

 全国高等学校体育教学指导委员会推荐教材

大学体育 与健康教程

主 编 白晋湘 谭志刚 唐吉平 陈碧华 周强猛



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

 全国高等学校体育教学指导委员会推荐教材

大学体育 与健康教程

主 编 白晋湘 谭志刚 唐吉平 陈碧华 周强猛



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

长 沙

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育与健康教程 / 白晋湘等主编. --长沙: 中南大学出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5487 - 2723 - 1

I. ①大… II. ①白… 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 (2017) 第 044108 号

大学体育与健康教程

白晋湘 谭志刚 唐吉平 陈碧华 周强猛 主编

☐责任编辑 谢金伶

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731 - 88876770

传真: 0731 - 88710482

☐印 装 湖南众鑫印务有限公司

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 16 ☐字数 393 千字

☐版 次 2017 年 6 月第 1 版 ☐2018 年 9 月第 3 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 2723 - 1

☐定 价 31.90 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

编委会

主 编 白晋湘 谭志刚 唐吉平 陈碧华 周强猛

编 委(按姓氏笔画排序)

王 可	王 华	尹俊卿	左 燕	龙佩林
龙承学	白晋湘	朱晓红	刘卫华	李成军
李兴平	李 政	杨明雄	吴 力	吴永海
吴湘军	宋彩珍	陈玉凤	陈碧华	周道平
周强猛	胡建文	段绪来	唐吉平	梁 红
舒颜开	谭志刚	谭 蕾		

前 言

大学体育课程作为高等教育和现代体育的重要组成部分,是培养全面、自由、和谐发展的高素质人才的有效路径,是造就新一代有竞争力、创造力、协作能力的高智能人才的重要渠道,也是促进大学生身心健康发展,巩固其终身体育意识和形成体育锻炼习惯的重要基础平台。

由白晋湘教授等主编的《大学体育与健康教程》,紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《学校体育工作条例》《国家学生体质健康标准》的精神与要求;以“健康第一”为指导思想,以素质教育为基础,以教育性、知识性、兴趣性、发展性为编写原则;结合当代大学生身心素质发展特点和普通高等学校体育教学面临的新形势、新局面和新需求,在编写过程中,力求做到体育基础理论知识全面、卫生健康知识系统、体育技能项目丰富新颖、锻炼方法手段多样;希冀在本教材的指导下,能有效促进高校体育教学实践活动的开展,能帮助当代大学生在课内或者课外学习、掌握科学的健康知识 with 体育健身方法,同时也能为大学体育课程的建设起到积极的推动作用。本教材包括“体育与健康知识篇”和“运动技能实践篇”两大部分,最大的特色之处就是运动技能实践篇吸收了近年来我国民族传统体育文化研究整理、挖掘出来的最新项目成果,为大学生的健康发展提供了易学习掌握、易开展推广、易传承发展的优秀民族传统体育健身项目。

参加本教材编写的人员有吉首大学的白晋湘(第一章第一、二节)、周道平(第一章第三、四节)、吴湘军(第二章第二、三、四节)、陈玉凤(第二章第五、六节)、吴永海(第三章第一、二节)、李政(第五章)、梁红(第六章第一节)、李成军(第六章第二节)、吴力(第六章第三节)、龙承学(第六章第六节)、段绪来(第六章第十节)、杨明雄(第六章第十一节)、刘卫华(第六章第十二节)、胡建文(第七章第一节)、刘蓓(第七章第二节)、龙佩林(第七章第三节)、左燕(第七章第四节)、舒颜开(第七章第五节)、李兴平(第七章第六节)、朱晓红(第七章第七节),南华大学的谭志刚(第三章第三节),湖南网络工程职业学院的陈碧华(第二章第七节),湖南城市学院的唐吉平(第四章),张家界航空工业职业技术学院的王华(第六章第五节),长沙师范学院的周强猛(第六章第八节)、宋彩珍(第六章第七节)、王可(第六章第九节)、谭蕾(第二章第一节)、尹俊卿(第六章第四节)等,全书由白晋湘统稿、审定。

