

XINBIAN DAXUE TIYU

新编大学体育

金向红 陈德泉 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

新编大学体育

金向红 陈德泉 主 编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育 / 金向红, 陈德泉主编. — 苏州:
苏州大学出版社, 2017.7 (2018.5重印)
ISBN 978-7-5672-2180-2

I. ①新… II. ①金…②陈… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 172204 号

新编大学体育

金向红 陈德泉 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路58号 邮编: 214217)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 19.25 字数 445 千

2017年7月第1版 2018年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5672-2180-2 定价: 37.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《大学体育》编委会

主 编 金向红 陈德泉

主 审 王家宏 王传金

副主编 王红福 张君其

编 委 金向红 张君其 孔红新 章 玮

王哲人 方曙光 任 铭 白 杨

蔡洪福 周云磊 周 旭 王 祥

武俊昊 陈志军 奚国庆 顾 宏

李振艳 许燕敏 王红福 陈德泉

前言

增强大学生体质,促进大学生健康成长,是关系国家和民族未来的大事,对于深入贯彻党的教育方针,大力促进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,具有重要意义。高校体育是立足于大学生身心和谐发展,将思想道德教育、科学文化教育、生活及体育技能教育与身体运动有机结合于一体的课程,是实现高等学校教育目标和完成人才培养工作的重要组成部分,对培养高素质大学生有着不可替代的作用。而大学体育教材是实现大学体育教育目的的重要载体,一本好的体育教材则是进行体育教学和培养高素质大学生的关键所在。为了全面贯彻落实中央有关教育改革的精神和《学校体育工作条例》,适应高校公共体育改革发展的新形势,满足教学新要求,进一步加强体育课程建设,我们依据《普通高校体育教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的基本要求,结合学校体育工作实际需要和地方特色,在广泛参考、吸收众多前人的研究成果与经验的基础上,组织编写了公体教材《新编大学体育》。

本教材以教育性、知识性、健康性、实用性为编写的基本原则,遵循“健康第一”的指导思想,吸收了最新的知识信息和科研成果,补充了最新的体育动态,内容充实、丰富,科学性、实用性较强,选材实用,结构合理。

本教材分上、下两篇。上篇是对体育理论的阐述,下篇是对体育运动实践的解读。这样的安排旨在提高大学生的体育文化品位,激发大学生自觉锻炼的兴趣,引导大学生个性化体育的发展,培养大学生终身体育锻炼的习惯,以加快高校体育课内教学与课外教学的一体化进程。

本教材从教学需要出发,内容新颖,通俗易懂,图文并茂,易学易练,既可作为大学公共体育课的教学用书,也可作为大学生自我锻炼的参考用书。

本教材在编写过程中,参阅了大量的相关教材、专著以及最新的一些研究成果,并引用了诸多新的观点,在此特作说明,并致谢意!尽管我们在编写过程中尽了很大努力,但由于水平有限,难免会有不妥之处,恳请广大师生与同行批评指正。

编者
2017.7



目录

上篇 体育理论

第一章 大学体育的使命	1
第一节 当代大学体育的功能	1
第二节 大学体育与个人成才	8
第二章 体育与健康	13
第一节 健康的内涵	13
第二节 体育锻炼对健康的积极影响	17
第三节 体育锻炼的基本原则	20
第四节 体育锻炼的自我监控	22
第三章 社会文化视野下的体育	26
第一节 中国体育的发展历史	26
第二节 奥林匹克运动	30
第三节 校园体育文化	40
第四章 体育运动与大学生心理健康	46
第一节 大学生心理发展特点	46
第二节 大学生心理健康标准	49
第三节 体育运动对大学生心理发展的影响	55
第五章 体育锻炼与营养	60
第一节 营养与健康	60
第二节 体育锻炼与合理营养	63
第三节 健康膳食	65
第六章 体育锻炼中运动损伤的预防与处理	69
第一节 运动损伤概述	69
第二节 常见运动损伤的急救原则	71



