

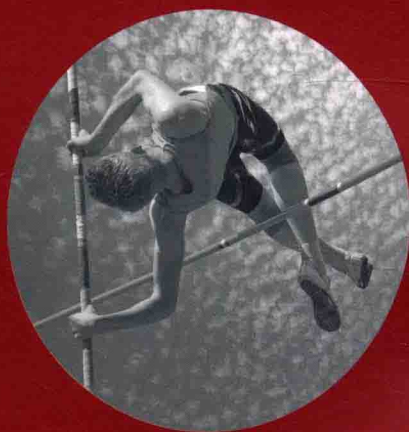


新世纪普通高等教育基础类课程规划教材

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 曾维东 陶 艳 欧繁荣



大连理工大学出版社

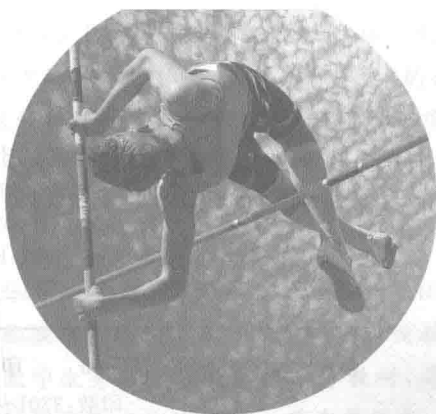


新世纪普通高等教育基础类课程规划教材

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 曾维东 陶 艳 欧繁荣
副主编 牛志睿 陈 皓 徐 伟 蒲孟玲



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 曾维东, 陶艳, 欧繁荣主编

— 大连: 大连理工大学出版社, 2016.8(2017.6 重印)

新世纪普通高等教育基础类课程规划教材

ISBN 978-7-5685-0563-5

I. ①大… II. ①曾… ②陶… ③欧… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.

①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 200747 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://dutp.dlut.edu.cn>

大连日升印刷有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:14.5 字数:335 千字

印数:3301~6800

2016 年 8 月第 1 版

2017 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑:王晓历

责任校对:李永红

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5685-0563-5

定 价:35.00 元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

前言

《大学生体育与健康》是新世纪普通高等教育教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

高校体育是高等教育的重要环节,是学校文化教育的重要组成部分。高校体育是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程,是大学生学习掌握体育知识、技能,增强体质,增进健康的教育活动,是对大学生进行培育和塑造的一个重要过程。

2010年由教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、科学技术部、财政部共同组织的第六次全国学生体质与健康调研结果显示:“大学生身体素质继续呈现缓慢下降,但下降幅度明显减小;爆发力、力量、耐力等身体素质水平一并下降,但与前一个五年相比(2000—2005),下降幅度明显减小;视力不良检出率继续上升;肥胖和超重检出率继续增加。”

2012年10月22日国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见》的通知中指出:“充分认识加强学校体育的重要性;明确加强学校体育的总体思路 and 主要目标;落实加强学校体育的重点任务;建立健全学校体育的监测评价机制;加强对学校体育的组织领导。”

高校体育教材是实现高校体育目的与任务的重要载体,因此,编撰可持续发展的、符合当前高校教育改革形势需要以及大学生身心健康发展的体育教材,是高校体育深化改革和校园体育文化建设的一项重要任务。

为了全面推进素质教育,加强高校体育课程建设,提高体育教学质量,编者根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求和精神,认真总结了目前高校体育教学的现状,在遵循体育课程建设的客观规律、参阅了相关优秀教材的基础上,结合高校体育教学和学生的实际需要编写了《大学生体育与健康》。



本教材融理论和实践为一体,以培养复合型人才为宗旨,以增强大学生体育意识,以学会科学锻炼身体的基本方法为目的,树立“以人为本、健康第一、终身体育”的思想,引导大学生主动接受体育教育,倡导大学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼。将“我运动、我健康、我快乐”的理念融入大学生的学习和生活中,形成大学生热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会重视体育、珍视健康的浓厚氛围,不断提高大学生的健康素质,使大学生树立现代社会的健康观。本教材着重突出理论性、科学性、实用性和针对性,有利于指导大学生掌握体育基本知识、基本理论和基本技能。

