

主编 虞荣娟
主审 张宏成

DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程



苏州大学出版社
Soochow University Press

大学体育教程

主 编 虞荣娟

主 审 张宏成

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 虞荣娟主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5672-1825-3

I. ①大… II. ①虞… 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(2016)第 206728 号

大学体育教程

虞荣娟 主编

责任编辑 陈孝康 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 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 20.5 字数 499 千

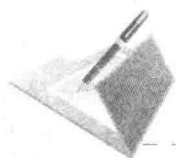
2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1825-3 定价: 35.00 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>



编 委 会

主 编：虞荣娟

主 审：张宏成

副主编：尤来菊 余见旭 吴谋林 张宏伟 汤际澜

编 委：谢 健 杜凤翠 华 音 李建龙 徐 彪

张天宏 李 鹏 孟祥波 孙锡杰 戚学家

王生贵 尹亚晶 王 华 蔡治东 陶念蕴

楚英兰 庞 荣 彭 飞 周小林 孙楠楠

张 亮 周巍巍 孙清武 武文杰

前言

大学生是一个朝气蓬勃、崇尚竞争、不怕艰苦、善于协同合作、担负着国家未来希望、代表着国民基本素质和让社会充满阳光的群体。大学生也应是一个体魄强健、身心健康的群体,但近年来,我国大学生的体质健康、精神面貌和心理状况却不容乐观。

党的十八届三中全会工作报告提出:“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》指出,“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课和课余活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”“大力开展‘阳光体育’运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高大学生的健康水平”。党中央、国务院为学校体育工作指明了方向,提出了明确要求。

为了贯彻落实《中共中央、国务院关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》的精神,更好地开展“全国亿万学生阳光体育活动”,根据体育运动发展和普通高校体育教学发展的新形势,结合近年来高校体育教学改革的实践经验和以往体育教材使用过程中的反馈意见,我们组织高校公共体育教师编写了《大学体育教程》,供高校公共体育课程使用。

本教材以提高学生身体素质为根本,以终身体育教育为目标,以健康教育为主旨,从体育理论和体育技能两个基本方面向普通高校学生系统地传授体育基本知识。本教材以大学体育教育为着眼点,针对大学生身心发展的阶段性特点,通过对大学生体育文化的介绍,使学生明确大学体育课程和体育锻炼对于其自身发展的作用 and 意义;通过健康知识、运动知识的介绍,使学生树立“终身体育”的观念,使学生了解“体育促进健康”的方法,促使学生掌握体育的基本理论、基本知识,全面地认识和了解体育,懂得体育锻炼对增强体质、增进身心健康的重要作用,养成终身坚持锻炼身体的良好习惯。

本教材具有以下几个特色:

1. 以体育健身为主题,力求观念新颖。本教材内容分上篇和下篇,上篇是对体育理论的阐述,下篇是体育技能的介绍。上篇理论部分共分七章,下篇实践部分共分十五章。本书融入了大量新知识、新理论,内容精练,结构实用合理,对健康、营养、体育锻炼的方法与规律等内容着重进行了阐述,力求使本书成为让大学生终生受益的良师益友,充分体现“健康第一”的指导思想。

2. 讲究教材的实用性,力求内容创新。本书的理论内容紧紧围绕《普通高校体育教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》(2014年)的精神,将各运动项目与大学生的健康锻炼和健康教育有机结合在一起,与大学生的学习、生活紧密相连,并对运动技术部分相关内容进行了简化和重组,以充分体现出大学体育教材内容的选用上“为学生所用”的原则。

3. 突出教材文化品位,力求时代特色。我们在编写本教材时,充分考虑了内容的时代特色,不仅引入了体育科学的最新研究成果,而且补充了各体育运动项目的最新内容。为

了避免体育理论教材流于一般性的描述和空洞的说教,本教材在内容选择上注重与教学实际相结合,体现了以学生为主体的教学思想。编者希望本书能成为大学生健康生活的益友、终身体育的指南。

本教材试图以最新的面貌展现在大学生面前,但由于编者水平有限,书中一定存在着问题与不足,恭请广大读者指正。

在编写和审稿过程中,我们多次请教了有关专家和全国高校教学指导委员会体组的有关教授、专家,他们给予了认真和具体的指导,在此表示最衷心的感谢!

