

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编 傅文生

副主编 张又匀 秦 斌 罗 娟



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

前言

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主 编 傅文生

副主编 张又匀 秦 斌 罗 娟

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/傅文生主编. —重庆:重庆大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5624-8514-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 183143 号

体育与健康

主 编 傅文生

副主编 张又匀 秦 斌 罗 娟

策划编辑:贾 曼

责任编辑:李桂英 罗 杉 版式设计:贾 曼

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:16.75 字数:397 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-8514-8 定价:34.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

体育与人的生命质量关系密切,与现代人生理、心理、社会健康息息相关。参与体育锻炼,不仅可以改善社会成员的健康状况,而且能使知识、智力、技巧、审美、修养、情操、价值观等都有一定的提高,使之全面发展,从而调动其生产积极性,高效率地支出脑力和体力,提高劳动生产率,创造更多的社会财富。体育对促进社会成员的全面发展,激发社会活力作用十分明显。激发社会活力就是让全社会一切生产要素的活力竞相迸发,一切创造社会财富的源泉充分涌流,形成人人想干事、人人能干事、人人干成事的社会环境。

体育运动让人们在充分参与的前提下,能够充分地放松自己,享受生活,感受激情,把来自现代社会的生活压力通过体育锻炼的方式发泄出去,以此来达到身心和谐、人与人之间和谐、社会和谐。体育是一种社会现象,是人类自我完善身心和开发潜能的一种特殊实践活动。体育的发展历史和人类的文明史几乎一样悠久。世界历史证明:人类文明的进步孕育了体育,并带动了体育的不断发展;而体育的发展丰富了人类文明的内容,并推进了人类文明的发展进程。

“体育”一词在《现代汉语词典》的解释是:“增强体质、发展体力并通过各项体育运动来实现,其含义是身体的教育。”随着人类社会的不断发展和生产力的提高,体育在社会生活中的地位也越来越重要,人们越来越重视健康。为了提高大学生身体素质,全面促进大学生身心健康,贯彻“健康第一”的教育思想,落实教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神,结合高校转型、深化高等学校公共体育教学改革,我们精心编写了《体育与健康》教材。

本书针对高等学校体育工作的实际情况和学生生理、心理特点,认真汲取教学中的宝贵经验,在确保科学性的前提下,内容上具有针对性、实效性、民族性、时代性和健身性。全书既有体育理论,也有运动实践,具体讲解体育与概述、高等学校体育、现代健康观、体育与健康;运动实践包括田径运动、篮球运动、足球运动、羽毛球运动、乒乓球运动、武术、游泳运动等具体运动。目的是让大学生拥有健康体魄,掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯,不仅在学校坚持体育锻炼,更要坚持终身体育,认识到身心健康贯彻于人的一生。对相关运动项目的常识介绍让学生能正确掌握终身有益的运动技能,体会体育运动的休闲性、娱乐性,乐在其中。体育与健康理论以培养学生终身体育意识为己任,提高大学生对体育运动的作用和价值的认识,形成正确的健康观及基本的运动损伤的防治;体育实践系统介绍了主要的体育运动项目,为大学生练习各项运动提供了详细的步骤和方法,便于大家自学自练。

由于编者水平有限,疏漏和不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正!

编者
2014.7

目 录

第一章 体育理论基本知识	1
第一节 体育	1
第二节 高等学校体育	6
第二章 体育与健康教育	13
第一节 健康概述	13
第二节 亚健康与造成亚健康的原因	16
第三章 体育运动对大学生体质健康的促进作用	19
第一节 体质与健康	19
第二节 体育运动对生理机能的促进作用	21
第三节 体育运动对身体素质的促进作用	26
第四节 体育运动对社会适应能力的促进作用	27
第五节 体育运动对心理素质的促进作用	31
第四章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	34
第五章 田径	39
第一节 概述	39
第二节 跑	41
第三节 跃	47
第四节 投掷	51
第六章 篮球	56
第一节 篮球运动概述	56
第二节 篮球运动的基本技术	57
第三节 篮球运动的基本战术	66
第四节 篮球竞赛规则简介	74
第七章 网球	77
第一节 网球的起源与发展	77

