



University
Sports
a health

大学体育与健康

主编/郝伟 刘少凯 王健

副主编/高健 钱猛 韩政 曾庆东

海南出版社

大学体育与健康

主 编：郝 伟 刘少凯 王 健
副主编：高 健 钱 猛 韩 政
曾庆东

海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康 / 郝伟等著. —海口: 海南出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5443-2784-8

I. 大... II. 郝... 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 (2009) 第 044414 号

大学体育与健康

主 编: 郝 伟 刘少凯 王 健

副 主 编: 高 健 钱 猛 韩 政 曾庆东

责任编辑: 叶春才 崔修彬

封面设计: 颜好强

印刷装订: 海南博威印刷有限公司

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812772

网址: <http://www.hncbs.cn>

邮购: 刘甜甜

经销: 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 750 千字

印张: 37.5

版次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5443-2784-8

定价: 68.00 元

前 言

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：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育部领导曾多次在全国性的体育工作会议上反复强调：把学校体育工作的重心放在面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。2004年8月教育部部长周济又在上海举行的第七届全国大学生运动会期间指出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的体育运动宗旨。

2007年12月23日在北京召开新中国成立以来，首次全国学校体育工作会议。中共中央、国务院首次就增强青少年体育专门下发文件，启动开展“全国亿万阳光体育活动”，争取用三年时间，使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时。

2008年第29届奥运会在北京举行，中国体育代表团夺得了51枚金牌，获得了金牌榜第一、奖牌榜第二的历史最好成绩。北京奥运会的成功举办，标志着中国国力的强大，说明了竞技体育在中国得到了迅速发展，同时也掀起了全民参与体育锻炼的高潮。为了使學生掌握正确的奥林匹克项目锻炼方法，为了倡导体育开放式探究式的教学，拓展体育课的内容，时间和空间逐步实现三个自主。即自主选择时间、自主选择内容、自主选择教师。我们编写了《大学体育与健康》一书，书中针对体育锻炼方法，体育保健及体育技术等诸多学科进行了较系统的阐述。这是一本普通高校体育与健康课程的通用教材。同时也可作为体育工作者的参考用书。

本书主编是海南大学体育教学部郝伟、刘少凯、王健，副主编是海南大学体育教学部高健、钱猛、韩政、曾庆东。

具体分工是：郝伟：第十五章、第十八章；刘少凯：第四章、第七章、第十七章；王健：第三章、第八章、第十六章；高健：第十一章、第十四章；钱猛：第九章、第十章；韩政：第一章、第二章、第十三章；曾庆东：第五章、第六章、第十二章。

由于编者的条件、水平有限，时间紧迫，不妥之处在所难免，恳请广大同仁提出宝贵意见。

编 者

2009年1月6日

目 录

目 录

1

第一章 体育概述	1
第一节 体育的产生与发展	1
第二节 我国体育的发展概况	3
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务	5
第四节 高等学校体育的组织与实施	8
第二章 运动健身	10
世界卫生组织确定的健康 10 项标准	10
肌肉是如何增长的	10
有损健康的 10 种习惯	11
自我按摩消除大脑疲劳	12
首次参加长跑应该注意什么	13
腿部保健二法	13
形体锻炼矫正“溜肩”	14
怎样防止大腹便便	14
痔疮的体育疗法	15
踢键的练习法及功效	15
运动性腹痛的病因及治疗	16
战胜腰酸背痛	16
剧烈运动可医治惊恐症	17
上下楼梯健身	17
运动时喝水有讲究	17
长跑锻炼如何防止脚痛	18
春练五原则	18
获得健康的基本途径	19
几种运动的保健优势	20