编 者
2016 年 7 月

目 录

上 篇

第一章 大学体育教育与体育选项课指导

- 第一节 大学体育教育的目的和任务 1
- 第二节 大学体育教育内容 3
- 第三节 大学体育选项课指导 6

第二章 体育文化

- 第一节 奥林匹克运动文化 9
- 第二节 大学校园体育文化 17

第三章 人体健康与身体素质

- 第一节 健康的概念及影响因素 21
- 第二节 身体素质的生理学基础 24
- 第三节 提高身体素质对人体健康的影响 27

第四章 大学生体育卫生

- 第一节 体育教学的医务监督 31
- 第二节 体育锻炼与营养 33
- 第三节 运动中常见的生理反应及处理 35
- 第四节 常见运动损伤的处理及预防 38
- 第五节 运动损伤急救方法 42

第五章 运动处方

- 第一节 运动处方概述 47
- 第二节 运动处方的基本原则和制定程序 50
- 第三节 运动处方应用实例 51

第六章 《国家学生体质健康标准》的实施

- 第一节 《国家学生体质健康标准》解读 57
- 第二节 《国家学生体质健康标准》测试项目和操作方法
..... 59
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试评价指标 62



第七章 高校保健课学生的体育锻炼

第一节 肥胖学生的锻炼	67
第二节 消瘦学生的锻炼	70
第三节 神经衰弱学生的锻炼	72
第四节 支气管哮喘学生的锻炼	74

下 篇

第一章 田径运动

第一节 田径运动概述	76
第二节 跑	78
第三节 跳跃	81
第四节 投掷	83

第二章 篮球运动

第一节 篮球运动概述	85
第二节 篮球基本技术和战术	88
第三节 篮球竞赛主要规则	101

第三章 排球运动

第一节 排球运动概述	106
第二节 排球基本技术和战术	110
第三节 排球竞赛主要规则	114

第四章 足球运动

第一节 足球运动概述	117
第二节 足球基本技术和战术	119
第三节 足球竞赛主要规则	127

第五章 乒乓球运动

第一节 乒乓球运动概述	130
第二节 乒乓球基本技术和战术	133
第三节 乒乓球竞赛主要规则	145

第六章 网球运动

第一节 网球运动概述	148
第二节 网球基本技术和战术	154
第三节 网球竞赛主要规则	159

第七章 羽毛球运动

第一节 羽毛球运动概述	162
第二节 羽毛球基本技术和战术	166
第三节 羽毛球竞赛主要规则	172

第八章 民族传统体育

第一节 民族传统体育概述	176
第二节 武术套路	176
第三节 散打与防身术	194
第四节 舞龙舞狮	215
第五节 武术基本功的练习方法	222

第九章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述	228
第二节 跆拳道基本技术及组合技术	231
第三节 跆拳道品势	237
第四节 跆拳道竞赛规则	237

第十章 艺术体操与健美操运动

第一节 艺术体操	240
第二节 健美操	244

第十一章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述	251
第二节 摩登舞	254
第三节 拉丁舞	258
第四节 体育舞蹈比赛基本规则	260

