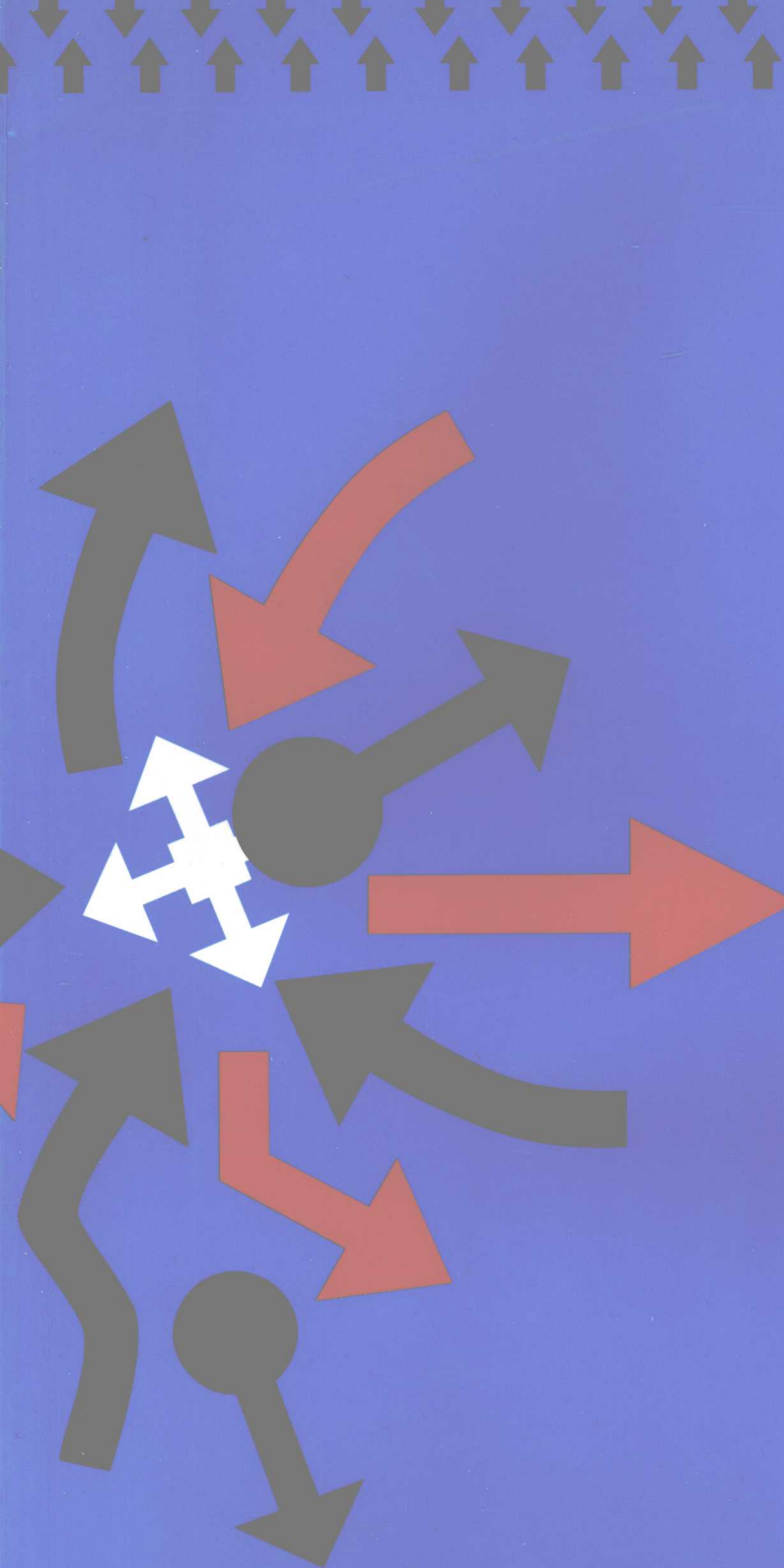


任波 主编



大学体育 教程



天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

大学体育教程

任波 主编

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/任波主编. —天津: 天津大学出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 5618 - 2512 - 9

