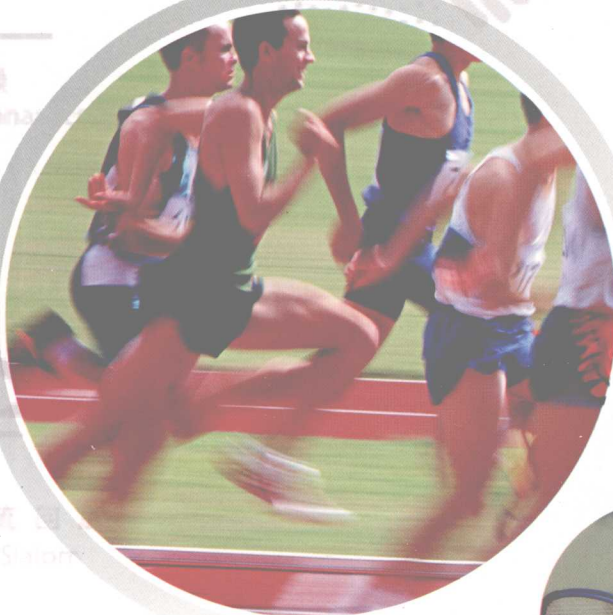


21 世纪高职高专规划教材

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 江必纯 纪连奎 郑顺新



足球
Football

帆船
Sailing

花样游泳
Synchronized Swimming

国防科技大学出版社

21 世纪高职高专规划教材

大学生体育与健康

主 编:江必纯 纪连奎 郑顺新

副主编:吴建华 钟晓雄 连远斌 郑 骋

编 委:(排名不分先后)

江必纯 纪连奎 郑顺新 吴建华

钟晓雄 连远斌 郑 骋 张乐为

张 翼 程新年 邓耀明 曾喜佳

连波杰 巫会朋

国防科技大学出版社

· 长沙 ·

内容简介

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,参照国内外大学体育教学改革的发展趋势,充分考虑高职高专院校体育教学设施的现状和学生的实际情况编写而成的。

全书共分 16 章,除了介绍体育与社会、体育锻炼与健康、健康的生活方式等知识之外,着重讲述球类、田径、武术、健美操、游泳、休闲运动的基础知识和基本技术。

本书可作为高职高专院校体育公共课的教材,也可用作广大社会读者强身健体的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/江必纯等主编. —长沙:国防科技大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81099-547-4

I. 大... II. 江... 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(2008)第 108556 号

大学生体育与健康

主编 江必纯 纪连奎 郑顺新

出版发行 国防科技大学出版社

邮编 410073 电话 (0731)4572640

E-mail hn_syb@126.com

责任编辑 唐卫葳

封面设计 谭 涛

版式设计 湖南三书礼文化发展有限公司

印 刷 国防科技大学印刷厂印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.75

字 数 406 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81099-547-4

定 价 32.00 元

如有印装质量问题,请向国防科技大学印刷厂调换。

版权所有 侵权必究

前 言

体育是学校教育的重要组成部分,《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,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”为了全面贯彻党的教育方针,促进学生体质的健康发展,全面提高学生的身心健康水平。我们根据《学校体育工作案例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件精神,编写了这本高职高专公共体育教材——《大学生体育与健康》。

大学阶段,学生应接受系统的身体锻炼和体育理论知识的教育,掌握科学锻炼身体的理论和方法,为终身从事体育锻炼奠定坚实的基础。本教材正是以培养学生“健康第一”的观念,学会欣赏体育比赛和形成良好的生活方式为目的,从体育知识、体育教学、体育锻炼及健康的生活方式等不同角度去引导学生树立“健康第一”的观念。

本教材广泛参阅了大量资料,在内容的编排上力争系统化,编写中坚持“学生为主”的理念,紧紧围绕体育锻炼的益处和终身体育锻炼的重要性这一主题。

本教材的内容与课堂教学和课外活动紧密结合,在各运动项目的编写上力争全面、简洁、明了,使学生易懂、易学、易掌握。促使其在学校期间掌握一至二项运动技能,为终身锻炼奠定基础。本教材力求突出高职高专特点,充分体现实用性原则,可供体育教师组织理论课讲授和实践课教学。同时,也可作为学生自学和课外阅读书籍。

本教材的编写过程中得到了龚善初教授和陈少雄副教授的大力支持,在此表示感谢!