在此,向书中直接或间接引用其理论和方法的专家、学者表示最诚挚的谢意,对所有关心、支持和为本书成稿、审定、出版作出贡献的单位及个人致以诚挚的谢意。

由于水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者
2017年5月

目 录

第一篇 体育与健康知识篇

第一章 大学体育	(3)
第一节 大学体育概述	(3)
第二节 大学体育与人才素质培养	(8)
第三节 校园体育文化	(10)
第四节 奥林匹克运动文化	(15)
第二章 体育锻炼与大学生身心健康发展	(18)
第一节 健康新理念	(18)
第二节 体育锻炼与体质健康	(20)
第三节 体育锻炼与心理健康	(22)
第四节 体育锻炼与社会适应	(26)
第五节 体育锻炼中常见的不良生理反应与运动性疾病	(27)
第六节 体育运动损伤的急救与处理	(31)
第七节 体育卫生	(37)
第三章 大学生体育锻炼的原则与方法	(42)
第一节 大学生体育锻炼的原则	(42)
第二节 大学生体育锻炼的方法	(43)
第三节 体育锻炼的运动处方	(46)
第四章 体育运动竞赛组织与管理	(56)
第一节 体育运动竞赛的特征与种类	(56)
第二节 体育竞赛的方法与编排	(59)
第五章 《国家学生体质健康标准》测试与评价	(70)
第一节 《国家学生体质健康标准》解读	(70)
第二节 国家学生体质健康标准(2014 年修订)	(71)

第二篇 运动技能实践篇

第六章 现代体育与健身方法	(81)
第一节 田 径	(81)
第二节 篮 球	(93)
第三节 排 球	(104)
第四节 足 球	(113)
第五节 乒乓球	(125)
第六节 羽毛球	(133)
第七节 网 球	(140)
第八节 健美操	(147)
第九节 体育舞蹈	(150)
第十节 游 泳	(168)
第十一节 轮 滑	(181)
第十二节 跆拳道	(185)
第七章 中华民族传统体育与健身方法	(200)
第一节 武 术	(200)
第二节 高脚运动	(218)
第三节 秋 千	(223)
第四节 抢花炮	(228)
第五节 舞 龙	(231)
第六节 陀 螺	(235)
第七节 竹竿舞	(243)
参考文献	(249)

第一章 大学体育

第一节 大学体育概述

第一篇

体育与健康知识篇

一、大学体育的总任务

(一) 大学体育的总任务

大学体育是学校体育的重要组成部分，是实施素质教育的重要途径。通过体育教育，可以培养学生的体育意识，提高学生的身体素质，增强学生的体质，促进学生的身心健康。大学体育的总任务是：通过体育教育，培养学生的体育意识，提高学生的身体素质，增强学生的体质，促进学生的身心健康。

大学体育的总任务包括以下几个方面：一是培养学生的体育意识，使学生认识到体育的重要性；二是提高学生的身体素质，使学生具备健康的体魄；三是增强学生的体质，使学生具备较强的抗病能力；四是促进学生的身心健康，使学生具备良好的心理素质。

(二) 大学体育的总任务

大学体育的总任务是：通过体育教育，培养学生的体育意识，提高学生的身体素质，增强学生的体质，促进学生的身心健康。大学体育的总任务包括以下几个方面：一是培养学生的体育意识，使学生认识到体育的重要性；二是提高学生的身体素质，使学生具备健康的体魄；三是增强学生的体质，使学生具备较强的抗病能力；四是促进学生的身心健康，使学生具备良好的心理素质。



第一章 大学体育

第一节 大学体育概述

《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》中明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”教育是立国之本,是提高国民素质的根本所在,大学体育作为高等教育的重要组成部分,在增进学生身心健康,提高整体素质方面有不可替代的作用。因此,要充分认识大学体育在21世纪人才培养中的特殊价值;在全面推行素质教育的过程中,要切实贯彻“健康第一”的指导思想,积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用,全面提高大学生身心健康水平。

一、大学体育的目标与任务

(一)大学体育的目标

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的各类有用人才的有效渠道。在实践中,人们越来越认识到:通过体育锻炼可以实现对学生身体、心理的教育培养以及人格、品质的陶冶塑造,可以促进学生全面发展、达到身心完美状态。大学体育就是本着这样的价值取向开展的,集健身、健心为一体,为大学生的身心健康发挥着积极、独特的作用。在当代“健康第一”的教育思想的指导下,大学体育把塑造健康体魄、陶冶健全精神、提高社会适应能力、形成良好体育锻炼习惯作为最终的奋斗目标。

