

DAXUETIYU YU JIANKANGJIAOCHENG



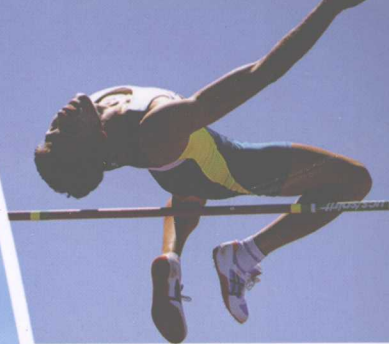
面向 21 世纪普通高等教育规划教材

大学体育与健康教程

主编 王瑛 林立



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



面向 21 世纪普通高等教育规划教材

大学体育与健康教程

主 编 王 瑛 林 立

副主编 祝 榕 徐瑞芳 姚 鑫

编 写 (以下按姓氏笔画排列)

王伟平 王 瑛 王 枫 尤信招

孔丽涵 江 荣 刘贤辉 吴丽晶

林 立 林 青 林 媛 周 欣

陈 真 祝 榕 姚 东 姚 鑫

徐瑞芳 翁治兴 黄希斌 雷 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

本书经教育部备案，可作为普通高等院校体育与健康课程教材，也可供从事体育工作的有关人员参考。

内容提要

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。全书分理论知识、运动技能和休闲余暇三篇 17 章内容,全面而系统地讲解大学体育与健康知识。本书贯彻“健康第一”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法,为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

本书体系新颖、内容精练、科学性强、实用性强,适合用作普通高等院校本专科各专业公共体育课程的教材,也可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/王瑛,林立主编. —上海:同济大学出版社,2007.8

面向 21 世纪普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-5608-3602-7

I. 大… II. ①王…②林… III. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111996 号

面向 21 世纪普通高等教育规划教材

大学体育与健康教程

主 编 王 瑛 林 立

副主编 祝 榕 徐瑞芳 姚 鑫

责任编辑 曹 建 责任校对 谢惠云 封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州望电印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20.5

印 数 1—10000

字 数 512000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3602-7/G·361

定 价 26.90 元

新世纪高级应用型人才培养系列
面向 21 世纪普通高等教育规划教材

总编委会

名誉主任	吴启迪		
主 任	李国强		
副 主 任	李 进	杨焱林	
编 委	王志斌	姚 鑫	林 立
	王 瑛	王国强	郑朝科
	祝 榕	徐瑞芳	
总 策 划	郭 超		

前 言

大学生是我国 21 世纪现代化建设的主力军,担负着实现伟大民族复兴的历史重任。中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作。高校是培养人才的摇篮,培养体魄强健,具有竞争意识、开拓进取精神的全面发展的高素质人才,是高等教育改革与发展的方向。作为高等教育组成部分的高校体育,必须与高等教育的发展相适应,才能适应时代的要求,为我国新世纪培养德、智、体、美全面发展的高素质人才作出更大的贡献。

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。本书贯彻“健康第一”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法,为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。全书共三篇,理论知识篇主要介绍体育的本质、功能,大学体育的目的与任务,实施《国家学生体质健康标准》的意义,大学生体质基础、健康基础、体能基础,营养与健康,体育生理与卫生保健,锻炼效果的评价等相关知识,注入了有关健康的新观念、新内容,具有鲜明的时代特征;运动技能篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操、拉拉队、游泳、体育舞蹈等运动项目,内容简练、实用;休闲余暇篇主要介绍民间传统体育项目,国内外时尚体育项目,体育竞赛的组织与欣赏以及奥林匹克文化和奥运会项目竞赛方法,内容丰富多样,使学生眼界开阔。

编写符合时代精神的高校体育教材,是使高校体育教学朝着科学化、规范化和系统化方向发展,不断提高体育教学质量和教学水平的重要环节。为了紧扣教育部最新颁布的教学指导纲要、进一步提高大学生体育素养、增强体质、增进健康,我们在 2003 年版本的基础上,又聘请了一批专家、教授进行了第 2 次修订,特别在教材整体结构、内容选编等方面进行了重组和整合,概括起来,呈以下特点:

(1) 体系新颖。该书摒弃了此类教材以“竞技体育为主”的指导思想,树立“健康第一”的观念,围绕体育锻炼与增进健康的关系进行讲述,使学生在在学习过程中,能充分认识到体育锻炼的益处,领悟终身体育锻炼的重要性与必要性。

(2) 内容精练。该书在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育充分彰显,使大学生了解奥林匹克运动与文化的渊源关系,提高他们应有的审美情趣和综合素质。该书舍去了陈旧、繁冗的内容,积极吸收了国内外最新的研究成果,如运动对“非典”的预防等,做到精练、实用、具有时代气息。

(3) 科学性强。该书以大量翔实的科学事实和科研成果为依据,叙述严谨、科学,力避议题的争论和空洞的说教,做到言之有理、论之有据。

(4) 实用性强。该书含理论知识篇、运动技能篇、休闲余暇篇,内容丰富,图文并茂,通俗

易懂。同时注重理论联系实际,贴近大学生的生活实际,体现当代大学生的身心特点,力图使他们学以致用,且方便他们自学。

本书编写工作由王瑛、林立、徐瑞芳、祝榕、姚鑫等共同策划。理论知识篇由王瑛统稿,运动技能篇由林立、徐瑞芳统稿,休闲余暇篇由祝榕、姚鑫统稿。全书由王瑛、林立统编定稿。参加本书撰写的有(按姓氏笔画排列):王伟平、王瑛、王枫、尤信招、孔丽涵、江荣、刘贤辉、吴丽晶、林立、林青、林媛、周欣、陈真、祝榕、姚东、姚鑫、徐瑞芳、翁治兴、黄希斌、雷雯等老师。王明博、薛立群老师也为本书编写做了大量的工作。本书既是可教可学的教材,供普通高等学校(本、专科)公共体育课程教学使用,又是普通群众健身锻炼和健康指导的良师益友。

本书编写工作得到贵州师范大学党委副书记、体委主任邹克扬教授,闽江学院副院长、经济学博士赵麟斌教授,院长助理、教务处处长黄高亮教授,教务处副处长郑玉萍老师以及鲍日元老师、周何彪老师,华东交通大学体育学院院长王志斌教授的大力支持和帮助。在此向所有关心、支持及帮助本书出版的单位和个人表示衷心感谢!

在编写过程中参考了众多的专业书籍,谨向有关作者致以诚挚的谢意。由于编写人员水平有限,时间仓促,书中不妥或错误之处在所难免,恳请同行和读者批评指正,以便今后进行修订。

编者

2007年7月

目次

前 言

理论知识篇

第一章 大学体育	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 大学体育概述	(5)
第三节 国家学生体质健康标准	(9)
第二章 大学生体质与健康	(16)
第一节 大学生体质基础	(16)
第二节 大学生健康基础	(20)
第三节 大学生体能基础	(27)
第三章 运动与健康教育	(40)
第一节 运动对心理健康的影响	(40)
第二节 运动对常见疾病的防治	(43)
第三节 运动对非典型肺炎及禽流感的预防	(48)
第四章 营养与身体健康	(51)
第一节 营养与人体的新陈代谢	(51)
第二节 人体需要的几种营养素	(52)
第三节 营养与健康的关系	(57)
第五章 体育与卫生保健	(60)
第一节 体育卫生的基本常识	(60)
第二节 体育锻炼的医务监督	(66)
第三节 运动损伤的预防	(70)
第六章 体育锻炼与自我评价	(75)
第一节 体育锻炼的原则	(75)
第二节 体育锻炼的内容	(77)
第三节 体育锻炼的方法	(78)
第四节 运动处方及个人锻炼计划	(80)
第五节 体育锻炼效果的评价	(84)

运动技能篇

第七章 篮 球	(92)
第一节 概 述	(92)
第二节 基本技术与战术	(93)
第三节 主要规则	(106)
第八章 排 球	(109)