本教材由成都信息工程大学银杏酒店管理学院曾维东、陶艳、欧繁荣任主编;成都信息工程大学银杏酒店管理学院牛志睿、陈皓、徐伟、蒲孟玲任副主编;成都信息工程大学银杏酒店管理学院邓人月、杨红芬、马海、王君、赵慧、王艳坤参与了编写。具体编写分工如下:第1章、第2章、第3章、第4章、第6章由曾维东、欧繁荣编写;第5章由邓人月、曾维东编写;第7章由杨红芬、曾维东、蒲孟玲编写;第8章由陈皓、牛志睿、曾维东编写;第9章由马海编写;第10章由陈皓编写;第11章由王君编写;第12章由徐伟、邓人月编写;第13章由曾维东、陈皓、牛志睿编写;第14章由邓人月、徐伟编写;第15章由陶艳、赵慧编写;第16章由王艳坤、蒲孟玲编写;第17章由赵慧、陶艳、王君、徐伟编写。

在编写本教材的过程中,我们参考、借鉴了许多专家、学者的相关著作,对于引用的段落、文字尽可能一一列出,谨向各位专家、学者一并表示感谢。

尽管我们在教材特色的建设方面做了许多努力,但由于编者水平有限,教材中可能存在一些疏漏和不妥之处,恳请教学单位和读者在使用本教材时多提宝贵意见,以便下次修订时改进。

编者

2016年8月

所有意见和建议请发往:dutpbk@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84708445 84708462



第一章 体育与健康概论.....	1
第一节 体育概述.....	1
第二节 体育锻炼与身心健康	11
第二章 体育锻炼的方法与原则	22
第一节 科学选择锻炼身体的方法与制定运动处方	22
第二节 进行体育锻炼的基本原则	26
第三章 国家学生体质健康标准	31
第一节 《国家学生体质健康标准》的概念、意义与实施方法.....	31
第二节 《国家学生体质健康标准》测试的方法	33
第三节 《国家学生体质健康标准》测试的内容及成绩评定标准	40
第四章 运动损伤	47
第一节 常见非创伤性运动疾病的预防与处理	47
第二节 常见运动损伤的预防与处理	50
第三节 常见的体育疗法	53
第五章 田径运动	60
第一节 竞走的要领	60
第二节 跑的要领	61
第三节 掷的要领	64
第四节 跳的要领	66
第六章 篮 球	69
第一节 篮球运动概述	69
第二节 篮球运动基本技术	72
第三节 篮球运动基本战术	82
第七章 排 球	94
第一节 排球运动概述	94
第二节 排球运动基本技术	94
第三节 排球运动基本战术.....	100
第四节 排球运动主要规则.....	103
第五节 沙滩排球.....	106
第八章 足 球.....	109
第一节 足球运动基本技术.....	109
第二节 足球运动基本战术.....	115
第三节 足球运动主要规则.....	118

第九章 网 球	122
第一节 网球运动概述	122
第二节 网球运动基本技术	125
第三节 网球运动基本战术	130
第四节 网球运动主要规则	131
第十章 乒乓球	134
第一节 乒乓球运动概述	134
第二节 乒乓球运动基本技术	135
第三节 乒乓球运动基本战术	141
第四节 乒乓球运动主要规则	143
第十一章 瑜 伽	146
第一节 瑜伽基本技术	146
第二节 从事瑜伽练习的准备工作和注意事项	149
第三节 瑜伽竞赛规则	151
第十二章 跆拳道	152
第一节 跆拳道运动特点	152
第二节 跆拳道运动礼仪	153
第三节 跆拳道运动入门技术	153
第十三章 游 泳	162
第一节 游泳运动概述	162
第二节 练习水性的方法	162
第三节 蛙 泳	164
第四节 自由泳	167
第五节 游泳运动主要规则	170
第六节 水上救护与安全常识	171
第十四章 太极拳	175
第一节 太极拳概述	175
第二节 二十四式太极拳	178
第十五章 健美操	194
第一节 健身动感——有氧健美操	194
第二节 激情魅力——竞技健美操	203
第十六章 健身运动	205
第一节 健身运动概述	205
第二节 健身运动练习动作	205
第三节 健美运动原则与三要素	212
第十七章 形体礼仪操	214
第一节 形体礼仪操概述	214
第二节 形体礼仪操基础姿态	215
第三节 第一套形体礼仪操	219
参考文献	226