I. 大… II. 任… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV.
G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114541 号

出版发行: 天津大学出版社

出 版 人: 杨欢

地 址: 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编: 300072)

电 话: 发行部: 022 - 27403647 邮购部: 022 - 27402742

印 刷: 廊坊市长虹印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 185mm × 260mm

印 张: 20.25

字 数: 519 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次

印 数: 1 - 4000 册

定 价: 32.00 元

编写委员会

主 编	任 波					
审 校	周凤桐					
编 委	(按姓氏笔画排列)					
	于 楠	王良炬	王 霞	毛燕敬	石 博	
	许建生	朱保尔	任 波	乔 诚	刘 江	
	刘广鸿	刘向前	林 琳	李 可	李乃义	
	李会增	汪正毅	杨爱东	杨 静	张 强	
	孟庆富	范洪成	罗 旭	屈连朋	赵 然	
	高向军	席 莎	韩凤芝	覃海军		

前 言

为适应高校教育事业迅速发展的需要,进一步深化教学改革,提高体育课的教学质量,根据中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出的“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”的精神,和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。

本教材坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,以开展素质教育,培养大学生的体育意识和体育能力为主线,注重理论和实践的结合,介绍了很多健身知识和有关健康的内容,将“健康第一”的思想贯穿始终。

全书知识面广,针对性强,既有理论知识的阐释,又有基本技能的介绍,不仅是适合大学生的体育课教材,也是大学生进行课外体育锻炼的实践指南。

本书力求突出教材的实用性,结合目前大学体育教学和学生的实际情况,从体育知识和基础理论入手,分四个部分:第一部分为知识篇;第二部分为理论篇;第三部分为应用篇;第四部分为实践篇。参加编写的人员有席莎(第1章、第3章),李会增(第2章,第8章,第12章第1、2、3、4、5、7、8节),毛燕敬(第4章,第11章第3节),乔诚(第5章),杨静(第6章,第11章第6、7节),孟庆富(第7章),于楠(第8章,第11章第16节),刘广鸿(第9章),任波(第10章,第11章第18节),范洪成、石博(第11章第1节),汪正毅(第11章第2节),李可(第11章第4节),朱保尔(第11章第5节),李乃义(第11章第6、7节),屈连朋、张强(第11章第8节),杨爱东(第11章第9节),刘江(第11章第10节),林琳(第11章第11节),罗旭(第11章第12节),王良炬(第11章第13节),许建生(第11章第14节),覃海军、高向军(第11章第15节),赵然(第11章第17节),王霞(第11章第18节),韩凤芝(第11章第19节),刘向前(第12章第6节)。

参加本书编写的人员都是中青年骨干教师,具有一定教学经验和理论水平。编写过程中参考了大量的文献资料。但在理论知识的系统性和成熟性方面尚有不当之处,加上编写教师水平有限,本书存在不足和不当之处,恳请专家、同行和使用者批评指正,以便我们在今后的教学改革中完善和提高。对有关方面的大力支持在此表示感谢!

《大学体育教程》编委会

2006年12月

目 录

第一部分 知识篇

第一章 体育概述	(2)
第一节 体育的起源与概念	(2)
第二节 体育的功能	(4)
第三节 大学体育	(6)
第二章 奥林匹克运动	(11)
第一节 古代奥林匹克运动	(11)
第二节 现代奥林匹克运动	(15)
第三节 奥林匹克与中国	(28)
第三章 人体运动基本生理知识	(33)
第一节 人体基本结构	(33)
第二节 体育锻炼对人体各系统的影响	(35)
第三节 人体运动的能量代谢	(39)