第十二章 瑜伽运动

第一节 瑜伽起源	262
第二节 瑜伽基本技术	262
第三节 瑜伽的练习方法	267

第十三章 健美运动

第一节 健美运动概述	278
第二节 肌肉的收缩方式与生理学原理	283
第三节 身体各部位主要肌肉的练习方法	284

第十四章 休闲体育

第一节 休闲体育概述	292
第二节 轮滑	293
第三节 攀岩	300

第十五章 游泳

第一节 游泳运动概述	309
第二节 游泳基本技术及练习方法	310
第三节 游泳安全与救护技术	314

参考文献	317
------------	-----

上 篇



Chapter 01

第一章

大学体育教育与体育选项课指导

随着中国社会进入总体小康社会,物质的丰富、社会的进步使人们的生活及健康观念发生了巨大的变化,人们已经从生产—休息—生产的定势思维逐渐转向生产—健身—娱乐的新理念、新追求。科学、合理的体育锻炼有利于促进人的身心健康与和谐发展,使人的身体更健康,精力更旺盛,生活更美好,生命质量也更高。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。

第一节 大学体育教育的目的和任务

一、大学体育教育的目的

(一) 增进身体健康

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;但他们骨骼和肌肉的发育并没有结束。在大学阶段,适当的运动项目和适宜的运动负荷,有助于大学生形成健美的体魄。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。

大学生通过体育锻炼,特别是进行长跑、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,在单位时间内将更多的血液携带氧输送到身体各部位,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。体育锻炼是提高和保持体能水平必不可少的重要途径。

(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,每个人的心理状态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。



大学阶段的体育学习和体育活动,有助于大学生正确分析体育活动中成功与失败的原因,了解体育活动对培养坚强意志品质的重要作用,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。经常参加体育锻炼,可以锻炼意志品质、培养良好的个性,这对有效抵制不良情绪具有积极的作用。大学生可通过体育锻炼和体育比赛学会调控自己如紧张、恐惧、情神不振和疲劳感等不良情绪,并能在日常的学习、生活和工作中自觉运用,提高效率。

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,消除忧郁等心理障碍,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,因为社会适应能力与身体健康状况和知识掌握状况一样,对当代大学生的个人生活和工作具有重要的影响。在体育活动中总是充满着各种矛盾和冲突,这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,有助于养成和保持良好的人际关系。竞争是体育活动的的一个重要特征,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。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。

二、大学体育教育的任务

(一) 培养终身体育的意识

体育意识是体育的价值和作用在人们头脑中的主观反映,是人们对于体育的性质、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,又受到本人体育经历的影响。在我国,由于人们长期受到“重文轻武”思想的影响,体育常常得不到应有的重视,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,都将影响体育意识的形成。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。大学生已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,有助于大学生自觉参与各种体育活动,养成终身体育锻炼的意识。

(二) 养成终身体育的习惯

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。养成终身体育的兴趣和习惯,经常体验体育运动带来的乐趣,将使人终身受益。

(三) 培养终身体育的能力

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。体育能力的形成与学校体育有着极为密切的关系。如果一个人没有体育知识与技能,不具备运用已有的知识和技能的能力,就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。具备体育实践能力,是指具有从事运动的能力,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根据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。

第二节 大学体育教育内容

一、大学体育教育的整体目标

《中华人民共和国高等教育法》明确规定:“我国高等教育的任务是培养德、智、体等方面全面发展,具有创新精神和实践能力的高级专门人才。”因此,我们完全可以认为,高等教育应当是一种“全人教育”,其目标应定位在培养全面发展的、具有独立人格和独立意识的人上,即不仅要培养学生成为一个有知识的人,而且要使他们成为有智慧、有教养、有健康身体的人,让他们的知识得以不断充实,智慧得以不断激发,文化品位和精神境界得以不断提升。

作为整个国家教育的一部分,我们不难看出,大学体育教育的整体目标:以人为本,面向全体学生,在增强体质的基础上,注重个性发展,培养健全人格,促进身心和谐发展;教育和引导大学生掌握现代体育的基本知识、技术及锻炼身体的方法,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,建立正确的体育意识和体育生活方式;传授体育文化,提高大学生的体育文化素养,促进人与自然、社会的和谐。