第一章

体育与健康概论

第一节 体育概述

一、体育的起源与发展

(一)体育的起源

体育作为人类文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。生产劳动是体育产生最根本的源泉。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一书中指出:“劳动创造了人本身。”人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最早的生产劳动和日常生活的基本活动内容,由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期,为了提高生存能力,除了改进生产工具和狩猎技术外,人类还要和猎物在速度、力量、灵敏度、耐力等方面竞争。生存竞争的需要,使以语言为媒介的技能传授和身体操练,逐渐从单纯的生存手段中分离开了,演变成身体运动的形式,原始的体育开始逐渐形成。

随着物质和生存条件的改善,一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域。原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动,因部落之间的冲突而出现的各种格斗,为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等,也都是体育产生的源泉。

(二)体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步推动着人类需求结构的变化,体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。体育的发展大致经历了以下三个时期:

原始的体育萌芽时期。早期人类把最基本的生产劳动和日常生活的技能与本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。

自觉从事体育时期。由于古代战争的需要,人们自觉从事与军事密切相关的一些锻炼项目,这些既是军事内容,也是体育项目。例如,大约在 1340 年,欧洲出现了首批炮兵队伍,当时所用的炮弹是一个圆球,重约 16 磅。士兵们利用与炮弹形状、重量相似的石球进行投掷比赛,后来把石球改成了金属球,逐渐演变成现在的铅球,于是产生了铅球运动项目。可见,体育的发展与军事密切相关。

体育制度形成与完善时期。体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系,许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的。例如,1891年,美国马萨诸塞州体育教师詹姆斯·奈史密斯在健身房两边挂上竹篮,把人分成两组,往竹篮里投球,当时只是一种娱乐游戏,后来演变成为如今风靡世界的篮球运动。

体育的发展有赖于社会的发展,经济发展不仅能为体育提供财力、物力、人力上的支持,而且还能决定社会成员体育需求状况。1896年,在雅典举行的首届现代奥运会上,比赛项目仅设9个大项,参赛的只有13个国家和地区的311名运动员。到2012年伦敦第三十届奥运会,比赛项目达26个大项300个小项,参赛国家和地区达200多个,10250名运动员参加。1949年新中国刚成立时,由于经济落后,我国体育事业的规模较小,1953年全国体育事业经费不足1000万元,专门的体育队伍不足2000人。改革开放后,经济迅速发展,体育事业也发生了翻天覆地的变化。1999年全国财政支出的体育事业经费约90亿元,另外通过体育经营、体育赞助及发行体育彩票获得数十亿元用于发展体育。

体育的发展离不开政治的扶持,世界各国都在不同程度上对体育的发展给予扶持,特别是我国,由于实行的是“举国体制”(指倾全国之力来发展体育,即在竞技体育上由政府出资),我国的竞技体育发展处于世界前列。

教育、科技和大众媒体等也与体育的发展密切相关,对体育的发展起到积极的推动作用。在体育发展过程中,学校教育功不可没。一个国家的体育发展,不论是体育活动的普及还是竞技运动水平的提高,都与学校体育教育密切相关。首先,学校教育促进了体育的普及。世界各国普遍实行了义务教育,体育是学校教育的重要组成部分,所以每个人都有在学校长期接受系统的体育教育的机会,这为学生走向社会后继续参加体育活动奠定了基础。所以说,一个国家教育的普及程度与体育的普及程度密切相关,学校体育教育较好的国家,大众体育普遍也较好。其次,学校为竞技体育输送了大批优秀运动员。国外学者在对近几届奥运会奖牌分布及获奖状况的比较研究中发现,96%的奖牌是由竞技发展水平较高、扫盲率较高和人均寿命较长的国家获得。在美国,学校体育被称作竞技体育人才的摇篮,NBA的球员大多来自于大学,有的甚至来自于高中,像我们所熟知的科比、詹姆斯、麦蒂等都是直接从高中进入NBA的。

大众传媒对体育的发展也起到推动作用。在大众传媒工具中,电视与网络所起的作用更加明显。随着竞技运动水平的不断提高,高水平的体育比赛越来越富有竞争性、戏剧性、艺术性和娱乐性,很多学者把现代体育比赛称作体育表演,更加引人注目。正是有了电视转播和网络视频直播等,使得人们不出家门就可以欣赏到世界上任何地方的比赛。像奥运会或世界杯男子足球赛,吸引的观众达到数百亿人次,世界杯足球赛网络点击每秒30万次。有了大众传媒,商业资本才大举进军体育领域,为竞技运动的提高提供财力上的支持,加快了体育的发展。

