

XIN BIAN

新编

A XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO CHENG

大学体育与健康教程

叶鹏 刘晓 邓文才 / 主编

中国书籍出版社

XIN BIAN

新编

A XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO CHENG

大学体育与健康教程

叶鹏 刘晓 邓文才 / 主编

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程/叶鹏,刘晓,邓文才主编. —北京:中国书籍出版社,2007,7
ISBN 978-7-5068-1574-1

I. 新… II. ①叶…②刘…③邓… 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(2007)第 096414 号

责任编辑/张文武

责任印制/熊力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室)(010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip. sina. com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/18.25

字 数/421 千字

版 次/2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

版权所有 翻印必究

《新编大学体育与健康教程》

编 委 会

主 编	叶 鹏	刘 晓	邓文才	
副主编	黄 新	陈广旭	马 刚	巩庆伟
	程 成	罗帅呈		
编 委	闫 文	施小花	贾翔翔	花 蕊
	罗晓勤	谭 鹏		

前 言

大学生是国家培养的高素质专门人才,是知识与科技的载体,是社会主义现代化建设的重要力量和后备军。健康的体魄是大学生日常学习和以后参加工作为社会做贡献的物质基础和保证,但目前很多高校大学生的体质健康状况却不容乐观。除了体育专业的学生,经常参加体育锻炼的大学生数量很少。这其中的主观原因有:有人因学业繁忙而忽视了体育健身锻炼;有人认为自己年轻、身体好用不着体育锻炼;还有的人在大学里迷失方向,整日沉溺于网络,生活无规律,连正常的作息都保证不了,更不用说积极参加体育锻炼了,等等。

大学体育是学生系统接受体育教育的最后阶段,也是学生形成终身体育意识的最后关键时期。本书以《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》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,并配合“阳光体育运动”思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生的身心发展特点,并结合我国普通高校已普遍开展的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课的教学内容进行编写。本书坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康主题,将体育运动与理论知识、体育文化欣赏联系在一起,以全面提高大学生综合素质为目的。

为满足新时期大学生体育学习的新需求,我们对运动项目进行了精选和重组,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又重视吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育意识的形成和体育素养的提高。教材内容全面、翔实、易学、易练,便于学生掌握与运用,既可作为普通高校公共体育课的教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书在编写过程中参考借鉴了很多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于编写人员水平有限,书中难免有不妥与疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2007年5月

目 录

第一章 大学体育概述.....	1
第一节 大学体育的特点和功能.....	1
第二节 大学体育的地位、目的和任务	2
第三节 大学体育工作的实施.....	5
第四节 大学生身心发育特征	10
第二章 体育锻炼与健康	14
第一节 健康概述	14
第二节 体育锻炼与身心健康	16
第三节 体育锻炼与社会适应	20
第四节 体育锻炼的卫生与营养	22
第三章 科学体育锻炼	33
第一节 体育锻炼的原理	33
第二节 体育锻炼的原则与方法	37
第三节 运动处方	40
第四节 常见运动性损伤的处理	43
第五节 常见运动疾病的预防与处理	52
第四章 体育保健与养生	60
第一节 传统养生理论	60
第二节 五禽戏与八段锦	62
第三节 保健按摩	65
第五章 体育文化	69
第一节 校园体育文化	69
第二节 民族传统体育文化	72
第三节 奥林匹克文化	74
第六章 《国家学生体质健康标准》测试	81
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	81
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	83
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	93
第七章 球类运动	98
第一节 篮 球	98
第二节 排 球.....	110
第三节 足 球.....	119
第四节 网 球.....	128
第五节 乒乓球.....	137

第八章 田 径	146
第一节 田径运动概述.....	146
第二节 跑的技术.....	146
第三节 跳跃技术.....	152
第四节 投掷技术.....	156
第五节 田径比赛规则.....	160
第九章 体 操	162
第一节 竞技体操.....	162
第二节 艺术体操.....	171
第十章 健身健美	191
第一节 健美操.....	191
第二节 健 美.....	198
第三节 体育舞蹈.....	206
第十一章 游 泳	214
第一节 项目概述.....	214
第二节 熟悉水性.....	215
第三节 蛙 泳.....	218
第四节 自由泳.....	219
第五节 水中救护.....	223
第十二章 传统体育	224
第一节 武 术.....	224
第二节 散 打.....	243
第十三章 新兴体育	255
第一节 登山运动.....	255
第二节 定向越野.....	258
第三节 跆拳道.....	262
第四节 女子防身术.....	274
第五节 轮 滑.....	277
参考文献	282

