

全国高等学校“十二五”规划教材

新体育与健康教程

第2版

主编 傅兰英 赖学鸿

高等教育出版社

全国高等学校“十二五”规划教材

新体育与健康教程

第2版

主 审 王培勇
主 编 傅兰英 赖学鸿
副主编 王苏杭 许胜利 杨晓林 齐 琦

编委(以姓氏笔画为序)

王苏杭 付 强 齐 琦 江 洪 许胜利
许锦秀 李继华 杨晓林 林克明 傅兰英
赖学鸿 雷 鹏

高等教育出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

新体育与健康教程 / 傅兰英, 赖学鸿主编. -- 2 版.
-- 北京: 高等教育出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 04 - 039638 - 6

I. ①新… II. ①傅…②赖… 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 088095 号

策划编辑 席 雁 责任编辑 席 雁 封面设计 张 楠 责任印制 朱学忠

Xintiyu yu Jiankang Jiaocheng

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landraco.com
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		http://www.landraco.com.cn
开 本	787mm × 1092mm 1/16	版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 张	22.25		2014 年 7 月第 2 版
字 数	500 千字	印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷
购书热线	010 - 58581118	定 价	36.00 元
咨询电话	400 - 810 - 0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物 料 号 39638 - 00

数字课程

新体育与健康教程

第2版

登录以获取更多学习资源!

登录方法:

1. 访问<http://res.hep.com.cn/39638>
2. 输入数字课程账号(见封底明码)、密码
3. 点击“LOGIN”
4. 进入学习中心, 选择课程

账号自登录之日起一年内有效, 过期作废。
使用本账号如有任何问题,
请发邮件至: medicine@pub.hep.cn

新体育与健康教程 第2版

傅兰英 赖学鹏 主编

内容介绍 | 纸质教材 | 版权信息 | 联系方式

48 学习中心

欢迎登录

账号

密码

■ 内容介绍

本数字课程是《新体育与健康教程》第2版一书的配套数字资源。内容包括奥林匹克运动简介、运动小贴士、大学生体质健康标准的测定与评分。读者可利用书后的账号密码登录网站进行阅读学习。

高等教育出版社版权所有 2013

<http://res.hep.com.cn/39638>

读者可凭纸质版教材封底所附明码和密码登录, 访问本书的数字课程网站 <http://res.hep.com.cn/39638>, 获取相应数字资源。

请在具有 IE 内核的浏览器下访问数字课程。其他浏览器访问, 可能造成课程资源无法正常显示。

前言

随着人民物质文化生活水平的提高,生活节奏的加快和体力活动的减少,心理压力不断加剧,对人类的健康造成了新的威胁。这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近 20 多年来,我国青少年学生体质健康水平呈现持续下降的趋势,已经引起了国家和社会的高度关注。为贯彻“健康第一”的教育思想,落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神,深化高等院校体育教学改革,应教学与广大读者的要求,编者在原版《大学体育与健康教程》内容的基础上,进行了修订与重编,并更名为《新体育与健康教程》(第 2 版)。更新的内容有最受大学生喜爱的项目,如定向运动、野外生存和攀岩等。

本教材分为健康篇和运动篇,共 15 章。教材最大的特点在于应用先进的教育理念与技术手段,将内容的科学性、知识性、趣味性等融为一体,综合化、个性化特点突出,是广大师生进行健康教育和从事体育锻炼必不可少的良师益友。其创新点如下:

特点突出,体系创新。突出“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系,全面体现高校的人才培养目标,注重健康理论知识的传授和体育技能的培养;突出体育与多学科之间的联系及体育文化传播,从而提升学生的体育理念与运动兴趣;突破传统模式,逐渐向“健身体育”“终身体育”方向发展,以尽快适应现代社会人才培养、快节奏工作和生活的需要。第 1~5 章阐述了体育与健康的因果关系等理论问题,第 6~15 章循序渐进地介绍了丰富多彩的体育技术项目。是一本集知识性、健身性、趣味性、科学性为一体的实用体育教科书。

特色鲜明,内容精练。本教材在编写过程中遵循大学生身心发展规律和兴趣爱好,考虑到大学生的文化层次和较高的思维认知特点,吸收了国内外最新研究成果,如运动治疗失眠的方法,肥胖与消瘦者的锻炼方法,运动性疲劳的表现和消除等。做到精练、实用、具有时代气息;同时注重技术部分的学练方法情景设