游泳促进肌肉美	22
跳绳防止尿失禁	22
平衡运动助健美	22
关节扭伤莫乱揉	23
脑力运动 延年益寿	23
“八动”健身	24
“五劳”伤身	24
身体是金,能够镀亮人生岁月	25
如何消除运动后疲劳	25
日常保健的最佳时间	26
什么是有氧代谢运动	26
什么是运动处方	27
第三章 运动项目简介	28
奥林匹克运动知识	28
亚洲运动会是如何诞生的	34
世界大学生运动会	35
民族体育运动会	36
全国少数民族传统体育项目	37
乒乓球何时传入中国	39
三百年前的保龄球被发现	40
滑板	40
有趣的水下冰球	41
壁球	42
躲避球	43
一项新型的体育运动项目——三门球	44
俄式冰球	45
最新健身时尚——斯宾	45
古代的围棋等级制度	46
好玩的五子棋	47
围棋小常识	48
CBA 是什么	48
三人篮球	49
轻体育	49
空手道	50
舍宾运动——设计你的体形	50

软式排球	51
跆拳道	52
马术源流	53
勇敢者的运动——蹦极	54
第四章 医疗保健	55
疏通鼻塞五法	55
四种开水不宜饮用	55
鸡蛋与豆浆勿同食	56
常喝凉开水可长寿	56
人类健康新认识——心理养生	57
徒手治病五法	58
拉拉耳朵可养发	58
缓解腹痛姿势疗法	59
散步健身法	59
养生保健新理念	59
三通、三曲保健康	61
健康状况十项自测	61
为了不戴眼镜	62
治感冒每天早晚做操	62
动左手防中风	63
颈椎保健操	63
对于感冒的新认识	64
如何消除颈、肩部的疲劳	64
肌肉拉伤症状及治疗	65
刺激耳朵可补肾健身	66
补血要吃哪些食物	66
防治感冒留心“三”	66
简易外出血止血方法	67
女学生经期卫生	68
健康放松法	69
经常按摩耳廓可防治假性近视	69
不要用冷水冲头提精神	70
每天喝茶饿死医生	71
支沟穴治疗岔气	71
肩周炎的自我体疗	72

搓脚心也健身	72
解除小腿抽筋法	73
悬垂促你长高	73
血型保健法	73
过度运动防铁缺乏	75
不良习惯影响健康	76
饮食有误区	77
走路,助你预防腿部静脉曲张	77
人体的五大保健区	78
增加你的肺活量	79
人体奥秘	79
第五章 体育锻炼	85
第一节 概述	85
第二节 体育锻炼的基本原则	87
第三节 体育锻炼的科学方法	91
第四节 体育锻炼的练习方法	93
第五节 体育锻炼计划的制定	96
第六节 体育锻炼的误区	97
第六章 运动、营养与健康	102
第一节 营养与健康	102
第二节 运动能力与营养	116
第三节 运动与衰老	131
第七章 田径	137
第一节 田径运动概述	137
第二节 田径运动项目介绍	140
第三节 田径运动的技术原理	147
第四节 跑的技术原理	148
第五节 跳跃的技术原理	151
第六节 投掷的技术原理	156
第七节 田径运动锻炼	160
第八章 足球	171
第一节 足球概述	171
第二节 足球技术	173
第三节 足球战术	184
第四节 足球竞赛规则与裁判法简介	188

第九章 篮球	191
第一节 篮球运动概述	191
第二节 篮球基本技术	193
第三节 进攻战术	205
第四节 防守战术	219
第五节 篮球规则、裁判法及球类竞赛编排法简介	226
第十章 排球	233
第一节 概述	233
第二节 排球技术	236
第三节 排球战术	247
第四节 排球竞赛规则与裁判法简介	263
第十一章 网球	274
第一节 网球运动概述	274
第二节 网球基本技术	280
第三节 网球双打技术	298
第四节 网球单打战术	300
第五节 网球双打战术	305
第六节 单打练习	307
第七节 双打练习	318
第八节 技术战术练习	321
第九节 网球场及相关规定	322
第十节 网球比赛规则	324
第十二章 羽毛球	338
第一节 羽毛球运动的起源与演变	338
第二节 羽毛球技术	340
第三节 比赛的组织与决定名次的方法	347
第四节 世界羽毛球锦标赛简介	351
第五节 苏迪曼杯羽毛球赛	351
第六节 标准羽毛球场地	352
第十三章 乒乓球	354
第一节 乒乓球的基本技术	355
第二节 乒乓球的基本战术	395
第三节 竞赛规则与裁判方法	401