二、体育课程

依据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,各大学根据实际条件和体育课程的自身规律及特点,开设了多种类型的体育选项课程。通过基础专项课程、提高专项课程和特长课程的设置,最大限度地满足不同层次、不同爱好学生的需求。现代化网上选课系统为学生“自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间”的多样化教学形式提供了教学管理基础。网上选课打破了原有系别、班级建制,以学生兴趣为共同点组合成新的上课团体,充分发挥了学生的主体作用,营造了生动、活泼、主动的学习氛围,满足了不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需求。

1. 必修体育课与公共选修课相结合

公共必修体育课是为大学一、二年级在校生开设的体育课程,有严格的学时规定和学



籍管理要求。凡是身体健康、无残疾的学生都必须按规定完成体育教学大纲中的基本任务,并通过严格的考核,获得相应的学分。公共体育选修课是为大学二年级以上的学生开设的体育课程,学生可根据自己的兴趣、爱好及未来职业的需要,自主选择适合自己的运动项目,以提高自己的运动能力。体育选修课是大学生培养体育意识、养成锻炼习惯、建立健康生活方式的一个重要途径。

2. 理论课与实践课相结合

理论课是指在教学中运用多种现代教学技术手段,扩大学生的体育知识面,提高对体育与健康认知能力的课程。体育基础理论知识内容包括:体育的基本概念、体育与健康、体育与文化的基本知识;运动生理、心理、保健和卫生常识;各种运动项目的基本知识、技术、战术以及规则与裁判法。

实践课是指在运动场馆,按照体育教学大纲规定的内容和教学进度进行的以身体练习为主的课程。实践课中,学生通过学习各运动项目的技术、技巧,使其与身体活动和思维活动紧密结合,在反复练习的过程中,掌握运动技能,承受一定的运动负荷,达到全面提高身体素质、增强体质、完善人格的目的。

3. 注重特殊群体的康复保健课

为大学一、二年级学生中因慢性病、体弱、肥胖、残障及病后恢复期的特殊学生群体开设康复保健课,对特殊群体学生不歧视、不放弃,体现了体育教学中的人文关怀。康复保健课注重健康知识的学习与应用,选用对身体保健、康复效果较好的传统体育项目,以健身与体疗相结合的方式,帮助这部分学生调节生理功能、矫正某些生理缺陷,达到增强体质、改善机能、增强对疾病的抵抗能力的目的。

4. 体质健康标准测试与达标课

体质健康标准测试与达标课主要介绍《国家学生体质健康标准》的实施方法,学习《国家学生体质健康标准》测试指标的意义与操作方法,组织实施《国家学生体质健康标准》的达标测试。

三、课外体育活动

课外体育活动是大学体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”2007年国务院发布的《中共中央、国务院关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》中,再次强调要确保学生每天锻炼一小时,坚持每天出早操,要求把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。根据学校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动,对巩固和提高体育课的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习效率、丰富校园生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等都能起到重要作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

(一) 早操

大学生坚持早操,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。早操可以提高学生大脑皮层的兴奋性,使之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。早操对形成良好的校风、班风、学风,促进校园精神文明建设也有重要意义。根据场地条件和具体情况,早操可以采取集中做广播操或分散锻炼的形式。分散锻炼时,可以根据个人的兴趣爱好,每天坚持活动20~30分钟,一般选择散步、健身跑、打太极拳等锻炼内容,运动量不宜过大。

（二）课余休闲体育活动

休闲体育是人类休闲的一种重要方式,是满足人类生理需要、交流需要和娱乐需要的有效途径。休闲体育形式多样,它不仅有利于增强体质、促进健康、恢复体力、陶冶情操,还有利于激发生活热情、培养高尚品质、体会人生乐趣和实现自我价值。随着生活水平的提高,人们对健康日益重视,追求生活质量和参加体育活动的人也越来越多,参与体育活动日益成为大学生文明生活方式的一种时尚。

学生利用课余时间进行的休闲体育活动每周应至少有三次,活动方式可以是个体的,也可以是群体的。高等院校学生体育团体的活动缤纷多彩,一般有以教学选项班为群体的教学俱乐部和以娱乐健身为主的单项协会,活动内容有一般性的身体锻炼活动、健身娱乐性活动和专项体育比赛等。