计,以调动学生主动锻炼的积极性,实现课堂教学中师生心理的同步发展,既考虑主动适应学生个性的发展,又考虑主动适应社会的需要,为教师和学生学以致用提供了保障。

交叉点多,科学性强。本教材是一本融社会学、医学、心理学、生物学、美学等内容,交叉性很强的教材,围绕体育与健康的核心,各章知识完整且密不可分,以大量翔实的科学事实和科研成果为依据,论述严谨、科学,力避空洞说教,做到了言之有理、论之有据。书中图文并茂,通俗易懂,当你看完某一个技术内容后,就会有一种跃跃欲试的冲动,也会有继续读下去的渴望。

时效性强,内容贴切。在实现高校体育课程目标的前提下,体现办学特色,把体育教学与大学生今后可能从事的职业联系在一起,教会他们通过科学的体育锻炼避免和预防伤病的产生,用健康知识和体育技能来矫正不良的习惯。努力把传统的优秀体育内容与现代流行的体育项目融为一体,以满足不同运动水平学生的需求。在结构和内容上,既有大学生最关心的“体育与延缓衰老”和“形体塑造”等理论叙述,也有充满活力的健美操、街舞和跆拳道等技术演进。更加贴近大学生的学习和生活。

本教材由清华大学王培勇教授主审,新乡医学院傅兰英和淮学院赖学鸿主编,王苏杭、许胜利、杨晓林和齐琦副主编;编委依次为:郑州大学林克明;新乡医学院三全学院付强和许锦秀;河南科技学院雷鹏;新乡医学院江洪和李继华。具体分工如下:傅兰英除统稿和校对任务以外,还编写了第八章、第十四章的第二节和第四节;赖学鸿编写了第七章、第十章、第十一章和第十二章;王苏杭编写了第一章;许胜利编写了第六章的第五节、第十三章、第十五章的第一节和第二节;杨晓林编写了第二章的第二节至第九节;齐琦编写了第六章的第一节和第九章;林克明编写了第二章的第一节;付强编写了第三章的第二节至第四节、第四章的第一节至第五节和第十四章;江洪和李继华编写了第六章的第四节、第十四章的第一节、第三节和第十五章的第三节至第六节;雷鹏编写了第六章的第二节和第三节;许锦秀编写了第四章的第六节和第五章。

在编写过程中,得到了各编者所在学校的大力支持,同时参考了大量的文献和资料,限于篇幅未能尽数标明,在此一并致谢!

由于编写人员水平有限,尽管付出了很大艰辛,但仍存在不妥之处,敬请各位同行和读者批评指正。

编著者
2014年4月

目 录

健康篇

002	第一章	高校体育
002	第一节	高校体育的目的与任务
005	第二节	高校学生身体发育特点
007	第三节	高校校园体育文化
009	第四节	体育竞赛欣赏
014	第二章	健康与体育锻炼
014	第一节	健康的理念与评价
021	第二节	现代人的健康危机
024	第三节	亚健康对生活质量的影响与预防
026	第四节	大学生常见的心理问题
029	第五节	促进健康的行为
033	第六节	体育锻炼与心理健康
045	第七节	体育锻炼与机体健康
050	第八节	体育锻炼与延缓衰老能力
052	第九节	体育锻炼与形体塑造
054	第三章	医疗体育
054	第一节	医疗体育的特点与锻炼原则
056	第二节	医疗体育的适应证与禁忌证
057	第三节	常见疾病的医疗体育方法
068	第四节	运动处方
072	第四章	学校体育的医务监督
072	第一节	学校体育医务监督和自我监督
074	第二节	体育课和课外体育活动的医务监督
080	第三节	运动性疲劳的表现和消除
082	第四节	肥胖者的体育锻炼
085	第五节	消瘦者的体育锻炼
086	第六节	失眠者的体育锻炼与治疗

092	第五章	常见运动损伤及其预防和简易处理
092	第一节	常见运动损伤
094	第二节	常见运动损伤的预防
095	第三节	常见运动损伤的简易处理方法

运动篇

099	第六章	搏击类运动
099	第一节	武术运动
103	第二节	初级长拳第三路
115	第三节	二十四式简化太极拳
130	第四节	八段锦
135	第五节	跆拳道
149	第七章	篮球运动
149	第一节	篮球运动概述
150	第二节	篮球运动的基本技术与学练方法
162	第三节	篮球运动的基本战术
168	第八章	排球运动
168	第一节	排球运动概述
169	第二节	排球运动的基本技术与学练方法
178	第三节	排球运动的基本战术
181	第九章	足球运动
181	第一节	足球运动概述
182	第二节	足球运动的基本技术与学练方法
193	第三节	足球运动的基本战术
202	第十章	乒乓球运动
202	第一节	乒乓球运动概述
203	第二节	乒乓球运动的基本技术与学练方法