由于编者水平有限,编写时间仓促,缺点与错误在所难免,敬请有关专家和广大读者提出宝贵意见!

编者

2008年8月

目 录

第一章 现代社会与大学生体育	1
第一节 现代社会对人类健康的挑战	1
第二节 高校体育的历史使命	4
第二章 体育锻炼与健康	10
第一节 体育锻炼的特点与基本原则	10
第二节 体育锻炼的内容选择	12
第三节 运动负荷的调控	16
第三章 健康的生活方式	19
第一节 生活方式与健康	19
第二节 倡导良好的生活方式	22
第三节 体育锻炼与心理健康	24
第四章 运动处方	25
第一节 运动处方的内容	25
第二节 运动处方制定与实施	27
第三节 体育锻炼前的准备工作	30
第五章 学生体质健康标准	31
第一节 体质与健康	31
第二节 实施《学生体质健康标准》的意义及测试内容	33
第三节 《学生体质健康标准》的测试方法	34
第四节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	40
第六章 田 径	46
第一节 概 述	46
第二节 基本技术	47
第三节 田径健身的指导和评价	58

第七章 篮球运动	60
第一节 起源与发展	60
第二节 基本技术	61
第三节 基本战术	77
第四节 考试内容和评分标准	82
第八章 排球运动	86
第一节 概 述	86
第二节 基本技术	86
第三节 基本战术	92
第四节 考试内容与评分标准	94
第九章 足球运动	96
第一节 概 述	96
第二节 基本技术	97
第三节 基本战术	108
第四节 考试内容与评分标准	112
第十章 乒乓球运动	114
第一节 概 述	114
第二节 基本技术	116
第三节 基本战术	128
第十一章 羽毛球运动	129
第一节 概 述	129
第二节 基本技术	130
第三节 基本战术	141
第四节 考试内容与评分标准	142
第十二章 武术运动	143
第一节 武术的起源和发展	143
第二节 武术的形式、内容与分类	143
第三节 武术的特点和作用	145
第四节 基本技术	146
第五节 套路运动	152
第五节 考试内容和评分标准	202
第十三章 健美操运动	203

第一节	概 述	203
第二节	基本动作	206
第三节	健美操编排的原则与基本方法	208
第四节	健美操锻炼效果的评价方法	210
第五节	考试内容和评分标准	212
第十四章	游泳运动	218
第一节	起源与发展	218
第二节	熟悉水性	219
第三节	蛙 泳	222
第四节	爬 泳	228
第五节	游泳的救护常识	235
第十五章	毽球运动	243
第一节	概 述	243
第二节	基本技术	243
第三节	基本战术	246
第四节	考试内容与评分标准	247
第十六章	休闲运动介绍	249
第一节	高尔夫	249
第二节	壁 球	251
第三节	保龄球	253
第四节	沙壶球	255
第五节	飞 镖	256
第六节	轮 滑	257
参考文献		259

第一章 现代社会与大学生体育

第一节 现代社会对人类健康的挑战

一、科技发展改变人类生存的环境

人类的智力促进了科学技术的高度发展,促进了工业革命,使今天的人们享受到了丰富多彩的物质和文化生活。然而,那种人类融入自然,和谐生活的时代在悄然结束,接踵而来的是空气、水、食物等的污染,生态环境遭到严重破坏,人类生存面临严重的灾难。肝炎、心脑血管疾病、糖尿病、高血压、高血脂、癌症、艾滋病等疾病的发病率呈加速增长的趋势。预防和治疗这些现代慢性病,已成为人类生存和发展所面临的主要问题。

人作为一个特殊的生命体,同其他许多生物一样,其存在的每一天都离不开环境。环境造就了人类,人类只有适应环境,生命才能延续,人类社会才会有今天的繁荣。

现代社会不仅是科技高速发展的时代,而且也是污染加重、环境恶化的时代,是人类生存发展受到严重挑战的时代。有专家指出,要不是现代医学科技的发达,现代人的健康和寿命也许比一百年前更糟糕。

(一)空气污染对人类健康的影响

空气是人类生存最重要的环境因素之一,是维持人体生理机能和健康的必要条件。人由口来摄取食物、水分,由肺部吸入氧气,然后在体内发生反应,使有机物氧化分解,放出热能,以维持生命的运动。没有空气,生命就会立刻停止。