1. 室内与室外体育活动相结合

随着校园体育场馆的增加,乒乓球、羽毛球、台球、瑜伽、体育舞蹈等室内健身项目和篮球、足球、网球、轮滑等室外项目共同成为大学生课余休闲的主要活动。

2. 利用校园内外自然环境进行的野外活动

野外活动是指个人或集体靠智慧和能力,在环境复杂的大自然中从事郊游、远足、野营、登山、涉水、攀岩等活动。此类活动本身具有教育的功能,要求学生掌握多方面知识、技能和技巧。由于带有浓厚的探险色彩,因此它可以培养学生的创造性思维和科学探险精神,倡导人与人的协作精神,弘扬团队精神。更重要的意义在于,野外生存教育可使学生学会遇到挫折或意外时的求助和救生方法,达到挑战自然、挑战自我的目的。

3. 体育旅游

体育旅游本质上是一种户外运动,它有利于参与者的身心健康,让旅游者了解旅游地的文化与历史,了解地方传统,理解体育与环境、家庭和社区的关系,体会大自然的力量,找到人生价值,感受个人自由的快乐。大学生利用节假日或寒暑假参加体育旅游,可以暂时忘却学习压力,有效地放松身心,调节情绪。

（三）课余体育运动训练

1984年,国家教委颁发了在大学试办高水平运动队的文件,使高等学校的课余体育训练迈上了一个新的台阶。一方面,课余训练是针对有专项运动特长的学生进行的系统的训练,以培养我国体育后备人才为目标。由于大学具有其他单位无法比拟的科研力量和优秀教师队伍,因此,大学运动水平在近些年不断提高。另一方面,大学体育竞技运动水平的发展可以推动学校体育活动的开展,有利于广大学生提高参与意识,也为普通学生提供了参与大型体育竞赛的机会,使学生体验到“我参与、我健康、我快乐”的体育理念。

大学课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,它是大学体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合政策的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为学校国家争光的光荣使命;另一方面又承担着指导普及、促进大学体育运动蓬勃开展的艰巨任务。在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生喜爱的传统运动项目的校代表队,不少大学都取得了令人满意的成績。

（四）课余体育竞赛

竞争是体育竞赛的基本特征,体育竞赛既可以培养学生的体育意识,又符合大学生勇



于竞争的心理需求。大学体育竞赛活动不仅可以检阅学校体育工作,而且可以传播体育文化,创造良好的校园体育氛围,推动群众体育活动的开展。通过体育竞赛,可以吸引学生参与到体育活动中来,在参与竞赛及表演的过程中,让学生明白“我行,我可以”,从而增强学生的自信心,达到体育意识的知行统一。由于体育竞赛具有竞争性和对抗性,经常开展班、系、校际及单项体育协会、教学俱乐部等层次的比赛,可以培养大学生的集体主义精神,锻炼意志品质,发展社交能力,更有利于实现教育人的目的。

(五) 体育节

体育节以其特有的时代特点和独特的表现形式,成为校园文化的重要组成部分。体育节一般结合有意义的节日或重大国际、国内的体育活动,利用体育周或体育日形式,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼,如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演和体育比赛等。体育节活动能激发学生的体育兴趣,调动学生参与体育锻炼的积极性,对增强学生的体育意识、提高体育素养、扩大知识面、培养能力等都有重要意义。

第三节 大学体育选项课指导

针对学生的兴趣爱好开展体育课程,实行多样化的教学是当前各大学体育教学所面临的一个挑战,而自主选课方式也给许多大学生带来了不少困惑,如盲目、随大流,乃至后悔、放弃而白白浪费了许多时间、精力。正确选择一项体育项目,可以提高学习兴趣,有助于获得更好的效果。那么,如何选择体育项目才是最合理、有效的呢?