第十四章 体操	409
第一节 我国体操的发展简况	409
第二节 世界竞技体操发展简况	411
第三节 技巧动作	413
第四节 跳跃动作	417
第五节 双杠动作	421
第六节 单杠动作	427
第十五章 健美操	433
第一节 健美操的概念与分类	433
第二节 健美操的特点及锻炼价值	434
第三节 大学生健身健美操	437
第四节 中国大学生健身健美操	451
第十六章 武术	475
第一节 武术运动概述	475
第二节 武术的基本功与基本动作	484
第三节 套路运动	494
第十七章 游泳	527
第一节 游泳运动的意义	527
第二节 游泳的基本技术	528
第三节 各种游泳技术的教学手段和方法	542
第四节 水中救护的一般常识	546
第五节 游泳中自我保护常识	553
第十八章 游戏与民间体育	561
第一节 游戏	561
第二节 民间体育	570

第一章 体育概述

根据体育发展的特点和规律,“体育”一词分为狭义和广义两种含义,用于狭义是指身体教育;用于广义与体育运动相同,包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三个方面。其含义是指:体育是一种特殊的社会现象,它作为有意识的社会活动和教育过程,受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治和经济服务。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是人类社会特有的一种社会现象,它随着人类社会的出现和发展而产生。

原始社会中,人们的生活条件十分艰苦,他们只能凭借粗糙简单的生产工具,为了生存采集野果,捕捉鱼类、禽类、小型动物类以及从事简单的农耕劳动,然后再把与自然界做斗争时逐渐积累起来的经验传授给下一代,由此产生了教育。年轻一代是通过跟随年长者在生产劳动和日常生活中接受教育、进行锻炼的,其内容是最基本的走、跑、跳、投、攀登、爬越等技能。原始教育内容虽然简单,但其中所含体育因素甚多,因而在某种意义上说,人类教育的产生之时,也是体育的萌芽之日。原始社会末期,各部落之间为争夺有利的自然环境,掠夺邻近部落的财富,经常发生战争,从而激发了人类进行体育练习和军事技能训练的积极性。体育的产生与后来的各种军事体育操练和武术等的产生也有直接的关系。在原始社会里,人类很注重平时和战时群体一致性的活动,而集体的舞蹈就成为原始人培养和训练群体一致性的重要方法。它不仅满足了当时社会生活和身心发展的需要,而且具有锻炼身体、防病病统一行动等作用。

另外,在不少宗教仪式中常伴有舞蹈、角力、杂技等表演。如古希腊祭神的集会上,一般都有各种运动会,像奥林匹克、伊斯特摩斯、尼来亚等,而运动会的主要内容是赛跑和角力,以后又增加了拳击、五项竞技、战车赛等,它对体育的产生和发展

有着极其重要的作用。所以说,人类社会的这些活动,都是体育产生的源泉。

二、体育的发展

体育的发展与教育、科技、军事、医疗卫生、娱乐等方面的发展和有着密切联系。

原始社会体育尚处在蒙昧时代,进入阶级社会后,体育随之为统治者所利用。当社会政治统一安定、经济繁荣时,体育就兴盛,就发展;反之,体育的发展就缓慢,乃至萧条。如古希腊时期的斯巴达城邦,是古希腊最大、最强盛的城邦国,为了维护奴隶主统治,规定凡男性公民成年后必须编入军队,女性在 17~18 岁之间,也要接受由城邦督导的体育训练。而当时军事训练的主要内容均为跑、跳、角力、拳击、射箭、投掷等体育活动项目。由于重视对青年人的身体训练,斯巴达人在一百多年中,在古代奥林匹克运动会中一直保持优胜。相反,中世纪的欧洲,由于教会和王权的统治,经济文化落后,宗教盛行,搞“没有体育的教育”,加之不讲卫生,使民众体质日衰,体育也不断衰退。直到文艺复兴时期,反对教会权威,反对封建制度的启蒙运动出现后,体育才得以复苏。

