

普通高校 体育与健康教程

PuTongGaoXiaoTiYuYuJianKangJiaoCheng

向玉山 冀晓军 刘平清 ● 主编



中国商务出版社

普通高校 体育与健康教程

PuTongGaoXiaoTiYuYuJianKangJiaoCheng

向玉山 冀晓军 刘平清 • 主编



中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育与健康教程/向玉山,冀晓军,刘平清主编.

—北京:中国商务出版社,2007.8

ISBN 978-7-80181-757-0

I. 普… II. ①向…②冀…③刘… 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 129917 号

普通高校体育与健康教程

向玉山 冀晓军 刘平清 主编

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64245984(发行部)

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

E-mail:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

17.625 印张 428 千字

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-757-0

G·224

定价:28.00 元

《普通高校体育与健康教程》

编委会

主 编	向玉山	冀晓军	刘平清		
副主编	罗培勇	曾秀霞	王文飞	李 龙	
	谭 鹏				
编 委	马 涛	刘长兰	李景健	王 朋	
	许东辉				

前言

高校体育是学校体育教育的最后阶段,也是最关键的阶段。在此阶段所形成的体育学习能力和态度将会影响大学生整个人生的发展。我国政府历来十分关注学校体育的发展,《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》中指出“学校教育要树立‘健康第一’的思想,切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想,也是大学体育课程的指导思想。体育课程改革就是在这一指导思想下进行的,如何根据目前大学体育的特点及教学改革现状来编写真正适合学生需要的教材已成为教改工作中的重点。体育课程要突出以学生为主体,强调身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等意识,为学生掌握必备的基础知识和基本技能、促进身心健康成长和终身体育意识的形成打下坚实基础。为此,教育部和国家体育总局、共青团中央在2006年联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》提出,力争在三至五年内使85%以上的学生能真正做到每天锻炼一小时,并掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,并于2007年6月1日在天安门前举行了“阳光体育运动”宣传活动。

本书建立在大学生较高的文化层次和理性思维认知特点基础之上,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为基本原则,结合近几年体育科学研究成果和新兴的各种体育活动项目,突破以运动技术为主线的框架体系,以提高学生的体育学习能力、培养终身体育意识、养成终身锻炼习惯为主线来进行内容构思,突出知识性、实用性、应用性,以满足大学生体育理论和体育技术提高的需求。

全书共分为上、下两篇。上篇为体育与健康理论常识,阐述了体育的概念与功能,介绍了高等院校体育的地位、目的、任务及学校体育工作的实施情况;然后,根据大学生的身心特征相应的介绍了健康及影响健康的因素、体育运动与社会适应和身心健康的关系、科学锻炼的原理和方法,阐述了学生营养与健康之间的内在联系及注意事项,并介绍了中国传统的养生理论和实践内容;最后介绍了奥林匹克运动的发展历程和思想体系及与中国的关系,并且介绍了大学生体质与健康标准的测试方法与评价。总的目的是让大学生对体育有更加深入和全面的学习,学会用理论指导自己的体育活动,以科学的方法进行体育锻炼。下篇的球类健身与娱乐,介绍了篮球、排球、足球三大球和乒乓球、羽毛球、网球、垒球等小球的基本技术与规则,还介绍了时下流行的一些时尚健身运动(瑜伽、形体舞蹈、健美操、体育舞蹈),搏击运动(跆拳道、散打、擒拿与反擒拿、女子防身术),休闲运动(登山、滑冰、游泳、野外生存)等,为学生进行体育锻炼提供了项目技术上的指导,满足了不同学生的兴趣爱好。

本书由向玉山、冀晓军、刘平清担任主编,罗培勇、曾秀霞、王文飞、李龙、谭鹏担任副主编,参编人员的具体分工如下:

第一章,第二章,第十七章第四节:向玉山(内蒙古师范大学青年政治学院);第五章,第六章:冀晓军(辽宁信息职业技术学院);第七章,刘平清(重庆三峡学院);第三章,第十章,第十六章第二节,第十七章第三节:罗培勇(安顺学院体育系);第十一章,第十五章第一节、第二节,第十六章第一节、第三节、第四节:曾秀霞(广州大学体育学院);第十四章:王文飞(十堰职业技术

学院);第十七章第一节、第二节:李龙(四川电力职业技术学院);第十五章第三节、第四节:谭鹏(中国农业大学);第四章:马涛(十堰职业技术学院);第九章:刘长兰(十堰职业技术学院);第十三章:李景健(辽宁信息职业技术学院);第十二章:王朋(辽宁信息职业技术学院);第八章:许东辉(平顶山工学院)。全书由向玉山、冀晓军、刘平清统稿。

在本书编写过程中,参考了众多的书籍、资料,在此向相关作者致以真诚的感谢!