第二节	网球运动基本技术动作	80
第三节	网球运动基本技战术	89
第四节	网球运动的竞赛规则	92
第八章	排球	94
第一节	排球运动的概述	94
第二节	排球运动的基本技术	95
第三节	排球基本战术	111
第四节	排球比赛规则	115
第九章	足球	118
第一节	足球运动概述	118
第二节	足球运动的基本技术	119
第三节	足球运动的基本战术	124
第四节	足球规则和裁判法	126
第十章	羽毛球	129
第一节	羽毛球运动的概述	129
第二节	羽毛球运动的基本技术	130
第三节	羽毛球运动的基本战术	137
第四节	羽毛球竞赛的主要规则	138
第十一章	乒乓球	144
第一节	乒乓球运动概述	144
第二节	乒乓球基本技术	145
第三节	乒乓球基本战术	156
第四节	乒乓球竞赛主要规则	158
第十二章	体育舞蹈	161
第一节	体育舞蹈概述	161
第二节	基本技术动作	163
第三节	体育舞蹈运动损伤及处置方法	180
第四节	体育舞蹈竞赛规则	181
第十三章	健美操	190
第一节	健美操运动概述	190
第二节	健美操基本技术	191
第三节	健美操徒手基本动作	192
第四节	健美操的创编性原则	197

第十四章 武术运动	199
第一节 概述	199
第二节 武术基本功	201
第三节 武术套路教学	207
第十五章 户外运动与拓展训练	216
第一节 定向越野	216
第二节 攀岩	219
第三节 拓展训练	222
第四节 常见绳结打法	226
第十六章 合球运动	229
第一节 概述	229
第二节 合球运动的基本技术	231
第三节 合球运动的基本战术	236
第四节 合球竞赛规则简介	239
附 录	244
附录一 学校体育工作条例	244
附录二 中华人民共和国体育法	248
附录三 《国家学生体质健康标准》	252

第一章 体育理论基本知识

第一节 体 育

一、体育的含义

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。“体育”一词是18世纪60年代法国人首先在学术上使用的,在此之前世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示,古希腊词语所指的体操不同于现在的体操,它包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育活动的事情用“养生”“导引”“武术”等名词来表示。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入中国,我国才正式使用“体操”这个词来表示体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。1905年,浙江绍兴成立了“大通体育会”,1906年,又出现了四川体育专科学堂等,从此,“体育”这一术语便开始在我国被广泛地使用。但是,这个时期是“体操”和“体育”两词并用的时期。直至1923年,在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》这一官方文件中,才正式把“体操科”改为“体育课”。此后,“体育”一词逐渐取代了“体操”一词而被广泛地使用。

作为“西风东渐”的舶来品,我国“体育”的含义也有一个演化的过程。当它刚传入我国时,是指身体教育,是作为学校的一门课程,即作为教育的一部分出现的。在当时我国很少有竞技运动和其他群众性体育活动,更未形成统一的共性概念的条件下,以其狭义的含义来使用体育这个术语,这也与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。20世纪50年代,随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高,体育便由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一个角落,成为人们日常生活中一个不可或缺的重要组成部分,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的内涵更丰富,体育的外延被扩大,社会体育应运而生。与此同时,随着竞争意识的不断作用与强化人体技能的较量,竞技运动蓬勃兴起。在市场经济迅速发展的大潮中,竞技运动的职业化、竞技化、商品化日趋明显,体育的概念被混淆。

20世纪60年代,国内外许多教育家、体育家围绕什么是体育,什么是竞技运动以及与体育类似的一系列以身体运动为基本手段的社会实践活动展开讨论,各自从不同的角度阐述

了自己的观点,加强了理论研究的学术氛围,但在体育的概念上仍未达成共识。80年代中期,我国体育理论界围绕体育概念进行了一场大讨论,最终统一术语。但是,体育术语不是一个词所能解决的,它形成的术语体系及体系中各个不同层次的术语之间的内在联系,使专家们认识到统一体育术语并非易事,于是讨论以确立广义体育与狭义体育的两个概念而告一段落,即用于广义时,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:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非一成不变的,随着社会的发展和进步,我们对体育的认识也将有所发展。