大学体育的总体目标是:以育人为宗旨,引导和教育学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技术和锻炼身体的正确方法;提高学生体育文化素养;加强学生独立从事体育锻炼的意识;培养学生“终身体育”的思想,为身心的全面发展打下基础;创造条件,提高有发展前途的学生的运动水平,为国家培养和输送优秀体育人才。

(二)大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,大学体育应努力完成以下基本任务:

1. 增强学生体质,增进学生身心健康

通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面发展,塑造健康体格,促进身体正常生长发育,增强对自然环境和社会环境的适应能力、对挫折的承受能力和对疾病的抵抗能力,促进学生体质全面发展。



2. 培养学生的运动能力与良好的体育习惯

通过各种体育途径,对学生进行体育与健康基础理论知识的教育;同时通过科学的体育锻炼过程,提高学生的体育素养,帮助学生学习 and 掌握1~2项感兴趣、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,争取学到手、带着走,逐步养成良好的体育习惯,并能用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价,达到终身受益的目的。

3. 进行思想品德教育,培养健康的心理素质

高校体育有着丰富的内涵,不仅要育“体”,还要育“心”,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,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,把健康与学习、工作、生活和自身发展联系起来,提高体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,培养勤奋好学、勇敢顽强、团结合作以及胜不骄、败不馁、锲而不舍等品质,促进学生个性健康发展。

4. 提高学生运动水平,培养体育竞技后备人才

体教结合,坚持育人与育才并举,是实施奥运战略、竞技体育可持续发展的一种创举,也是我国体育教育普及与提高的重要环节。高校应在广泛开展群体活动的基础上,对部分体育基础较好并有一定运动专长的大学生进行有计划的课余运动训练,举办各类体育竞赛活动,既可丰富校园文化生活,又可为国家培养全民健身骨干和竞技运动后备人才。

二、大学体育的作用与价值

(一)大学体育的作用

1. 促进大学生身心健康发展

体育运动中的和谐交往、竞争拼搏以及耐负荷锻炼等方面,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起着积极作用。大学生正处于生长发育的旺盛时期,通过参加体育锻炼,能够有效地促进大学生的身体健康,提高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。

2. 培养大学生的体育能力与习惯,为“终身体育”奠定基础

根据大学生的年龄、生理及心理特点,大学体育教育在结合学生的运动兴趣的情况下,能够有针对性地培养学生独立从事体育锻炼的兴趣,帮助学生系统地掌握体育基础知识、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. 加快实现“体育强国”的目标

大学体育是学校体育与社会体育的连接点,不仅是实现全民健身计划的主战场,还是向社会输送体育人口和体育人才的摇篮。大学生将成为体育活动的积极分子,走向社会后还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。大学体育还可以凭借良好的教育氛围和优越的教学条件,帮助有运动天赋的大学生提高运动水平,为国争光。



(二) 大学体育的价值

1. 大学体育的文化价值

大学体育推崇的是时代先进文化,传播的是现代文明,倡导的是科学理念,弘扬的是奋斗、进取精神。体育属于文化的范畴,是大众文化的一个有机组成部分。体育一词的英文就直白地表述为身体文化(physical education),这说明了体育与文化紧密联系。

随着时代的发展,现代体育的内涵和外延发生了重大的变化,体育成为一种与人们生活休戚相关的复杂文化现象,对个体的身心成长、发展以及社会政治、经济、文化等方面产生了积极、重大的影响。大学体育可以提高大学生的精神追求、文化品位,丰富课余文化生活,陶冶情操。因此,大学体育的文化价值是:体育文化的熏陶、精神需求的满足和文明素养的塑造。

2. 大学体育的社会、心理价值

大学体育主要是以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和规律,通过体育教学、课外体育锻炼等形式,达到促进身体健康发展,提高身心素质水平和运动能力,丰富和改善生活方式,调节心理,陶冶性情,提高和完善个性品质,提高生活质量等目的的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

目前体育锻炼已经成为大学生用以调节精神生活、陶冶性情、改善心态的有效途径,成为拓宽生活时空、扩大信息来源与人际交往的重要渠道。大学生可通过体育活动调节日常生活,扩大人际交往范围,缓解社会压力,调整失衡心态,体验幸福生活。