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育的特点和功能

大学体育是针对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科,因此,它以参与、实践、身体运动为基本表现形式,并且通过锻炼过程中运动强度和运动量对人体产生影响,产生新的刺激,使人的机体在不断适应的过程中提高潜能,促进健康和增强体质。

一、大学体育的特点

(一)大学体育以大学生为对象,进行健康运动的教育;以身体练习为基本手段,对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它是通过运动形式寻求变化。

(二)大学体育的运动过程既是一个参与、实践过程,更是一个经受运动考验(即量与强度刺激),承受生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化的健康运动。

(三)大学体育是针对青年学生健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里,宣传、锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,体育还是一种健康向上的运动,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,高校体育专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

二、大学体育的功能

(一)大学体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,尤其在高校,处在定型发展阶段的青年学生处于素质发展的敏感时期,因此,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品德、道德情感的教育。培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,在掌握体育知识的同时促进他们的身体发展和智力发展,丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养他们的道德行为规范和社会活动意识,促进他们自尊、自爱、自强不息的精神状态,从而达到育“体”育“心”全面发展之目标。这是大学体育教育的特殊功能。

(二)大学体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,增进健康,为良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行动。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼会对遗传变异起良性循环的作用,影响是极

大的。科学锻炼,可以促进学生的正常发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质,增进健康的目的。

(三)大学体育的政治功能

体育作为一种健身运动,原本超脱政治观点,但由于体育与人的生活息息相关的社会性特征,决定体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,不仅展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家增强学生体质的特殊要求。如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等,既表现出国家对大学生的要求,也反映了对大学生的殷切期望。

(四)大学体育的娱乐功能

在现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实;现代高校,学生学习紧张,脑力劳动强度加大,作为一种身心调节、一种积极性休息,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增强,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳的运动,激情澎湃的对抗,充分欢乐的余暇,享受体育、领略体育带来的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人合理充实地度过余暇时间,促进身心健康。

第二节 大学体育的地位、目的和任务

一、大学体育的地位

(一)学校体育是国民体育的基础,是培养体育人才的基地

学校体育是国民体育的基础,搞好学校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。我国《宪法》规定:“国家举办多种学校,普及初等义务教育,发展中等教育、职业教育和高等教育。”每个人都经历小、中学教育的阶段,因此,在校期间,青少年学生体质增强了,才能从根本上改变我国人民的体质状况,提高我国的人口素质。

学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技体育水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展,要求进行科学训练与比赛,运动员必须具有良好的体力与智力,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,必将为我国竞技体育的发展做出贡献。大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推广高校群众体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育骨干,推动我国体育事业发展的需要。

(二) 大学体育是高等教育的重要组成部分

德、智、体全面发展教育是马克思主义教育理论的重要内容。我们所要培养的合格人才,应具备以下几方面的素质:①具有健全的体魄和全面发展的体能;②有较高文化修养以及合理的知识结构和创造性的思维能力;③有勇于开拓、积极进取精神和强烈的竞争意识;④具有高尚的道德情操、顽强的意志品质和灵活的应变能力。

我们党和政府历来重视学校体育工作。毛泽东同志一贯主张学校教育要使学生德、智、体全面发展,重视并强调体育在教育中的地位和作用。

《体育法》第17条规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才,体育作为学校教育的组成部分,已纳入法规范畴,得到法律的保障。”为什么体育在学校教育中具有如此重要的地位和作用呢?《中国教育和发展纲要》中指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向21世纪的教育,谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”科学技术的竞争和民族素质的竞争归根到底是人才的竞争。所谓人才素质,即劳动者的素质,它主要包括身体素质、思想道德素质和科学文化素质。中共中央在《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术都必须使学生在德、智、体等方面全面发展,而不是片面发展,这是由21世纪国际竞争对人才的要求所决定的。

(三) 大学体育是丰富大学生课余文化生活,建设校园文化的需要

大学生紧张的学习生活需要健康、文明、和谐的课余文化生活来调节,以适应大学生身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与和观赏。大学校园是高素质的文化领域,高层次的文化园地。但随着中国改革开放政策的进一步深化和中外文化交流的日益增多,难免也会有一些“假丑恶”的文化现象鱼龙混杂于校园内外。体育不仅可以丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明建设。