名人谈锻炼

发展体育运动,增强人民体质。——毛泽东

生命在于运动。——伏尔泰

运动是一切生命的源泉。——达·芬奇

一个民族,老当益壮的人多,那个民族一定强;一个民族,未老先衰的人多,那个民族一定弱。——皮埃尔·顾拜旦

锻炼身体要经常,要坚持,人同机器一样,经常运动不生锈。——朱德

聪明人治病靠锻炼。——德莱顿

当有病时,就要努力恢复健康,当健康时则应当经常从事锻炼。——培根

必须锻炼我们的身体,锻炼可以使人健康,而且预防危险并容易获得荣誉。

——苏格拉底

要从小把自己锻炼得身强力壮,能吃苦耐劳,到大自然里远走高攀吧。

——昂利克·费米

运动的作用可以代替药物,但所有的药物都不能替代运动。——蒂素

只有运动才可以除去各种各样的疑虑。——歌德

二、体育的功能

在古代,体育只是人们为了强身、自卫、求生存并从劳动中演变而来的身体运动和社会活动;在近代,体育成了强身健体和娱乐身心的手段;在现代,体育已成为现代文明的重要象征,成为人们生活的重要组成部分。随着社会的发展,科学的进步,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,体育本身也从单一的健身功能拓展为一个多目标的综合性的新兴科学。下面重点论述体育的六大功能:

(一) 健身功能

健身是体育的本质功能,是体育能在人类社会中长盛不衰和持续存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人的自由、全面的发展,这正是体育的独特之处,也

是体育区别于其他社会活动的根本点。

一个人体质的强弱,受遗传基因和后天营养、劳动、生活环境、体力活动等条件以及生命规律的影响,其中,科学的体育锻炼是增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育以身体运动为基本形式,身体运动又对有机体产生全面而深刻的影响。体育的健身功能表现为:改善和提高中枢神经系统的工作能力;促进机体内脏器官的改善和机能的提高;促进有机体的生长发育;提高身体素质和运动能力;提高人体的适应能力;调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力;防病治病,延年益寿等。“生命在于运动”是一条已被证明的真理。

(二)教育功能

从原始社会发展到现代社会,体育的教育功能在不断地变革与升华。首先,体育是现代教育的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。尽管世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态等都不尽相同,体育在教育中的独特作用,却已被广泛地运用于各国的学校教育体系之中。各国充分肯定体育在教育过程中的重要地位和作用,并且明确提出增强青少年体质是关系到民族兴亡的一项战略性措施。其次,体育所独具的活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点,使它成为一种传播体育思想、体育价值观的理想载体。体育活动具有深刻的思想内涵,积极参加体育锻炼,身心都将得到健康发展:通过各种复杂的动作练习,可以克服来自生理、心理等各方面的阻力和困难,磨炼出刻苦、勇敢、顽强、坚毅等意志;通过集体活动,可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念;通过各种竞赛,能够培养奋发向上、拼搏进取、胜不骄、败不馁、为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说,体育是提高人类思想品德素养的有效途径,对整个社会的教育作用十分广泛和深远。

(三)体育为政治服务的功能

体育受政治的制约,又为国家的政治服务,具体表现在:

(1)体育能为国争光,振奋民族精神。国际体育竞赛是平时时期国与国之间竞争的舞台,也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口,因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣誉,现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来我国竞技体育飞速发展,捷报频传:2008年北京奥运会,获得金牌第一名(51枚)的优异成绩;2010年广州亚运会,199枚金牌……无不令世界瞩目,使国人倍感自豪和振奋。