214	第三节	乒乓球运动的基本战术	287	第一节	健美操
217	第十一章	羽毛球运动	294	第二节	艺术体操
217	第一节	羽毛球运动概述	305	第三节	体育舞蹈
219	第二节	羽毛球运动的基本技术与学练方法	311	第四节	街舞
242	第三节	羽毛球运动的基本战术	320	第十五章	休闲娱乐运动
246	第十二章	网球运动	320	第一节	健步走
246	第一节	网球运动概述	321	第二节	轮滑
247	第二节	网球运动的基本技术与学练方法	328	第三节	野外生存
262	第三节	网球运动的基本战术	330	第四节	定向运动
265	第十三章	游泳运动	332	第五节	毽球
265	第一节	游泳运动概述	335	第六节	攀岩
266	第二节	游泳运动的基本技术与学练方法	338	第七节	高尔夫球
284	第三节	游泳运动的安全卫生与救护	343	第八节	保龄球
287	第十四章	操舞类运动	346		主要参考书目

健康篇

学习目标

了解高校体育的基本任务和特征。

熟悉校园体育文化,强化终身体育意识。

掌握体育理论基本知识,传承体育文化。

第一节 高校体育的目的与任务

一、高校体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面提高学生的身体素质,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。高校体育隶属于我国学校体育的范畴。高校体育在这里主要是指非体育专业的学生所接受的学校体育教育。按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其内涵是传授体育文化、增强学生体质、提高学生身心健康和适应能力。

二、高校体育学习应具备的理念

1. 树立“健康第一”思想 健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,是创造社会物质文明和精神文明的基础,是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会主义文明的重要标志。教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高其综合素质方面具有不可替代的作用。随着人类社会的不断向前发展和科学技术的突飞猛进,特别是随着人类对自身认识的深化,人们对健康有了全新的认识。世界卫生组织发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完美状态”,并认为“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。这就十分清楚地把健康作为一个生理、心理、社会等指标相统一的现代观念呈现给人类。

因此,面向全体学生,全面提高其身心健康水平是学校教育工作的基本内容,是学校体育工作的重心。学校体育更应突出“健康第一”的指导思想。要强调“体育是手段,健康是目的,体育为健康服务”的意识。

2. 符合素质教育要求 素质教育是当今中国乃至世界教育改革与发展的主流。所谓的素质是在人的先天生理基础上经过后天教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。这对于人才培养来讲,至少有以下三方面的意义。首先,作为心理品质,不是先天的、生来就有的,它是通过教育和社会环境的影响逐步形成和发展的。也就是说,素质是

教化的结果,是可以培养、造就和提高的。其次,素质是知识内化和升华的结果,单纯具有知识不等于具备一定的素质,知识只是素质形成或提高的基础。没有知识作基础,素质的养成和提高便不具有必然性和目标性,但只具有丰富的知识并不等于具有较高的素质。最后,素质是一种相对稳定的心理品质,由于它是知识积淀、内化的结果,因而它具有理性的特征,同时它又是潜在的,是通过外在形态(人的言行)来体现的,因此,素质相对持久地影响和左右着人对待外界和自身的态度。

素质包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。其核心是培养学生的创新能力与实践能力。所谓素质教育就是以提高人才素质作为重要内容和目的的教育。素质教育基本要义有三:一是面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础,因此必须面向全体学生,使每个学生都具有合格公民应具备的基本素质。这既顺应了未来教育的发展趋势,也是国家对人才需求的必然。素质教育不是“英才”教育,它要为每个学生的发展提供公平的条件。二是全面发展。素质教育是在教育方针指导下,借一种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面发展。三是主动发展。主动发展既是一种个性教育,又是一种创新教育。创新是素质教育的灵魂。素质教育强调人个性心理素质的培养,注重发挥智力潜能,注重形成人的精神力量,提倡“让学生主动发展”,尊重学生的主体地位,调动学生的积极性,全面观察分析每个学生,善于发现和开发学生潜在素质的闪光点,因材施教,给学生创造一个自主的发展空间,使他们的个性得到充分的自由的发展。主动发展允许学生在发展程度和素质结构上存在差别,这既是对人的尊重,也是知识经济和未来社会对人才素质的又一特殊要求。

