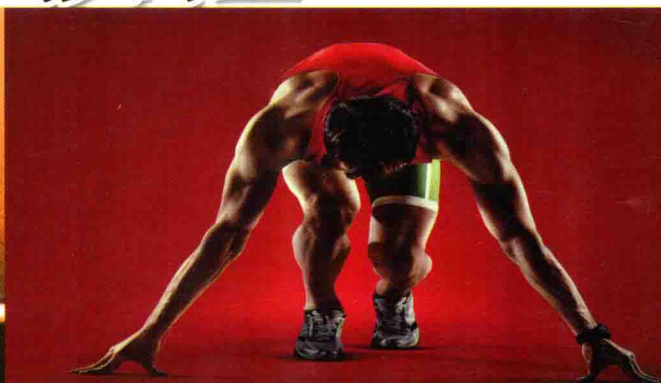


普通高等教育“十二五”规划教材
公共基础精品系列规划教材

大学生体质与健康 指导教程



主 编 赵 燕 黄 程



吉林大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材
公共基础精品系列规划教材

大学生体质与健康指导教程

主 任：丁成忠

副主任：胡贵章

委 员（排名不分先后）：

赵 燕	黄 程	彭 晶	赵 静
吴 飞	刘 涛	董科勇	胡 波

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体质与健康指导教程 / 赵燕, 黄程, 主编.

- 长春: 吉林大学出版社, 2015. 4

ISBN 978 - 7 - 5677 - 3462 - 3

I. ①大… II. ①赵… ②黄… III. ①大学生
- 身体素质 - 健康教育 - 教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074725 号

书 名: 大学生体质与健康指导教程

作 者: 赵燕 黄程 主编

责任编辑、责任校对: 董江鹰

吉林大学出版社出版、发行

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.5 字数: 350 千字

ISBN 978 - 7 - 5677 - 3462 - 3

封面设计: 郭健
北京文星印刷厂 印刷
2015 年 4 月第 1 版
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 89580028/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

《国家学生体质健康标准》的实施,是为了促进学生积极参加体育锻炼,增强学生体质,提高健康水平,高校体育教学应全面贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神。通过体质测试,可以使学生清楚地了解自己的体质与健康状况,帮助监测其变化情况,有助于设定个性化的锻炼目标,有针对性地选择锻炼策略,制定切实可行的锻炼计划。

本教材是根据大学生体质测试标准编写的实施系统锻炼方法的专用教材,主要特点是:按照体测项目和评定标准制定锻炼方法,理论知识简略易懂,实践方法简单可行、便于操作。大部分高校现有的大学生体育教材仅能满足运动项目专项技术的教学,在针对个体体质锻炼方面还存在不足。希望通过本教材可指导教师有针对性的评估学生体质存在的问题,进行有导向性的训练,全面提高学生的体质。

本教材由赵燕、黄程担任主编,彭晶、赵静、吴飞担任副主编,参加本教材编写的还有刘涛、董科勇、胡波。具体分工如下:赵燕(第一、三、四、五、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七章)、黄程(第八、九章)、彭晶和赵静(第六章)、吴飞和刘涛(第二章)、董科勇和胡波(第七章)。

本教材可作为普通高校学生体质健康测试指导的教材,也可以作为广大体育运动爱好者、健身瘦身爱好者的参考读物。

本教材在编写过程中得到学院有关领导和部门及同行们的关心与支持,参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,并得到了吉林大学出版社的大力支持与帮助,在此一并感谢。由于时间仓促、能力所限,教材中错漏不妥之处,敬请广大专家学者及读者批评指正!

编者

2015年3月

目 录

第一章 体质健康与大学体育	(1)
第一节 体质与健康概述	(1)
第二节 大学体育的目标与要求	(4)
第三节 大学体育与体质健康的关系	(7)
第二章 《国家学生体质健康标准》	(11)
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	(11)
第二节 《国家学生体质健康标准》的发展历程	(12)
第三节 《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》说明	(14)
第四节 《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的单项指标与权重	(15)
第五节 国家学生体质健康标准数据库	(16)
第三章 运动前的准备活动	(17)
第一节 准备活动的概述	(17)
第二节 准备活动的运动强度及时间	(18)
第三节 准备活动的内容	(19)
第四节 准备活动中各关节和肌肉的拉伸	(32)
第四章 身高的测试与锻炼方法	(37)
第一节 身高概述	(37)
第二节 测量身高的方法和要求	(41)
第三节 身高的锻炼	(42)
第五章 体重的测试与锻炼方法	(47)
第一节 体重的概念	(47)
第二节 体重的测量方法与要求	(48)
第三节 控制体重的方法	(49)
第六章 肺活量测试与锻炼方法	(65)
第一节 肺活量概述	(65)
第二节 肺活量的测试方法与要求	(66)