第一节	概 述	(109)
第二节	基本技术与战术	(109)
第三节	主要规则	(118)
第四节	沙滩排球及软式排球	(121)
第九章	足 球	(127)
第一节	概 述	(127)
第二节	基本技术与战术	(128)
第三节	主要规则	(139)
第十章	武 术	(142)
第一节	概 述	(142)
第二节	基本功	(143)
第三节	初级长拳第三路	(150)
第四节	太极拳	(160)
第五节	初级剑术	(175)
第六节	主要规则	(185)
第十一章	健美操、啦啦队	(188)
第一节	健美操	(188)
第二节	啦啦队运动	(193)
第十二章	游 泳	(202)
第一节	概 述	(202)
第二节	基本技术	(204)
第三节	主要规则	(217)
第十三章	田 径	(220)
第一节	概 述	(220)
第二节	跑	(222)
第三节	跳 跃	(228)
第四节	投 掷	(237)
第五节	主要规则	(239)
第十四章	乒乓球、羽毛球、网球	(241)
第一节	乒乓球	(241)
第二节	羽毛球	(255)
第三节	网 球	(268)
第十五章	体育舞蹈	(276)
第一节	概 述	(276)
第二节	体育舞蹈的基本知识	(278)
第三节	主要舞蹈介绍	(279)
休闲余暇篇		
第十六章	传统和时尚体育项目	(287)
第一节	传统体育项目	(287)
第二节	时尚体育项目	(288)

第十七章 体育竞赛的组织与欣赏.....	(292)
第一节 体育竞赛的组织与编排.....	(292)
第二节 体育运动的欣赏.....	(295)
附录 A 国际、国内重要运动会简介	(305)
参考文献.....	(316)

理论知识篇

第一章 大学体育

第一节 体育概述

体育是人类的一种社会实践活动,是由人们生产和生活的需要而逐步形成和发展起来的。它与人们的身心发展、社会生活及社会政治、经济、文化、教育等各种活动都有着密切的联系,并形成了种种体育现象及其规律。体育概论虽不能对以上内容加以具体说明,但从宏观上概括了各种体育现象共有的特征和基本规律,可帮助人们正确认识体育的本质,掌握体育的基本特征和规律,从而科学地指导和实施体育实践。

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育也像其他事物一样,经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、体育的演变

(一) 古代体育

在原始社会,人类的一些劳动、生活技能中就包含了大量的身体活动。为了生存必须有强壮的身体和获得食物的技能,因此不得不进行身体锻炼和技能练习,如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等,也从中领悟到追捕野兽、射杀飞禽、投叉游鱼等生产技能。这些人为设计的各种动作和活动形式,不仅使人们在生产劳动实践中受到了教育,而且还在政治、宗教活动中通过游戏、舞蹈等活动体现出来,并有了比试的成分。这就是人类教育的萌芽,也是体育的萌芽。

体育萌芽是伴随着教育的产生、发展而逐渐完成的。据有关资料介绍,生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克族人,在东北解放前夕还处于原始社会末期,他们有一种习惯,孩子长到五六岁就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。男子长到12岁时,即开始跟随父兄学习狩猎技术,父兄有义务给新猎手准备一支猎枪,教他们怎样瞄准,怎样打猎。这种教育就是通过游戏和体育来完成的。

商代,我国出现了“大学”和“庠序”两级施教的学校教育,有目的、有意识的身体教育(军事方面的活动)是其主要内容之一。西周时期的学校,以“礼、乐、射、御、书、数”等六艺为教学内容,其中射(射箭)、御(驾车)、乐(舞蹈)中都含有体育的因素。战国时期已有人有意识地创造了呼吸与徒手体操结合而成的“导引”养生法,并有职业“导引”养生家来指导人们锻炼身体、养护生命。