一、体育项目选择的依据

从学制上讲,大学阶段是学生走向社会的最后一站。在这一阶段,学生多年学习的文化知识将在大学里得到整合和提升,并与自己的兴趣爱好、专长和专业结合起来,形成鲜明的个性特征。因此,进行体育项目选择不但要考虑到性别、兴趣、爱好、体质状况、健康状况等,而且还要考虑到学校的教学场地、器材、气候、师资、消费、项目特点、考试的难易程度等。调查显示,当前大学生体育选项的价值取向主要包括身体发展和人格形成、比赛取胜、娱乐、保健与康复、促进人际关系、提高体育成绩(拿奖学金)等方面。以短期效应或以功利性为目的的选项,有违体育的本质。

二、以个人兴趣为方向,注重个性发展

首先,每个学生应根据自身的体质特征、身体条件及原有运动基础等确认自己的选项及学习层次。例如,身体不壮实,易于患病,病情迁延不愈,有消化不良、食欲缺乏、精神萎靡等多种征候的虚弱型体质的人,适宜选择运动量小、有养生功效的太极拳等传统武术项目;体质健壮、反应敏捷、身体素质好的学生可以选择篮球、足球、散打、跆拳道等直接对抗型项目。隔网对抗型项目由于运动量适宜、安全、无直接身体对抗、趣味性强,可以提高人的全面协调能力,适合大多数人选择。

其次,应在确定身体能力允许的情况下,从个性发展的角度考虑个人兴趣爱好,选择运动项目。例如,篮球是大多数男生喜爱的运动项目,几乎适合所有有兴趣的学生选择。此外,还要确定学习层次,即确定选择基础班还是提高班。

三、扬长补短,注重身心协调发展

体育教学是一个动态体系,学生是活动的主体,在兴趣爱好的培养、体能的发展、心理需要的满足等方面,都能影响个体的身心协调发展。要成为一个全面发展的人,在运动项目的选择方面不但要发展个性特长,而且要弥补短缺。心理学家巴甫洛夫发现,神经过程平衡的人能有效地分配注意力,同时做好几件事情,有利于学习一些有复杂动作的运动项目。神经过程不平衡的人(如兴奋占优势),则在分配注意力上有一定困难,可以通过太极拳、慢跑等舒缓的运动来调节神经,加以平衡。

四、正确选择,纠正心理缺陷,培养健全人格

大量的体育心理学研究证明,各项体育运动都需要较高的自我控制能力、坚定的信心、勇敢果断和坚忍刚毅的意志性格等心理品质作为基础。因此,有针对性地进行运动锻炼,是纠正心理缺陷、培养健全人格的有效心理训练方法。但是,人体各异,选择体育锻炼项目也应有的放矢。

1. 克服孤僻

假如你觉得自己不大合群,不习惯与同伴交往,那么可选择足球、篮球、排球以及跑步、拔河等集体项目并坚持参加锻炼,这样会帮助你慢慢改变孤僻的性格,逐步适应与同伴的交往。

2. 克服腼腆、胆怯

如果你胆子小,做事怕风险,容易脸红,怕难为情,则可以参加游泳、溜冰、跆拳道、散打等活动。这些运动要求人们不断地克服害怕摔倒、伤痛等各种胆怯心理,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,越过障碍。经过一段时间的锻炼,你的胆子自然会变大,处事也会老练。

3. 克服优柔寡断

如果你觉得自己处理事情有犹豫不决的毛病,可多参加乒乓球、网球、羽毛球、拳击、跨栏、跳高、击剑、角力等体育活动。在这些项目面前,任何犹豫、徘徊都将延误良机、遭到失败,通过长期锻炼就能帮助你养成果断的个性。

4. 克服急躁、易怒

倘若你发现自己遇事容易急躁,感情容易冲动,那就应多参加下棋、打太极拳、慢跑、长距离的步行及游泳和骑自行车、射击等缓慢、持久的项目。这些体育活动能帮助你调节神经活动,增强自我控制能力,稳定情绪,使容易急躁、冲动的弱点得到改善。