第三节 运动性疾病和损伤的处理	73
第七章 大学生体质健康的评价	81
第一节 体质与体质健康测试	81
第二节 《国家学生体质健康标准》的测试项目及评价指标	82
第三节 实施《标准》以及发展大学生身体素质的锻炼方法	87
第八章 高校保健课学生的体育锻炼	92
第一节 肥胖学生的锻炼	92
第二节 消瘦学生的锻炼	95
第三节 神经衰弱学生的锻炼	98
第四节 支气管哮喘学生的锻炼	100
第五节 运动处方	101
第九章 师范生体育教学能力的培养	110
第一节 师范生体育教学能力培养的必要性	110
第二节 师范生应具备的体育教学能力	110
第三节 培养师范生体育教学能力的途径	113

下篇 体育运动实践

第十章 田径	118
第一节 跑	118
第二节 跳跃	123
第三节 投掷	124
第十一章 篮球运动	126
第一节 篮球文化	126
第二节 篮球基本技术和战术	129
第三节 篮球竞赛的主要规则与赛事简介	134
第十二章 排球运动	139
第一节 排球文化	139
第二节 排球基本技术和战术	140
第三节 排球竞赛的主要规则与赛事简介	143
第十三章 足球运动	148
第一节 足球文化	148
第二节 足球基本技术和战术	150

第三节 足球竞赛的主要规则与赛事简介	157
第十四章 乒乓球运动	161
第一节 乒乓球文化	161
第二节 乒乓球基本技术和战术	164
第三节 乒乓球竞赛的主要规则与赛事简介	171
第十五章 羽毛球运动	174
第一节 羽毛球文化	174
第二节 羽毛球基本技术和战术	175
第三节 羽毛球竞赛的主要规则与赛事简介	179
第十六章 网球运动	183
第一节 网球文化	183
第二节 网球基本技术和战术	184
第三节 网球竞赛的主要规则与赛事简介	188
第十七章 武术	192
第一节 武术文化	192
第二节 散打	194
第三节 简化太极拳	205
第十八章 跆拳道	209
第一节 跆拳道概述	209
第二节 跆拳道基本技术	210
第三节 跆拳道竞赛规则与欣赏	214
第十九章 健美操与健美运动	217
第一节 健美操	217
第二节 健美运动	228
第二十章 排舞运动	240
第一节 排舞文化	240
第二节 排舞比赛主要规则	243
第二十一章 体育舞蹈	249
第一节 体育舞蹈概述	249
第二节 体育舞蹈基本知识	252
第三节 体育舞蹈竞赛组织	254
第二十二章 手球运动	259
第一节 手球文化	259



第二节 手球基本技术	260
------------	-----

第三节 手球竞赛主要规则	266
--------------	-----

第二十三章 余暇体育	274
------------	-----

第一节 余暇体育概述	274
------------	-----

第二节 轮滑	276
--------	-----

第三节 瑜伽	278
--------	-----

第四节 花样跳绳	282
----------	-----

第五节 定向运动	288
----------	-----

第六节 攀岩	291
--------	-----

附表1 健康状况自评量表	294
--------------	-----

附表2 疾病史自评量表	295
-------------	-----

附表3 适合健康状况运动量的自评量表	296
--------------------	-----

参考文献	297
------	-----

上篇 体育理论

第一章

大学体育的使命

第一节 当代大学体育的功能

体育作为人类社会的一种文化形态和社会实践,其意义在于维系人类的健康,满足人类的享受和发展的需要。21 世纪是以人为本的世纪,使受教育者在德、智、体等诸多方面和谐发展,是我们的教育方针。科学、合理的体育锻炼有利于促进人身心的和谐发展,能使人的身体健康,精力旺盛,生活美好,提高生命质量。大学阶段的体育学习,有助于当代大学生增进身心健康,提高运动技能水平,培养终身体育的意识和能力,奠定终身体育的基础。