在漫长的封建社会,体育的发展几经起落,这与当时的社会发展和统治者的意愿有密切的

关系。例如,秦始皇统一中国后,驰道大路通达全国,便于各民族和地区之间文化、经济,包括体育等方面的交流和发展。在汉、唐、宋、元、明、清各朝代中,太平盛世与长年战乱的更迭,体育也随之兴衰。在西方,中世纪宗教势力逐渐占了统治地位,把人的肉体与灵魂对立起来,把人的身体看做是“灵魂的监狱”,鄙视健壮的体魄,认为没有必要去锻炼它、保护它,因而除了世俗的武士教育中骑马、游泳、投矛、刺剑、打猎、下棋、吟诗(即武士七艺)外,几乎没有什么体育可言。

(二) 近代体育

鸦片战争后,中国以传统武艺为主的体育只在民间武馆和专业学校进行。在城市学校中多开展由欧美传入的西方体育,主要内容为兵操、体操、田径、球类、游泳等项目,这些项目竞技性和娱乐性强,乐于被人接受,传播也快,构成了中国近代体育的主要内容。当时中国传统武术、气功由于简便易行,老少皆宜,以及对疾病的防治作用显著,也得到广泛流传。

欧洲文艺复兴以后,一些人文主义思想家和教育家为了反对中世纪教会轻视体育的思想,提出恢复古典教育中重视体育的传统,主张发展学生“强壮健全的体格”,体育又重新受到重视。17—18世纪又有一些著名思想家(如洛克、卢梭)和教育家(如夸美纽斯、裴斯泰洛齐)大力提倡体育,并在一些学校中开展了体育活动,体育逐渐在学校教育中确立下来,成为学校教育的组成部分(当时学校体育课称作“体操科”)。

中国辛亥革命胜利后,特别是在“五四”新文化运动的影响下,欧美教育思想开始传播,学校教育开始向实用教育方面发展。1922年,教育部曾颁布《新学制课程标准》,正式把学校的体操科定为体育课,剔除了“以兵式体操”为主的体育课程,代以田径、球类、游戏等为授课内容,并去掉了老套八股的教学方法,以利于学生健康成长,使体育逐步向科学化方向发展。但旧中国政治腐败,经济落后,外患频繁,民不聊生,民族体质日衰,以致被辱为“东亚病夫”。加之连年战乱,社会动荡,体育运动不可能得到发展。中华人民共和国成立后,人民当家做主,生活水平不断提高,体育的性质和地位也发生了根本的变化,体育事业才得到真正的发展。

(三) 现代体育

新中国历届党和国家领导人都非常重视体育。1951年8月政务院颁布的《关于改善各级学校学生状况的决定》中指出:增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,培养出强健体魄的现代青年的重大任务之一。1952年毛泽东主席号召全国人民“发展体育运动,增强人民体质”,并指出“体育是关系六亿人民健康的大事”,同时还号召青年们要做到“身体好,学习好,工作好”。邓小平同志也提出“把体育运动普及到广大人民群众中去”。1995年江泽民同志在接见中国体育界代表时说,“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质,这是一个国家富强、文明的标志”,并为全国第8届全运会题词“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋”。这一切充分说明了我们党从民族强盛、国家兴旺出发,对发展体育运动给予一贯的高度重视。

新中国成立以来,从中央到地方建立了各级体委、体育社会组织和学术团体,在《宪法》中也载入了“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”,“国家培养青年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展”等条文,并建立和健全一系列体育行政法规、方针、政策,全国人民代表大会还以全票通过了《体育法》。

当前,学校体育正成为社会体育的基础和战略重点,并进入了法制化、正规化、科学化的管理轨道。社会体育发展较为迅速,全国参与体育活动的人数越来越多。特别是实施全民健身计划以来,取得了更大的成果。新中国体育运动水平也突飞猛进,运动健儿不断冲出亚洲,走

向世界。此外,在体育人才培养、体育科学研究、体育宣传、体育运动场馆建设等方面,也取得了较大发展。中国现代体育已形成了学校体育、社会体育、竞技体育三大体系,从满足人们原始的、低层次的生存需要,发展到对人们整体素质的培养,充分发挥了体育的多功能作用,促进体育向科学化的道路迅速发展。

