金牌51枚,银牌21枚,铜牌28枚,奖牌总数100枚的优异成绩激起了每个中国人的爱国热情,更使世界各地的华侨、华人的地位得以改变。“体育热”与“爱国情”融汇交织,使中华民族的凝聚力进一步增强,为炎黄子孙建设富强、民主、文明的社会主义现代化强国注入了巨大的精神力量。

(二) 通过体育运动丰富文化和精神生活

进入知识经济时代后,世界各国在经济、政治等方面的激烈竞争导致了人们为避免落后于其他人而投入更多时间、更大强度的脑力和体力活动于工作、学习上,造成了人们在生理、心理两方面的高度紧张和过度疲劳。人们一周或一阶段工作、学习所积累的紧张和如何才能彻底消除呢?周末休假、参与和观赏高水平的竞技体育不失为一种理想和有效的方式,在参与或欣赏竞技体育的活动中调剂精神、宣泄情感、消除疲劳并增加知识和活动技能,得到美的享受。

从欣赏体育开始,人们逐渐对体育产生了兴趣,兴趣变成爱好,人们又参与体育活动,亲自感受到竞技体育的魅力。然后,长期全身心地投入体育活动,这就是体育在完成丰富人类文化精神生活任务的同时派生出来的培养人类“终身体育”观念的功能。

(三) 通过体育运动促进经济的繁荣和发展

体育是一种产业,竞技体育更是体育运动的支柱产业,发达的竞技体育不仅带给人们精神方面的享受,同时还为经济的繁荣和发展发挥着巨大的作用。依附于体育的世界著名品牌,如阿迪达斯、耐克以及李宁不但改变了人们的消费结构,同时也为人们提供了许多就业机会,为社会创造了巨大的财富。即使是柯达、富士、可口可乐甚至肯德基、麦当劳等传统上认为是非体育的企业,也把竞技体育看做是促进销售、增加利润的黄金领域。为数不少的欧洲著名的足球俱乐部已成为欧洲著名的上市公司。世界杯足球赛、奥运会等大型国际竞技比赛,现在都能为主办国带来巨大的经济效益,同时还能刺激主办国甚至周边国家的产品销售,促进旅游业的发展。高科技竞技体育项目除了拉动产品生产国的内需和世界其他国家的外需而使生产国的经济更为繁荣、生产更快发展外,还能有效地增加产品所需的机器制造、材料工艺、电子通讯、安全防护等高新技术的科技和资金投入,加快新产品更新换代的速度,进一步刺激社会消费,形成良性的生产—消费循环,保持良好的竞技发展势头。随竞技体育应运而生的体育彩票电视转播、广告和门票的直接和间接的受益者难以计数,竞技体育人才市场所产生的经济效益展现出良好的发展前景。竞技体育蕴藏着极为丰富的经济和社会财富,等待着人们去开发和利用。

(四) 通过体育运动增加国家税收和资金积累

体育明星、影视明星所缴纳的个人所得税是一个国家征收个人所得税的最重要部分之一,高水平运动员在获得巨额收入的同时,也必须依法向国家缴纳为数不少的个人所得税。竞技体育人才输出、运动员转会、体育彩票和体育上市公司的获利等都必须缴纳所得税。国家征收的税收是重要的政府收入和资金积累。税收用途的宗旨是“取之于民,用之于民”,国家和政府用税收来发展人们生活所必需的工业、农业、教育、文化和科技等事业,提高人民的生活水平。竞技体育水平的提高和竞技体育事业的发展,将会使竞技体育在为国家积累资金方面的贡献越来越大。

(五) 通过体育运动增进国际交往的重要渠道

在社会发展的特定时期和阶段内,竞技体育与政治密切联系,反映国家的政治需要并

为政治服务。完全游离于政治之外的竞技体育是不存在的,相反,越是重大的竞技体育比赛与政治、外交政策之间的联系越是紧密。莫斯科、洛杉矶两届奥运会的事实已经证明了这一点;以前国际奥委会对实行种族主义的南非全面禁赛,反映了世界各国人民对种族歧视、种族隔离政策的抵制;世界文明的“小球推动大球”,中美建交的大门被一只小小的乒乓球提前叩门的典型事例充分证明了竞技体育是世界各国政府和人民之间交往的重要渠道。经济的发展使得我国竞技体育“走出去,请进来”的机会骤然增多。运动员和教练员在一定程度上充当了国家之间的友好使者和外交代表。在某种程度上,许多国家对中国的认识始于竞技体育比赛,中国运动员高超、精湛的技艺反映了新中国的发展成就。而国际竞技体育的交流对发展国际文化、增进人类的友谊和团结、维护世界和平也起着重要的作用。