第二部分 理论篇

第四章 体育锻炼与健康	(42)
第一节 健康概述	(42)
第二节 体育锻炼与身体健康	(51)
第三节 体育锻炼与心理健康	(55)
第五章 体育锻炼自我评价	(63)
第一节 体育自我评价的意义	(63)
第二节 体质的测量与评价	(64)
第三节 国家学生体质健康标准	(67)

第三部分 应用篇

第六章 体育锻炼与自我保健	(76)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(76)
第二节 体育卫生保健常识	(79)
第三节 体育锻炼中常见的生理反应与疾病防治	(84)
第四节 常见运动损伤的预防与处理	(87)

第七章 体育欣赏	(93)
第一节 体育欣赏的意义与作用	(93)
第二节 体育欣赏的内容	(94)
第三节 提高体育欣赏水平的方法	(96)
第八章 运动处方	(98)
第一节 运动处方概述	(98)
第二节 运动处方的基本原理	(99)
第三节 制定运动处方的基本原则、内容及程序	(102)
第四节 大学生健身运动处方的制定与实施	(105)
第九章 体育竞赛的组织与编排	(116)
第一节 体育竞赛的种类	(116)
第二节 体育竞赛的筹备工作	(118)
第三节 体育竞赛的方法	(119)
第四节 田径运动竞赛的组织工作	(121)
第五节 田径运动会秩序册的编排步骤及注意事项	(123)
第六节 比赛前期的饮食营养原则和措施	(128)
第七节 体育竞赛与观众的关系	(130)
第十章 体育游戏	(132)
第一节 体育游戏概述	(132)
第二节 实用体育游戏示例	(135)
第三节 竞赛类体育游戏的组织	(140)

第四部分 实践篇

第十一章 实用运动项目	(146)
第一节 足球	(146)
第二节 篮球	(152)
第三节 排球	(160)
第四节 手球	(166)
第五节 网球	(174)
第六节 棒球	(179)
第七节 垒球	(185)
第八节 乒乓球	(195)
第九节 毽球	(198)
第十节 体育舞蹈	(205)
第十一节 体适能	(210)
第十二节 街舞	(212)
第十三节 散手	(216)
第十四节 防身搏击术	(223)

第十五节	轮滑	(232)
第十六节	游泳	(236)
第十七节	瑜伽	(245)
第十八节	健美操	(252)
第十九节	太极拳	(258)
第十二章	休闲体育项目	(263)
第一节	保龄球	(263)
第二节	台球	(268)
第三节	羽毛球	(274)
第四节	沙狐球	(284)
第五节	珍珠球	(289)
第六节	板球	(295)
第七节	飞镖	(299)
第八节	攀岩	(305)
参考文献		(314)

第一部分

知 识 篇

第一章 体育概述

第一节 体育的起源与概念

一、体育的起源

关于体育的起源,在以往的文献中一般主张“劳动产生体育”说,而对于其他起源几乎没有涉及。随着体育科学研究的进步以及与其他学科的相互渗透和借鉴,从事体育科学研究的学者们的视野和思路更加开阔,对此问题的认识也更加深刻。于是,有学者对“劳动产生体育”说提出了疑问,认为这不能全面地阐述体育产生的真正原因,因而提出了“体育产生多元论”,还有学者提出了“需要产生体育论”。

“劳动产生体育”说认为,体育是从原始人类日常所从事的劳动中演变而来的。原始人的生活条件非常艰苦,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等手段来获取食物,维持生存。人们当时的跑、跳、投、攀、爬等动作技能既是劳动动作,又是基本生活技能,也是现代体育活动的前身。现代体育正是从这些活动中脱胎出来的。