3. 大学体育的美学价值

运动竞赛是体育的重要组成部分,是体育的魅力所在,其竞争性、观赏性以及比赛结果的不确定性能够满足人们的审美需求,使人如痴如醉,遐想无限。

体育比赛的竞争中充满着合作,严谨中渗透着幽默,平民化的气氛中散发着高雅气息,有静态般的雕塑美,也有运动中的动态美,这些都带给人们深刻的心理体验。在体育比赛中,爱与恨、悲与喜、乐与忧、期望与失望、成功与失败等都融为一体,带给人无限的遐想和无尽的回味。情感得到升华,痛苦得以释怀,愤怒得到宣泄,心态得到平衡,这就是体育的独特与精彩之处,这就是体育文化的神奇与魅力所在。体育审美品位的提高与在体育比赛中学会欣赏美、创造美也是大学体育教育的目标。

三、大学体育实现的途径

体育课是实现大学体育目标的主要组织形式。体育课除了向学生传授体育理论知识外,更主要的是指导学生进行各种身体练习和活动。根据体育课的任务、内容和性质,其主要组织形式可分为理论课和实践课。

理论课是在室内组织的教学活动,可通过讲授和录像、投影等多媒体教学手段向学生传授大学体育学习的目的与任务、体育理论知识、科学锻炼身体的方法等。对体育实践具有普遍指导意义的科学理论知识,可使大学生深入理解体育的本质,并对培养其独立进行科学锻炼的能力和树立科学的体育观具有重要意义。因此,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定各类体育课的理论部分不得少于教学时数的12%。这一规定比较符合大学生体育学习的基本规律。

实践课是指在室内外进行的身体练习课,是根据体育教学大纲和教学计划规定的任务



和内容,按步骤进行的系统教学活动,其目的是在身体练习的过程中,向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法,以及不同运动项目的技术和战术等专门知识,提高他们的基本活动能力和运动技能,最终达到增强学生体质、增进健康的目的。这也是体育课区别于其他课程所具有的独特的教学组织形式。

(一)体育课程

体育课程是完成大学体育工作任务的主要组织形式。我国大学体育课程是以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)为依据组织实施的。《纲要》规定普通高等学校一、二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课,并指出其是编写大学生体育教学大纲,进行体育课程教学、评估和管理的依据。根据学校教育的总目标和体育学科的规律,可有针对性地开设以下几种类型的体育课:

1. 基础课

基础课是大学体育承前启后、打好基础的课程,是使学生在体育基础知识、技能的学习和全面身体训练的全过程中逐步加深对体育的认识,提高身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康,树立正确的体育观,为以后的学习奠定良好基础的课程。

2. 选项课

选项课是在全面身体训练的基础上,根据学生的爱好和特长,以某一类身体练习项目为主的教学活动,可使学生掌握该项目科学锻炼的基础知识和技能,培养学生锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康的自我评价能力。

3. 选修课

选修课是在前两年体育教学的基础上,根据学校条件和学生的个性爱好分班分组进行的教学活动,其目的是进一步提高学生的体育理论水平和体育实践能力,培养学生独立锻炼的能力,为终身锻炼打好基础。

4. 保健课

保健课是对个别身体异常和病、弱学生开设的必修或选修课,是有针对性地进行康复、保健体育教学的一门课程。

(二)课外体育活动

课外体育活动是大学体育工作的重要组成部分。《纲要》规定:普通高等学校除安排有体育课、劳动课外,还应当组织学生开展各种体育活动。《纲要》对高等学校开展课外体育活动提出了严格的时间要求,在形式、内容等方面又保留了充分的选择余地,使各校能够根据本校的实际情况,开展多种多样的课外体育活动,与体育课相互促进,巩固和提高学习和练习的效果,增强体质,增进健康,丰富学生的课余生活,培养和发展学生体育锻炼的兴趣和独立锻炼的能力。这对形成终身体育观有重要的促进作用。只有对课外体育活动进行科学安排和合理组织,有计划、有步骤地进行,才能形成一个有序运转的完整体系,发挥更大的效益。课外体育活动在我国高等学校一般有以下几种形式:

1. 早操和课间活动

早操是学生清晨起床后进行的体育锻炼,是我国大学生作息制度的一项内容。清晨的身体活动,能提高大脑皮层的兴奋度,加快血液循环,促进新陈代谢,为大脑工作的能量供应做好准备,使学生能以良好的身心状态进入一天的学习、生活,有利于提高学习效率。