二、体育的内涵与本质

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。只有将唯物辩证法作为认识体育本质的指南,才能正确认识体育的内涵与本质。

(一) 内 涵

体育的本质是由体育的内涵反映出来的。要认识体育的本质,就必须了解体育的内涵。身体运动具有健身、娱乐、卫生等多种功能,一方面它作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务;另一方面,它又可自成体系,成为社会文化现象,通过身体运动这一基本形式,发挥其各种功能,完成各个层面的多种任务。我们可以从以下三方面来理解体育的内涵:

(1) 体育是以发展和完善人类身体为根本目的的身体运动,是为达到人类个体理想身体模式而进行有意识、有目的的运动。

(2) 身体运动必须配合自然因素,卫生保健措施,才能共同进行和发展。

(3) 要做到科学地发展和完善人的身体,身体运动就必须遵循人体适应和变化的自然规律,要因人因时因地不断地调整运动内容,以达到最佳的运动效果。

(二) 本 质

体育的对象是人,人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。人是一种对象性存在物,只有通过对象性劳动,使自然向着有利于其生存和发展的方向迈进,才能确立其本质。离开自然这个对象,人不仅不能实现其本质,就连其生命也无法维持。因此,人的自然性是人的身心发展的前提条件。体育对个体的成长发展来说是一种手段,而个体身体发展和完善对体育来说则是目的。体育作为人类特有的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。

1. 从整体上表现出来的属性

体育是以增强人的体质为目的的一种活动。

2. 从要素上表现出来的属性

(1) 目的性。体育的目标是培养、发展和完善未来人类活动主体人的身体。

(2) 对象性。以人的初态的身体发展水平向发展目标转化的客体为活动的对象。

(3) 内容性。体育以经过选择的人类各种身体动作作为基本活动内容。

(4) 方法性。体育以主客体之间实现能动的双向对象化交往为活动方式。

综上所述,体育的本质是培养人的身体,发展、完善人的身体素质的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识地以自身动作为基本手段,通过活动主体与客观之间能动而实现的双向对象化过程;以增强体质,完善身体,促进人身心全面发展为目的,最终达到个体身体的最佳模式,以满足社会需要的活动。

三、体育的构成与功能

体育是以人为核心要素,以人的身体发展和完善为目标,以人为活动主体的系统。它以一

种形态出现,并存在于人类教育活动中,为人类的社会生活服务,是人类身体实践活动的大范畴。

(一)构成

体育的构成应从体育的概念上给予充分的认识。据史料记载,古代并没有“体育”一词,当时人类只有为了生存和战争而进行的身体锻炼。到了1760年,法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”和“肉体教育”的字样,这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以它们的含义是相同的。一些人文主义思想家和教育家也使用“体育”一词来描述对身体的教育过程,引起了世界很大的反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。19世纪中叶以后,“体育”一词经文化交流和留学生传入我国。随着社会的进步和体育实践的不断发展,体育成为现代人们日常生活不可缺少的组成部分,体育的内容、形式及其影响和作用已远远超出了原来作为学校身体教育的范畴,形成了现代的学校体育、社会体育和竞技体育,它们作为体育的不同运动手段和表现形式而存在,在实践中互相配合,互相影响。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础。实施学校体育的主要场所是各级各类学校,主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出。

2. 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。实施社会体育的场所极为广泛、灵活,它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼,其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现于正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里,因而业余性最为突出。

3. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动能力,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。其主要目的不仅是夺取金牌,而且是培养人们不断超越自我的竞争意识,因而竞争意识最为强烈。竞技体育的实施场所主要在各类运动场,其主要手段为运动训练和竞赛。