然而,由于人类将成千上万种化学物质排放到大气中,使大气的化学组分发生了根本性的变化,这些变化反过来又危及人类自身的健康。由于人体呼吸的空气量很大,从空气中摄入化学物质的速度又很快,因而空气中浓度极小的污染物,就能对健康发生极大的影响,导致各种疾病的发生,甚至会夺去人的生命。

空气污染主要包括工业和民用所产生的污染物,排入大气层内的污染物主要有:硫氧化物、碳氢化物、氮氧化物、一氧化碳和颗粒状物质等。它们对空气造成污染,进而对人类的健康产生危害。

人在低浓度的空气污染物的长期作用下,可引起上呼吸道炎症、慢性气管炎、支气管哮喘、肺气肿等呼吸道疾病。空气污染也成为心肺病、冠心病、动脉硬化、高血压等心血管病的重要致病因素。而癌症,尤其是肺癌的多发,与空气污染有着更密切的关系。此外,空气污染会造成人体的免疫功能下降,促成多种其他疾病的发生。如果局部环境中污染物的浓度过高,甚至

会引起急性中毒与死亡。空气污染还可能引起人类基因突变而产生遗传病和基因缺陷,从根本上破坏人类的健康与正常体质。

(二)水污染对健康带来严重后果

1. 水与生命的关系

水是自然界一切生命的重要物质基础,也是维持人体健康不可缺少的物质,是构成人体细胞和组织的主要成分。故有人说:水是生命的象征。

水是人体进行新陈代谢的重要介质。人体不断从外界环境中吸取养分,既通过水把各种营养成分输送到机体各部分,又通过水把代谢产物排出体外。水作为介质把机体的营养和代谢过程密切地联系起来。保持体内的水量平衡,以维持生命活动。水对于生物体还起着散热、调节体温的作用。我们所饮用的各种天然水中,都含有维持人体生长发育和生理机能所必需的化学元素,如钾、钠、钙、镁、碘、氟等。人体除了从食物中获取这些元素外,饮水也是微量元素的一个重要来源。

所以,没有水就没有生命。如果水质不良或受到污染,就有可能引起某些疾病的发生或流行。因此,饮用纯净卫生的水对健康是非常重要的。

2. 水污染物

水存在和应用的广泛性,大大增加了被污染的可能性。研究表明,造成水质污染的因素包括:①有机物有毒物污染;②无机物有毒物污染;③耗氧污染物质污染;④放射性污染;⑤微生物与寄生虫污染。此外,还有石油、藻类等对水质的污染。

3. 水污染对健康的危害

(1)促进传染病流行

病原微生物在水中能存活一定的时间。如痢疾杆菌能在地面水中存活数天至数周,伤寒杆菌能存活1~3周,肝炎病毒能存活数月,钩端螺旋体也能存活数月,而血吸虫病就是由水传播的。

由水传播的传染病的特点是:开始多呈爆发型,即短时间内能出现大量的病人,发病地点多集中在被污染水源周围,饮水消毒后疾病就很快得到控制。

(2)引起急、慢性中毒

当水源受到工业废水及农药等化学毒物污染后,常引起急性或慢性中毒。如有机汞污染可引起“水俣病”,还有铜中毒、砷中毒、铝中毒、镉中毒、酸中毒等等,都会引起中毒性疾病。

(3)致癌作用

水中致癌物质主要来自工业废水中的某些具有致癌作用的化学物质,最常见的如砷、镍、铬、苯和亚硝酸盐及芳香烃类。它们还能残留在悬浮物、水生生物体内,再次间接的危害人类。

(4)妨碍水的自净作用

工业废水中含有某些有害物质,如铜、锌、镍、氰化物等能毒害水中的正常微生物群,从而妨碍水中有机污染物的分解,影响水质的自净作用,并对水的生态产生深远的不良影响。

(三)食物污染对健康的影响

食物是生命赖以生存的物质基础。人类的食物主要包括粮食、蔬菜、水果、肉、蛋、奶等。食物污染主要受到空气、水质等的影响,同时也受到许多人为因素的影响。比较典型的是化学农药在粮食、蔬菜、水果等的残留物,它们可能对人体健康产生严重的伤害。