活动内容可根据学生的兴趣和需要多样化,并有计划、有组织地长期坚持。长期坚持早操,养成晨练的习惯,是形成科学生活作息观念的重要途径。这不仅有利于大学生的身心健康,同时对培养其科学生活的习惯和能力,以及走向社会以后能继续保持良好的生活作息规律具有深远的影响。

课间活动是每天上午理论课下课后在休息时间进行的体育活动。课间在教室周围或附近的运动场进行轻微的身体活动,可呼吸室外新鲜空气,消除维持坐姿时身体局部肌肉、视听等感觉器官和大脑皮层的疲劳,调节精神状态,是一种脑力劳动后有效的积极性休息。课间活动时间短,可采用广播操、眼保健操、散步、韵律操等活动身体,使身心充分放松,从而以充沛的精力进入下节课的学习。

2. 课余体育锻炼

课余体育锻炼是高等学校根据《学校体育工作条例》的规定,在大学生一天课程学习结束后,有计划、有组织地进行的体育活动。下午空闲时间相对集中,充分利用这段时间,组织学生进行科学的体育锻炼,对增强体质、增进健康、丰富校园文化生活、促进个性的全面发展十分重要。

课余体育锻炼应根据各校的具体情况,组织各种形式灵活、丰富多彩、措施得当、适应大学生的个性发展需要的活动内容,这样才能使学生体验到体育活动的乐趣,吸引更多学生长期、持久地进行体育锻炼。在组织形式上,可以班为单位,分组、分项目进行锻炼;也可根据学生的爱好成立兴趣小组进行活动,还可组织多种多样的校内比赛等。在内容上,要和体育课相互联系,巩固和提高课堂的学习内容,推行《国家学生体质健康标准》的达标内容,也要安排大学生喜爱和需要的各种现代运动项目;在组织措施上,要充分发挥学生体育骨干的作用,建立必要的规章制度,重视安全教育,防止运动伤害事故的发生,合理安排体育场地、器材等。

3. 体育文化节

体育文化节是在课外集中一段时间组织全校学生进行的体育活动。体育文化节时间比较灵活,可用一周或几天的时间有目的、有计划地组织这一活动。活动内容应丰富多彩,符合大学生的兴趣爱好,既要生动活泼、富有趣味性,又要兼顾知识性和教育性。在举办体育文化节前要做好充分的准备和宣传工作,调动全体学生的积极性,在相对集中的一段时间内在校园创造一种热烈的体育氛围。

(三) 运动训练和竞赛

运动训练是大学课余体育的重要组成部分,也是我国发展体育事业、提高竞技运动水平的需要。从《体育法》第二十八条规定中可以看出,国家对优秀运动员在就业和升学方面给予照顾,这便为高等学校引进优秀体育人才创造了条件。对具有体育才能和发展潜力的大学生进行课余运动训练,不断提高其竞技水平,使其在国内外的比赛中创造优异成绩,既可为学校和国家争得荣誉,又可扩大学校的影响和知名度,同时也能培养体育骨干,推动学校体育的普及和开展,为国家竞技运动培养后备人才。运动训练要根据学校的实际情况,在人、财、物可能的范围内,选择具有群众体育活动基础或一些已形成传统的项目组建运动队。训练工作要根据高等学校的特点,合理地安排训练时间,处理好训练与学习的关系,使学生在顺利完成学业的同时,通过运动训练,提高运动水平;要充分发挥大学生体能和智能的优势,制订科学的训练计划,进行系统训练,注重科学研究,不断总结大学



生训练的规律,提高训练效果。

《学校体育工作条例》中规定:学校体育竞赛应贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每年至少举行一次以田径项目为主的运动会。根据《学校体育工作条例》的规定,高等学校举办运动竞赛应以校内为主。在校内可经常性地举办班级、年级之间的单项比赛,每年还要组织全校性的运动竞赛活动。运动会可采用教学赛、友谊赛、邀请赛、表演赛、对抗赛等多种形式,根据实际需要也可组织校际间的比赛和观赏高水平运动队的比赛。运动竞赛对检查教学训练效果、促进运动技术水平的提高、推动学校体育的开展、丰富大学生课余文化生活都有重要的意义。