第三节	肺活量锻炼方法	(67)
第七章	握力的测试与锻炼方法	(72)
第一节	握力概述	(72)
第二节	握力测试方法与要求	(73)
第三节	提高握力的锻炼方法	(74)
第八章	短跑水平的测试与锻炼方法	(80)
第一节	短跑概述	(80)
第二节	50 米跑的测试方法与要求	(80)
第三节	50 米跑的锻炼方法	(81)
第九章	中长跑的测试与锻炼方法	(91)
第一节	中长跑概述	(91)
第二节	800 米、1000 米测试方法	(91)
第三节	中长跑的锻炼方法	(92)
第十章	坐位体前屈的测试与锻炼方法	(103)
第一节	坐位体前屈概述	(103)
第二节	坐位体前屈的测试要求及测试步骤	(104)
第三节	坐位体前屈的锻炼方法	(106)
第十一章	引体向上的测试与锻炼方法	(114)
第一节	引体向上概述	(114)
第二节	引体向上的测试要求	(117)
第三节	引体向上的动作练习方法及练习注意事项	(119)
第十二章	仰卧起坐的测试与锻炼方法	(133)
第一节	仰卧起坐概述	(133)
第二节	1 分钟仰卧起坐测试要求	(135)
第三节	仰卧起坐的锻炼方法	(139)
第十三章	立定跳远的测试与锻炼方法	(148)
第一节	立定跳远概述	(148)
第二节	立定跳远的测试方法与要求	(151)
第三节	立定跳远的训练方法	(153)
第十四章	运动后的放松与按摩	(158)
第一节	运动后放松的意义	(158)

第二节	运动后放松方法及分类	(159)
第三节	针对运动内容合理安排整理放松活动	(169)
第四节	运动放松注意事项	(170)
第十五章	运动性疾病与运动损伤的急救	(172)
第一节	常见运动性疾病	(172)
第二节	常见运动损伤的处理方法	(177)
第三节	出血与骨折的急救	(177)
第四节	搬运伤员的方法	(180)
第十六章	体育运动与大学生心理健康	(182)
第一节	大学生心理健康标准	(182)
第二节	影响大学生心理健康的因素	(183)
第三节	高校体育教学对大学生心理健康教育的作用	(185)
第四节	高校体育教学与大学生心理健康教育的有效结合	(187)
第十七章	体育运动与营养	(189)
第一节	营养与体育锻炼的关系	(189)
第二节	营养与营养学	(191)
第三节	平衡膳食	(195)
第四节	体育运动与营养补充	(198)
附表		(203)
附件		(222)
参考文献		(224)

第一章 体质健康与大学体育

第一节 体质与健康概述



一、何谓体质

体质是一个古老的名词,东西方关于体质的学说都可以追溯到远古时代。在西方,公元前 400 多年前,希波克拉底按体型与体力特征把人体分为弱型、强型、肥胖型与湿润型。在中国关于人体体质的学说也可以从 2000 多年前的《黄帝内经》中找到系统的阐述。

体质的范围甚广,各学科均有涉及。例如,从组织形态学而论,主要是指人体的形态结构特征,包括人体各个组成部分及各组织、器官和各功能系统的形态特征与正常范围;从生理学而论,体质是机体所具有的各种特性的总和,不仅和形态学的特征有关,尤其和生理学的特征有关,所以体质是机体在形态、生理上的特性和本质;从遗传学而论,体质是在遗传素质的基础上,个体在发育过程中,内外环境相互作用而形成的整个机能状态和躯体形态特征,其更侧重于体质的形成因素与遗传及生活环境相关性的研究。

因此,体质研究归属于哪一类学科范畴,至今众说纷纭。体质涵盖了运动能力、身体素质等方面的内容,体力活动也对体质水平变化影响重大。在中国“体质”通常是指体育、卫生、教育部门联合倡导的“体质与健康”方面所涉及的研究。

体质:是人体的质量,它是个体在先天的遗传基础上和通过后天的获得所表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素方面综合性的、相对稳定的特征。具体指:

- (一)身体形态发育水平:体型、身体姿态、营养状况等。
- (二)生理生化功能水平:即机体新陈代谢功能及人体各系统、器官的工作效能。
- (三)身体素质和运动能力:即身体在生活、劳动和运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质以及走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、悬垂、支撑等运动能力。
- (四)心理状态:包括本体感知觉能力、个性、人际关系、意志力、判断力等。
- (五)适应能力:对外界环境以及抗寒耐暑的能力,对疾病的抵抗能力。

二、中医中的体质

“体质”是在中医理论发展过程中形成的病理生理学概念。查《辞海》无“体质”一词,但对“体”“质”分别解释为:“体”,指身体,“质”为性质、本质。所谓体质,就是机体因为脏腑、经络、气血、阴阳等的盛衰偏颇而形成的素质特征。对体质的研究有助于分析疾病的发生和演变,为诊断和治疗疾病提供依据。

身体的素质特征是复杂的,但根据脏腑气血阴阳的功能状态以及邪气的有无,可以分为

正常体质与异常体质两大类。异常体质又可按邪正盛衰分为虚性体质与实性体质,或复合性体质三类。

(一)正常体质即身体强壮且无寒热之偏的体质。形体肥瘦匀称,健壮,头发长而黑,面色红润,肤色红黄隐隐,明润含蓄,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇红润,胃纳佳,四肢轻劲有力,能耐受寒热,二便正常,脉象从容和缓,节律均匀,舌质淡红、润泽,苔薄白。此类型体质阴阳无明显偏颇。

(二)虚性体质:系指脏腑亏虚,气血不足,阴阳偏衰为主要特征的体质状态。常见有以下四类。1. 气虚体质; 2. 血虚体质; 3. 阴虚体质; 4. 阳虚体质。

(三)实性体质:邪气有余为实,故实性体质主要是指体内阴阳偏盛,痰、瘀等邪气内结所形成的素质特征,常见以下五种体质类型。1. 阴寒体质; 2. 阳热体质; 3. 痰湿体质; 4. 瘀血体质; 5. 气郁体质。

(四)复杂体质:是指兼具上述两种以上不正常身体素质的体质类型。如气虚与痰湿体质混见,见于肥胖之人;气虚与瘀血体质混见;阳虚与阴寒体质;气郁与痰湿体质;气郁与阴虚体质等。

三、理想的体质

理想体质是指良好的人体质量,是在遗传的基础上,经过后天的努力塑造所能达到的形态、结构、生理功能、心理、智力和对外界环境适应的整体良好状态。理想体质的主要标志是:

- (一)身体健康,主要脏器无疾病;
- (二)身体发育良好,体格健壮,体型匀称,体姿正确;
- (三)心血管、呼吸与运动系统具备良好的功能;
- (四)有较强的运动与劳动等身体活动能力;
- (五)心理发育健全,情绪乐观,意志坚强,有较强的抗干扰抗不良刺激的能力;
- (六)对自然和社会环境有较强的适应能力。

四、影响体质的因素

影响人的体质的因素很多,如遗传、环境、营养、教育、体育锻炼、卫生保健、生活方式等,在这些因素中学校教育,特别是学校体育锻炼,对增强学生体质具有重要影响。

体质的形成受先天、年龄、性别、精神状态、生活及饮食条件、地理环境、疾病、体育锻炼、会等众多因素的影响。

(一)先天因素即禀赋,还包括某些先天性生理缺陷和遗传性特异体质。

(二)年龄是影响体质的一个重要因素,体质随年龄而呈现时限性,如小儿体质具有脏腑娇嫩、气血未充但生机蓬勃的特点,老年人则有脏腑功能低下、日趋衰老的特点。

(三)男女体质之间存在差别,现代生理病理学研究和临床实践发现,染患严重的呼吸道感染、中枢神经病毒性感染、病毒性肠胃炎和肝炎,男性比女性更为敏感,患病率更高。其原因主要是女性产生免疫力的基因比男性高一倍。

(四)情志活动贵于调和,如果长期的精神刺激或突然遭到剧烈的精神创伤,超过人体生理活动所调节的范围,就会影响体质,引起机体阴阳、气血失调,脏腑功能活动紊乱,从而导致疾病的发生。不良的性格和个性对体质也会带来不良的影响。

(五)体质的构成还与不同地理区域有明显关系,不同的水土性质、气候类型、生活条件,

影响着不同地区的人的体质。一般说在中国,北方人比南方人阳虚质和见寒象者为多;南方人病多火热,体质多阴虚。

1. 东方:处于海边,气候温和,其民食鱼而嗜咸,易形成腠理疏松,黝黑肌肤体质。
2. 西方:多山狂野,水土刚强,其民易形成肥壮体质;
3. 南方:气候炎热,地势低下,水土薄弱,其民形成了皮肤色白,腠理致密的体质;
4. 北方:地势高旷,风寒风冽,其民游牧生活,形成阳虚脏寒体质。