二、体育的概念、组成与功能

(一) 体育的概念

体育(sports)最初被译为“运动”,sports有两种含义,一种是纯竞技运动,另一种是娱乐消遣活动。Physical education(体育)一词作为舶来品,最早出现在1760年的法国报

纸上,是用来论述儿童身体教育问题的,同时有许多社会学家用该词表述“体育”这一人类的社会现象。体育史学研究者认为,最早把 Physical education 译为“体育”的是日本人,19 世纪末传入我国。体育是什么?这个问题看着简单,其实颇为复杂。体育理论界围绕体育的概念展开过一场学术争鸣,直到最后把体育分为“广义体育”和“狭义体育”才暂告一段落,也就是现在我们在多数体育教材中看到的。

目前,广义体育(sport physical activity)应理解为以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,它的发展受一定的政治、经济制约,也为一定的政治、经济服务。

狭义体育(physical education)是指通过身体活动增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

随着人本主义教育理念的出现,“以人为本”得到极大的重视,但上述两个概念中找不到人的因素,这主要是 20 世纪 80 年代体育工作者社会地位低下,体育学者为提高体育工作者的地位过分夸大体育的作用而定义的。

体育可以视为人的一类身体活动的总称,是人们为了满足和实现自身的健康需要、精神和社会需要以及经济需求而进行的一类主动而有意识的身体运动。体育从最初的人类本能和个体活动逐步被社会化和规模化,发展到今天,已经成为一种以规模化的“人体运动”为核心的普遍的社会现象。围绕着体育诞生了许多的社会性事物和开发性功能,例如,体育是职业、教育、产业、艺术、学科等;体育是一种社会亲和力很高和黏性极高的“复合物”,只要在其他学科前面加上“体育”“运动”就是一门新学科,比如,体育心理学、体育管理学、体育人文社会学、体育统计、运动生物力学、运动生物化学等等,以至于人们很容易就忘却了它其实不过是人的一种身体活动。

所以,要为体育下定义,简单地说,就是研究人的运动和运动中的人。

(二)体育的组成

体育由体育教育、竞技体育和社会体育三个方面组成。

第一,体育教育是教育的组成部分,是通过身体活动和其他的辅助手段进行的有目的、有计划、有组织的教育活动。体育教育中,最普遍、规模最大的活动是学校体育和体育专业教育,二者相互作用、相互依存。

1. 学校体育

学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,主要培养“终身体育”思想。终身体育是指人们一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。有三种表现形式,即体育课、课余训练和课外体育活动。它是全面发展身体素质,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动水平,培养道德修养和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,也是全民体育的基础。

2. 体育专业教育

体育专业教育是培养各类体育专门人才的一种特殊性的体育教育。这种教育制度的确立是随着近代学校的出现而兴起的,如各级各类体育运动学校、普通高等院校中的体育系科等。

第二,竞技体育,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、心理、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目的而进行的科学训练和各种竞赛活动。

第三,社会体育,指以健身、娱乐休闲、医疗和康复为目的的体育活动。它是指人们自愿参加的,以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的的小型多样性社会体育活动。社会体育的范围极广,城乡各个地域、社会各阶层、各种职业和各年龄段人群的体育活动无不囊括其中,比如,目前我国各地兴起的广场舞等。但我国群众体育普及较差,经常参加体育锻炼的老年人多、妇女多、生病的多,青年人少,这就是所谓的“三多一少”。

衡量一个国家体育发展水平的标志:

- (1)国民体质和健康状况;
- (2)群众体育的普及程度,包括人们对体育的认识、态度,经常参加体育锻炼的人数和时间的多少等;
- (3)体育科研的成就和水平;
- (4)体育方针、政策、法规、制度、措施的制定和执行情况;
- (5)各种体育场馆、设施状况和人均水平;
- (6)体育运动水平和最好成绩等。

从以上可以看出,我国虽然在竞技体育领域处于领先地位,但无论是在群众参与、普及程度还是人均体育场馆设施上都落后于体育发达国家。

(三)体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的,是动态的。一般来说,体育的功能可分为基本功能和派生功能。基本功能是体育本身固有的功能,任何一种形式的体育都具有教育、健身和娱乐功能。所谓派生功能,是我们利用体育手段所能够达到的某种目的,即通常所说的政治、经济、文化和社会功能。