体育是素质教育的重要内容,又是素质教育的手段。身体、心理是素质教育重要的组成部分。而促进学生身心的全面发展,提高学生身体心理素质正是学校体育的基本功能和首要目标。体育的方法和手段要适应素质教育的要求。学校体育应遵循素质教育所提倡的观念和方法,注意发挥体育对身体心理素质发展的内化作用,注重体育作为一种文化对人身体心理素质的影响,强调体育作为手段对发展人基本活动能力、社会适应能力、生活劳动能力,以及培养人竞争、友谊、合作、意志等方面的价值。

3. 奠定终身体育基础 终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育,它是伴随着法国教育家保罗·朗格朗提出的终身教育思想而形成发展起来的。所谓终身教育是从幼儿到死亡的不间断的学校及学校以外的教育。其含义是教育要贯穿人的一生,以满足人们在不断进步和变化的社会生存和发展的需要。终身教育影响之广泛,意义之深刻,已成为当代一种国际性的重要的教育思想。

体育是教育的组成部分,必然要体现出终身教育的思想,同时也要遵循人体生长发育的规律和人体的活动规律,符合对人身体锻炼的要求。人体的活动规律要求身体锻炼必须持之以恒,否则,就不能产生持续的锻炼的效果。现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分,同时身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育。人的生长发育和发展的各个不同时期的身心特点、所从事的工作、职业特点以及所处的环境,都要求对终身体育加以科学的指导。终身体育思想是把人的一生身体锻炼问题看成一个整体,把学校体育看成人一生身体发展和锻炼的一个阶段,把学校体育的视角从关注学生的当前扩展到关注学生的未来和终生。终身体育主张在继续提倡掌握体育和保健的理论知识,提高对体育的认识,掌握必需的体育技能,提高体力,增进健康的前提下,强调发展个性,培养能力,养成锻炼身体的习惯,主张体育生活化,通过交往促进人的社会化,注重人的心理素质和情感的发展。

三、高校体育的目的与任务

1. 高校体育的目的 高校体育的目的是指在一定的时期内高校体育实践所要达到的预期结果。它决定着高校体育的方向与过程,是评估高校体育工作的重要依据,对高校体育工作的开展起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,高校体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量高校体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的高校体育目的主要是指高校体育的效果目的,即高校体育的总目的。

根据现代社会发展的需求、我国学校教育事业发展的需求,以及高校学生身心发展的年龄特征和体育的功能,我们将我国高校体育的目的确定为:增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养大学生的体育意识、能力和习惯,以及良好的思想品质,使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

2. 高校体育的任务 根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现高校体育的目的,需要完成的基本任务是:① 增进学生的身心健康,增强学生体质。② 使学生掌握体育基本知识,培养学生的体育运动能力和习惯。③ 提高学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。④ 对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生勇敢、顽强、进取精神。

四、实现高校学生体育目的任务的途径

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

1. 体育教学 体育教学是高校体育中的重要组成部分,是实现我国高校体育目的任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程,对三年级以上的学生开设体育选修课程。”教育部指出,普通高校从2002年9月1日起把体育课改为体育与健康课。这些规定都为体育课教学工作的正常开展提供了强有力的法规保证。

通过开设体育与健康理论课、体育实践课和体育保健课,向学生传授体育基础理论知识,帮助学生提高对体育的认识,树立终身体育的观念,学习科学锻炼身体的方法,掌握锻炼身体的基本技术,提高学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

2. 课外体育活动 高校学生的课外体育活动是学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又一重要途径。通过课外体育活动可以培养、巩固与增强学生的自我锻炼意识和锻炼能力,学生可以以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业、未来职业选择的特殊需要,以及现有条件,制订科学的自我锻炼计划。通过开展多种形式的课外体育活动,促进身心健康,增强体质,提高学习质量,丰富业余文化生活,提高运动技术水平和体育欣赏水平。常见的课外体育活动形式有:

(1) 晨练 晨练是高校学生作息制度中为学生安排的清晨体育活动时间,要求每位学生都应该参加。坚持晨练,对保持合理的生活作息制度、锻炼意志、养成良好的卫生和锻炼习惯都十分重要。晨练内容可以安排跑跑步、做做操、练练武术或做提高身体素质的简单练习,也可以根据自己的锻炼计划安排健身锻炼内容。晨练可以集体组织活动,也可以个人练习或集体组织与个人练习交替进行,时间安排30 min以上为宜。如果将晨练与其他形式的学习活动相结合,则效果会更好。