(二)体育的功能

体育的功能就是指体育系统所具有的作用、行为、能力以及功效等。

1. 促进人的身心健康发展的功能

身体的发展,包括作为个体的人从出生到生命终结,是在生理、心理结构方面有规律地进行量变和质变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉及内脏器官的正常生长和发育,使人的形态匀称、姿态正确、动作自然,向健与美的方向发展。体育活动是配合自然力的锻炼,是促进人体新陈代谢和能量转换,促进血液循环,提高心脏功能和改善呼吸机能,引起人体组织系统兴奋的一种良好刺激,使人的生理功能得到发展,机体获得更旺盛的生命力。体育活动能促进大脑的成熟和发育,促使大脑释放腓肽、内啡肽等化学物质,减轻大脑神经的紧张程度,促进智力的开发并加强记忆。运动中部分中枢被抑制而得到休息,一旦再进行工作、学习,则效率更高。

人的心理机能是在生理机能的基础上建立起来的,它是大脑的机能。体育活动正是通过促使人的大脑的发育和功能的发展,不断地调节人的情绪,提高人体运动的感觉和知觉能力及

形象思维能力,使人们精力充沛,生命力旺盛。因此,精力是否充沛,是衡量一个人体质强弱的重要标志之一。通过体育活动,有目的、有计划地发展人的体能是人的全面发展的重要内容。不断发展人的认识器官,使人的智力不断提高,把人的身体素质和基本活动能力转化为人的日常工作和生活所需要的技能,才是发展人体体能的根本目的。

2. 教育的功能

人的发展是指在个体身上表现的人的思想、道德、情感、意志、性格等的发展。从幼儿教育至大学教育期间的18~20年,是发展各种基本活动能力、塑造健康身体的重要时期。在这期间开设体育课程,通过体育活动掌握体育知识、技能,同时发展智力,丰富精神文化生活,抵制各种消极因素的影响。在体育活动中,人与人之间、个人与集体之间存在着复杂的社会行为关系,因此,体育活动可以增进人与人之间的友谊,培养爱国主义、集体主义精神,提高服从组织、遵守纪律的自觉性。体育活动还可以培养人的道德情操、美感和理智感,发展勇敢、果断、自制和坚忍不拔等意志品质。体育活动对社会主义精神文明建设具有很大的作用,是培养高尚思想品德的较好方式。

3. 政治的功能

体育活动作为人类特有的一种社会现象,无时无刻不在为本国的政治服务。在外交事务方面,能起到“和平使者”和表明本国政治态度的作用,也成为展示本国社会制度、科技的窗口。如第31届世乒赛,促成了中美、中日建交,1984年新中国首次参加奥运会,获得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,实现了金牌“零”的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的历史。此后,国外兴起了“中国热”。“中国热”和“中国心”因中国体育的腾飞而加强,使体育成为促进国际交往、民族团结、祖国统一的纽带和桥梁。体育还体现国家意志和对人民体质的要求,如国家颁布的一系列体育行政法规,体现了我国政府对全国人民参加体育运动、提高民族素质的殷切期望。

4. 保健、娱乐的功能

一个人的体型、体质虽然受遗传因素的影响较大,但后天环境的影响,特别是体育锻炼的影响对遗传和变异起着良性循环的作用。建立在科学基础上的体育锻炼,可以促进人的正常发育,改善体型,提高人的健康水平,以适应学习、工作的需要。合理的体育运动和医疗体育,能改善人体生理机能,增强机体对疾病的抵抗能力,达到防病治病的目的。坚持体育运动,使机体在各种气候条件和环境中的调节能力得以提高,增强了人体对外界环境的适应能力。

进入21世纪,人们的生活水平普遍提高,工作压力也逐渐增加,业余时间参加体育活动,不仅能消除工作压力带来的紧张、疲乏情绪,同时也能强身健体,丰富休闲时间的生活,增加人与人之间的交往和交流,使心情愉悦。正如奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦先生所衷心赞美的那样:“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。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活更加甜蜜。”

第二节 大学体育概述

大学体育是高等教育的重要组成部分,是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面,也是国民体质健康的基础,担负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的重任。大学体育有其本身固有的特点和效能,根据大学生的生理、心理特征,在完成高等教育的任务,培养新世纪社会主义现代化建设高级人才中所起的作用,决定了它在高等教育中的地位。