第二节 大学体育与人才素质培养

学校体育最本质的功能是“增强体质、增进健康”,但对于通过体育课程教学、课余体育活动的开展以及课余的体育训练与比赛,使学生在接受科学锻炼身体的知识、方法和进行身体锻炼的过程中所培养出的延伸功能,如对人才必备的道德品质、心理健康、学习效率、创造能力、人际关系、审美能力等素质的培养,许多人不太明白和理解。这里,我们做一个简要介绍。

一、对道德素质的培养

(一)增强爱国意识,培养敬业精神

现代体育中所表现出来的拼搏精神,极大地震撼着每个民族的心灵,维系着民族的感情。特别是在一些世界大赛上,不管是观看者还是参加者,当看到自己国家的运动员高高地站在领奖台上,赛场上徐徐升起国旗、奏响国歌的时候,都会感到无比的兴奋与激动,会为祖国而骄傲,会为自己是祖国的一名成员而骄傲,从而更激励自己在学习与工作岗位上,努力作贡献,报效祖国。

(二)学会尊重他人,增强团队精神

参加体育活动是每个公民的权利,体育活动是不分民族、职业和社会地位的,参加者都是在同一个平台上进行合作与竞争,充分发挥自己的个性与潜能。不管是参加娱乐性的体育活动,还是参加正规的体育竞赛,大家都是在统一的规则、同样的场地条件下进行活动的,参加者必须遵守规则、尊重裁判、尊重同伴、尊重对手、尊重观众。这些有利于培养人们遵守社会公德的习惯,教会人们尊重他人。

体育活动中的集体分工、集体配合,以及各人所承担的各种角色的地位、作用以及相应的权利、职责和义务,使参加者能逐渐认识、理解并掌握一定团体和领域内的行为规范,逐渐体会到一个团队、一个集体要做好一件事,必须依靠全体成员共同努力,单单依靠个人单枪匹马是不行的,从而提高人们对团队作用的认识,增强团队协作精神。

二、促进智力素质发展

体育教育、体育锻炼不但有利于人们的身心健康发展,而且也能促进智力的发展。

人的重要生理活动,主要是通过反射的方式进行的。反射可以分为条件反射与非条件



反射。非条件反射是遗传的,其中枢在大脑皮层下部。条件反射是通过后天的学习、训练建立起来的反射活动的高级形式,其中枢主要在大脑皮层。体育活动中的各种技术动作和变幻莫测的战术配合,是通过感受器不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激而产生的刺激效应,能使大脑皮层的兴奋与抑制更加深入、更加集中。日常参加篮球、排球、足球、网球、羽毛球等体育活动的过程,就是在不断地接受外界的刺激信号后,大脑不断进行分析而发出指令并做出相应应对行为的过程,这一过程的不断重复,能提高人的注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力(即智力五要素),这对促进智力发展,提高学习、工作能力是大有裨益的。

三、对审美情操的培养

健美的形体不仅反映出一个人的体质,还展现出一个人的气质和精神面貌。体育锻炼可以改善人的体形,如经常参加篮球、排球与跳跃运动,可以帮助你长高;经常参加健身跑、健美操运动,可以使肥胖的人减去多余的脂肪,也可以使瘦弱者变得健壮;经常参加游泳运动,可以使你的皮肤保持光滑,富有弹性;经常参加体操、舞蹈与武术运动,可以使你形成良好的形体姿态,站立时躯干挺直,精神饱满,给人以生机勃勃的振奋感。坐姿端庄、稳重,不仅显示出你的体态美,还显示出你的个人修养;行走时步履矫健、动作敏捷,给人以健壮、精力充沛的感觉……人们在体育活动中审视着他人的健康美的同时,也追求着自己的健康美。在追求健康美的实践中,人们不断提高着自己的审美眼光和审美修养。

四、对创造素质的培养

体育不仅能培养人们良好的品德、顽强的意志,还能培养人们敏锐的观察力、奇异的想象力、良好的记忆力和逻辑推理能力,这些都是提高创造素质的基础。

体育活动中,人们需要根据现场情况的不断变化而果断地作出相应的反应。如篮球比赛前,教练员与队员就要对对方出场队员及其位置分工、技术特点以及可能采用的战术进行预测,以制订相应的制约对方、发挥我方特长的办法,而这就需要人们发挥自己的观察力、记忆力,再经过逻辑推理,制订出我方的战术方案。在比赛中,如果对方出场人员或战术的运用不是预测中的情况,场上队员就要视情况随机应变,教练也得寻找适当的机会叫暂停,布置新的战术。队员可以在不断变化的时机中,创造出漂亮的、令人意想不到的配合,充分展现出创造力。体育活动中充满了动作节律、直觉、想象和各种操作性的逻辑思维与非逻辑思维,因而是开发人的右脑的极好手段,而开发右脑,有利于激发人的创造潜能。