二、人类社会的发展改变人类的生活方式

生活方式是指人们生活活动的方式,是同一定的社会生活条件相适应的、人们生活活动的典型特征的总和。生活方式可分为劳动、社会政治生活、日常生活、教育文化和体育卫生等方面,这是生活方式的基本结构。改革开放使我国城市居民生活方式发生了巨大的变化,体现在生活水平提高、生活观念改变、余暇时间增多等方面。而余暇时间增加的必然代价是工作节奏的加快,人的生物适应性难以同步。这是社会发展和人类进步的必然趋势,它的积极意义在于提高生命的效率,使人们精神振奋、生活充实;负面影响是带来了健康方面的麻烦,使人精神紧张、生活压力增大,在这种情况下,人们需要利用余暇时间去释放心理上的紧张,缓解精神上的压力,保持充沛的精力。

(一)现代都市化生活方式给城市居民身心健康带来不利影响

都市化生活方式,实质上是伴随工业化和现代化的过程而产生的,它是现代社会的一个重要特征,虽然对社会发展有一定的积极意义,但对城市居民的身心健康带来了许多不利影响。

1. 人口高度集中于城市,居住条件大大改变;
2. 环境污染,生态平衡破坏;
3. 城市交通和通讯联络工具的现代化,大大减少人们的走路机会;
4. 现代社会的竞争加剧,人们经常处于高度紧张状态之中,精神上承受着很大的压力;
5. 城市人口老龄化的问题日益严重。

(二)余暇时间的相对增加是城市社区体育开展的基本前提

由于现代社会城市居民健康问题受到多方面的不利影响,在工作和学习之余必须通过一定的方式来消除不利影响,这样才能适应紧张的现代生活。在余暇时间里开展多种多样的社区体育活动,恰好是城市居民调整、顺应新的生活节奏的重要手段。

城市社区体育在时间特征上表现为个人余暇。所谓余暇时间是除了工作、满足生理需要(睡觉、吃饭等)、必要的家务劳动以及照料和教育孩子等时间外,可供个人自由支配用于学习、交往和体育活动的时间。随着社会物质财富的增加,人们的余暇时间呈逐渐增长的趋势。在农业社会时代,人们的生活随着季节和农作物生长的自然节奏而变化,没有固定的余暇时间;在工业社会时代,人们已经有了余暇时间和工作时间之别;在现代信息社会,人们的劳动时间明显缩短,余暇时间相对延长和固定,人们余暇时间的观念加强,出现了余暇活动蓬勃发展的态势,城市社区体育恰似遇到了“沃土”,迅速发展起来。

三、对体育锻炼内涵的理解

体育锻炼与现代生活方式是社会向现代化转型时,人们适应社会发展变化需要采纳的一种新型生活方式。体育是生活方式系统中不可缺少的分支系统。

体育融入现代生活方式是一种健康的生活方式。是否采纳体育生活方式与人的生命质量关系密切,是与现代人生理、心理、社会健康休戚相关的特殊生活方式。体育生活方式在现代生活方式中是一种文明的生活方式。

体育生活作为恢复人的本质与体现人的价值的生命活动及社会实践,意味着一种人性的解放。通过愉快、自由地享受体育生活可以发展人类的身体、智力和认识能力。通过享受体育

生活可以轻松自然地与人、社会和大自然沟通和交流,拥有完美的人性,体验人类生活的幸福美满。体育生活方式具有丰富的文化内涵,是人类文明的具体体现。

通过体育锻炼,能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平,以弥补现代社会中因生活、工作条件优越而导致的身體活动和体育运动不足等状况。

通过体育锻炼,能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发生与传播、减少易感人群的有效途径。通过体育锻炼,能有效地提高身体机能水平,有效地保持健康并延缓衰老过程,在有效地延长寿命的同时,使机体保持旺盛的生命力。通过体育锻炼,能有效地缓解现代人们在生活和工作中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素。体育锻炼是释放、消除压力的最佳手段。通过体育锻炼,不仅能使人们保持更积极的生活态度,而且能使人们拥有一种不知疲倦的生命活力。

体育锻炼是现代生活中不可缺少的重要组成部分,而且随着社会的进步与发展,其重要性和必要性必将越来越突出。

第二节 高校体育的历史使命

高等教育阶段的体育,是学校体育的最高层次,是学生掌握社会体育知识技能的关键时期,是由学校体育教育转化为社会体育活动,享受终身体育成果的起点工程。因此,现时的高校体育面临着为 21 世纪培养全面发展的人才,适应现代生活方式和生活结构的需要、顺应时代的发展、培养身心健康的公民,使学生喜爱体育运动,有健康的身体。