一、增进身体健康

体育对于大学生最直接、最显著的作用,是促进其身体的正常生长发育,发展和保持良好的体能,提高身体健康的水平,养成健康的生活方式。

(一) 培养健美体魄

20 世纪 80 年代以来,我国进行了多次体质与健康的测试和调研。从测试和调研的结果可以看出,我国青少年的身高、体重和胸围三项基本形态指标,在 7~22 岁的阶段基本上是随着年龄的增长而逐渐增长的,其中 7~18 岁增长比较明显,19 岁以后趋于稳定。青少年身体形态的各项指标,在不同年龄阶段的生长速度和幅度是不一致的,大体上可以分为匀速增长阶段、快速增长阶段、慢速增长阶段和相对稳定阶段,表现出一定的阶段性特征。大学生身体形态的生长发育处于相对稳定阶段,身高、体重、胸围三项形态指标增长的幅度很小,基本上处于稳定状态。

虽然大学生的身高、体重和胸围三项身体形态指标趋于稳定,但其骨骼和肌肉的发育并没有结束。青少年的骨组织内水分和有机成分较多,无机盐较少,因而可塑性大,不易骨折,但容易变形;与成年人相比,青少年肌肉的力量和耐力较差,容易疲劳,但恢复很快,因此青少年不适宜从事负荷较大的体育锻炼。



在大学阶段,适当的运动项目和适宜的运动负荷,有助于培养健美的体魄。例如,经常进行单杠、双杠、举重等力量性项目的锻炼,能够使肌肉的横断面积增加,肌肉的充实程度增加,从而给人以健壮、结实和充满青春活力的美感;经常进行较长时间的慢跑、游泳、远足以及健美操等耐力性运动项目的锻炼,有助于消耗体内的脂肪,从而达到控制体重的目的;经常进行武术和球类项目的锻炼,则能全面地改善身体形态,使体型偏瘦者更壮实、体型偏胖者更精神。总之,大学阶段的体育锻炼能有效地增强肌肉的力量和耐力,改善身体成分,从而使男生肌肉更加健美,女生形体更加匀称。

(二) 全面发展体能

体能也称体适能,自从20世纪50年代美国首先使用这一概念,人们对它的理解一直在不断地发展。现在普遍使用的体能的定义有两种:一种为“体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出的一系列能力和特征”;另一种为“体能是一种精力充沛的良好状态,处于这种状态的人能够有活力地完成日常的各种活动,而不会因过早出现的健康问题而发生生命危机”。

体能通常可以分为两大类:与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。与健康有关的体能包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性及身体成分等;与运动技能有关的体能包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏性、平衡性、协调性和反应时等。与健康有关的体能对促进身体健康的影响和作用更为直接,而与运动技能有关的体能则更有利于提高运动技能水平。对于当代大学生来讲,发展与健康有关的体能比发展与运动技能有关的体能更为重要,特别是心肺耐力的提高和身体成分的改善,不仅对大学阶段的学习和生活有重要的影响,而且对整个人生的工作和生活都有着不可低估的作用。

心肺耐力是指在进行持续身体活动时循环系统和呼吸系统供应氧的能力。心脏、血管和肺功能对于氧和营养物质在人体内的运输和分配具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度和持续较长时间的活动时,良好的心肺功能显得更加重要。心肺功能越强,进行运动、学习和工作就会越轻松,保持良好状态的时间也会越长。通过体育锻炼,特别是从事长跑、游泳、自行车等耐力项目的运动,可以提高肺的容积和通气效率,并使心脏的容积增大,心肌收缩力增强,血管壁更富有弹性,从而增加肺活量,提高心脏每搏输出量,在单位时间内能将更多的血液携带氧输送到身体各部分,从而提高心肺耐力,改善身体健康,促进人体高效地进行各种活动。