体育的发展与教育和军事的发展紧密相关,如我国商代的“学宾”中,射箭为主要学习内容之一;周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中,射、御就含有体育的因素。体育项目既是军事训练的内容,又是体育的手段。即使在现代,体育仍然是学校教育及军事训练不可缺少的内容。

体育的发展与卫生保健、娱乐活动也密切相关。我国汉代“导引术”,宋代“八段锦”,清代“太极拳”,现代“健身操”等,既属于体育的一部分,又是防病治病,提高人民健康水平的有效保健手段。现在仍在民间广为流行的“秋千”、“毽子”等都属于娱乐性的体育活动项目。而现代竞技运动项目中的羽毛球、乒乓球则是由英国贵族们在娱乐的过程中逐渐发明、发展、演变而来的。

早期的体育,是人类仅仅出于各种不同的需要,而在其他各种实践过程中不知不觉地进行的一种社会活动,缺乏自身理论与科学的引导,发展极为缓慢。当“用进废退”及生物进化理论出现,解剖学、生物学等自然科学知识运用于体育领域后,加速了体育的发展。今天,自然科学和社会科学的各学科互相交叉、渗透,大量的科技成果在体育中广泛运用,加快了体育的科学化、理论化进程,这在理论与实践上为人类从事体育提供了科学的保证;反过来因科学技术的发展,生产力的进一步解放,物质产品的日趋丰富,人们的闲暇时间增多,又为体育的发展提供了必要的物质条件和发展空间。

第二节 我国体育的发展概况

我国体育源远流长。但在旧中国,经济发展落后,人民生活贫困,国民体质衰弱,体育只是供少数人消遣娱乐所用,体育得不到广泛的开展,运动技术水平也很低。旧中国共参加3届奥运会,从未得过1分。1932年第10届奥运会,我国只有刘长春一人参加比赛,预赛就被淘汰;1936年第11届奥运会,除符保卢的撑竿跳高进入决赛外,其余均在预赛中被淘汰;1948年第14届奥运会,虽然派出了100多名运动员组成的代表团参赛,仍然以零分而告终,代表团回国时,国民党政府竟以“经费困难”,不予解决回国费用,很多运动员只好请求华侨资助及沿途表演比赛,凑足回国费用。

旧社会的学校体育虽然有些要求和规定,但各地学校在具体执行过程中,却因体育师资缺乏、经费不足等原因而各行其事,许多学校往往以“自由活动”来代替体育教学。

新中国成立后,很快改变了我国长期贫穷落后的面貌,体育事业获得了新生。体育成为国家建设事业的重要组成部分,并作为改善人民健康状况,增强人民体质的重要手段。“国家发展体育事业”,“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条款,已列入宪法。1954年,党中央指出:“人民的体育运动是国家的一项新的事业”,是“党的一项重要政治任务”。毛泽东同志1952年题词:“发展体育运动,增强人民体质。”要求全国青年做到“身体好、学习好、工作好”。周恩来同志在党的“八大”报告中强调指出:“我们应该在广大群众中进一步开展体育运动,有效地增强人民的体质,并且提高我们国家的体育运动水平。”1949年10月,在北京召开了全国体育工作者代表大会,原中华全国体育协会改组成中华全国体育总会。1952年成立了隶属国务院领导的中华人民共和国体育运动委员会,后又成立了各省、市、自治区和地、县级的体育运动委员会。教育部、共青团中央、全国总工会、全国妇联、军委总政治部等单位相继成立了体育组织,并逐步成立了各级各类的体育协会和各项体协。进入80年代,又成立了中国体育科学学会和地方体育科学学会及单科学会,从而形成一个领导管理全国体育运动的完整体制。