体育作为社会主义精神文明建设的一部分,它既是文化建设的内容,又是思想建设的重要手段。通过大学生对体育的参与与观赏,可以发展大学生体能,促进智能发展;可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质,以及团结战斗的集体主义精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想以及树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动,是占领课余思想阵地,引导大学生健康文明生活,抑制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

二、大学体育的目的

体育教学是教育系统的重要组成部分,高等学校的体育教育是学生接受学校体育教学的最后阶段,也是学校体育向社会体育的过渡阶段,更是建设学校社会主义精神文明和促进学生全面发展的关键阶段。根据中国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求,增强学生的体质,培养学生终身体育意识,注意学生个性心理素质的培养,促进学生在德、智、体等诸方

面全面发展,成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人,是体育的最终目的。

综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美、劳的发展,达到身心健康和全面发展的教育总目的。

三、大学体育的基本任务

(一)增进学生的身心健康,增强学生的体质

通过体育课和体育活动增进学生身心健康,增强学生体质,提高学生身体素质水平是学校体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力;心理健康的标志是情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶然发生或突然发生的事故表现出较高的自控能力。心理和生理的发育水平有着较密切的内在联系,并且相互影响。世界卫生组织对健康的定义是:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”健康不仅只是没有疾病和伤害,而且还包括身体、心理方面能适应社会环境。

体育对促进学生身心健康发展是最积极、最有效的手段。通过进行教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力。通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参加体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

(二)培养良好的体育意识,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技术和技能,使学生掌握科学的锻炼方法和手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自我锻炼身体的习惯是体育的基本任务。

体育基本知识包括实用生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健,自我监督和评价,常见常用运动项目的基本技术、战术理论和竞赛规则等。

体育的基本技术和技能是指参加体育运动的实践能力。运动能力的培养主要通过体育教学的途径,再通过课外体育锻炼和竞赛的反复实践达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼是至关重要的。

体育意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,这对是否能够持之以恒的自觉锻炼起着决定性作用;二是对运动技术的喜欢与掌握程度,能否坚持经常自觉地从事体育锻炼,在很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好,及此种兴趣和爱好是否能够持久;三是生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外体育锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能够提高学生在校期间的生活质量,而且也能为学生走向社会提供旺盛的精力和体力保障。

(三) 培养良好的思想品德, 注重学生个体道德素质的提高

实践证明, 在对学生进行德、智、体、美、劳全面发展的教育过程中, 必须把德育放在首位, 并贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程, 在学校的教育体系中, 惟有体育是教师与学生进行手把手的最直接的教学活动, 个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出, 这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动大多采用竞赛形式, 既有强烈的竞赛气势, 又有严格的规则约束, 而规则即是行为的准则, 又是品德的规范, 这有利于增强学生的竞争意识, 培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生在体育活动的参与或观赏中, 在心理上要有进取精神, 努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面, 应该更深切、更富有年轻人的特点, 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、健康向上的生活方式。

(四) 提高学生的运动技术水平, 加强高校学生的国际体育交流, 促进学校体育的横向发展

中国加入 WTO 后, 国际间的学生体育交流活动日益增多, 增进了校际间、学生间的友好往来。充分利用高等院校的有利条件和学生体能、智能方面的优势, 坚持系统、科学的训练, 不断提高运动技术水平, 既可为高等院校培养体育骨干, 又能进一步推动学校体育活动的开展, 既能丰富学校的校园文化生活, 又可为国家竞技运动提供后备力量。

第三节 大学体育工作的实施

一、大学体育的目标

(一) 确定大学体育目标的依据

1. 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。社会改革和科学技术的发展, 已经并且正在深刻地改变着人的物质生产、精神生产以及日常生活节奏。“世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争, 综合国力竞争, 在很大程度上是科技和人才的竞争, 归根到底是教育的竞争。”我国当前实施的“科教兴国”的战略方针, 要求高校通过培养成千上万的跨世纪人才, 通过发展科学技术, 促使其向现实生产力转化。进入 21 世纪, 世界变化的节奏将更快, 幅度将更大, 影响将更为深远。高校体育必须与德育、智育紧密配合, 为中国现代化建设培养更多的有理想、有道德、有文化、有纪律, 并且体魄强健的一代新人服务。另一方面, 由于现代社会生产力的高速发展, 对人体质量的要求, 以及人们对文明愉快的生活方式的要求越来越高。同时, 现代文明又给人类健康带来很多不利影响, 使得人们对健身、娱乐、消遣等活动的需求越来越迫切, 群众性的体育活动因而将更为普及。这就要求高校