(2)体育能为外交服务。体育是超越世界上任何语言和社会交流障碍的国际语言,可以增进各国人民之间的了解和友谊,加强交流与合作,是一种文化交流的工具。

(3)体育是促进国内政治团结的重要因素。由于体育运动的群众性,能使人们在体育运动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如,竞赛活动、群众性登山、野营活动、余暇活动等可以增强人们之间的交往,培养一致的社会情感,为人与人之间营造团结和睦的氛围。体育有一种内聚力,可以提高一个团体的向心力。一个国家的体育竞赛可以促进国内的政治稳定、民族团结,激发人们的爱国热情。

(四)体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生开始,它就是人们

娱乐的重要内容。随着节假日的增多,如何善度闲暇之日,已成为人们共同关心的问题。现代人对休闲娱乐体育情有独钟,是因为休闲娱乐体育的趣味性强、活动气氛轻松、最易获得乐趣的本质特征与现代生活的快节奏之间有一种互惠互补的作用。休闲娱乐体育中的轻松活泼,有效地缓解了现代生活的快节奏给人带来的紧张情绪;融洽的人际关系,克服了现代社会中因缺乏交流所带来的冷漠、孤独;人们对游戏活动的忘情执着,是对人生各种焦虑、沉闷心境的一种超脱,有着陶冶精神情操、体验人生真谛的积极作用。所以体育的休闲娱乐功能表现为娱乐和享受,减压和宣泄,消除孤独与寂寞,促进家庭和睦等。可以预见,新时期体育的休闲娱乐功能必将得到人们的高度重视和积极开发。

(五)经济功能

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,与体育活动相关的器械、服装、装备和体育场地设施等就会随之产生,体育服务等社会行业必然出现,特别是在现代社会,体育服务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,比如奥运经济,它给举办城市带来的经济利益和国际地位是举世瞩目的。目前全世界体育产业总值约4 000亿美元,并且以每年20%的速度递增。在世界发达国家,体育产业已经成为本国国民经济中新的增长点,体育产业国民生产总值一般占本国国民生产总值的1%~3%,在各行业中的排名处于前20名,部分国家甚至跃升到前10名。我国的体育产业起步晚,但经过长期实践,已取得初步成效,尤其在北京、上海、广州、深圳和一些沿海的经济相对发达城市,体育产业已初具规模,在这些地区GDP中占有相当大的比重。2010年3月24日,国务院办公厅下发了《关于加快发展体育产业的指导意见》,要求各级政府要高度重视促进体育产业的发展,加强对体育产业发展的领导,把体育产业发展纳入经济与社会发展规划,制定和组织实施体育产业发展规划,鼓励支持群众性体育组织发展。这是一个重要的文件指示,也是体育产业发展的重要契机。

(六)培养社会意识功能

这里的社会意识主要是指团结、协作和竞争意识。竞赛是体育运动的一个显著特征,体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神,没有强烈的获胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中就不可能取得胜利。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得上游,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要充分与同伴团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,将有利于人的“社会化”。

1980—2008年各届奥运会电视转播收入

时间(年)	举办城市	电视转播收入(美元:亿)
1980	莫斯科	1.01
1984	洛杉矶	2.87
1988	汉城	4.03
1992	巴塞罗那	6.36

续表

时间(年)	举办城市	电视转播收入(美元:亿)
1996	亚特兰大	8.95
2000	悉尼	13.33
2004	雅典	14.94
2008	北京	17.37

三、体育的组成

体育是人类特有的一种社会文化活功,其内容十分广泛,并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越丰富。我们从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和社会予以的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,现代体育运动主要由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分构成。

(一) 学校体育

学校体育又称狭义体育,是以身体练习为基本手段,以增强学生的健康和体质,培养学生形成终身体育锻炼的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分,与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。学校体育的目的是使学生具有良好体质,没有竞技运动的功利性,也没有社会体育的随意性,而是具有很强的规范性。为了达到教育、培养学生及锻炼身体目的,不同层次学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动等组织形式,围绕“增强体质”这一“中心”,全面完成学校体育的各项任务。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在全面增强身体素质基础上,最大限度地发掘体力、智力与运动潜能,以取得优异成绩及追求“更快、更高、更强”目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,其竞赛成绩得到社会承认和尊重。