身体成分是指人体中肌肉、骨骼、脂肪以及其他成分之间的相对数量关系,与体能密切相关。人体内脂肪含量过多,体脂百分比过高,潜在威胁身体健康的因素也随之增多,导致患心脏病和高血压等心血管疾病的可能性增大。为了改善身体成分,增进身体健康,可进行中低强度、持续时间较长的体育活动,这类活动可以有效地促进机体分解脂肪的功能,同时配合科学的饮食,就能达到降低体脂百分比的目的。需要指出的是,体脂百分比并非越低越好,体脂百分比过低也会影响身体健康。

虽然体能可以分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能两种类型,每种类型又各自包括若干内容,但实际上它们是一个紧密联系的整体。例如,心肺耐力、肌肉力量、身体成分等与健康有关的体能,不仅影响人的身体健康,同时也与人的运动技能

的提高有着十分密切的关系;而与运动技能有关的体能的提高,反过来又有助于与健康有关的体能的改善。因此,大学生的体育锻炼,应重视体能的全面发展,促进身体健康水平的整体提高。

充沛的精力和良好的体能是身体健康的重要表现,良好的体能可以保证大学生胜任日常的生活、学习和工作而又不易疲劳,并且还有余力享受休闲和应付所遇到的压力。体育锻炼是提高和保持体能水平必不可少的重要途径,良好体能的保持与长期的体育锻炼密不可分,如果一个人不能持之以恒地坚持体育锻炼,那么他的体能水平就不能很好地保持,甚至还会下降。需要注意的是,良好的体能并不是完全靠体育锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法、良好的卫生习惯、足够时间的休息和放松等各方面密切相关。

(三) 提高改善身体健康的综合能力

积极参加体育锻炼,全面发展体能,培养健美的体魄,无疑是增进身体健康最积极、最有效、最令人感兴趣的手段,但并不是唯一的手段。大学体育有助于大学生掌握和运用营养知识,了解环境对身体健康的影响,形成健康的生活方式,提高预防疾病的意识和能力,从而全面提高改善身体健康的能力。

大学体育有助于大学生进一步掌握和运用营养知识。营养对人的身体健康作用很大,合理的饮食和充足的营养摄入是人维持身体健康的必要条件。营养过少、种类单一或者配比失衡,都会造成生长发育的异常,影响人体健康。大学期间的体育学习,能帮助大学生深入了解食物的营养价值与合理的膳食构成,了解体育运动、学习和工作等活动对饮食卫生的要求,并自觉注意合理的营养和饮食卫生。

大学体育有助于大学生了解环境对身体健康的影响。人的活动总是与周围的自然环境和社会环境发生着各种各样的联系。环境对人的身体健康有着极大的影响,良好的环境有利于人体的健康,而受到污染的环境常常会使人感染疾病。体育锻炼也与环境紧密相连,经常从事体育锻炼的人都明白环境因素影响着体育锻炼的效果。例如,在不同季节、不同气候、不同地区、不同场所、不同空气质量状况下,体育锻炼的效果是不同的。大学期间的体育学习,能帮助大学生进一步了解环境因素对人体健康和体育锻炼的影响,从而提高在不同环境中增进身体健康的能力。

大学体育有助于大学生形成健康的生活方式。人类社会的不断发展和进步,不仅使体育进入现代人的生活,成为人们日常生活方式的一项重要内容,而且现代化的生活方式比以往任何时候更需要体育。现代人类社会生活中的大量事实充分表明,体育已经成为很多社会成员生活方式中的一项重要内容,成为当代人类社会中的一种普遍的文化现象,而且经济越发达的国家,人们参与体育运动就越普遍。大学期间的体育学习,有助于大学生全面认识体育的功能,更新体育观念,促进体育与生活方式的结合,养成健康的生活方式。

大学体育有助于大学生提高预防疾病的意识和能力。传染性疾病是严重危害人类身心健康的疾病,特别是随着社会的发展,人与人之间的交往日益频繁和密切,使得传染性疾病能够以更快的速度传播。例如,2003年发生在我国部分地区的传染性非典型肺炎,曾严重影响了人们的身体健康,甚至影响到了我国部分地区的社会稳定。生产劳