体育一方面要有效地锻炼学生的身体,另一方面还要重视把有体育才能的学生组织起来加以训练,使他们成为社会体育的骨干。

2. 高校学生身心发展特点

大学生是高校体育的主体。要提高体育教学效果,必须根据大学生身心发展的规律进行体育教学。普通高校学生一般处于青春发育中、晚期,他们的身心发展特点不同于儿童、少年或青春发育早期,也不同于成年人。高校体育工作的实践活动,如体育教学内容选择、安排和组织形式,以及教学、训练方法和手段等,都必须针对大学生身心发展特点和具体情况而定,因此大学生身心发展特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

3. 体育对促进人全面发展的重要作用

(1) 促进人脑清醒、思维敏捷

大脑是人体的指挥部,人体的一切活动信息、指令都是由大脑发出来的,大脑的重量虽然只占人体重量的2%,但它的需氧量却达到心脏总血流量的20%,可见脑力劳动消耗从某种意义上说不小于体力劳动。而脑力劳动特点是呼吸较浅,血液循环慢,新陈代谢低下,腹腔器官及下肢部分血流滞缓。长时间脑力劳动会感到头昏脑胀,这是由于大脑供血不足和缺氧所致。

进行体育锻炼,尤其是在大自然新鲜空气中锻炼,可使疲劳的大脑获得积极休息,改善大脑的供血情况,使大脑保持正常工作能力。另外,随着人的年龄增长,脑细胞会逐渐衰亡,大脑功能下降,致使人脑变得迟钝起来,但从事体育运动可以缓解这种衰老过程。美国斯坦福大学医学专家们对24~50岁经常跑步的人进行调查,发现在他们中间一些人随着年龄的增长,大脑迟钝的现象并不明显,这说明锻炼身体能使年龄增大者继续保持大脑的清醒敏捷。

体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强,抑制加强,从而改善神经过程的均衡性,提高大脑的综合分析能力。

(2) 促进血液循环,提高心脏功能

人体的心血管系统好像一个运输网,心脏是这个运输网的动力器官,血液通过运输网将养料、氧气运送至全身,因此,心血管系统机能对人体健康有着举足轻重的影响。进行体育活动可以加速血液循环,以适应肌肉活动的需要,这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动,能使心脏产生工作性肥大,增大其血容量,使心肌增厚、收缩有力,使心搏徐缓,这些变化大大减轻了心脏的负担,使心率和血压变化比一般人小,出现心脏工作的“节省化”现象。

(3) 改善呼吸系统功能

呼吸是重要的生命现象,肺是呼吸系统的重要器官,具有气体交换的功能。经常运动能使呼吸肌发达,从而使呼吸慢而深,每次吸进氧气较多,每分钟只要呼吸8~12次,就能满足肌体需要。运动能使人体中更多肺泡的参与工作,使肺泡富有弹性,可增加肺活量。

(4) 促进骨骼肌肉的生长发育

适当体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质,促进肌纤维变粗、肌肉组织有力、骨骼增长、骨密质增厚,提高骨骼抗弯、抗压、抗折能力。

(5) 增强肌体免疫能力

经常运动可以使白细胞数量增加、活性增强,增强肌体免疫力,提高人体对疾病的抵抗力。

可以使中老年保持充沛精力和旺盛生命力,延缓衰老过程。

(6)调节心理,使人朝气蓬勃、充满活力

从事体育活动,特别是从事那些自己感兴趣的体育项目,能使人产生一种非常美妙的情感体验,心情舒畅,精神愉快。运动还可以增强自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣,调整某些不健康的心理和不良情绪。

(7)提高人体对外界环境的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境。经常锻炼使大脑皮层对各种刺激的综合分析能力增强,感觉敏锐,视野开阔,判断空间、时间和体位能力增强,因而能判断准确,反应灵敏。同时由于经常在严寒和炎热环境中运动,可以提高肌体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