1. 健身功能

强健身心是体育的本质功能。体育是通过身体直接参与运动,各器官、系统在一定的强度和量的刺激下,发生的身体形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性的反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极影响,有利于促进健康和增强体质、防治疾病、提高机体的工作效率。

(1)通过适当的体育运动,可以改善和提高机体中枢神经系统的功能,改善大脑的供血状况,延缓脑细胞的衰老;可以改善和提高心血管系统的功能;可以改善人体呼吸系统的功能,使呼吸肌发达,呼吸深度增加,气体交换率提高,吸氧量增加;还可以促进和改善人体运动系统的功能,促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长。

(2)经常参加体育运动,可以调节人的情趣,锻炼意志,促进心理健康,提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力,推迟衰老,延年益寿。

2. 教育功能

体育是教育的组成部分,是造就“全面发展的人”的一个重要手段。德育、智育、体育之间的关系应是相互促进、相互制约的辩证关系。德育是方向,智育是本领,体育是基础

或载体。

3. 娱乐功能

目前,人们的生产、生活方式都发生了很大的变化,如何度过闲暇时间已成为一个社会问题,而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会上不同人的各种需求,起到丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。首先,人们可以通过体育运动获得自信心、自豪感,满足与同伴交往、合作的需要;其次,欣赏体育成为人们度过闲暇时间的重要内容,体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一,加上优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,能给人们留下美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡。

4. 经济功能

在现代社会中,体育对经济的发展有着巨大的推动作用。世界银行的研究结果显示,近50年来,世界经济增长的8%~10%是依靠提高人类健康水平实现的。在我国改革开放的今天,这已被众多人所认识和接受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、产业化已成为我国拉动市场经济发展的重要组成部分。比如,在北京奥运会开幕前的几年里,新增国外旅游者400多万人次,带来40亿美元收入;我国4000多万钓鱼爱好者的用具和饵料消费支出每年400多亿元。再如,体育产品生产业,体育产品经营业,体育彩票业,体育转播权,体育场馆经营业,体育娱乐服务业,体育饮食服务业,体育旅游业,体育人力资源开发业,体育建筑业,体育信息、广告、报业,体育训练及培训服务业等。

5. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体的传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,是人类文明与智慧的结晶。

6. 政治功能

作为一种社会现象,体育具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。体育受政治、经济的制约,又为政治、经济服务。一方面,体育受政治的干预和制约;另一方面,政治渗透于体育之中,体育为政治服务,而且体育在现代政治中发挥着极其重要的作用。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高一个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。

三、高等学校体育的目标与任务

(一) 高等学校体育的目标

高校体育是高等教育的重要组成部分,它与德育、智育相互配合,共同培养全面发展的合格人才,实现高等教育的目标。根据中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育》和《全民健身计划纲要》的要求,高校体育应着眼于提高学生体质和健康水平,树立“健康第一”的指导思想。高校体育的总体目标应是:以育人为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体的方法;

提高体育文化素养;加强独立从事体育锻炼的意识;培养“终身体育”的思想,为身体的全面发展打下基础;还要创造条件,提高有发展前途学生的运动水平,为国家培养和输送优秀体育人才。

(二)高等学校体育的任务

根据高等教育的总体目标,高校体育应完成以下任务:

(1)全面锻炼学生的身体,促进其身体形态、结构、生理功能和心理的健康发展,提高身体素质和人体的基本活动能力;提高对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,有效地增强体质。

(2)使学生掌握体育的基本理论知识、运动的基本技术和基本技能,学会科学锻炼身体的方法,养成积极参与体育锻炼的意识和习惯,为终身体育打下良好的基础。同时对部分基础较好并有一定专项运动才能的学生进行训练,提高其运动水平,使其成为体育骨干,进而成为国家后备人才。

(3)对学生进行思想品德教育,树立良好的体育作风,陶冶情操。同时增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神和团队精神。

(4)通过体育教学,在全面发展学生身体素质的同时,使其能够更好地为生产劳动服务,健康工作 50 年,幸福生活一辈子。

(三)高等学校体育的地位和作用

高等学校体育是学校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础,对实现“培养健壮体魄,具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标,保证国家可持续发展战略的实施,增强民族体质,都有着十分重要的地位和作用。