(2) 课间活动 课间活动是利用课间休息时间所进行的体育活动。高校学生的课间操一般以个人活动为主,最好在室外进行,可以做操、散步、做游戏、踢毽子、跳绳等。运动负荷不

宜过大。课间活动的主要目的在于进行积极性的休息,消除疲劳,调节身心,提高学习效率。

(3) 课外体育活动 课外体育活动是指高校学生结束一天课程学习之后在晚饭以前所进行的体育活动。《大学生体育合格标准》要求在校大学生课后体育活动要保证每周不少于两次。课后体育活动的种类十分广泛,包括健身娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体育活动、职业实践性体育活动、卫生保健性体育活动,以及一般性身体锻炼活动。鼓励参加各种体育组织和体育俱乐部的活动,或按照个人兴趣及需要实施相关的锻炼计划。

(4) 课余运动队训练 高校课余运动训练队是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,是高校课外体育活动的重要组成部分。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异运动成绩、参与校际或国际交往、为校为国争光的光荣使命;另一方面又承担着指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。运动队的建立是根据学校传统运动项目的特点和体育教师的指导力量,以及学校的场地设施、运动器材等客观条件决定的,通过参加运动队的系统训练,可以有效地提高学生的运动技术水平,培养学生勇敢、顽强、拼搏、进取的精神品质。

(5) 群众性体育竞赛 群众性体育竞赛包括校内、校外两种。校运动队队员可代表学校参加校外组织的各种比赛。校内也可组织各种群众性的以促进体育活动开展为目的的各类比赛,是高校课外体育的又一种形式。它以广泛性和形式多样化特点。校内体育竞赛常见的有班级之间、年级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛,以及每年举行的全校学生均可报名参加的田径运动会、达标运动会等。

课外群众性体育竞赛的开展有助于培养学生勇敢、顽强、拼搏、进取的精神品格,可以培养学生遵守纪律、服从裁判等优良品质和集体主义精神,可以活跃校园的业余文化生活,对校园的社会主义精神文明建设也具有重要意义。

(6) 野外活动 野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。根据活动的环境可分为:陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动、草原运动等。根据活动的目的可分为:竞技性活动、健身娱乐性活动、教育性活动等。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳、愉悦身心等效能,深受高校学生喜爱并为其其他运动所不能替代的有益的体育活动,已成为发达国家学校教育的内容和进行终身体育教育的有效途径。

(7) 体育节 体育节一般有“体育周”“体育日”两种形式。①“体育周”是集中利用一周下午的课外活动时间,组织各种体育宣传教育、锻炼、比赛等活动。如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演、比赛、体育游戏等,具有浓厚的节日气氛,能提高学生的学习兴趣并吸引广大学生参加。②“体育日”一般是结合有意义的节日或重大的国际、国内体育活动,用一天或半天的时间,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼。一般可以组织全校性的活动,也可按年级、班组进行。

第二节 高校学生身体发育特点

一、高校学生的生理特点

高校学生的年龄一般在17~22岁,这是一个人生长发育走向成熟的关键时期。其身体形态、生理功能、身体素质和心理素质都遵循着一定的规律不断发展变化,并具有明显的年龄阶

段性特点。

1. 运动系统 运动系统由骨骼、关节和肌肉三部分组成。随着年龄的增长,坚固性增强,韧性降低,骨骼软骨逐渐骨化,到大学高年级时,骨化基本完成,身高不再增加。在这一时期,由于骨骼柔软且可塑性较大,应注意保持正确的身体姿势和身体的全面发展,避免一侧肢体或局部用力过多,造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时,注意适宜的运动负荷,防止负荷过大造成的骨化提前,影响身高继续增长。

这一时期的关节软骨较厚,关节囊韧带伸展性大,关节周围的肌肉细长,所以关节活动范围大,但牢固性较差,在外力的作用下易脱位。因此要提高柔韧素质,重视发展关节的坚固性,以防关节脱位。

随着年龄的增长,肌肉中水分明显减少,有机物增多,肌纤维增粗,横向发展较快,肌肉质量不断增加,肌力增强。因此可以进行较多的力量练习,以促进肌肉继续生长。

2. 心血管和呼吸系统 高校学生心脏的结构和功能正逐步完善。心脏的质量已达到成年人水平。心率减慢,心脏收缩压增加,每搏输出量增多。肺的功能也逐步提高,肺活量也接近成年人水平。但是最大摄氧量和负氧债能力较成年人低,女生又比男生低。此时期的体育锻炼可适当增多静力性练习和耐力练习,以有效提高心肺的功能。