体育的“多起源”是指体育发源于生产、娱乐、军事、宗教等多项人类活动,它赋予体育多种功能,也形成各种人对体育的不同期待。

“需要产生体育论”则强调“需要”二字,指出“需要”是人类活动的激活剂,人正是由大量的“需要”的激励而生活着和活动着。从需要的理论来分析体育产生的动因,我们发现原始人的身体活动可分为:为了谋生而进行的身體活动,如农耕、捕猎等;为了防御而进行的攻、防、格斗等武术技能活动;为了日常活动所进行的走、跑、跳、投等。此外,还有一些不属于劳动但又高于生活技能的活动,如由于交往的需要而形成的竞技、舞蹈等。这些需要归纳起来,就是需要进行身体调解,需要进行强身健体的活动,由此构成了体育产生的动因。

二、体育的概念

在我国,体育一词最早出现是在19世纪末20世纪初。中国最早并没有“体育”这个词,但在中国的悠久历史中,与之相近的词有:养生、导引、武术等。在我国最先出现“体育”一词是在清朝末年。那时,清政府被迫废除科举,兴办新式学堂,学习西方教育。1903年,清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育。中外固无二理也。”这是我国出现体育一词的最早记载。西方在18世纪前也没有“体育”一词,近似的有体操、竞技、训练,直到18世纪60年代(1760年)在法国的报纸上,“体育”一词才正式出现。

体育作为一种社会活动现象,逐渐以多种形式在社会各领域内广泛开展起来。但是,人们

对“体育”概念和名词的使用上,意见尚不统一。学术理论界曾多次对体育的概念进行研究与讨论。然而,人们仍旧习惯于中国体育大学曹湘君编著的《体育理论》对体育概念体系的论述,虽然其存在不足,但一直沿用至今。《中国体育大百科全书》也使用了同样的定义。

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

狭义的体育习惯上称为学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的重要的教育活动过程。

体育是人类特有的一种社会文化活动,其内容十分广泛,并且随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化,其活动内容越来越多。本书从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和对社会的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,体育(即现代体育运动)主要由竞技体育、学校体育、社会体育三个部分构成。

(一) 竞技体育

竞技体育又可称为竞技运动(sport),也有人称为精英体育,原是 elisport 的简写,其原本含义是“离开工作”,通过一些有兴趣的游戏来转移自己的注意力,使“自己高兴”。随着社会的发展和进步,竞技体育发展十分迅速。虽然现代竞技体育还保留着游戏和娱乐的因素,但这些因素已变得不是主要的了。这里所指的是高水平竞技体育,是根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体力活动,是为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜能,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

竞技体育与其他体育形式最为不同的是,它具有高度的对抗性和竞争性,它总是包含着身体的努力(体力和智力)。除此之外,竞技体育是讲究功利的,而且参加竞技体育的人往往是代表一个组织或团体,因而增加了对参加者的压力,同时加强了活动的严肃性。竞技运动发展至今,已有五十多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。

(二) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合,是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各项任务。

学校体育除了促进受教育者全面发展之外,必须对民族素质的提高起积极的推动作用,同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。

(三) 社会体育

社会体育又称为大众体育、群众体育,是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复

体育等内容丰富、形式多样的健身活动。举例如下。

(1) 医疗康复体育。它以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的的方法和理论进行康复治疗。

(2) 娱乐、休闲体育。是指在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

(3) 矫正体育。是指用以矫正人的身体的各种不正确姿态,如坐、立、行走等,及身体各部分不平衡现象,促使身体各部分协调发展,达到体态优美,如各种特殊体操、健美操等。

(4) 民间体育。全国各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动简便易行,规则简单且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系起到了积极的推动作用。民间体育有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、踢毽子、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等形式。

社会体育是人们文化生活的重要组成部分,其主要对象是一般群众,包括男女老幼及伤病残者等,活动区域遍及整个社会。

第二节 体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用 and 影响,即生物功能和社会功能。随着社会的进步和体育科学技术的发展,体育的价值和功能在社会发展中越来越明显地表现出来并逐渐被人们所认识、揭示与开发。因此,了解体育的功能,才能有意识、有目的地发挥其功能,使体育更好地为人类自身和人类社会服务。