1. 高等学校体育的地位

为全面贯彻党的教育方针,确保我国政治、教育和经济改革的顺利进行,实现“培养健壮体魄,具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标,高校体育在学校教育中具有十分重要的地位。

(1)在提高民族体质中的地位

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对祖国和人民服务的前提,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,各器官、系统的机能和适应能力均已发展到较高水平,正处于人体生命活动最旺盛的时期,在这一时期,通过体育教育可以提高他们的体力、智力和能力,可以发展体能,增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,增强意志,为今后的学习、工作和幸福生活打下良好的基础,对改善民族的体质水平有着极为深远的意义。

(2)在民族文化建设中的地位

随着社会发展和人们物质生活水平的不断提高,人们对文化生活的追求日益迫切。体育作为人类文化的重要组成部分,已成为现代文明生活中不可缺少的重要内容。对于大学生来说,由于身心活动处于飞跃阶段,朝气蓬勃,充满青春活力,敢于创造,富于幻想

和喜欢憧憬未来,因而在享受、娱乐、审美和社交等方面都有着强烈的精神追求。大学生从体育教育中不仅可以获得欣赏体育文化的能力,而且从直接参与体育实践的体验中,更能获得调节生活内容、丰富文化生活、享受精神乐趣、保持心态平衡等方面的益处,养成勇敢顽强、敢于竞争、刻苦耐劳、不甘落后的精神,从而促进民族文化、民族精神的进步。

2. 高等学校体育的作用

跨入 21 世纪,在这具有竞争和挑战的新世纪里,拥有适应现代社会高、精、尖技术工作能力及全面发展的合格人才,是一个国家可持续发展的基础。高等教育就担负着这一历史使命。体育教育是高等教育体系的一个组成部分,因此,高等学校体育教育在培养和造就国家建设合格人才的育人工作中发挥着独特的作用。

(1) 促进大学生身心健康发展

大学生正处于生长发育的旺盛阶段,在此期间通过形式多样的体育锻炼,能够有效地促进大学生的身体健康,增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力。同时,根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,意志品质的发展不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,运动中的和谐交往、竞争拼搏和情感跌宕以及耐负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自控能力等方面都起着重要作用。

(2) 培养大学生体育能力与习惯,奠定“终身体育”的基础

根据大学生的年龄、生理、心理特点,高等学校体育要结合学生的运动兴趣,有针对性地培养独立从事体育锻炼的欲望,树立“学为我用”的观念,保证传授体育知识的渠道畅通无阻,使学生系统地掌握体育基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯,为“终身体育”奠定基础。

(3) 推进实现“体育强国”

高等学校体育是学校体育与社会体育的连接点,既是实现全民健身计划的主战场,又是向社会输出体育人才的最后阶段。特别是在国家实施科教兴国战略,大力发展高等教育的今天,将有更多的青年学生有机会接受高等教育,他们将成为体育活动的积极分子,走向社会后会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干,对全民健身计划的实施起到积极的推动作用。此外,高等学校体育还可以凭借良好的教育氛围和优越的教学条件,为有竞技天赋的大学生提高运动水平,为实现奥运争光计划,向国家输送优秀的运动人才发挥积极作用。

(四) 现代社会对大学生的体育要求

1. 树立健康第一的思想

大学生首先要转变学校体育的观念,牢固树立健康第一的思想。主要包括:通过体育学习,掌握必要的健康知识和科学的健身方法,提高对身体和健康的认识水平,促进身心的健康发展,提高自身对各种环境的适应能力,了解与体育密切相关的营养、卫生、安全防范、药物等方面的知识;从增进心理健康的角度出发,主动营造生动、活泼、和谐、友善的学习氛围,提高克服运动障碍和抗挫折的能力以及自然情感调节能力,增强自信心和自尊心;主动提高自身的社会适应能力,提高自我责任感、群体责任感和社会责任感,培养现代

社会所必需的合作、竞争意识与能力,学会尊重他人和关心他人,并以积极的态度关心家庭和群众的健康。

2. 树立正确的体育意识

体育意识是人们对体育及其重要性的认识,以及由此产生的观念的总和。对大学生而言,树立正确的体育意识,首先,应积极、主动地投身于体育锻炼中,在体育锻炼中提高自身的体育意识,发展体育能力,陶冶情操,增强体质,使大学体育阶段成为终身体育的启迪阶段;其次,大学生要积极关注体育,努力探索体育世界的真谛,使体育成为大学学习阶段乃至一生中不可缺少的内容。