(六) 社会环境与体质的关系

1. 条件优越之人:体力劳动较少,因而体质虚弱,腠理疏松,易患各种外感性疾病。同时,由于饮食种类繁多,摄取的高热量高脂肪的油膩食物也多,又容易聚湿生痰,易患高血压、高血脂、糖尿病等疾病。

2. 条件艰苦之人:体力劳动较多,因此体质强壮,腠理紧密,不宜患外感性疾病,由于饮食粗糙,饥饱不时,故易患脾胃病。

此外,是否注意饮食宜忌,以及疾病因素、体育锻炼、社会因素等对体质都有一定的影响。

五、现代健康与身体锻炼

随着社会的发展,我们生活的物质条件大大改善,生活水平也大大提高,但现代生活也妨碍着我们的健康。现代生活的四大特征:①精神过度紧张(工作、学习压力,生活节奏变快等);②身体运动不足(先进的交通工具代替了步行、骑车;电梯帮你完成了上下爬楼梯的“苦役”);③公害问题严重;④营养过剩和肥胖的衰弱人。

早在 20 世纪 70 年代末期,联合国教科文组织就新时代人才提出了三项基本标准,即“健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。健康的体魄摆在首要的位置,目前我国有关资料显示:我国经常参加体育锻炼的人口数占全国人口总数的 9%,健康人群只占我国人口总数的 8.9%。因此,要求同学们在今后学习和工作中要牢固树立“健康第一”的理念,有规律地经常参加体育锻炼。

(一) 健康的定义

健康是一种在身体上、精神上完满状态,以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。或者可以说是指一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。

现代健康观改变了过去单纯从人的生物性方面来考察健康问题,即身体没病就是健康的观点。而是更加全面、客观地从生物学、人的心理状态和人的社会交际活动的三方面综合进行探讨人的健康,积极鼓励人们去争取健康和创造健康。

(二) 心理健康的标志

1. 认知能力正常,没有精神性认知障碍。
2. 情绪稳定,积极愉快。
3. 有健康的理想和价值观。
4. 个性(人格)健全,情操健康。
5. 人际关系和谐。
6. 能正确进行自我评价
7. 对困难和挫折有良好的承受力。

六、体质与健康的关系

体质和健康都涉及到人体的形态发育、生理机能、运动能力和心理状况及对社会(包括人际关系)的适应能力等方面,说明它们之间既有所不同,又有所联系。体质是生命活动的最基本要素,也是健康的物质基础。从研究角度看,体质侧重于体格、体型、身体素质、运动能力等,而健康则侧重于研究人体的心、肝、脾、肺、肾及血管组织结构和生理功能的疾病、异常和死亡。体质是从“外观”上研究人体,健康是从“内部”研究人体。体质是人体的质量,健康则是体质状况的反映和表现,所以在评价体质和健康状况时,有些指标很难说成是纯属检测体质的指标,另一些指标也很难说成纯属健康检查的指标。

一个人的身体总是处在不断发展的过程中,生老、病衰是人生的必然规律,谁也阻挡不了。各种不同年龄的人,实行“健康投资”和“健康储蓄”是增强体质、延缓衰老、促进健康,获得高质量的工作和生活品位和获得长寿最积极有效的途径,而坚持体育锻炼,最重要的有三点:①要从小抓起,同时确保每天一小时的体育活动;②打好基础,培养终身体育习惯,实施《全民健身计划纲要》;③体育工作者,要改进方法,加强体能练习。

第二节 大学体育的目标与要求



一、大学体育课程的目标

体育课程的目标是指通过体育课程的教学实践所要达到的预期结果,是体育课程的出发点和归宿。考虑到学生身体发展水平的差异性,课程目标分为基本目标和发展目标。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标。

(一) 基本目标

1. 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。
2. 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。
3. 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。
4. 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。
5. 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

(二) 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。

1. 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处

方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

4. 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

二、大学体育对大学生的基本要求

(一) 建立正确的体育意识

随着现代科学文化的迅速发展,体育在现代社会中的地位 and 作用越来越被人们所重视,体育的作用和影响远远超出了文化和教育的范畴,具有广泛的社会学意义和心理学意义。体育意识是一种复杂的社会现象,体育意识作为人们的大脑对这一社会现象的反映自然也应该是十分丰富的。用通俗易懂的方式可将体育意识表述为:人们对体育及其重要性的认识,以及由此产生的思想观念、心理活动的总和。而大学生的体育意识是指大学生对体育的认识和理解,主要包括理解体育运动的意义和作用,具有参与体育活动的欲望和要求等。