体育的功能主要有:健身功能、促进个体社会化功能、娱乐功能、教育功能、政治功能和经济功能。

一、体育的健身功能

无数科学研究证明,对增强体质、增进健康(身体和心理)来说,体育锻炼是一种最有效、最可行的手段和方法。体育的健身功能主要是医学和生理学效应,即人科学、合理地进行体育运动,通过医学和生理学的多种机理,改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人自身得到有效的发展。

体育的健身功能具体表现为:

- (1) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;
- (2) 体育运动能促进有机体的生长发育,提高运动能力;
- (3) 体育运动能促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高;
- (4) 体育运动能提高人体的适应能力;
- (5) 体育运动能调解人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。

二、体育的促进个体社会化功能

个体社会化是指由生物的人变成社会人的过程。人刚出生时,只是一个生物的人。要使之成为一个社会的人,即一个被社会或群体所需要的人,他就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人类的社会化过程中,体育活动有着极其重要的作用。

人刚出生时,生理上几乎完全要靠他人来帮助,对环境的适应能力也相对较差,甚至连最简单的坐、立、行、走都不会,因此人的基本技能都是靠学习和模仿得来的。体育活动是人们获得基本技能的重要途径。儿童在体育游戏中学会走、跑、跳等基本生活技能,同时在体育游戏中通过各种角色体验,模仿各种社会角色的行为和动作,学会适应生活。在各阶段的学校,通过法定的体育课和课外体育活动,进一步提高其身体活动能力,使之掌握更多的基本技能。由此可见,体育的教育功能在人的个体发展中发挥着重要的作用。

三、体育的娱乐功能

体育运动由于其技术的高难度、惊险性,造型的艺术性,配合的默契性和易于接受的朴素性,成了人们闲暇生活中不可或缺的一个重要部分。体育能起到丰富文化生活,满足人们精神需要的作用。我们称此为体育的娱乐功能。

体育的娱乐功能是通过观看和参与两个途径来实现的。

(1)观看。观看欣赏高水平的体育比赛,诸如美国 NBA 联赛、世界杯足球赛、世界拳王争霸赛、汽车拉力赛等对抗激烈、悬念重重的体育赛事,已经成为现代人紧张的工作和学习生活之外,娱乐消遣的重要组成部分。另外,诸如体操、跳水、花样滑冰等充满运动美感的运动项目,能使观看者从中获得较高的艺术享受和美的心理体验,同时也可受到美的(运动美)熏陶。

(2)参与。现代人通过参与体育活动,无论是日常体育锻炼还是有组织的体育比赛,只要是自己喜欢或者擅长的运动项目,都能在身体完成各种复杂练习的过程中,在与同伴的默契配合中,与对手的斗智拼搏中,在征服自然胜利后,获得一种其他任何一种活动都无法获得的异常美妙的心理快感和满足。

无论是现场观看还是通过各种媒体间接欣赏,还是直接参与成为比赛中的选手,都会使每一位参与者和观看者很快地消除学习、工作中的身心疲劳,使心境、情绪得到调整,以净化情感、享受生活乐趣,达到健康与长寿的目的。

四、体育的教育功能

体育的教育功能是体育基本功能。就体育教育功能所产生的作用的广泛性而言,它对人类社会所产生的影响是体育的其他功能所无法比拟的。体育的教育功能突出地表现在它已被广泛纳入各国的教育体系之中。虽然世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态各不相同,但体育在教育中的重要性均已被承认。

从宏观的社会学角度来看,体育能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,反映国家国力和民气。从学校体育教育这个微观层面上来看,体育对人的教育可追溯到我国古代。早在春秋时期,我国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,即“礼、乐、射、御、书、数”。其中,射和御就是指现今的体育技能和体育锻炼。作为一种教育思想,希腊的大哲学家