高校体育的新的历史使命必然要求我们对当今高校体育教育目标加以重新认识,转变教育思想,对高校体育的教学内容、教学方法和手段等进行改革。这也是高校体育工作者所面临的新课题,它引发我们去思考,如何面对新世纪、新事物、新需求和新趋势;如何把国际性的体育热现象变成为培养全面发展人才的推动力量,让学生掌握终身体育的方法和技能,使高校体育工作通过改革迈向一个新的征途。

当代大学生肩负着承前启后、开拓未来的历史使命,这一历史使命对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质和社会适应能力都提出了更高和更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质,使自己成为德、智、体、美全面发展的人才,除了在思想上要正确认识体育与德育、智育、美育的辩证关系外,在学习与生活中,还必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。

大学阶段学习任务紧,课程负担重,而一个人的时间和精力是有限的,这就要求我们正确认识和处理好锻炼身体同专业学习与其他实践活动在时间、精力安排中的矛盾。不能把体育锻炼简单地看成“说起来重要,忙起来不要”;也不能搞一天打鱼,三天晒网式的锻炼。俗话说“磨刀不误砍柴功”,体育锻炼虽占用一些时间,但促进了身体健康,增强了体质,从而提高了学习效率。不少同学通过亲身体验领悟到“8-1>8”的哲学道理,即每天在 8 小时内抽出 1 小时锻炼身体换来比 8 小时学习更大的效益。

一、新时期高校体育的特征

(一)健身性

健身性是学校体育的本质特征,是体育区别于德育、智育、美育的根本标志。这一特征并不因时代的变化而变化。党和政府重新提出:学校教育要树立“健康第一”的指导思想。这是建国 50 多年来我国学校教育正反两个方面经验的总结,是全面推进素质教育的必然要求。

(二)人文性

素质教育的首要目标就是要教会学生做人,并且强调要提高学生的心理素质和社会适应能力。学校体育作为身体文化和社会文化的一部分,在修身养性、育德教化等方面,具有特殊的功能。特别是在现代人文主义教育思想的影响下,现代学校体育必将从单纯的健身与传技中解放出来,必然将人文放在更加突出的位置。

(三)娱乐性

娱乐性也是现代学校体育的一个重要特征。有人说音乐的魅力在于它的旋律,舞蹈的魅力在于它的节奏,而体育的魅力就在于它的娱乐。现在的学校体育之所以不大受学生欢迎,其重要原因之一就是缺乏娱乐性。缺乏娱乐性的学校体育,是不能成为现代学生生活的重要内容的,是没有生命力的。

(四)竞技性

我们说体育的魅力在于它的娱乐性,而体育的娱乐性可以说就蕴藏在体育的竞技性之中,体育的人文性大多也来自体育的竞技性。所以从某种意义上来说,现代体育如果失去了竞技性,体育也就失去了自身存在的价值。

(五)主体性

学生是学习和发展的主体,现代教育是一种弘扬学生主体性的教育。现代教育尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视学生的个性发展。为此,现代学校体育必须符合学校体育主体的需要,必须适应和服务于学生身心全面发展的需要,重视学生体育兴趣、爱好和特长的培养。

二、大学体育的目的任务

大学体育必须通过完成下述各项任务来实现体育的目的。如果不了解体育的目的和应该完成的任务,实践中就难免迷失方向。

根据当代我国大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理特征、体育的功能以及我国的国情,普通高校体育的目的是:培养和增强大学生的体育意识,提高体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,增强身体、心理的健康以及道德素质和社会适应能力,为终身体育和毕生事业奠定良好的基础,成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

为达到上述目的,必须完成以下四项基本任务。

(一)增强身体与心理素质,增进身体健康

增强身体与心理素质,增进身体健康是大学体育的首要任务。这项任务体现国家对各类专门人才的基本要求与期望,也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱和健康水平除了