(二) 提高体育能力

体育能力是指人在顺利地完成某一活动时所表现出的身心统一、协调配合的才能。除与先天因素有关外,还需要一定条件的培养。个体的生理素质是能力发展的自然前提;教学训练及从事实践活动对能力发展又具有决定意义;生活的社会环境则是能力发展的根本保证。

体育能力是从事身体活动所必备的知识、身体素质、技能和方法。它应包括体育的认识能力、体育的审美能力、身体基本活动能力、运动能力、自我锻炼能力、自我评价能力等。学生的体育能力也可称之为学生“自学自练的能力”。一定量的体育运动对其他能力发展也有积极作用,通过体育运动能增强肌肉活动的力量,使循环呼吸机能得到改善等。

(三) 培养学生的体育锻炼兴趣和爱好

1. 兴趣是人们积极探究某一事物的认识倾向

人们总是对自己有兴趣的事物进行积极的探究,并常常带有情绪色彩和向往的心情。人们对体育的兴趣往往首先是从对多姿多彩的运动竞赛、运动游戏、身体练习和运动场馆、设施的关心开始的,通过对体育的诸多的具体内容、方法、手段、设施等的关心和向往,人们的认识活动就会逐渐集中地指向与体育有关的事物。

对体育的兴趣,首先是在对体育需要的基础上产生和发展的,因为需要的对象正是兴趣的对象。同时我们还必须明白,在较低级的需要基础上产生的兴趣只是暂时的,只有建立在文化和精神需要的基础上的兴趣才会是持久的,在需要得到满足后又会产生更加浓厚的兴趣。高文化层次的大学生理应将自己对体育的兴趣建立在高级需要基础上。

2. 爱好是从事某种活动的倾向

当人们对体育的兴趣进一步发展成为从事体育活动的倾向时,就发展成了对体育对象运动的爱好。爱好总是和活动紧密地联系在一起,有的大学生只对体育有观赏的兴趣,而没有积极从事体育活动的爱好,这样实在难以使体育运动真正地进入自己的生活,当然也就很难养成参与体育运动的良好习惯。

3. 正确对待体育的兴趣和爱好

从教育的角度出发,对待兴趣。学生有兴趣的,要发扬;学生无兴趣的,但有价值的,还必须加以引导。培养学生参加体育锻炼的兴趣、爱好与习惯,不仅是一种工作般的体育教育过程,而且更要强调这是一个培养、教育的过程。不仅要求在体育课中进行体育教育,而且更应课内、外结合,校内、外配合,共同实现之。“人的本性是爱动的”。毛泽东同志在《体育之研究》一文中强调“欲图体育之有效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可”。领会其含义,使我们进一步认识到培养学生对体育的兴趣、爱好与养成经常从事体育锻炼的习惯在奠定终身体育中的战略意义。以终身体育思想考查今日学校体育给我们的新的启迪,那就是:培养兴趣、发展爱好、形成习惯这一人们步入终身体育的三步曲,将与增强体质、传授“三基”、培养思想品德等学校体育的重要目标放在同等地位来考虑。

(四) 努力塑造强健的体魄

增强体质,增进健康,努力塑造强健的体魄,这应视为我们接受体育教育的直接目标或称首要任务。它既受高校体育本职功能的制约,又充分反映现代社会对提高人类自身素质的现实需要,自然也是新世纪对合格人才的基本要求。

1. 大学阶段是塑造强健体魄的关键时期

大学生正处在青春后期和青年期,同化作用和异化作用基本平衡,生长发育日趋稳定,生理机能和适应能力发展到较高水平,是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心健康加速发展的关键时期。在此关键时期,必须十分重视通过科学的身体锻炼过程来促进和完成自身正常生长发育,全面发展身体形态、机能、努力提高身体素质和基本活动能力,增加对疾病的抵抗力和对环境的适应能力,谋求塑造强健的体魄。