亚里士多德曾率先提出,体育、德育、智育是相互联系的整体,体育应优先于智育。

实践证明,体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的地位。

五、体育的政治功能

体育的政治功能是客观存在的。在国际舆论中,常有人宣扬体育超脱政治的观点。例如前国际奥委会主席艾利夫·布伦戴奇曾在1956年墨尔本奥运会上声称“体育与政治完全没有关系”,“当你跨进奥运会的大门,就把政治留在门槛外面”。这种观点的提出无疑带有理想化色彩。现代社会发展的事实表明,体育正向社会各领域包括政治领域的渗透,政治对其他各种社会活动包括体育的干预,都越来越明显了。体育是为政治经济服务的,并受一定的政治经济因素制约,因此体育与政治有着千丝万缕的联系。关于这种联系,西方学者认为:体育与政治,特别是竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。美国学者约茵·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出:“体育与政治意识的关系是长期明显存在的,但很少有人确认这一点。”例如,自1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件,其中最为突出的有1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件以及非洲国家的抵制;1980年莫斯科奥运会美国等66个国家抵制不参加;1984年洛杉矶奥运会又遭到苏联和东欧国家的抵制等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中日关系的正常化,达到了“小球转动地球”的政治外交目的。因此,体育具有为国争光,提高民族威望,振奋民族精神,为外交斗争服务,促进民族团结的政治功能。

六、体育的经济功能

在现代社会中,体育既是一种经济力量,也是一种推动经济发展的动力。显然,体育本身不是生产力,不能产生经济效益,但是它能培养合格的劳动力,提高劳动生产效率,降低伤病率,提高出勤率,从而促进生产力的发展。同时,随着现代体育和社会的不断发展,体育成为一个兴旺的经济行业。体育场馆的建造,体育器材、运动服装、运动食物的研制、生产与销售,体育社会文化现象,诸如电视转播权出售,门票收入,奖券出售,广告费的收取,纪念邮票、纪念币、纪念章的销售,运动选手的有偿转让,参赛选手的出场收入,明星选手的生产经营以及新兴的体育旅游业、保险业、康复健美业等等,均体现出巨大的经济功能,并从中获取较大的体育经济效益。

体育除了上述六种主要功能外,还有科技功能、促进心理健康等。

第三节 大学体育

大学体育是以体育课、课余体育活动、校园体育文化等形式,以运动和身体锻炼为基本手段,对大学生的机体进行科学的培养,在提高他们的生理潜能和心理潜能的过程中,促进大学生的德、智、体、美的全面发展的体育教育过程。

一、大学体育的地位与作用

大学体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是体育教育的最后阶段,也是对受教育者进行终身体育意识和能力的培养的重要阶段。

首先,大学体育是我国培养身心健康的高级专业“复合型”人才的需要,是对大学生进行全面素质教育的有效途径之一。通过参与以体育课为主的各种形式的体育活动,充分利用体育自身的各种功能,对学生进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面教育,使大学生自身发展与社会发展相适应。

其次,大学体育是国民体育的基础,对大学生自身的身心完善,乃至提高全民族的身体素质水平都有深远的意义。大学生自身具备良好的身体素质,掌握丰富的体育知识,不仅能满足自身完善的需要,还能满足推动群众体育活动的需要,成为社会体育骨干,为推动我国体育事业的发展起到良好的促进作用。

第三,大学体育是丰富大学生的课余文化生活,建设精神文明的需要。随着社会的发展,大学生在校学习期间,不仅要承受紧张的学习生活的压力,还要承受来自于社会的激烈竞争的压力。因此,需要通过体育活动来创造一种和谐、健康、文明的校园环境,以适应身心的发展。通过直接参与和观摩欣赏各种体育活动,可促进大学生的体质和智力的发展,树立科学的人生观、价值观,培养顽强的意志品质和集体主义精神,增强社会适应能力。