(二)大学体育目标体系

确定大学体育目标的工作,必须结合中国的国情,从实际出发,根据不同层次、不同性质、不同类别的高校来进行。要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

1. 高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识,提高其运动能力,促进其身体素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的、身心健康的高层次合格人才。

这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,影响和制约着高校体育的全过程,体现了中国社会体育教育发展的基本要求和大学生的需要。

2. 普通高校体育的具体效果目标

(1)有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,使大学生在学校学习期间,能够身心愉快地学习和出色地完成学业任务。

(2)掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会符合个体兴趣和需要的科学锻炼的原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育运动能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

(3)通过体育活动对学生进行思想道德和意志品质教育,促进大学生的个性发展。

(4)对具有运动才能的学生进行课余训练,提高他们的运动技术水平,为社会体育培养骨干,以促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或体育俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

二、大学体育的组织实施

(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,是高等学校教学计划中所规定的必修课之一,属于基础课范畴。体育课程除了给学生传授体育理论和知识外,更主要的是进行各种身体练习和活动。根据体育课的任务、内容和性质,体育课程分为理论课和实践课两部分。

理论课是在课堂内组织的体育教学,使学生明确高校体育学习的目的和任务、传授体育理论知识和科学锻炼身体的方法,使学生广泛地了解体育的本质,激发参加体育锻炼的兴趣,掌握科学锻炼身体的方法。

实践课是指在体育运动场进行的身體练习课,通过身体练习向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法,使他们掌握不同体育运动项目的基本技术和技能,提高他们的基本活动能力和运动能力,最终达到增强学生体质,增进身心健康的目的。

中国高校体育课程是以教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施的。根据学校教育的总目标和体育学科的规律,可以有针对性地开设以下几种类型的体育课。

1. 必修课。专为高校一、二年级学生开设。通过体育的基础知识、技术、技能的学习和全面身体素质训练,提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和机能,增进健康,树立正确的体育观,为体育锻炼奠定好基础的课程。

2. 选项课。在提高学生身体素质的基础上,根据学生本人的爱好和特长,以某一项体育运动项目为主,使学生掌握该项运动的基础知识和技术、技能,提高学生的体育特长的运动技术水平,促进体育锻炼的兴趣和习惯,达到增强体质目的。

3. 选修课。对高校三年级以上学生开设。在必修课的基础上,根据学校体育场地器材条件和学生的个性爱好,自主选修一项体育运动,目的是进一步提高学生体育专项运动理论和技术水平,培养学生独立锻炼身体的能力,为养成终身体育锻炼打好基础。

4. 保健课。是对身体异常和病弱学生开设的必修或选修课,有针对性地学习体育医疗、保健和康复教学。

(二) 课外体育

课外体育是体育课的延续和补充。有组织的课外体育活动和辅导,使课堂教育与课外活动互补,形成课内、课外有机组成的课程结构,是体育课程的重要构成内容。

《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”原国家教委《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工作的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”高校课外体育主要有以下形式。

1. 晨练

晨练或称早操,是高校作息制度中的重要组成部分,也是构建科学、文明、健康的生活方式的基本因素。大学生坚持晨练,是保持合理的生活作息制度,养成良好生活习惯的有效措施。科学证明,晨练能提高大脑皮层的兴奋性,使人以良好的身心状态进入一天的学习和生活,有利于提高学习效率。开展晨练,对形成良好的校风、学风、班风,加强个人的组织纪律性,促进校园精神文明建设具有重要意义。

2. 课间体育活动

课间体育活动是指利用课间间隙的时间所进行的身体活动。它的主要目的在于活动躯体,进行积极性休息,消除大脑和久坐产生的疲劳,适时地调节大脑的兴奋与抑制机能,使精力

更加充沛。

3. 学生单项体育协会和体育俱乐部

大学生的单项体育协会和体育俱乐部,是大学生根据自己的兴趣、爱好,自主选择、自愿参加的群众性课余体育组织。它是贯彻实施《全民健身计划纲要》的重要组织形式,其宗旨是宣传、发动、组织、指导所属成员参加体育锻炼,开展群众性体育活动,以及组织单项运动训练和竞赛,提高运动技术和健身技能。