运动中体力活动比例的不断下降及生活条件的日益改善,导致人们每日能量的摄入增加和活动量减少,由此产生了如肥胖症、高血压、运动缺乏性肌肉萎缩、新陈代谢低下、骨质疏松、适应能力降低等非传染性疾病。越来越多的非传染性疾病已经成为危害人类健康的最大杀手。大学时期的体育学习,有助于大学生全面了解传染性疾病的致病传播途径和预防措施,掌握非传染性疾病的致病原因和预防措施,从而提高预防疾病的意识和能力。

二、提高心理健康水平

随着现代社会的发展,人们的价值观念、道德观念、生活方式以及人与人之间的关系都在发生着深刻的变化,每个人的心理都在不同程度上感受着冲击和震撼,心理健康问题越来越受到人们的重视。体育对于当代大学生培养良好的心理品质,提高心理健康水平,具有不可替代的积极作用。

(一) 培养积极的自我价值观

自我价值观是新时代大学生的一项重要心理品质,自我价值观过高或过低都会对大学生的心理健康产生重要影响,甚至制约着自身的发展。自我价值观过高的人,对自己的认识基本上是不切实际的、不客观的,缺乏自知之明。一个人的自我价值观越高,越容易导致自负、自恋、自我膨胀,通常会为了避免自我价值观的失落而采取一些过激的行为和表现,如攻击他人、情绪低落等。反之,自我价值观过低的人,由于对自己缺乏清楚的认识,很少对自己的行为进行正确的描述,容易产生自卑、嫉妒等心理问题。

积极的自我价值观会促使人更加积极地去克服学习、工作和生活中的种种困难,而不会像自我价值观过高的人那样对困难估计不足而导致半途而废,也不会像自我价值观过低的人那样知难而退。人生态度是自我价值观的核心,一个人健康的心理是建立在正确的人生态度基础之上的。在现实生活中,面对同样的环境和挫折,不同的人会有不同的行为表现。有的人遇到困难和挫折,仍然保持乐观、奋发向上的情绪;而有的人还没有遭受到严重的打击,就不能忍受,甚至从此一蹶不振。大学阶段的体育学习,有助于大学生正确分析体育活动中成功与失败的原因,在不断进步的过程中培养自尊和自信,形成正确的自我价值观和积极进取的人生态度。

(二) 提高调控情绪的能力

情绪调控对人的身心健康具有重要的意义,不良的情绪既可导致心理疾病,还可能导致生理疾病。体弱多病的人常常产生痛苦、烦闷、焦虑和狂躁等心情,因而精神不振、思想迟钝,行动也常为感情所支配,这是生理上的病态导致了情绪上的病态。他们体验不到健康人的快乐,往往会产生一种自卑感。这种自卑感有可能进一步导致一系列不良情绪,如郁郁寡欢、精神空虚、思想混沌,且常常产生孤独感,觉得生活没有意义,生命也无希望。善于调控自己情绪的人,往往能自如地表达、控制和改善情绪状态,既有利于自己的身心健康,又有利于自身的发展。

经常参加体育锻炼,可以增强体质、锻炼意志品质、培养良好的个性,这对有效抵制不良情绪具有积极的作用。体育活动中情境的变化、能量的发泄等都对不良情绪起着重要的调节作用。大学阶段的体育学习,有助于大学生了解不良情绪对身心健康的危

害,学会运用所学的方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪,如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等,并能在日常的学习、生活和工作中自觉运用适宜的调控情绪的方法。

(三) 培养坚强的意志品质

我国教育家陶行知曾明确指出,学生的学习光靠智力不行,光有学习的热情也不够,还得有坚持到底的意志,才能克服大的困难,使学习取得成功。实际上,不仅学习上需要坚强的意志品质,在每个人一生的生活和工作中,也会遇到各种各样的困难和挫折,只有具备了坚强的意志品质,才能顺利克服前进道路上的各种困难。