五、对心理素质的培养

大学生情感丰富、热情奔放,但由于他们心理和社会化程度还没有真正达到完全成熟的水平,因此,情感上有时会表现出冲动性、突发性、两极性和易变性。

体育活动中的情感体验强烈而又深刻,不管是在体育课上,还是在课余活动或竞赛场上,成功与失败、进取与挫折共存,欢乐与忧伤、痛苦与憧憬相交织,同时人的情感表现也相互感染、融合在一起。这种丰富的情感体验的刺激,有利于情感自我调节能力的发展。

通过体育活动,人们能学会竞争,学会表现自己的才能与实力,增强自信心;通过体



育活动,人们能够学会控制自己,理智地看待一些不良刺激,并使自己的个性更趋于成熟。

六、对人际交往素质的培养

人际交往是指在社会活动中,人与人之间进行信息交流和情感沟通的过程。在学校里,大学生人际交往的障碍往往比较常见,如孤独、腼腆、自卑、恐惧、猜疑、偏见都是人际交往中心理障碍的表现,而这些都能在体育活动中得以改善,因为体育运动是一种有章可循、有法可依,带有一定约束力的社会活动。人们在这一活动的过程中,既需要交流与合作,又需要沟通与竞争。经常参加体育活动,可以促进个体适应社会能力的形成与发展,提高人际交往的能力。

体育活动中与同伴的合作,以及在体育活动中建立起来的默契、关爱与信任,极大地丰富了人们交流的内容,拓宽了人际交往中的沟通渠道,有利于人们进行情感交流。参加体育竞赛的组织工作,更能锻炼人的策划能力、组织能力、人际交往能力。在组织工作中,你要与各种人打交道,你要宣传竞赛的意义、组织的方法,以取得各级领导与参赛单位的支持,你要安排好竞赛场地、器材、裁判、工作人员,你要安排好开幕式、闭幕式以及颁奖仪式,还要做好赛后的工作小结,等等。在这一过程中,你将会克服腼腆,克服社交恐惧,提高与人打交道时的语言表达能力;你会注意到自己说话的分寸,提高说话的技巧与艺术;你也会注意到自己的服饰与礼仪,希望能展示自己,给人留下良好的印象以实现你的计划;你会遇到各种问题与矛盾,从中学会解决矛盾、赞美与批评人的艺术……

在大学的学习、生活中,积极参加体育活动,积极组织体育活动,有利于提高大学生的综合素质,有利于为社会培养现代化人才。

第三节 校园体育文化

一、校园体育文化的功能与价值

校园体育文化只有通过学校制订长期的规划、方案并通过具体的、细化的实施途径在实践过程中形成特定的体育文化氛围才能得以实现,并通过师生之间的作用关系,师生与体育文化内涵之间的作用关系,同学之间的协作关系,师生与校园媒介之间的作用关系等,才能产生其体育文化功能。校园体育文化的不断完善,为育人营造最优化的环境,从而实现学校教育的培养目标。

(一) 导向功能

大学校园体育文化是学校师生员工体育价值取向的向导,大学校园体育文化建设应体现国家和广大师生利益的一致性。大学校园体育文化的内容和形式,以及所构成的文化氛围,深刻影响着学生的体育思想行为和体育生活方式。它是一种客观的、实际的环境力量,起着制约和规范人们体育行为的作用。尤其对大学校园的青年学生来讲,他们的人生观、世界观、价值观和审美观都还处于逐步成熟阶段,特别需要正确的引导。大学校园体育文化的导向作用,主要通过两个渠道来实现:一是国家和学校的体育发展战略、路线、方针、政策,以及由此而产生的社会价值导向对大学师生的指导作用。二是大学校园体育文化本身蕴含的世界观、价值观、道德观等对大学师生的潜移默化的文化影响。