二、大学体育的目的与任务

大学体育是高等教育的重要组成部分,它以培养人才为宗旨,与德育和智育相配合,共同完成高等教育的目标。从我国社会发展的实际出发,根据中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》的要求,大学体育必须着眼于提高整个民族的体质和健康水平,树立健康第一的指导思想,按照大学生的身心特点和教育规律,使学生身心获得全面发展,使学生毕业后,在知识经济时代以脑力劳动和知识创新为特点的工作中做出应有的贡献。因此,高校体育的总体目标是:以育人为宗旨,引导和教育大学生积极、主动地锻炼身体,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;有效增强体质,促进身心和谐发展;建立正确的体育意识和观念;提高体育文化素养;获得独立从事体育锻炼的基本能力;培养“终身体育”的兴趣和习惯,为自身的全面发展打下良好的基础;还要努力创造条件提高少数具有竞技运动才能学生的运动技术水平,为国家培养和输送优秀体育人才。

根据我国现代化建设对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征以及体育的功能和我国的国情,为了有效地增强大学生的身体素质,达到大学体育的教育目的,大学体育要完成以下任务:

(1)全面锻炼学生身体,增强其体质,增进其健康(身体健康和心理健康),提高抵抗疾病和适应环境变化的能力;

(2)学习和掌握体育基础知识、技术、技能,激发学生参加体育锻炼的兴趣,培养自主锻炼的意识和能力,提高体育文化素质,为终身体育奠定坚实的基础;

(3)通过体育对大学生进行思想品德教育,培养良好的思想品德和道德风尚;

(4)发展大学生体育才能,提高运动技术水平,促进竞技体育后备人才培养机制的良性发展,进一步促进体育的普及。

三、大学体育的组织形式

大学体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等。

体育课在第一、二学年为必修课,并在课程结束后,根据学习情况获得相应成绩,同时得到相应的学分,第三学年和研究生就读期间,体育课为选修课。体育必修课按教学任务和对象的不同,又分为体育俱乐部课、体育保健课、体育理论课等。课外体育活动主要有单项体育协会活动、学校体育俱乐部活动、早操和课间操等,可由学校统一组织和安排,也可是学生自发成立的各种协会或团体在由专业人士指导或协助下自主进行的。课余体育训练是利用课余时间,对部分身体素质好,并在某个体育项目中有专长的学生进行系统训练的专门教育过程。现今,随着我国体育事业的发展和体育管理体制的改革,部分高校开始创办高水平运动队,并招收在某个项目中有优异成绩的体育特长生,这对大学体育中的体育训练、竞赛起到了促进和提高的作用。体育竞赛包括学校运动会和校外体育竞赛等,如全国大学生运动会、CUBA 联赛、大学生足球联赛、各学校的校际运动会等。

四、素质教育与终身体育

大学体育作为学校体育的最高层次和最后阶段,起着承前启后的桥梁作用。在大学接受教育的学生,正处在身体发育的旺盛时期。同时,在学校期间又是人的一生接受系统身体教育最长最有时间保证的阶段,如果在这个关键阶段施以科学的体育方法,进行素质教育,就能促进他们得到全面良好的发展,为一生的健康生活和工作打下良好的体育基础。大学体育还为培养终身从事体育的能力提供了实践的环境,并让他们认识到大学体育不是人的体育实践和身体教育过程的终结,而只是人的终身体育锻炼的重要一环,使学生对学校体育的认识层次得到提高,最终成为自我锻炼的指导和终身体育锻炼的受益者。

(一)素质教育与终身体育的基本含义

按心理学的观点,素质的基本含义是指:“人的先天的解剖生理的特点,主要是感觉器官和神经系统方面的特点,它是人的心理发展的生理条件,但不能决定人的心理的内容和发展水平。人的心理来源于社会实践,素质也是在社会实践中逐渐发育和成熟起来的,某些素质上的缺陷可以通过实践和学习获得不同程度的补偿。”按照教育学的解释,素质可理解为:“着重表示人在先天生理的基础上,受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践养成的比较稳定的身心发展的基本品质。”人的先天遗传素质在环境、教育的影响下,通过自身认识与社会实践而养成比较稳定的基本的身心品质,使人的生物性与社会化达到辩证统一,从而构成了人的整体素质。实质上,素质教育是将学生的知识、品德、能力、身心健康有机地结合起来,培养基础扎实、知识面宽、能力强、思想品德好、身心健康的高层次人才;教会学生做人、求知、办事,教会学生审美、健体、养护,教会学生创新与创造。