体育活动是以克服一定的困难和障碍为特征的。在体育活动中,为了取得好的效果,常常需要人自觉地克服各种困难,其中客观困难如气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等,主观困难如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等。大学阶段的体育活动,有助于大学生了解体育活动对培养坚强的意志品质的重要作用,在体育活动中表现出的坚强意志品质,可带到日常学习和生活及毕业后的工作中,并能在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋斗和拼搏。

(四) 提高预防心理障碍的能力

现代社会是充满竞争和压力的社会,一个人如果不能正确地面对各种竞争和压力,就可能导致心理障碍。身处现代社会的大学生,同样面临着各种各样的竞争和压力:学习的压力、就业的压力、生活的压力以及情感的压力等。大学生如果不能正确地面对这些压力,就可能产生各种各样的心理障碍,甚至走上犯罪的道路。

大量的科学研究表明,体育活动能有效地减轻焦虑和抑郁症状。美国的一项调查显示,在被调查的 1750 名心理医生中,80% 的人认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一,60% 的人认为应将体育活动作为一种治疗手段来消除焦虑症。大学阶段的体育活动,有助于大学生摆脱压抑和悲观情绪,降低焦虑,消除忧郁等心理疾患,并能在日常生活和学习中自觉地运用体育活动预防或消除心理障碍,从而提高心理健康水平。

三、增强社会适应能力

在现代社会中,大学生的社会适应能力越来越受到教育者的关注,因为社会适应能力的高低对当代大学生的个人生活和工作,与身体健康状况和知识掌握状况具有同等重要的影响。在体育活动中,大学生们将更直接、更主动地体验近似于社会上所遇到的各种情景,如竞争与合作、冲突与包容、共处与避让、成功与失败、赞扬与批评……从而有助于大学生学会与人相处,培养良好的社会适应能力。

(一) 培养和保持良好的人际关系

人际关系是指人们在群体生活中通过交往发生、发展起来的人与人之间的联系。在现代社会中,基于家庭血缘形成的人际关系由于家庭的小型化而变得越来越简单,而由于社会联系日益扩大形成的人际关系却变得越来越复杂。是否善于建立和保持良好的人际关系,能否与他人和社会和谐相处,是否具备强烈的团队意识和合作精神,已成为当代大学生综合素质的重要内容,对个人生活和事业发展的意义也显得越来越重要。

现代社会中的大学生大多数是独生子女,不少学生是家中的“小太阳”,往往具有



比较强烈的自我中心倾向,对家长或其他人(如教师)有着强烈的依赖心理。甚至有的大学新生面对陌生的环境显得束手无策,不善于与人交往。体育活动总是充满着各种矛盾和冲突,有助于大学生学会如何面对社会,并逐渐形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人和接受他人帮助的态度,有助于培养和保持良好的人际关系。

(二) 养成良好的竞争意识和合作精神

合作精神和竞争意识是现代人应具备的一个重要素质。竞争是体育活动的一个重要特征,它要求每个人尽自己最大的努力去竞争,从而有助于培养参加者的竞争意识。

团队精神需要团队成员具有强烈的合作精神和角色意识。合作精神和角色意识不仅是一种心理品质和思想品质,也是一种实践能力。从某种意义上讲,合作精神渗透在角色之中,能够在体育活动中扮演好所承担角色的人,往往被认为是具有合作意识和能力的人。大学阶段的体育活动能为广大大学生提供丰富的正式或非正式的角色类型,正式的角色如球类活动中的前锋、中锋、后卫及队长、队员、裁判、教师(教练)等,非正式的角色如某些团队中常有的“任务专家”“社交专家”等,从而为大学生学习和扮演不同的角色,增强合作意识提供了大量的机会。因此,大学阶段的体育活动既有助于培养大学生的竞争意识,又有助于培养他们的合作精神。