2. 认真接受体育教育

高等学校体育教育的过程主要是在教师的指导下,大学生主动积极地学习和掌握体育与运动、基本技术、基本技能的过程,是促使大学生获得参与运动实践的本领和掌握身体锻炼的科学方法,这是一个参与运动、掌握技术、发展智力、增强体力的综合过程。再加上高等学校校园体育文化整体氛围的影响,建立正确的体育意识,提高体育的基本能力,培养体育的兴趣和习惯,塑造强健的体魄的基本要求,定会在潜移默化的高校体育教育过程中,通过教师的引导和学生自身的主动陶冶而圆满达到,从而真正地体现体育教育促使学生受益终身。

三、大学体育教育应树立健康第一的指导思想

《中共中央国务院关于全中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对学校教育明确提出了“健康第一”的指导思想。高校作为培养高素质人才的基地,体育教育应该全面贯彻健康第一的指导思想,把健康教育和素质教育有机地与体育教育融于一体,完成为国家现代化建设培养合格的建设者和接班人的历史重任。有句谚语说得好:“有两种东西丧失之后才发现它们的真正价值——青春和健康”。的确,青春充满活力,健康带来生机。不过,即使处于青春年华,如果失去健康也会花落叶枯,过早凋零;假若青春已逝,只要身心健康,也会“竹叶青青不肯黄,枝条楚楚耐寒霜”,永葆青春。虽说健康是生命的基础,是成才的基石,大家都应该十分重视它。但是,什么是健康,怎样获得和保持健康,并不是每个人都懂得的。不少人都是在一旦失去健康之后,才从切肤之痛中有所领悟。人类已经跨入知识经济的新时代,在充满竞争与挑战的新世纪里,拥有大批的高素质的人才是一个国家可持续发展的优势。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,是高

素质的人才的物质基础,“以人为本、健康第一”是新世纪合格人才和提高人类生活质量的新理念。

许多社会学者的研究表明,随着社会的发展进步,人类正沿着文化—科学—经济—健康—长寿这个文化历史的轴心,螺旋式地向前发展。人类对健康的认识过程也是由靠老天—靠医生—靠自己而转变,医学由过去的“疾病学”正向“健康学”的方向发展。人才学对人才的评价标准,也明确地提出健康放在首位的观点。早在20世纪70年代末期,联合国科教文组织就提出新时代人才的三项基本标准,即“健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。21世纪的国际竞争,就是高素质的国民和专门人才的竞争。

体育发展的历史表明,体育随着社会的发展而发展,不同的历史时期其价值取向也各不相同,社会的需要就是体育价值的所在。当今,国家和社会需要的是高素质的人才,因此,可以说大学体育的价值在于所培养出人才的素质的优劣。“教育改革的发展的根本目的是多出人才,出好人才”,高等院校肩负着培养高素质人才的历史使命,高素质的人才应是体魄强壮、身体健康的。毛泽东同志在他所写的《体育之研究》中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也”。因此,高素质的人才必须以良好的身体素质为基石。身体素质是一切素质的根基,大学体育是提高学生身体素质的重要手段。同时,大学体育还渗透着对大学生心理素质、思想文化素质的培养。大学体育是一门融生理学、心理学和社会科学为一体的综合性学科,是素质教育的重要内容,也是素质教育的重要手段,对高素质人才的培养有着重要作用。

第三节 大学体育与体质健康的关系



一、当代大学生的体质健康状况

但随着社会稳定,经济发展,虽然生活水平不断提高,近年来我国学生体质调研,测试数据反映出我国学生体质健康水平令人担忧。因此应深刻地领会党中央7号文件《关于关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神,清楚认识体育教学与《标准》的密切关系及重要意义。与此同时,学生体质健康方面也存在着许多问题,体质健康的现状不容乐观,必须采取积极措施来扭转学生体质健康状况下降的趋势。为此由教育部、国家体育总局共同组织研制的《学生体质健康标准》,从2003年新学年开始,在全国所有高等学校实施《学生体质健康标准》(试行方案)取代了执行多年的《体育锻炼标准》,2007年开始执行《国家学生体质健康标准》,名称的变化代表着体育教学理念的更新,2014年修订标准并进一步强调大学生体质测试在大学体育教学系统中的重要性。

因此高校体育改革应创造全新的教学理念、教学模式,并把课程建设作为教学改革的核心和重点,树立“健康第一”“终身体育”为指导思想,以育人为目的,改革不适应新时期社会发展需要的教学内容和课程设置,开设新的课程,更新教学内容,努力构建符合社会发展需要的课程体系,加快教学方法和教学手段的改革,提高教学质量和育人质量,最终使全体学生通过体育锻炼在身体健康、心理健康和社会适应能力方面得到全面发展,使学生在掌握技能和知识的基础上达到强身健体的目的,并使学生获得终身锻炼及终身受益的能力储备。