受遗传因素的影响外,更重要的是在后天环境中通过锻炼得以改善的。科学的体育锻炼对体质健康的影响是最积极、最有效和最关键的。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,精力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是身体与心理发展的关键时期。在这个时期,通过体育来增强大学生的体育意识和健康意识,使他们积极参与体育锻炼,全面提高身体与心理素质,并要有意识地重点加强耐力和力量素质,同时要提高社会适应能力和增强对疾病的抵抗能力,从而提高健康水平,保持良好的身心状态并顺利完成学业。

(二)学习和掌握体育的基本知识,培养体育能力和运动习惯

大学体育是中小学体育的继续,大学体育的基本要求是注重体育知识和体育理论的学习,强化能力和习惯的养成。

大学生要培养和增强自己的体育意识,发展自己的体育能力,提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性,就必须掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段,了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中所需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高,增强终身体育意识,同时在走向社会后,能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(三)发展体育才能,提高运动技术水平

大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,要正确处理普及和提高的关系,充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势,对部分体育基础较好、并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的系统的科学训练,不断提高运动技术水平,这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外大学体育交往的需要。

(四)培养良好的思想品质和道德风尚

体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的特点,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

大学体育对学生进行思想品德教育的内容主要有:

1. 进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱祖国。
2. 进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识与态度,使大学生明白关心自己身体健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。
3. 进行集体主义教育,培养学生热爱集体,团结互助的集体主义精神。
4. 进行组织纪律教育,培养学生严格的组织性、纪律性和优良作风。
5. 进行体育道德风尚和意志品质的教育,培养学生遵守各种竞赛规则,服从裁判,胜不骄,败不馁,勇攀高峰,艰苦奋斗,敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。

大学体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课教学、竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育于身体活动之中。通过体育培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风尚;培养自信心,自制力和开拓创新精神;提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感 and 能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

三、大学体育的组织形式

《体育法》第18条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛,它们构成学校体育工作的整体,为实现学校体育的目的。大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

(一)体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节,是实现大学体育目的的基本组织形式。

2002年,教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(下称纲要)中第一条指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”第五条规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”第六条规定:“普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”对有慢性病和有生理缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》的第三条规定了课程的基本目标,这是根据对大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。即:

运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处理方法。

身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理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;具有健康的体魄。

心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标,自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

此外,还规定有五个发展目标,是对部分有体育特长和学有余力的学生制定的,也可作为大部分学生努力的五个目标。其内容也同样是五个基本目标的内容,只不过要求更高罢了。

为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力创导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,各个学校可根据各校的场地设备、师资力量安排部分体育项目任由学生选择,具体安排与做法应由各大学自行安排。总之要能营造生动、活泼、主动的学习氛围。

根据教育部 2005 年 9 月 1 日颁布与施行的《普通高等学校学生管理规定》中的第十二条的规定:“……学生体育课的成绩应当根据考勤、课内教学和课外锻炼活动情况综合评定。”

(二) 课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充,是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第 20 条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”原国家教育委员会关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动等学校体育的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”开展课外体育活动应当从实际情况出发,因人、因时、因地制宜地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、提高文化学习质量、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促进作用。课外体育活动主要有以下一些形式:

1. 早练(晨练)

早练是大学生作息制度中的重要组成部分,每天起床后坚持 15~20 分钟的室外体育活动。早练应根据地区地理与气候条件及个人的兴趣与需要进行。大学生坚持早练,不仅是坚持合理的生活作息制度,锻炼意志,促进身体健康的良好措施,而且也每天从事脑力劳动做好准备活动。

2. 课间操

课间操或课间活动,是上完两节文化课后的 15 分钟进行的一些轻微活动。可以散步、做广播体操、练太极拳等,其目的在于活动躯体,进行积极休息,消除长时间静坐的脑力疲劳,适时地转移大脑的兴奋中枢,保持充沛的精力进入下一堂课学习。

3. 单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动

体育协会或体育俱乐部是大学生根据自己的兴趣、爱好自主选择,自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式,其职能是宣传、发动、组织、指导其成员参与课余体育锻炼,协助学校体育行政部门和学生体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛,提高运动技术水平。

(三) 课余体育训练

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指利用课余时间,对部分身体素质较好,并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程,它是实现大学体育目的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及和提高相结合的重要措施。它一方面把有体育才能的大学生组织起来,在实施全面、系统训练、进一步增强体质的基础上,再进行专项训练,提高运动技术水平,创造优异成绩,在参加校际和国内国际比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是培养体育骨干来指导普及,从而推动学校体育活动的蓬勃发展,并在训练和各级体育比赛中,扩大体育传播,丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设。