体育是关系到亿万人民身体健康的大事,是推动人类社会发展的不可缺少的因素。党和政府十分关怀和重视体育工作,使群众性体育活动得到蓬勃发展。据统计,目前已有8亿多人次达到《国家体育锻炼标准》,人民群众的健康水平大大提高,发病率明显降低,人均寿命由解放前的36岁提高到70岁,反映出我国体育事业的兴旺和民族健康状况的改善。

从1955年起,我国就开始按产业系统建立群众性体育组织。目前,全国共有25个行业系统成立了全国性的体育协会。特别是党的十一届三中全会以来,群众性体育活

动不断发展壮大,职工体育协会发展到近4万个,到1994年10月,在全国举办的县级以上运动会近10万次。有200多个民间体育项目,已成为我国传统体育的重要组成部分。建国后,先后推行了八套广播体操,并结合实际推广了工间操、生产操、保健操等。近几年来,具有我国独特风格的医疗体育,如太极拳、气功等得到了广泛发展。体育已进入社会的各个领域。由于城乡体育活动广泛持久地开展,活跃了人民群众的文化生活,促进了精神文明建设。人民体质的增强,也推动了生产力的发展。

随着社会主义建设事业的发展,学校体育也出现了崭新的面貌。学校体育是国民体育的基础,是终身体育教育中的重要环节,是中国体育事业发展的战略重点。学校体育课是惟一门跨越小学、初中、高中、大学四个阶段,连续13年开设的课程。体育师资培养得到党和政府的高度重视,现在全国已有1所体育大学,15所体育学院,179所师范院校体育系、科,为各级各类学校培养了大批体育师资。同时,还采用多种多样形式,进一步加强在职体育教师的培训,加速了体育事业的发展。学校体育法规逐步建立,1979年10月,教育部和国家体委联合发出通知,试行《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案);1980年教育部与卫生部又联合发布《高等学校卫生工作暂行规定》(草案)。这两个文件,对加强高等学校体育卫生工作的组织领导,提高体育教学水平,广泛开展群众性体育活动,改善体育设施,注意体育与卫生保健的结合,都作了明确的规定。1987年《中学生体育合格标准的试行办法》中规定:“对体育不合格的学生,不得评为‘三好’学生;毕业时,经补考仍不及格者,只发结业证书,不得报考高一级学校。”1980年2月,经国务院批准,国家教委和国家体委联合颁布的《学校体育工作条例》,它是指导学校体育工作的重要依据,是学校体育工作的基本法规。1990年10月,国家教委颁布的《大学生体育合格标准》规定:“达到《标准》优秀者,方可获得奖学金;达到《标准》良好成绩者,方可评为三好学生、获奖学金达;……体育合格,准予毕业,否则,不能毕业,按结业处理。”经国家教委批准,全国已有57所高等学校试办高水平运动队,这对提高高校体育运动技术水平,起到了积极的促进作用。

经过长期艰苦的磨练,我国体育竞技水平有了大幅度提高,取得了令世人瞩目的成绩。自1956年陈镜开第一次打破举重世界纪录,1959年容国团率先夺得第一个乒乓球世界冠军以来,到1994年我国已获得805个世界冠军,在国内外体育赛事中,有733人次创造或超过世界纪录。当我国射击运动员许海峰在第23届奥运会上实现金牌“零的突破”后,中国已先后三届夺取金牌总数位居奥运会第四位。在亚运会上,我国运动员从第9届到现在金牌总数一直名列第一。目前在我国开展的竞技项目中,有1/3以上的项目达到或接近世界先进水平,如乒乓球、羽毛球、游泳、女排、男女篮、举重、女子足球、体操、射击、技巧、赛艇、女子投掷、中长跑等。