高水平竞技体育是体育的一种特殊形态,形成一种专业化、职业化的社会体育现象,在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。世界各国都投入很大的力量参与奥运会比赛,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而且是追求奥林匹克精神和理想,为了“和平、友谊、进步”,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育、大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。健身、娱乐、休闲体育,养生体育和医疗体育都属于社会体育的范畴。它的对

象主要是一般民众,其中包括男女老少及伤病残者,活动遍及社会各个领域,是活动内容广泛、表现形式多样、适应性强的一项群众性体育活动。社会体育一般运动量和强度适中,对运动技术要求比较低,不追求创造优异的运动成绩,而旨在强身健体和娱乐身心。另外,它的随意性较强,人们可以利用业余时间来安排自己的活动练习,一般是参加者选择自己感兴趣的活动方式来进行身体活动。目前世界上已有 150 多个国家推行全民健身计划。1995 年我国政府颁布了《全民健身计划纲要》,2009 年颁布了《全民健身条例》,旨在促进全民健身活动的开展,保障公民在全民健身活动中的合法权益,提高公民身体素质。2011 年国务院印发《全民健身计划(2011—2015 年)》,明确到 2015 年全民健身计划的目标任务是:“城乡居民体育健身意识进一步增强,参加体育锻炼的人数显著增加,身体素质明显提高,形成覆盖城乡比较健全的全民健身公共服务体系。”

一个国家体育运动发展状况的主要标志是:人们的体质和健康水平;群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、参加体育活动的人数和时间等);发展体育运动的制度和措施的制定和执行情况;各种体育设施的建设状况;体育运动的技术水平和最后成绩等。这也是提高国民素质的标志。

学校体育、竞技体育和社会体育,三者既有一定的区别,又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段,身体直接参与活动;它们都要求全面地发展身体,提高身体机能。在三者的实践过程中,都有教育和教学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,社会体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

关于《全民健身条例》

《全民健身条例(国务院令 第 560 号)》由 2009 年 8 月 19 日国务院第 77 次常务会议通过,2009 年 10 月 1 日起施行,目的是为了促进全民健身活动的开展,保障公民在全民健身活动中的合法权益,提高公民身体素质。这是我国第一部全面、系统规范全民健身事业发展的专门性行政法规,它对全民健身管理机制、全民健身计划、全民健身活动、全民健身保障以及法律责任等作了明确规定,并把每年 8 月 8 日确定为全民健身日。

第二节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和意义

为了全面贯彻党的教育方针,作为高等教育重要组成部分的高校体育,在“培养体魄健壮、全面发展、具有现代意识和开拓精神的社会主义合格建设人才”方面所发挥的作用有目共睹。21 世纪是科技大发展的年代,对合格人才的培养提出了更新更高的要求,随着社会的飞速发展,为了培养具有中国特色、适应社会主义市场经济和“四化”建设的开拓型人才,高校体育的社会地位也在不断提高,主要表现在以下几个方面。

(一) 高等学校体育是高等学校教育的组成部分,是培养大学生成为身心健康的高级专门人才的一个重要方面

学校教育的目标,是使学生在德育、智育、体育方面都得到发展,成为身心健康、有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义建设者和接班人。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,都集中反映了人才规格的要求必须是德、智、体全面发展。因此,作为高等教育重要组成部分的高校体育,应通过体育课程、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等基本组织形式,围绕“健康第一”的目标,全面实现学校体育各项任务。

(二) 高等学校体育是国民体育的重要组成部分

首先,高等学校体育是国民体育的重要组成部分,搞好高等学校体育不仅是高等学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》明确指出:“重点抓好学校体育,把学校体育作为体育事业的战略重点。”一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志,大学生是一个国家和民族的希望与未来,拥有健康的体魄是他们为祖国和为人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。大学生正处于身体生长发育的关键时期,身体各器官系统的机能和适应能力也已发展到较高水平,心理也逐渐成熟,精力和体力相当充沛,在这一时期通过体育活动可以提高体能,增强对环境的适应能力和抗病能力,为一生的学习、工作打下良好的基础,从而对提高民族的体质水平有着极为深远的意义。