(六) 通过体育运动教育培养年轻一代,增进社会稳定

体育对年轻一代有着不可抵御的魅力,体育活动吸引大量的青少年参与其中,体育活动在青少年的闲暇时间中占有很大的比重。体育的性质,决定了参与者可以不论社会地位、家庭收入、受教育程度以及宗教信仰等方面的差异在统一的规则下公平竞争,每个人都有获胜和成功的机会。因此,它能使所有参与者尤其是年轻一代的闲暇时间充满欢乐和激情,同时又能提高健康水平,并有机会提高社会地位和个人收入,减少可能接触和卷入不健康活动的时间和机会,对防止青少年可能出现的犯罪极有意义。体育是减少社会不稳定因素、保证年轻一代健康成长的有效手段。

(七) 通过体育运动推动社会的发展

体育的巨大影响力吸引了众多喜爱体育,从欣赏体育到参与体育。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在他的奥林匹克回顾中曾描述道:为了能有 100 人锻炼身体,就需要有 50 人参与运动,就需要有 20 人专项化;为了能有 20 人专项化,就需要有 5 人达到优异成绩。竞技体育的训练和比赛造就了一大批懂理论、有知识、技能好的行家里手。他们由于种种原因失去了亲身角逐世界赛场、叱咤风云的机会,但是却成了学校体育、群众体育的倡导者和推动者,成为学校体育、群众体育的指导者,既为体育的普及贡献了力量,又为体育水平的提高贡献了智慧。

第二节 高等学校体育的目标和任务

一、高等体育的目标

高等院校体育的目标是培养学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好的道德意志品质,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。这就要求高等学校的毕业生不仅要具有为祖国建设献身的坚定志向,在所学专业领域内有扎实的基

本理论知识和技能,而且还要有强健的体魄。健康的身体不仅是完成学习任务的保证,更是胜任工作的基础。

二、高等体育的工作任务

1. 高等院校学生正处于青年期,通过体育教育增强体质,促进健康,促进学生遵守合理的作息制度,参与校园文化活动,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,有效地促进学生身心正常发育,增强身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前学习以迎接未来工作。

2. 掌握体育及卫生保健方面的基本知识、技术和技能,提高学生积极、自觉到体育运动和锻炼的实效性,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定良好的基础。

3. 培养良好的思想品德和提高道德素养。通过体育运动的具体过程,加强学生的思想品德教育,提高学生的道德素养。

4. 发展体育才能,促进体育普及、提高技术水平。对部分体育基础较好的、有一定运动才能的学生进行有计划的课余运动训练,按照教育和体育的规律,充分利用学校的有利条件和学生在智能和体能上的优势,重视学生的生理、心理特性,坚持科学训练,提高学生的运动技术水平。

三、高等体育对学生生理及心理的作用

高等院校学生的年龄正处在青春发育的关键时期,身体的可塑性大,体形,骨骼,肌肉,内脏等变化较大,心理方面也处在非常敏感的时期。这些特点要求在体育教学中首先要注重运动量的合理安排,其次合理安排早操,课间操,体育教学,课外活动的比例。同时体育教学中应个性全面发展。适应社会生存环境,结合体育的特点,将思想品德教育用于体育活动中,加强对挫折教育的培养,注重培养学生鉴赏美,表现美,创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,以促进学生个性的全面发展。要教育学生提高社会责任感。树立群体意识,培养热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创新开拓的品质,树立起积极健康向上的心理。

第三节 不同职业的特点与锻炼方法

高等学生专业性较强,专业特点各有不同,因此,在实施体育教育过程中要有针对性,要适应不同职业特点,结合将来工作的实际,对不同专业特点有所侧重地进行教学和训练。