终身体育思想的核心内容就是要求学校体育在培养学生走向社会前,不仅掌握锻炼身体理论和经常从事体育锻炼的方法,还应养成锻炼的习惯和兴趣,为“终身体育”奠定基础。终身体育者的标准应是长期达到或超过体育锻炼的标准,共有五条:除特殊情况外,每周参加体育活动 2 次以上,每次活动 30 分钟以上,至少持续 10 年;目前对参加体育活动感兴趣;具有较好的整体体育知识水平;在参加体育活动时有好的总体感觉;将参加体育活动视为其生活中的

重要内容。在1970年的“国际教育年”联合国教科文组织讨论会上提出要推进终身体育,在1972年国际教育发展委员会的《学会生存——世界教育的今天和明天》一文中把终身体育作为发达国家和发展中国家在今后制定教育政策的指导思想,1978年联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》第二条中明确规定“体育是全面教育体制中一种必要的终身教育因素”。从国外资料来看,前苏联曾提出了0~100岁的终身锻炼身体的概念。而英国20世纪70年代初就提出:“要培养学生终身进行活动的兴趣和能力。”日本1971年公布的现行体育大纲中也指出:“通过必要的实践使之掌握高难度的运动技能,酷爱体育运动,养成终身为健康进行锻炼的能力和态度。”这些年来,我国也提出了学校体育是终身体育的重要部分及全民健身运动等观点。终身体育已经成为世界体育领域的重要课题,高等学校对培养终身体育的思想及实施终身体育肩负重要责任。

(二)素质教育的特征及其对大学体育的要求

1. 全体性

学习和发展是每一个学生的权利。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:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生。”要提高每个学生的基本素质,使每个学生都学有所得,学有所成,得到健康成长,成为社会有用之才。而“应试教育”是一种面向少数有希望升学的学生的“英才教育”。素质教育的这一特征要求学校体育也必须面向全体学生:要求体育课程教学目标的提出、内容的选择、考核标准的确定,都必须顾及全体学生体育学习的实际;要求课外体育活动的开展,应尽可能地满足全体学生的不同需要。学校体育应当使每个学生都学有所得,学有所成。

2. 全面性

素质教育是一种全面发展的教育。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:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针……为学生的全面发展创造相应的条件。”全面发展,就是要全面提高学生的思想道德、科学文化、劳动技能和身体心理素质,“使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美”,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。素质教育的这一特征,一方面要求学校体育应当全面提高学生的体育素质,既要增进学生的健康、增强学生的体质,又要培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力,还要提高学生的心理素质和社会适应能力;另一方面要求学校体育充分发挥其功能,在全面提高学生体育素质的同时,还要有利于学生思想道德素质、文化科学素质、审美素质和劳动素质的提高。

3. 发展性

素质教育着眼于学生和社会长远发展的需要,要求为学生的身心健康发展打好基础,为学生的终身学习打好基础,为学生将来走向社会打好基础,总之是要为学生的长远发展打好基础。所以,有人也把素质教育的发展性称为基础性。素质教育的这一特征要求学校体育:第一,在为学生打好体质基础的同时,从小培养学生的自信心、自尊心,提高学生的心理素质,为学生打好身心健康发展的基础;第二,要使学生认识和了解体育与健康的关系、个人与社会的关系,提高学生的体育意识和从事体育锻炼的社会责任感;第三,要使学生掌握体育的基础知识和基本技能,学会健体,为学生的终身体育打好基础。

4. 主体性

学生是学习和发展的主体。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育。素质教育注重学生