3. 神经系统 神经系统发育最早最快,其功能在少年期已日趋完善,但大脑皮质中兴奋和抑制两个过程不够均衡,兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱。到大学阶段第二信号系统得到发展,抽象思维能力不断提高。

根据上述特点,高校学生在运动实践中应注意多样化,避免单调的训练内容,多安排些竞争性的游戏和小型比赛,以提高兴趣。在活动安排上应适当提高密度,相应缩短时间,可增加些技术分析,以培养其思维能力。

4. 身体素质 在生长发育过程中,身体素质的发展存在着自然增长的现象。到高校阶段,男生的腰腹力量领先,其次是下肢爆发力,臂肌静力性力量,耐力增长领先;再次是腰腹肌,最慢的是臂肌力。而女生腰腹肌的增长比其他素质要差。因此,提高身体素质和运动能力十分重要。

二、高校学生的心理特点

1. 智力水平迅速提高 高校学生的智力发展日趋成熟,其观察力、记忆力、想象力和思维能力迅速接近并达到成年人水平。感知能力更富有目的性、系统性、深刻性和全面性;记忆力的发展开始进入鼎盛时期,意义记忆快速发展并居主要地位;想象的目的性、有意性发展突出,能够围绕现实问题进行思考;思维方式显著变化,辩证逻辑思维占优势,能运用科学要领对某些事物和现象进行抽象性和理论性思维;思维的独立性和批判性明显增强,喜欢独立地提出问题和寻找解决问题的办法,对事物的认识开始有自己的独立见解,开始用怀疑和批判的眼光看待周围的事物,喜欢争议、辩驳和提出一些新奇的想法。

虽然这一时期的智力水平提高较快,但由于个人阅历比较浅,知识经验不足,辨别能力尚不够强,思维的独立性和批判性不够完善,因而,容易产生一定的片面性和表面性,缺乏深思熟虑,过分自信,固执己见,易走极端。

2. 情感丰富而强烈 高校学生的生活和学习活动范围日益扩大,处在体力和精力旺盛的时期,因此,他们的情感丰富多彩,又带有强烈而瞬息万变的色彩。情感的体验以肯定、乐观与振奋为主要特征。他们的爱国主义、集体主义、责任感、义务感、友谊感、荣誉感等情感均有较

高的发展。对美的体验表现得更为复杂而深刻,爱憎分明。情绪的两极化比较突出,极易出现高度的兴奋、激动、热情,或是极端的愤怒、泄气、绝望。既有活泼、愉快、奋发向上等积极倾向,又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。

由于和社会生活的接触日益增多,各种社会行为规范使大学生逐渐具有了调节和节制自己情绪的能力,因而他们的情感又往往表现出内隐性和闭锁性,他们或将自己的真实情感隐蔽起来,表露出一一种与内心体验并非一致的情绪状态;或有选择地暴露给不同的对象,这对了解他们的真实思想有一定的困难。

3. 自我意识不断增强 自我意识是指人对于自身的认识。高校学生的自我意识有以下特点:① 自我认识和评价水平大为提高。表现在自我认识的自觉性和主动性较强,能根据周围的人对自己的各种态度来评价认识自己,也能将自己与别人进行对比来评价自己,自我评价的客观性有所提高。② 自我控制的愿望非常强烈,水平明显提高,有了明显的自觉性和主动性,并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移。③ 自尊心十分突出。表现为对真诚的赞扬和尊重,批评常使自己感到内疚和羞愧,嘲笑更是使他们难以忍受。④ 独立意向十分强烈。要求自主和独立,要求摆脱对成人的依赖,当这种意向因某些原因受阻时,他们会产生不满、对立情绪或反抗行为。⑤ 自信心、好胜心增强。在接受新任务时表现出跃跃欲试,不甘落后。

第三节 高校校园体育文化

一、大学校园文化的性质和作用

高校校园体育文化作为现代高等教育与现代体育两大文化体系的交汇点,既是社会体育文化的重要组成部分,也是校园文化的重要内容和形式。体育文化不仅对人类精神和物质文明建设有着重要影响,而且在人的全面发展过程中有着其他文化不可代替的特殊功能,特别是对青少年一代的健康成长起到积极促进作用。学校是对青少年进行教育的重要阵地,校园中的体育文化应是学校教育的重要组成部分。营造良好的校园体育文化氛围对全面推进素质教育具有积极的作用。