(三) 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好、专项运动有特长的学生,按项目有组织地进行系统训练的一种专门教育过程。对提高学校体育运动水平、培养体育骨干、推动学校体育活动的开展、扩大学校知名度、丰富课余文化生活,都起到积极的作用。

1. 兴趣训练

只要是身体素质好、有专项特长、兴趣浓厚、本人自愿,经批准即可参加,但在项目的设置上应考虑师资、场地和器材等条件,以单项协会或俱乐部形式完成训练任务。

2. 学校代表队

一般是根据定期的比赛任务来安排训练计划。项目的设置一般根据学校传统运动项目及上级比赛的竞赛规程来决定,其目的主要是代表学校参加校际或上级组织的比赛。

(四) 体育竞赛

体育竞赛是指各种体育项目比赛的总称,是推动学校体育工作的重要组成部分。高、中等学校中目前常开展的体育竞赛有以下几种。

1. 学校运动会

《学校体育工作条例》指出:学校每年至少举行一次田径项目为主的全校性运动会。全校性田径运动会规模大,参加人数多,是检查学校体育工作和学生体育运动水平的盛会,对推动田径运动知识的普及与提高有着重要的作用。

2. 传统项目比赛

各校根据自己的实际情况,设置一项或几项传统项目长期开展比赛,如篮球、排球、越野、乒乓球、足球、拔河、跳绳等。要求学生积极参加锻炼和训练,定期举行传统项目比赛。

3. 广播操、健身操竞赛

由学校的体育教研室(组)、学生会、团委联合举办广播操、健身操竞赛,是开展学校群众性体育竞赛的好办法。通过检查评比全校各年级、各班做操的出勤率、队列队形和做操的质量、服装等,对形成体育锻炼风气和培养集体主义精神有良好的作用。

4. 达标测验赛

按照《国家体育锻炼标准》,各校定期举行达标测验赛。达标赛不仅可以检验学校体育工作开展的情况,也有利于增强学生体质,全面发展学生运动素质,调动学生锻炼的积极性和参加比赛的热情。

5. 教学比赛

教学比赛经常安排在体育课中进行。通过比赛,使学生把体育课所学的知识、技术、技能进行综合地运用,全面检查教学效果,提高学生学习的兴趣。

6. 体育知识比赛

体育知识比赛可采取问卷、问答、有奖竞猜、小型文艺表演等形式或以专业、班级为单位,组成代表队开展一些形式活泼多样的体育知识竞赛活动,既很好地普及了体育知识,又丰富了学生的课余文化生活。

第四节 大学生身心发育特征

一、大学生的主要生理特征

大学生已进入青年期,身体形态、机能、代谢功能等方面的发展已日趋完善和成熟,整个机体具有旺盛的机能、蓬勃的朝气,能承受较大的运动负荷,能较好地适应外部环境的变化。与此同时,生长发育过程并未完全停止,必须在躯体和心理上,进行包括体育活动在内的锻炼,以促进各器官系统的发育和生理功能达到人生最佳的水平。

(一) 身体形态特征

身体形态包括体格、体型和姿态等指标。体格指标包括人体的身高、坐高、体重、胸围等;体型指标包括人体的整体指数与比例;姿态指标则是指人的坐、立和行走。人的生长发育是一个不停顿的波浪式的和阶段性的发展过程。18~22岁这个年龄阶段,经历了身体的两次发育高峰,还处在青春发育后期到基本发育成熟期之间,身体形态还在发展,只是速度相对慢些。男、女生的身体形态存在着显著的差异。中国大学男生的平均身高为173厘米,平均体重为58公斤,女生的平均身高为159厘米,平均体重为51公斤。这一阶段胸围、肩宽、骨盆宽度指标迅速增长,分别形成了男子上体宽粗、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢较粗的体型。

(二) 身体的机能特征

1. 神经系统

大学阶段人体神经系统的兴奋与抑制过程趋于均衡,分析与综合能力明显加强,人体第二信号系统高度发展,抽象思维能力提高,第一信号系统和第二信号系统(感觉器官直接从外部刺激接收信号,称为第一信号系统;语言文字则被称为第二信号系统)的协调程度接近人体最高水平,使人体的高级神经系统的功能达到最佳状态,表现为注意力集中,观察力强,记忆力好,想像力丰富及创造思维的能力迅速提高。因此,大学阶段是接受教育的最佳时机,是人生发展中的重要时期。