二、《国家学生体质健康标准》的重要性

树立“健康第一”的指导思想,充分认识《国家学生体质健康标准》对学校体育的影响及

重要性,切实加强学校体育工作。应把学校体育工作放在教育工作的应有位置上,充分认识到只有好的身体才能最大限度地发挥人才优势的观念。学校不能只重视某些科目的“几”级通过率,而忽视学生体质健康的及格率,新《标准》设立最低毕业标准 50 分以及及格标准 60 分,为学生设立了不同的激励尺度,体现了评价不以鉴别和选拔为目的,注重激励和反馈的指导思想,这些举措的最终目标都是督促学生积极地参加体育锻炼,培养良好的锻炼习惯,通过不断的努力,提高身体健康水平。

因此,《标准》的测试工作应纳入教学工作计划中,学生体质健康状况作为评价教育工作和体育工作的重要指标,明确此项工作不是可有可无的工作,尽快改变学校体育“说起来重要、做起来次要、忙起来不要”的状况。《标准》是对学生体质健康水平的评价,同时也是学校制定体育教学计划的重要依据,更是关系到学生能否正常毕业的一项重要指标。

三、大学体育改革方向

(一) 更新大学体育课程目标

体育教学面临着《标准》实施的挑战,必须对现有的体育教学进行改革,以适应新时期对体育教学改革的需要。体育教学课是一门以身体锻炼为主要手段,以增强学生体质健康为主要目标的课程,在促进学生运动能力提高的同时,还必须有助于学生养成终身进行体育锻炼的意识和行为习惯,并获得心理和情感上的满足,实现学生身体、心理和社会适应能力的全面健康,体现普通高校体育课程“多功能”的目标特点。

(二) 完善体育课程设置

合理的体育教学课程应把教、学、练统一起来,改革单一的课程结构,重新构建多层次的课程体系,体育课程应包含必修课、选修课、辅导课(课间操、课外体育活动)、运动训练、俱乐部体育活动课等多种类型,以利于实现体育多元化的教学目标,形成“课内外一体化”的体育课程体系。体育课是培养学生体育习惯、理念、技术的过程,课外体育活动是体育课的延伸,是学生自我教育的途径,是体育课的实践过程。

1. 一年级开设以田径、球类基础为主要内容的课程,增加身体素质练习,50 米跑、1 分钟跳绳、立定跳远等,增加上肢手臂力量练习,如:女生俯卧撑、男生引体向上等项目,可有效地发展体能和提高身体素质,为今后选项课奠定基础。

2. 二年级选项课,以学生自己学习兴趣及能力为主体,给学生创造更大的学习发展空间。课程内容有篮球、排球、足球、网球、乒乓球、跆拳道、健美操、体育舞蹈、瑜伽等。达到自主选择课程内容、自主选择任课教师,营造生动、活泼、主动的学习氛围。

3. 三年级及以上的学生开设体育选修课,课程内容应以“健康第一”为指导思想,全面育人为中心,身心协调为重点,终身健身为目的的指导方针。

4. 对于部分身体异常、特型和病、残、弱等特殊群体学生,开设以指导康复、保健为主的适应性体育课(体育保健课)。

5. 除此之外,课间操、体育课外活动、运动训练应纳入体育教学计划,扩展课堂的时间和空间,使课堂教学与课外活动互补,对体质健康测试成绩达不到 50 分者,开设身体素质提高课,以保障学生身体素质的提高,按计划修满教学时数者,可以给予加分。

(三) 优化体育课程内容

教学内容体现以学生为主体,注重人文理念的渗透,把知识、学习、技能掌握、能力培养与情感体验有机组合起来。教学内容的设计与选择应有利于学生合作学习,自主学习,拓展

学习,进一步激发学生学习的愿望。

1. 大学体育课程内容由理论和实践两大部分组成,理论部分应主要包括运动项目的技战术理论和其他运动知识,运动健身的原理与锻炼方法,运动损伤的预防与处理措施,体育养生及保健知识,体育锻炼的自我监督与评价方法,运动处方,健康的基本概念,《国家学生体质健康标准》的测试内容及测试方法,以及野外生存知识等更多可供选择的内容,这样师生就可有选择地进行教学和自学,形式多样,突出理论教学的灵活性、实用性和针对性。

2. 实践部分以运动项目为主,突出运动技能的学习和锻炼过程,在过程中把学习内容、锻炼方法、组织形式始终与提高学生的运动能力紧密结合,同时把《学生体质健康标准》的要求同体育教学内容贯穿始终。