二、高校校园体育文化的内涵与外延

高校校园体育文化在高校这一特定的环境中,以学生为主体,以课内、外文化活动为主要内容,集竞技、健身、消遣、娱乐、审美等活动于一体,成为师生文化生活中不可缺少的内容。它是以促进学生成长和提高文化素养、身体素质及审美能力为目标,由全体师生员工在各种体育活动中创造出来的一切物质财富和精神财富的总和。

高校校园体育文化包括了三个层面的内容:一是精神层面的体育文化,体育文化的精神层面是一个学校精神风貌的体现,集中表现为师生群体的体育思想、意识、情感、精神、理想、态度、价值观、体育风尚等,是大学校园体育文化的核心和灵魂,占据主导地位。在此基础上形成的校园体育风气可以激励学生奋发向上的精神力量。二是物质层面的体育文化,大学体育物质文化层是大学体育文化建设的基础和物质保障,主要包括校园的设计布局、校园的建筑风格、体育场馆、体育器材、体育雕塑等与体育有关的物质实体。三是大学校园体育制度文化层,大学体育制度文化层是联系精神与物质文化层的中间层面,它以人的行为活动或行为化的方式表现出来,既是高校体育的组织形式,也是体育意识的体现。它涵盖了体育规章制度、体育

教学、课外体育活动、代表队管理、体育竞赛、健身锻炼等各种体育组织、体育知识普及和体育交流等全方位的制度的确立。

高校校园体育文化从属于校园文化,建立积极的、健康向上的校园体育文化是推进素质教育的重要内容。一所有着良好体育文化氛围的学校,它所形成的体育环境、气氛和精神面貌,作为一种无形的力量,使生活在这个环境中的每一个人都能正确地调节自己的心理和行为,同时也对促进学校教育改革的深入发展具有特殊的地位和作用,对促进人的个体素质和整体素质的全面发展具有重要的作用。

三、高校校园体育文化

1. 教育功能 体育文化在高等教育中占有重要的地位,是实施素质教育的载体。校园体育文化通过促进师生健身休闲活动来传播体育运动文化,培养爱国主义、集体主义和勇敢顽强的意志品质,树立和提高师生终身体育的意识,以达到促进和提高教学质量的目的。

高校培养的社会主义建设人才不仅要掌握科学技术、文化知识和具有健康体魄,而且要具有先进的思想意识、价值观念、道德情操和法制意识,成为社会认同的新型人才。要培养这样的新人,绝不能忽视作为观念形态的体育文化。从育人功能这个意义上来讲,校园体育文化既是一种课堂教育,又是课堂教育的延伸,通过体育课、课外体育及体育竞赛等活动和校园环境、校园风气对学生实施教育。主要表现在它的潜移默化、耳濡目染、隐性和显性的体育文化教育内容所产生的影响及其渗透性、暗示性的作用。它的非课堂教育是课堂教育的补充、延伸和深化,可以影响学生,使其充分彰显个性,培养其想象力、创造力和社会实践能力,特别在促进学生的社会化方面具有特殊的作用。

校园体育文化是存在于校园这一特定环境中的文化形态。学校的体育教师是拥有专业体育知识的专门人才,人类创造的体育文化以系统的知识形态经教师传授给学生,使他们掌握知识,认识体育的价值,它以特有的魅力对学生的身心健康发展起着潜移默化的熏陶作用,激发他们的参与热情,使体育文化成为校园文化中最活泼、参与人数最多、开展最广泛、持续时间最长、对人产生最深远影响的文化活动。要充分利用体育文化的教育功能,以人为本,让师生通过参与校园文化活动去了解社会、接触社会,培养团队意识和勇于进取、崇尚理性的精神风貌,促进学生身心的全面发展。

2. 促进身心健康 高校校园体育文化中的行为文化即是以身体运动为基本的表现形式,由它所构成的体育锻炼过程,给予人体各器官系统以一定的强度和量的刺激,使机体在形态结构、生理功能等方面发生一系列适应性反应,从而对机体产生积极的影响,并能有效地促进人们的身体健康。校园体育文化中的意识、行为、物质三部分都能够对人们的心理起到调节作用,满足师生员工对精神文化生活的需要。通过各种体育手段和方法,可以锻炼意志品质,消除烦恼,催人进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系等。