5. 克服缺乏信心

如果你感到自己做事老是担心完不成任务,那需要先选择一些简单、易做的体育项目,如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等。坚持锻炼一段时间,信心自然能逐步得到增强。

6. 克服遇事紧张

假使你感到自己遇到重要的事情时容易紧张、失常,那应多参加激烈的体育比赛,特别是足球、篮球、排球等项目。因为场上形势多变,比赛紧张激烈,只有冷静沉着地应对,才能取得优势。若能经常在这种激烈的场合中接受考验,“久经沙场”,遇事就不会过分紧张,更不会惊慌失措。

7. 克服自负、逞强

倘若你发觉自己有好逞强、易自负的短处,可选择一些难度较大、动作较复杂的项目,如跳水、体操、马拉松、艺术体操等,也可找一些实力水平超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球等,不断提醒自己“山外有山”,万万不能自负、骄傲。



五、以职业需要为前提,为将来的工作做准备

大学生在选择体育项目的过程中必须有理性的认识,应强调注重理性的主观需求。首先要对自己的身体机能、个性心理品质、兴趣爱好、职业倾向等有所了解,通过综合分析评定个体特性与社会需求、职业需求之间的差异。一味强调个人兴趣只能是盲目无效的选择,关键是确定个人选择体育项目的目标是什么,希望通过什么样的方式、过程来实现自己的目标。学以致用、练有所得,才能使身体、心理都得到健康的发展。

六、对女大学生选课的建议

一些学者通过对大学生体育学习兴趣的调查发现,男生一般对激烈对抗的球类项目感兴趣,而女生一般对趣味性、技巧性强,没有身体接触的项目较为感兴趣。在体育学习中,女生不愿意晒太阳、不想出汗、不愿与男生同场打篮球(因为有身体接触),种种的不愿与不想,使男、女生体育兴趣的差异性逐步扩大,导致能力上的差异加大。社会对女性的偏见使得女性在学习、求职等一系列问题上处于相对被动的状态。

(一) 建议理性对待体育课程项目选择,强化自身的竞争意识

要改变在学习、求职中的被动状态,女生在主观意识上要具有积极性,要将生存意识、就业意识与体育意识相结合,通过学习对抗性运动,强化自己的竞争意识,改变懦弱、胆怯、不能吃苦的形象。不能以个人的好恶来取舍体育项目,要对自己的主观需求有一个理性的、客观的认识。

(二) 建议正视性别差异,从意识和行为上缩小男、女差距

学校为女生专门设立的健美操、艺术体操、体育舞蹈、瑜伽等以娱乐、健身为目的的选项课,无一不在展示女性特征和性别优势,极大地满足了女大学生的兴趣爱好,突出了女性细腻、温婉的性别特征,展现了她们丰富的情感和沉稳、耐心等心理品质。但是,从这些项目的特点来看,它们对改善女大学生能力上的弱点,显然是不够的。在人们的潜意识当中,无论男、女合班教学还是分班教学方式,女生都被视为弱者、需要照顾的群体。但是女生自己不能过于关注体能上的差异,而忽视了精神上的平等,必须积极参与课内、课外、校外的体育活动,在身体能力、社会经验和适应能力上缩小与男生之间的差距,使自己能够依靠自身实力去赢得社会的承认。

(三) 建议服务于未来职业需要

要以补短为首要原则,以未来职业的需求为基准,将自己的身心特征与自己将要从事的职业所要求的人才标准做一个比较,然后扬长补短,对体育兴趣进行合理的取舍,选择一个平衡点,通过体育选项学习来设计自己的能力结构。尤其是工程类专业方向的女生,在身体的敏捷性、协调性、耐久性上,更要得到加强。要尽量选择男、女生合班,具有直接对抗性特征的运动项目,在男、女生共同的平台上提升自己的竞争与协作能力。

?

思考题

1. 大学体育课程的目的、任务是什么?
2. 你所爱好体育运动是哪些? 请举例说明。