目前,中国已加入84个国际体育组织和43个亚洲体育组织。解放后至1993年,我国已与170多个国家和地区进行16009次体育交往,促进了中国体育与世界体育的交

流,增进了中国人民与世界各国人民的友谊和相互了解。

在国内,我国已成功地举办了7届全国运动会以及多届城运会、工运会、农运会、青运会、少数民族运动会、全军运动会、中学生运动会、大学生运动会及残疾人运动会等。

解放前,全国仅有23个体育场馆,85个游泳池。现在已拥有各种体育场地52万多处,其中体育馆1000多个,室内外游泳池3400多个,大部分省、市、自治区都已具备可以承担国际单项比赛的条件,部分省、市的场、馆建设已达到国际先进水平。国产体育器材发展很快,许多器材已被列为正式国际比赛用品。在第11届亚运会上使用的体育器材,有70%是中国制造的。

建国50年来,我国体育健儿在国际竞技比赛中所取得的辉煌成就,无可争辩地证明,中国人民有自立于世界民族之林的能力,中华民族是有志气、有智慧的民族。

目前,我国还处在社会主义初级阶段,体育发展规模和水平、场馆设施等同世界先进水平的国家相比,还有一定的差距。为了尽快缩小这个差距,必须坚持普及与提高相结合的方针,重点抓好学校体育。在增强学生体质的同时,大力开展课余体育训练,以多渠道、多层次培养体育人才。随着社会主义现代化建设事业的蓬勃发展,我国体育也必将跻身于世界体育强国之林。

第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高等学校体育的地位

高校体育是我国教育方针的重要组成部分,是国民体育的基础之一。它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明等都有着重要意义。

1. 社会主义教育发展的根本任务是培养全面发展的人才。

马克思说:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”列宁指出:“应该使培养、教育和训练现代青年的全部事业成为培养青年的共产主义道德的事业。”“为了实现和完成共产主义事业,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,去迎接这些战斗。”毛泽东同志说:“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。”从无产阶级革命导师对教育的论述中可以看出,人的全面发展中所包含的主要因素是道德、智力、身体等方面的发展。毛泽东同志在《体育与研究》一文中又提出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆察于体,无体是无德智也。”还说:“体者,为知识之载而为道德之寓者也。”毛泽东同志以唯物主义的观点,明确地指出了体育是

德育和智育的基础。

2. 学生时期是长身体的时期。

人体骨骼的发育一般在20~25岁左右才完成,肌肉的发育过程要到30岁左右才完全停止。根据科学研究发现,人体的速度、力量、弹跳、耐久力等项身体素质指标,男子在19岁前,女子在12~13岁前随着年龄的增加而自然增长。男子各项身体素质指标的高峰出现在19~22岁之间;女子在11~14岁之间出现第一次高峰,19~22岁之间出现第二次高峰。人体的生长发育、身体素质水平,受种族、气候、遗传、营养及体育锻炼等多种因素的影响,其中体育锻炼是影响人体生长发育最积极、最经济的手段。经常参加各种体育活动,能促使身体形态以及主要器官系统机能得到良好的生长发育,能促进各项身体素质水平进一步提高。

高等学校体育的发展水平,已成为衡量我国群众性体育普及情况和运动水平的标志之一。受过高等教育且有良好体育锻炼习惯的大学生,走向社会后,可以成为推动群众性体育活动的骨干和指导力量,使广大群众能够终身享受体育教育,从事体育锻炼,使身体健康,身心愉悦。高等学校在师资队伍、体育设施、体育科研等方面,已为开展课余体育训练提供了比较优越的条件。国家教委、国家体委在《关于开展课余训练,提高学校体育运动技术水平的规划》中指出:1995—2000年,在全国要有30%的高等学校,体育运动水平达到国内先进水平,能承担参加世界大学生运动会的主要任务。所以,课余训练将成为国家体育运动训练的重要形式之一。