(三) 具有积极的社会责任感

大学体育有助于大学生认识个人参与体育活动的权利和义务。人们总是把对体育娱乐活动的喜爱视为人类的天性,特别是少年儿童的天性,却很少把体育与人的权利联系起来。因而,当人们的体育权利受到各种因素侵害的时候,也很少有人自觉地通过法律来争取和维护自己的合法权益。其实,无论是联合国教科文组织 1978 年通过的《体育运动国际宪章》,还是我国的一些相关法律,都对青少年乃至成年人的体育权利作出了明确的规定。大学阶段的体育学习有助于大学生了解自己在体育方面的权利和义务,以便在未来的生活中更好地履行这方面的权利和义务,为追求和维护自己的幸福生活服务。

四、奠定终身体育基础

终身体育是指一个人在整个生命历程中都要持续不断地参与体育活动,使体育成为日常生活的一部分,通过体育活动提高生活质量。终身体育由学前体育、学校体育和学后体育组成。大学体育是一个人接受学校体育教育的最终阶段,对大学生体育意识、兴趣和能力的培养具有重要的作用。

(一) 培养终身体育意识

体育意识是体育的价值和作用在人们头脑中的主观反映,是人们关于体育的性质、地位、作用等的基本观点和看法。体育意识对体育行为具有较强的导向作用,具有一定体育意识的人,往往表现出与其体育意识相吻合的体育行为。大学生体育意识的形成既受到社会观念和体育本身功能等客观因素的制约,又受到本人的体育经历的影响。在我国,由于长期受到“重文轻武”思想的影响,体育一直没有受到应有的重视,这在很大程度上制约着人们体育意识的形成。随着我国社会的日益进步和外来文化的不断

断冲击,以及人们对体育的功能和价值认识的日趋深化,人们的体育意识也越来越强烈。

体育意识的形成与个人的体育经历,特别是青少年时期的体育经历有着直接的关系。例如,个人参加体育活动的动机是什么?是有意识、有目的地主动认识体育、参与体育,还是因为某种需要被动地接受体育?良性的情感体验也有助于体育意识的养成,如果一个人在体育活动中经常能体验到成功的快乐,无疑会激发他参加体育活动的内在动力。大学生具备了较强的价值判断和价值取向的能力,大学体育有助于大学生正确认识体育对个人身心健康和幸福生活的积极作用,有利于他们自觉参与各种体育活动,养成终身体育锻炼的意识。

(二) 养成终身体育习惯

20世纪60年代以来,随着终身教育和终身体育运动的兴起,世界各国的学校体育教育都十分重视通过体育实践活动,使学生充分体验体育锻炼的乐趣和意义,培养学生对体育的爱好和兴趣,通过让学生掌握从事终身体育活动所需要的体育知识和技能,促进学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯。体育运动与乐趣有着密切关系。如果人们养成了终身体育的兴趣和习惯,经常体验体育运动带来的乐趣,将终身受益。

体育兴趣和习惯是促进学生自主学习和坚持体育锻炼的前提,而体育兴趣与习惯的养成又是在体育活动的实践过程中逐渐形成的。大学阶段的体育学习,能帮助大学生学会根据自身实际情况制订并实施简单的个人锻炼计划,应用简单的方法测试并评价自己的体能,这些都有助于提高大学生学会体育学习和锻炼的能力,进而能够激发体育兴趣,养成良好的体育习惯。

(三) 培养终身体育能力

体育能力是指人在完成体育活动中所表现出来的身体和心理的综合品质。体育能力的形成与体育有着极为密切的关系。一个人只有体育知识与技能,而不具备运用已有的知识和技能的能力,仍然不能很好地去发展身体、增强体质,也不可能将来很好地适应复杂的社会环境。只有具备了体育能力,才能终身受益。