(四) 体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分,同样是实现大学体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛,是检验体育教学和训练效果以及交流经验,互相学习,促进运动技术水平

提高的有效途径;是广泛吸引大学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强体质和增长才智的主要方法;是丰富大学生课余文化生活,增强体育健身意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则,每学年至少举行一次以上以田径项目为主的全校性运动会。”

大学体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主,要经常开展校内群众性体育比赛,如组织各种球类运动、拔河、群众性的接力等喜闻乐见的体育比赛。这些比赛可由大学体育教研部领导,由学生会体育部或相关体育协会去承办。

(五)高校体育新模式展望

1. 体育必修课仍将继续开设,体育选修课可能向高年级延伸

根据我国大学生的体育现状与学习实际,一、二年级继续开设体育必修课,三年级以上开设体育选修课是必要的,是符合我国高校体育实际的。如果取消必修课,大学生的个体锻炼就难以得到必要的保证。

2. 竞技体育的内容将得到继承和更新

传统的篮球、足球、排球、田径、游泳等项目将得到继承;乒乓球、羽毛球、网球、台球、旱冰、轮滑、健美运动、体育舞蹈等,将成为大学生体育选修课和课外体育活动的重要内容。

3. 高校体育以俱乐部模式为体育教学的主要模式

体育俱乐部将成为高校体育的重要组织形式。为适应大学生的不同体育需要,高校将根据自身的条件,组织多种多样的体育俱乐部。这些体育俱乐部大致可以分为两大类,一类是以发展学生身体特长、提高运动技术水平为目的的竞技体育俱乐部;另一类是以健身、健美、娱乐为目的的体育俱乐部。体育俱乐部在高校既可以作为体育教学的形式出现,也可以作为课外体育活动的形式出现。

4. 体育社团将在高校得到发展

高校的体育社团是由学生自己组织、自己管理、自由参加的群众性体育团体。一般由学生会、团委出面发起组织,得到学校(体育教研室)的支持和指导,大都以单项体育协会的形式出现,如篮球协会、游泳协会、网球协会、健美操协会等。学生根据协会章程,自愿报名参加,缴纳一定的会费,民主选举管理人员。这种形式已在一些高校出现,今后必将得到进一步的发展。

第二章 体育锻炼与健康

人体的生长发育有其自然规律,体育锻炼能促进生长发育按这一规律正常发展。

人类的生存需要一定的物质基础,而健康是更好地创造财富和生存的基础。社会进步、生产力发展、人民生活水平提高、人们追求自身健康日益成为重要的需求,体育锻炼逐渐成为人们日常生活中不可缺少的一部分。通过体育锻炼增强体质,必须科学地利用体育手段,并结合自然因素和环境卫生因素才能取得理想的效果。

第一节 体育锻炼的特点与基本原则

一、体育锻炼的特点

体育锻炼与体育教学和运动训练紧密联系、相互渗透,既有共同点,又有所区别。其共同点是:它们都以各种各样的身体练习为基本手段,要求承受一定的运动负荷量,促进身体的新陈代谢,提高人体的生理功能,增强体质。

体育锻炼的特点是:

1. 以增强体质为目的。重实效,而不注重运动形式。
2. 具有广泛的群众性。不论男女老少,不论职业和体质强弱,都可以参加体育锻炼。
3. 内容、方法灵活多样。可因时因地制宜,因人而异。
4. 组织方式灵活机动。可集体化统一规定时间锻炼,也可按各人的生活、学习、工作情况进行自我锻炼。

二、体育锻炼的基本原则

体育锻炼要取得良好的效果,必须遵循增强体质的生理规律和心理活动规律。其基本原则可归纳为如下几方面:

(一)自觉主动性原则

自觉主动性指锻炼者发自内心的需要和自觉行动。自觉来自于对体育价值有正确的认识,在不断深化认识体育价值的过程中,提高直接参与体育锻炼的意识,激发锻炼身体的自觉性和主动性,由“要我锻炼”转化为“我要锻炼”。真正实现“我运动,我健康,我快乐”的锻炼宗旨。

体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善的过程,所以,要有顽强的意志品质,才能克服自身的惰性和排除各种不利因素的干扰。养成经常锻炼的良好习惯,达到理想的效果。