3. 塑造强健的体魄

进入 21 世纪,人才的概念发生了根本性的变化,它的基本内涵可概括为:健康+知识+能力+创造=人才。这充分反映了现代社会对人才素质的综合要求。增强体质,增进健康,努力塑造强健的体魄,挖掘自己的生理潜能和心理潜能,已成为大学体育乃至未来社会的要求。大学生要认真接受体育教育,主动、积极地学习和掌握体育运动的基本知识、技术和技能,努力获得参与运动实践的本领和科学的方法,建立良好的校园体育氛围,提倡健身、健美、健康和积极向上的体育精神,塑造强健的体魄。

4. 提高基本活动能力

大学生进入大学后的体育生活显得更加丰富多彩,体育课、体育俱乐部、课外体育活动等给大学生创造了许多发展的机会。这就要求大学生注重自身的体育基本活动能力的培养,不能只从兴趣爱好出发,而忽视身体素质的全面提高,忽视人类活动的基本技能和能力的培养。

5. 加强体育兴趣、爱好、习惯的培养

培养体育兴趣和爱好,应遵循以下几点:首先,培养兴趣,高等学校体育实际上是学校教育的一项要求,往往与个人未来所从事的职业要求相一致,由于体育兴趣的多样性、个体性,就要根据各自的运动水平努力达到高等学校体育的要求。其次,发展爱好,教育者要通过各种途径,创造一个良好的体育学习氛围,使学生的体育爱好向着健康的方向发展。大学生要主动适应学校的要求,主动、自觉地参与体育锻炼。第三,形成习惯,从某种意义上而言,高等学校体育奠定了人生事业和生活发展的基础。

6. 提高参与社会体育实践的能力

提高参与社会体育实践的能力,已经成为当今高等学校体育教育的一项重要任务。具体包括:

(1)明确认识积极参与学校体育和社会体育实践的意义,努力了解社会创造机会。

(2)努力提高社会体育实践的本领,尽可能地掌握体育实践的技能,掌握社会体育知识,为将来进入社会做好准备。

(3)积极、主动地参与社会体育俱乐部和社区体育活动,提高自身的社会实践能力。

(4)努力提高运动竞技水平,参与体育竞赛活动,既可增加社会体育交往机会,同样也是提高社会体育实践能力的有效途径。

四、大学体育课程的实施方法

(一)大学体育课程的目标

(1)积极参加各种体育活动,基本形成自觉锻炼身体的习惯、“终身体育”意识,能够编制可行的个人锻炼计划,有一定的体育文化欣赏能力;

(2)熟练掌握两项以上的健身运动基本方法和技能,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;

(3)能测试和评价自身体质状况,掌握提高身体素质、全面发展体能的知识与方法,能合理选择人体需要的健康食品,形成健康的生活方式,具有健康的体魄;

(4)自己能设置体育学习目标,独立制定适合自身需要的健身运动处方,自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成乐观的生活态度,能调节自己的情绪,能体验运动的乐趣和成功的感受;

(5)能表现出良好的体育道德和合作精神,能正确处理竞争与合作的关系。

(二)大学体育课程的任务

(1)体育课程的基本任务是:增强体质、增进健康,提高抗病与适应环境变化的能力,促进身心的全面发展;

(2)牢固树立“健康第一”的指导思想。立足“课内增知,课外强身”的教学原则;

(3)通过情感施教培养学生体育兴趣,突破应试教育给学生带来的压力,把体育课堂教学向终身体育延长,建立正确的体育观念,掌握体育的“三基”;

(4)紧密结合高校的特点,突出素质教育与发展个性,以“主、副项制”教学模式为切入点,主项通过两年的精修,达到熟练掌握,副项根据学生特点和场地、器材等具体情况,相应调整,集中一个学期学习一项,达到一定的了解;

(5)育心与育体高度统一,结合课程的内容,培养学生爱国主义和集体主义的思想品质,树立良好的体育道德观,具有勇敢、顽强、团结进取的开拓创新精神,弥补独生子女的教育缺陷。

附:大学生体质健康测试评分标准(见表1-1、表1-2)