书中难免不妥之处,望读者批评指正。

编者

2007年6月

目 录

上篇 体育与健康理论常识

第一章 高校体育概述	1
第一节 体育的概念与功能	1
第二节 高校体育的地位、目的及任务	3
第三节 高校体育工作的实施	6
第四节 大学生身心发展的特征	11
第二章 大学生的健康教育	14
第一节 健康与亚健康	14
第二节 影响健康的因素	16
第三节 体育运动与身心健康	18
第四节 体育运动与社会适应	21
第三章 科学锻炼的原理与方法	24
第一节 人体肌肉的工作原理	24
第二节 运动中的能量代谢	26
第三节 运动中的氧运输	28
第四节 科学锻炼的原则与方法	30
第五节 运动疾病的预防与处理	32
第六节 运动处方	36
第四章 营养与健康	40
第一节 营养素与食物	40
第二节 身体成分	43
第三节 大学生的平衡膳食	44
第五章 体育保健与养生	47
第一节 中国传统养生理论	47
第二节 五禽戏与八段锦	49
第三节 太极拳	52
第四节 保健按摩	59
第六章 奥林匹克运动	63
第一节 奥林匹克运动的发展历程	63
第二节 现代奥运会的思想体系	66
第三节 中国与奥林匹克运动	68
第七章 《国家学生体质健康标准》测试	71
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	71

第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	73
第三节 《国家学生体质健康标准》测试评分表	83

下篇 球类健身与娱乐

第八章 篮 球	88
第一节 项目概述	88
第二节 基本技术	89
第三节 基本战术	95
第四节 规则简介	99
第九章 排 球	102
第一节 项目概述	102
第二节 基本技术	104
第三节 基本战术	110
第四节 规则简介	112
第十章 足 球	114
第一节 项目概述	114
第二节 基本技术	116
第三节 基本战术	123
第四节 规则简介	127
第十一章 乒乓球	129
第一节 项目概述	129
第二节 基本技术	130
第三节 基本战术	137
第四节 规则简介	139
第十二章 羽毛球	144
第一节 项目概述	144
第二节 基本技术	145
第三节 基本战术	150
第四节 规则简介	152
第十三章 网 球	155
第一节 项目概述	155
第二节 基本技术	156
第三节 基本战术	163
第四节 规则简介	165
第十四章 垒 球	168
第一节 项目概述	168
第二节 基本技术	168
第三节 基本战术	179

第四节 规则简介.....	188
第十五章 时尚健身与健美.....	190
第一节 瑜 伽.....	190
第二节 形体舞蹈.....	198
第三节 健美操.....	207
第四节 体育舞蹈.....	215
第十六章 搏击运动与文化.....	222
第一节 跆拳道.....	222
第二节 散 打.....	233
第三节 擒拿与反擒拿.....	238
第四节 女子防身术.....	239
第十七章 现代休闲与健身.....	243
第一节 登 山.....	243
第二节 滑 冰.....	246
第三节 游 泳.....	252
第四节 野外生存.....	261
参考文献.....	271

上篇 体育与健康理论常识

第一章 高校体育概述

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育,这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初于18世纪60年代由法国所启用,其含义是“身体的教育”。20世纪初,我国也以相同的含义启用了“体育”一词,并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

体育有广义和狭义两种解释。体育(广义)亦称为体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强体质,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。它是社会文化的一部分,受一定的社会经济、政治活动的影响和制约,也为一定的社会经济、政治服务。体育(狭义)亦称为体育教育,是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的还是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质、增进健康、挖掘人体的内在潜力、陶冶情趣、促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明发展中表现出来。

(一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向发展。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显

著作用,这决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

(二) 体育的社会功能

1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展、能胜任自己职业、能为社会的发展作出贡献的新人。

另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第28届雅典奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,体育成绩和精神文明获得双丰收,极大地鼓舞了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。

2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们的生活中余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人闲暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如看见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除紧张和疲劳,情绪得到积极的调节,给人带来愉快。特别是大学生,学习、生活、考试等压力较大,适当地参加体育活动,能使他们的业余文化生活更加丰富,能更有效地缓解疲劳,促进学习和知识的掌握。人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,能在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目不同的特点,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以

使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“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!”体育无愧是一种积极健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。

3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘。而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象,它既不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育是与政治紧密相连的,并受着政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结,加强国际体育文化交流。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民的爱国热情。

第二节 高校体育的地位、目的及任务

一、高校体育的地位

(一) 学校体育是国民体育的基础,是培养我国体育人才的基地

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。我国的《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。”将来,每个人都可能经历小、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作出贡献。大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识和技能,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) 高校体育是大学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条明确规定:“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) 高校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。但随着我国改革开放政策的进一步深化,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、高校体育的目的

体育教学是教育系统的重要组成部分,高校的体育教育是学生接受学校体育教学的最后时期,也是学校体育向社会体育的过渡时期,更是建设学校社会主义精神和促进学生全面发展的关键时期。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 and 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、高校体育的基本任务

(一)增进学生的身心健康,增强学生体质

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:“健康应是在心理上、身体上以及在社会上保持健全的状态。”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,这是体育的基本任务。

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地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,唯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;而规则既是行为的准则,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,使自己在知、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 高校体育工作的实施

一、高校体育目标

(一)确定高校体育目标的依据

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 世纪以来,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,为我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,由于生产力的高速发展,使得现代社会对人体质量的要求,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涨,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,发现他们中间随着年龄的增长,大脑迟钝的现象并不明显,这说明锻炼身体能使年龄增大的锻炼者继续保持大脑的清醒敏捷。

体育活动中能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮质的兴奋性增强、抑制加强,从而改善神经过程的均衡性,提高大脑的分析综合能力。

(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的肺泡参与工作,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) 增强机体免疫能力

经常运动可以使白细胞数量增加、活性增强,增强机体免疫力,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,延缓老化过程。

(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,调整人们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。经常锻炼使大脑皮质对各种刺激的分析综合能力增强,感觉敏锐、视野开阔,判断空间、时间和体位的能力增强,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,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

(二) 高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作,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,它影响和制约着高校体育的全过程,体现了我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,使其在学校学习期间,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与方法,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。