其次,高等学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技体育水平的重要源泉。现代竞技运动要求贯彻科学训练与比赛的原则,运动员必须具备良好的体能和智能,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能和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的发展作出贡献。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活动的基础上,开展各种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育部批准,可以开展培养优秀后备人才的训练。”

最后,高等学校体育对促进全民健身具有重要意义。大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的知识和技能,提高运动能力,不仅是完善自身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、成为社会体育的骨干、推动我国体育事业发展的需要。

(三) 高等学校体育是丰富大学生课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要健康、文明、和谐的课余文化生活,以适应身心健康发展的需要。体育活动能使大学校园充满活力和生机,丰富大学生的课余文化生活,促进校园精神文明建设。另外,参与和观赏丰富多彩的体育活动,可促进大学生体能和智能发展,培养勇敢、顽强的意志品质和集体主义精神,树立正确的审美观。

专家预测 20 年后社区体育大变化

变化之一:人们在社区生活的时间将大大延长,人们的体育活动主要在社区内开展。

变化之二:社区体育指导员将成为受到人们尊重的一种职业。

变化之三:社区间的竞赛活动、社区组织的体育旅游活动将成为社区体育的组成部分。

变化之四:人们大量的体育消费将在社区内实现。

变化之五:体育娱乐设施健全与否将成为确定一个居民住宅区房价的重要标准。体育娱乐的占地面积将和绿化地带一样成为一项硬性规划指标。

二、高等学校体育的目的和任务

(一)目的

高校体育是高校教育的重要组成部分,高校体育的教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格人才服务。另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它应该充分体现学校体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,以发掘人的潜能、增强体质、增进身心健康、促进大学生的全面发展为目的。所以,综合来讲,高等学校体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,在提高人的生理潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、健美,达到身心健康、全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

(二)任务

1. 增强学生体质,增进学生健康

健康与体质是两个既有联系又有区别的概念。联合国世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:“健康,不仅是没有身体缺陷和疾患,还要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。”体质是健康的物质基础,健康则是体质状况的反映和表现。因此,评价大学生体质优劣,不仅看他们的机体各器官有无疾病、机能是否正常,还要看他们的心理和精神上有没有缺陷,只有身心两方面都得到健康发展,才算得上体质健全。

2. 传授体育与卫生保健基本知识、技能和方法,培养“终身体育”的意识和能力

通过理论讲授等途径,向学生进行体育与卫生保健基础理论知识的教育,还要通过科学的体育锻炼过程,提高学生的体育素养,学习和掌握 1~2 项有兴趣、有特长、有延续性的终身体育运动项目的基本技能和科学的锻炼方法,让他们学到手、带着走,逐步养成经常锻炼身体的习惯,并能运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价,达到终身受益之目的。

3. 培养良好的思想品德,注重学生个性发展

高校体育有着丰富的内涵,不仅要育“体”,还要育“心”,要寓思想品德教育于体育活动和竞赛之中,进行爱国主义、集体主义教育;要培养拼搏进取的竞争意识和遵纪守法等良好的社会公德,树立现代体育意识;要把健康与生存、学习、工作、生活和自身发展联系起来,提

高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力;要培养勤奋好学、勇敢顽强、团结合作,以及胜不骄、败不馁、锲而不舍等心理素质,促进学生个性完善发展。

4. 提高运动技术水平

学校是培养人才的基地,当然也包括了培养体育人才,大学应当成为为国家输送体育人才的预备队。随着现代大学生国际体育交往的不断增多,迫切地需要建立一支真正能够代表我国大学生的高水平体育运动队伍,以适应时代的要求,而高等学校提高体育运动技术水平,努力赶上或达到国际先进水平的可行性是客观存在的。以世界体育强国的先例作为借鉴,高等学校应该为培养高水平体育运动人才创造条件,为我国的体育事业作出贡献。