表 1-1

大学男生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	1000 米跑 (min,s)	台阶 试验	50 米 跑(s)	立定 跳远 (m)	掷实 心球 (m)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位体 前屈 (cm)	跳绳 (次/ min)	篮球 运球 (s)	足球 运球 (s)	排球 垫球 (次)
优秀	100	84	3'27"	82	6.0	2.66	15.7	92	26	23.0	198	8.6	6.3	50
	98	83	3'28"	80	6.1	2.65	15.2	91	25	22.6	193	9.0	6.5	49
	96	82	3'31"	77	6.2	2.63	14.4	90	24	22.0	186	9.6	6.9	46
	94	81	3'33"	74	6.3	2.62	13.6	89	23	21.4	178	10.3	7.3	44
	92	80	3'35"	71	6.4	2.60	12.5	87	22	20.6	168	11.1	7.7	41
	90	78	3'39"	67	6.5	2.58	11.5	86	21	19.8	158	12.0	8.2	38

(续表)

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	1000 米跑 (min,s)	台阶 试验	50 米 跑(s)	立定 跳远 (m)	掷实 心球 (m)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位体 前屈 (cm)	跳绳 (次/ min)	篮球 运球 (s)	足球 运球 (s)	排球 垫球 (次)
良好	87	77	3'42"	65	6.6	2.56	11.3	84	20	18.9	152	12.4	8.5	37
	84	75	3'45"	63	6.8	2.52	10.9	81	19	17.5	144	12.9	8.9	34
	81	73	3'49"	60	7.0	2.48	10.5	79	18	16.2	136	13.5	9.3	32
	78	71	3'53"	57	7.3	2.43	10.0	75	17	14.3	124	14.3	9.9	29
	75	68	3'58"	53	7.5	2.38	9.5	72	16	12.5	113	15.0	10.4	26
及格	72	66	4'05"	52	7.6	2.35	9.3	70	15	11.3	108	15.6	10.7	25
	69	64	4'12"	51	7.7	2.31	8.9	66	14	9.5	101	16.6	11.2	23
	66	61	4'19"	50	7.8	2.26	8.5	63	13	7.8	94	17.5	11.7	21
	63	58	4'26"	48	8.0	2.20	8.0	59	12	5.4	85	18.8	12.3	18
	60	55	4'33"	46	8.1	2.14	7.5	54	11	3.0	75	20.0	12.9	15
不及格	50	54	4'40"	45	8.2	2.12	7.3	53	9	2.4	71	20.6	13.3	14
	40	52	4'47"	44	8.3	2.09	7.0	51	8	1.4	64	21.6	13.8	12
	30	51	4'54"	43	8.5	2.06	6.7	49	7	0.5	58	22.5	14.3	10
	20	49	5'01"	42	8.6	2.03	6.2	47	6	-0.8	49	23.8	15.0	8
	10	47	5'08"	40	8.8	1.99	5.8	44	5	-2.0	40	25.0	15.7	5

表 1-2 大学女生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	800 米 (min,s)	台阶 试验	50 米跑 (s)	立定 跳远 (m)	掷实 心球 (m)	握力 体重 指数	仰卧 起坐 (次/ min)	坐位 体前 屈 (cm)	跳绳 (次/ min)	篮球 运球 (s)	足球 运球 (s)	排球 垫球 (次)
优秀	100	70	3'24"	78	7.2	2.07	8.6	74	52	21.1	190	11.2	7.3	46
	98	69	3'27"	75	7.3	2.06	8.5	73	51	20.8	184	11.5	7.8	44
	96	68	3'29"	72	7.4	2.05	8.4	72	50	20.3	175	12.0	8.6	41
	94	67	3'32"	69	7.5	2.03	8.2	71	49	19.8	166	12.6	9.4	38
	92	65	3'35"	64	7.7	2.01	8.0	69	47	19.2	154	13.3	10.5	34
	90	64	3'38"	60	7.8	1.99	7.8	67	45	18.6	142	14.0	11.5	30
良好	87	63	3'42"	59	7.9	1.97	7.7	66	44	17.7	137	14.6	11.9	29
	84	61	3'46"	57	8.0	1.93	7.6	63	43	16.3	130	15.6	12.5	27
	81	59	3'50"	55	8.2	1.89	7.5	61	42	15.0	122	16.5	13.2	25
	78	57	3'54"	52	8.3	1.84	7.4	58	40	13.1	112	17.8	14.0	23
	75	54	3'58"	49	8.5	1.79	7.2	55	38	11.3	102	19.0	14.9	20