3. 教师要引导学生积极参与课外体育活动,认真参加学校组织的《标准》的测试。并对学生“三好学生”“优秀干部”的评选与《标准》成绩挂起钩来,响应国家教育部发出的“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的号召,理解深入开展“全国亿万学生阳光体育运动”的现实意义,通过多种形式,广泛宣传做到深入人心,使所有学生在思想上得到足够的重视,并认真地付诸行动。

(四) 建全体育课程评价体系

新《标准》是以健康为主要评价指标的新的评价体系,它保留了部分身体素质的测试项目,增加了身体形态、身体机能的测试。在评价指标中充分考虑了个体之间的差异性,对人的形态、机能发育和身体素质从整体发展的水平上加以评价,显得更加的客观、科学、合理、全面。体育课成绩的考核方式大多还是沿袭传统的考试方式,由于受到体育学科的限制,体育成绩没有体现学生在学习过程中的真实情况。因此体育课成绩的评定,要改革以运动技术评定和达标相结合的体育课考核方法,尊重学生的个体差异,建立学习态度、运动成绩、心理上收益为核心的考核和成绩评定方法,注重体育结果的实践性评价。根据新《标准》测试的数据,及时对学生提出健康状况评价意见,实现对学生的体质健康状况的监测、反馈和评价。注重增强健康体质的方法和手段研究,以满足大学生科学锻炼的需要,促进学生在体育兴趣和体育能力方面的自我培养。

(五) 发展体育教师队伍水平

教学改革的过程也是教师学习和发展的过程。只有改变教师的观念,使之拓展知识和技能,与改革的要求相吻合,才能确保改革的成功,体育教师应按新《标准》的要求,重在用多种方式进行以健康为目的体育教学。由过去单纯的体育基本知识、技术、技能的传播者转变为学生学习能力和个性发展的开拓者、培养者和评价者。学生也将由被动的学习和模仿转变为在教师指导下自觉、积极、主动地进行探索性学习。体育教师要有现代的体育思想与理论意识。善于广泛运用各相关学科,吸收和借鉴国内外学校体育教学的先进经验,并结合校园的地理环境条件、学校的具体情况,重视“健康体育”课教学模式研究,在体育教学模式的创新和改革上有所建树。

(六) 形成校园体育文化氛围

加强体育社团、体育俱乐部的建设,参与体育团体活动能激发学生学习的自觉性和积极性及增强体育教学中各环节的联系,它可使教学、训练和竞赛一体化,从而有效的增强学生的体质。在体育教师的带领下,由体育社团有目的、有组织经常举办一些篮球、排球、足球、网球、健美操等有意义的竞赛活动,将更多的学生吸引到运动场,使他们积极投身于体育锻炼和竞赛中。普及和宣传体育科学知识,为学生树立科学的体育意识,形成丰富的校园体育

文化,培养学生独立从事科学体育锻炼的能力,为终身体育打下坚定的基础。

(七) 提高大学生体质健康评价的意识

新《标准》在身体形态、身体机能、身体素质等方面的测试和评价体系,让学生从真实的、客观的综合数据中看到自己的身体健康程度,促使学生重新审视自己与“健康”的差距,激发并唤醒学生的健康需要,使过去被动的体育锻炼和体育课学习,转为一种健身的需要,由被动变为主动,从根本上改变学生学习体育的态度。通过学习和掌握新《标准》个性评价体系知识,大学生应随时了解自己的体质健康状况,清楚努力的方向和掌握增强体质、增进健康的方法,自觉锻炼身体。

2006年12月23日,全国学校体育工作会议在北京召开,大会同时启动了“全国亿万学生阳光体育运动”,提出开展阳光体育运动要以“达标争优,强健体魄”为目标,争取用3年时间使85%的学生能做到每天锻炼一小时,达到《学生体质健康标准》及格等级以上,学生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,体质健康水平切实得到提高。大学体育教学的改革必须同《国家学生体质健康标准》的要求结合起来,应以“健康第一”“终身体育”的理念为指导思想,建立以健康教育为中心的新体育课程设置体系。体育课程的设置应体现多层化、弹性化,应以大学生健康保健实际需要为中心,与大学生的知识结构与全民健身计划相适应,应加长体育课开课年限,注重对课外体育活动的利用,扩大学生锻炼身体的领域,形成“系系有特色、班班有活动、人人有特长”全员参与的群众体育活动局面,提高广大学生的体质健康水平,使“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号家喻户晓、深入人心。