体育能力包括体育实践能力、体育锻炼能力、体育娱乐能力和体育欣赏能力。体育实践能力包括从事运动的能力,具备与年龄相适应的体能和基本活动能力,具有一定的运动技能和经验,具有学习和从事适宜运动的能力。体育锻炼能力是指能准确地判断自己的身体状况和锻炼的需要,制订合理的锻炼计划,并安全地从事体育锻炼的能力。体育娱乐能力是指在各种场合和条件下,运用多种运动和身体活动,与同伴进行愉快的体育娱乐的能力。体育欣赏能力是指能理性地和愉快地对体育竞赛和表演进行欣赏,能对有关的社会背景和问题进行洞察和分析的能力。在接受基础教育阶段的学校体育教育后,新入校的大学生已经具备了一定的体育能力。不过,从现实的情况来看,由于种种因素的制约,新入校的大学生的体育能力并不能满足其终身体育锻炼的需要。大学阶段的体育学习有助于大学生进一步发展体能,提高运动技能水平,掌握科学锻炼身体原理和方法,从而提高体育能力,奠定终身体育的基础。



第二节 大学体育与个人成才

和平与发展是当今时代的主题。经济全球化、政治多极化、文化多元化、教育终身化、体育生活化是当今时代的基本特征。当代大学生肩负的伟大历史使命是继往开来,迎接挑战,把我国建设成为富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家,实现中华民族的伟大复兴。要完成如此重大的历史使命,当代大学生必须树立正确的世界观、人生观、价值观,自觉奋发学习,优化知识结构,强化创新意识,努力提升自身的综合素质。大学体育可以为当代大学生夯实身体素质,培养良好的心理品质和社会适应能力,促进个人成才,从而适应社会发展和时代进步的需要。

一、大学体育为个人成才奠定坚实的身体基础

俗话说:身体是革命的本钱。在人类社会已经迈进 21 世纪的今天,各种各样的竞争日趋激烈,各种各样的压力也越来越大。决定一名大学生能否在激烈的竞争中脱颖而出的因素有很多,其中,身体健康就是当代大学生个人成才的重要条件之一。随着社会的进步和教育的发展,越来越多的大学生认识到了身体健康的重要性。

中国工程院院士钟南山在“非典”猖獗的 2003 年已年近 70,仍然战斗在“抗非”第一线,靠的是大无畏的献身精神、实事求是的科学精神和健康的体魄。钟南山院士从小就喜欢体育运动,在中学时期就达到了很高的运动水平。1955 年,他以优异的成绩考进北京医学院(北京大学医学院),在大学里他刻苦学习,成绩优异,在体育运动上更是成绩骄人,1958 年的全运会上,他以 54.4 秒的成绩打破了 400 米栏的全国纪录。参加工作以后,尽管工作繁忙,但钟院士的体育锻炼从没间断过,至今仍然保持良好的锻炼习惯。见过钟院士的人都有这样的感觉:除了拥有高超的医术和独特的个人魅力外,已是古稀之年的钟院士依然青春焕发,看起来要比实际年龄年轻 10 岁。钟院士在谈他的强身健体的秘诀时说:“并没有什么青春秘诀,如果要问我现在为什么依然保持旺盛的精力,我想大概是因为我的一生都始终坚持三大原则:一是不要焦虑。遇事要拿得起,放得下,视名利为身外之物,得不到的东西不要去想。二是始终要有奋斗目标。逆境时,要努力找一个突破口,不要放弃;顺境时不要骄傲,不可停滞。三是热爱运动,勤锻炼。生命在于运动,这是真的。直到现在,不论多忙,只要没有特殊情况,我每周一定要去打篮球和羽毛球,这个习惯已经坚持了几十年。”钟院士从学生时期就形成了参加体育锻炼的习惯,并坚持了几十年,良好的体质健康状态为事业、为生活打下了坚实的基础,也为我们当代大学生树立了榜样。

(一) 大学生健康状况不容乐观

当面对“你的身体是否健康”这一问题的时候,敢于肯定自己身体健康的大学生并不多。事实上,无论是官方的抽查还是民间的调查,结果都表明,大学生们的身体健康状况不容乐观。教育部曾于 2000 年对 12 万名大学生身体健康状况进行了一项抽样调查,调查显示,80% 的学生眼睛近视,23.3% 的学生因心理压力而患心理疾病,每年因病