3. 陶冶情操 校园体育文化必须具有特定的精神环境和文化气氛,其通过体育文化的氛围来陶冶学生的情操,规范他们的行为准则。校园体育文化活动通过整体环境、文化氛围、实践活动、激励机制等影响和教育广大学生,使他们积极投入体育运动中,并从中学到知识,丰富业余生活,锻炼自我,增强自信心,体会到健康美、形体美、姿态美。高雅的校园体育文化活动对于培养大学生对美的感受能力、鉴赏能力、表现能力和创造能力具有特殊的作用。

4. 增加社会实践能力 校园体育文化增进了人与人之间的交流,使学生逐步积累不同角色经验和体验,扩大人际交往,增进同学之间的友谊,学会自我管理。不断增强自主、自强、自

信的意识,提高独立生活的能力、组织管理的能力和社会活动的能力,以及社会的责任感。

大学生参加运动休闲对保护大学生身心健康、提高学习生活质量发挥着重要作用。高校体育应充分利用运动休闲这种积极、健康、文明和科学的休闲方式,引导和帮助学生以积极的心态参与运动,借以提高学生对社会的适应能力,增进大学生的身心健康;还可以活跃大学生的业余生活,提高体育文化品位,提高大学生生活质量以及选择科学合理的生活方式。高校体育文化对人的影响是一种价值教育、生活教育、人文教育和行动教育,并对校园文化起到积极的促进作用。高校体育应加强校园体育文化建设,创新和拓展校园体育文化,以此推动高校体育全面发展。

第四节 体育竞赛欣赏

体育竞赛之所以富有强大的魅力,深受人们青睐,就在于其永恒的、规则的、公正的、平等的、和平的竞争;在于竞赛者精湛的技艺,高雅、优美的艺术造型;在于其配合的默契性,竞赛结果的不确定性,以及竞争的娱乐性、文明性和向上性;在于运动员卓越的表现,常使人产生一种独具特色的情感体验。

人们往往对于那些不可能预知的东西寄予更大的期望。体育比赛能以其特殊的方式在震撼人心的情景中,使人的期望在短时间内得以满足,这种情景使人能体验到紧张、痛快、敬佩、自豪,从而调整失衡的心理。同时,人们观赏体育比赛的过程,也是一个接受体育文化教育的过程,是对观赏者进行爱国主义、集体主义和顽强拼搏、勇攀高峰精神教育的有效手段。竞赛的规模越大、越隆重、越激烈,其教育意义就越大、越深远。

随着国际体育竞赛的频繁举行,竞赛水平的日趋提高,越来越多的人喜欢亲临赛场或通过电视直播来观看体育比赛。为了帮助学生在日常生活中更好地观赏体育比赛,现对一些体育竞赛的欣赏内容作简要介绍。

一、体育竞赛欣赏的内容

1. 身体美的欣赏 观赏竞赛时,首先映入眼帘的是运动员的身体形态。通过对身体美的观赏,可使人产生一种特殊的美感,同时会产生一种生机勃勃的感受。古希腊的“维纳斯”和“掷铁饼的人”的雕塑形象之所以经历几千年而不衰,除其造型艺术价值外,正是身体形态给人以美的享受。身体美的内容是十分丰富的。它不仅蕴含着人体的强壮美、体态美、体型美这些外形的美,同时还包含一些潜在美的因素,如素质美、风度美等。

(1) 体型美 是人体结构的类型,主要取决于遗传、环境和营养等因素的影响,但是它可以通过体育锻炼和运动训练加以改造。由于运动项目的特点不同,对运动员的体型也有不同的要求。例如,篮球运动员的体型是身材高大,躯干健壮,四肢较长,匀称协调;而游泳运动员的体型则是肌肉丰满,肩宽臂长,胸厚臀薄。匀称的体型和发达的肌肉有助于形成曲线美。

(2) 体态美 是指人的形体和姿势,表现在比例、匀称、和谐、线条等方面的综合效果上,集中体现在人体的姿态上。

(3) 健壮美 表现为肌肉发达、身体魁伟,给人以壮实、充满生命的活力和能量的感觉。

(4) 素质美 是通常所说的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质,它以一种特殊形式存在于身体美之中,运动员在体育竞赛中能将这种美表达得淋漓尽致。如拳击比赛中的凶猛攻击,自行车、短跑比赛中的速度,马拉松、长距离竞走比赛中的耐力,篮球、手球比赛中的协调