三、高等学校体育的组织形式及实施

高等学校体育的组织形式是实现高校体育目的的关键环节。根据《学校体育工作条例》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的要求,高校体育逐步推行“完全学分制”,高校体育工作的主要组织形式有:体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。随着高校体育教育的不断改革和发展,体育课程的组织形式也在不断更新和完善。

(一) 体育课程

大学体育课程是普通高校一、二年级必须开设的课程。大学体育课程的教学时数,以每学期18周、每周2学时计,每学年为72学时,共计144学时。大学体育课程包括理论和实践两个部分。理论课的学时为总学时数的10%,包括运动卫生和保健方面的知识以及与实践教学相关的理论内容,一般应结合身体锻炼实践课进行教学。必修课实践部分中,用于发展身体素质和基本活动能力的学时,应不少于总学时数的50%。选修课实践部分中,用于发展一般身体素质的学时,应不少于总学时数的30%。根据学校教育的总目标和体育学科的自身发展规律,可以有针对性地开设以下几种类型的课程。

1. 必修课

必修课的目的是使学生明确体育与健康的重要意义,树立“健康第一”的思想,掌握体育基本理论知识、运动技术和技能,加强身体的全面锻炼,不断增强身体素质和运动能力,改善身体形态,增进健康,培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康的自我评价能力。该课程主要是根据学生的爱好和特长、身体健康状况和运动能力等设置,以基础课、选项课等多种形式分项目、分层次地组织教学。

(1)基础课:根据学生入学时身体的基本活动能力、运动能力及身心发展的特点进行体育理论的基础教育,全面加强身体素质锻炼,学习和掌握有关体育锻炼的基本理论知识及部分运动项目的技术和技能,树立健康的体育观,培养学生自觉锻炼身体的良好习惯。

(2)选项课:依据学校师资及教学设施情况,学生可以根据自己的身体素质及运动水平,选择某一个自己所喜欢的运动项目来学习,自主选择上课内容及水平层次,自主选择任课教师。

2. 选修课

选修课主要是根据学生的兴趣、爱好和学校的实际情况开设的课程,是必修课的延续和补充,旨在进一步提高学生的理论水平和体育实践的能力,培养学生独立锻炼身体的意识。

3. 提高课

提高课是根据学校传统运动项目和学生的运动专长,为学校、院(系)培养体育骨干和运动专门人才所开设的必修课或选修课的一种形式。本课程可参照运动训练学的内容和形式组织教学。

4. 体育保健课

体育保健课是为有疾病、残疾或体弱的学生开设的体育课,其目的是使他们得到相应的体育锻炼,掌握必要的卫生保健知识和康复锻炼的方法,以改善他们的健康状况。教学内容可根据他们每个人的实际情况而定。

5. 俱乐部锻炼课程

俱乐部锻炼课程为面向广大学生的以健身和娱乐为目的的锻炼课程。学生根据自己的爱好,在专职教师的指导下进行健身锻炼,参加比赛和参与组织。在学校设定的项目范围内,由学生自主选择俱乐部,自主选择时间,自主选择指导教师。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是高校体育课的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育的目的与任务提供了重要途径。国家颁发的《体育法》《全面健身计划纲要》《全面健身条例》对学校体育开展课外体育活动都有具体要求,中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(2007年5月7日)中明确提出: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。各校应根据本校实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的作用。课外体育活动主要有以下几种形式:

1. 早操

早操即清晨体育活动,是大学生合理作息制度的重要组成部分,主要根据个人的兴趣爱好,每天坚持20~30分钟的晨练,一般选择散步、健身跑、广播操、武术、太极拳等内容,运动量不宜过大,以免影响学习。通过早操,可以兴奋神经,活跃生理机能,促进学生以良好的状态开始一天的学习生活。此外,开展早操对于校风、学风建设,促进校园精神文明也有重要意义。

2. 课间操

课间操是在课间休息时进行的时间较短的轻微活动。活动方式一般以散步操、太极拳等内容为主,5~10分钟较为适宜。通过课间操,可调节大脑皮层由抑制转为兴奋,消除静坐上课的脑力疲劳,为接下来的学习提供充沛的精力。