3. 体育是培养和发展共产主义道德品质及完善个性的重要手段。

在各种体育活动中,结合青年的特点进行思想品德教育,往往能收到事半功倍的成效。各种不同的运动项目,有的要求快速,有的要求耐久,有的动作惊险,有的程序复杂,需要集体配合协助等。所以,体育锻炼有助于培养勇敢顽强、机智果断、组织纪律性、团结协作等优良品质和道德风尚。体育竞赛不仅能培养争创一流、奋勇拼搏的竞争精神,还有助于树立责任感和集体荣誉感,并能充实课余生活,愉悦人的精神。学校体育对于美育教育也有很好的促进作用。它以自己丰富的内容和独特的形式,加强学生对形体美、动作美、仪表美、心灵美的认识,培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力。

二、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是:增强学生的体质,促进学生的全面发展,为国家培养四化建设的合格人才。

体质是指人体的质量。其内涵有以下几个方面:

身体形态发育水平:主要指体格、体型、姿势等状况。体格包括人的身高、坐高、体重、胸围、肩宽等;体型是指人体各部位的比例;姿势是指人坐、立、行走的态势。良好的身体形态,应该是具有健壮的体格、完美的体型和正确的身体姿势。

生理机能水平:包括脉搏、血压、肺活量等,反映了人体器官系统的工作能力。

它是发展身体素质,掌握动作技能的主要条件。

身体素质水平:是指运动时肌肉活动所表现的能力。这种能力包括速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧等。它对提高运动技术水平有着重要意义。

基本活动能力:是指走、跑、跳、投、攀登、爬越等的活动能力。它对生产劳动和国防建设都有直接的作用。

心理发展水平:是指人的个性、意志等精神因素。身体和精神这两者是密不可分的。

适应能力:是指对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。长期在严寒、酷暑的环境下进行锻炼,可改善有机体的体温调节,从而提高有机体对自然环境的适应能力。同时,由于体育锻炼促进血液循环,加速新陈代谢,因而它能够提高对疾病的抵抗能力。

体质所包含的这几个方面,形成一个完整统一的整体,反映出一个人体质的强弱。

三、高等学校体育的任务

为了达到高等学校体育的目的,必须完成以下四个方面的任务:

1. 全面锻炼学生身体,增强学生体质。

增进学生健康,增强学生体质是学校体育的根本任务,同样也是高校学生体育工作的中心任务之一。通过体育锻炼促进人体各器官、各系统的良好生长发育,使之功能正常,体质健康,精力充沛,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,保持良好的学习状态。

2. 掌握体育与卫生保健的基本知识和体育运动的基本技能。

通过各种体育途径,向学生进行系统的体育运动、卫生保健基础知识教育,使学生认识到高校体育的地位和意义,懂得锻炼身体的基本方法,学会体育运动中所要掌握的基本技术、技能,提高学生的体育、卫生、文化素质,培养学生的体育保健、独立锻炼和自我评价等能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

3. 进行思想品德教育,促进学生个性全面发展。

学校体育具有丰富的思想品德教育因素,要结合体育的特点,寓思想品德教育于体育活动之中。教育学生为将来从事社会主义现代化建设锻炼身体,提高社会责任感,树立群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取、创造开拓、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育作风。同时还要培养学生对美的感受、鉴赏、表现和创造的能力,陶冶学生美的情操,以促进学生个性的全面发展。

4. 提高学生运动技术水平。

在上好体育课的基础上,开展课外体育活动、训练和竞赛,提高运动技术水平,为学生在校学习期间和走上社会后继续进行体育锻炼打下扎实的基础。同时,对部分体育基础较好,并有一定运动才能的学生进行系统的课余体育训练,进一步提高运动技术水平,使他们成为推动学校群众性体育活动的骨干。