一、大学体育的地位和作用

马克思在研究资本论时就曾经指出:未来教育……就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。这一观点说明了体育在人才培养中的地位。毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出:体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。这里毛泽东同志以唯物辩证法的观点精辟地论述了德、智、体三者的辩证关系。因此,发展大学体育,就要研究并认识大学体育在高等教育中的地位和作用。

(一) 地位

中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:高校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,都集中反映在对人才的要求,必须是德、智、体全面发展,而不是片面发展。因此,高校应在中小学教育的基础上正确认识德、智、体的辩证关系,确立体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向。

20多年来,党和国家十分重视大学体育工作,先后颁布了《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》及《学生体质健康标准》等法规,并多次修订《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,这些都说明了大学体育在高等教育中的重要地位。

(二) 作用

新世纪,国家需要大批全面发展和个性发展相统一的复合型人才。联合国教科文组织在“面向21世纪教育国际讨论会”的报告中指出:21世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人。当今世界各国都十分注重高等教育的现代化和未来化,力求在人才培养的竞争中处于优势地位。大学体育在高等教育中发挥其固有的特点和效能,起着不可忽视的作用。

(1) 大学体育不仅能增强体质,而且对智力的发展也有积极的影响。

(2) 大学体育可以培养人的许多优秀品质,如遵守纪律、迎难而上、坚忍不拔、机智勇敢、吃苦耐劳等。

(3) 通过大学体育领域内知识、技术和技能的学习,对当前纵横交错的学科发展,有着启迪思维、激发灵感的作用。

(4) 大学体育能根据大学生的年龄特征,传授体育课程,对大学生的生理机能、心理健康、个性发展及对社会的适应能力都起到积极的作用。

二、大学体育的目的和任务

(一) 目的

根据我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心发展的要求,以及大学生的生理、心理特征及体育功能的要求,大学体育的目的是:有效地锻炼身体,促进学生正常地发育,完善学生的形态和机能,培养学生的体育意识,增强体育能力,形成自觉锻炼身体的习惯;与学校各方面的教育互相配合,促进学生身心全面发展,使学生在校时能顺利地完成任务;毕业后能胜任社会主义建设工作,过健康快乐的生活。

(二) 任务

为了实现上述目的,大学体育的任务应是:全面锻炼学生身体,促进学生身体形态结构、生理机能和心理的发展,增强对自然环境的适应能力;使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、

技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯;对学生进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养学生优良品质,树立良好的体育道德风尚;发展学生的体育才能,提高运动技术水平,促进体育进一步普及。

三、大学体育的结构与基本要求

《学校体育工作条例》规定:学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。这是学校体育工作的组织形式,它构成了学校体育工作的整体,为实现学校体育目的服务。

(一) 体育必修课程

体育课程是高校教学计划的课程结构和组成部分,是高校体育工作的中心环节,也是完成高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、不同的阶段,高校可开设不同类型的体育课,以满足学生的需要。

1. 体育必修课

通过体育必修课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和生理机能,增进身心健康。体育必修课的教学,既要巩固和提高学生中学时期所掌握的体育知识、技能,也为往后体育选修课奠定基础。因此,大学一二年级一般应开设体育必修课。

2. 体育选修课

根据高校体育的目的和任务,在前两年体育教学的基础上,可在大学三年级以上的学生中开设体育选修课,其目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,进一步培养学生的自觉运动能力、体育竞赛观赏能力和体育运动组织能力,为将来终身体育打下良好的基础。

3. 体育调适课

体育调适课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课和选修课,是有针对性、有计划地组织体育康复、保健的课程教学。

4. 体育重修课

体育重修课是为一二年级体育必修课成绩不及格的学生及没有达到学时的学生而开设的课程。

(二) 体育活动课程

开展体育活动课程应从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的体育活动课程,这对巩固和提高课堂教学效果,增强学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强学生间的凝聚力,促进精神文明建设等都会起到良好的作用。

1. 早 操

早操即清晨运动,是学生合理的作息制度中的重要组成部分。早操锻炼一般以 15~20 分钟为宜。应根据学生个人的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的内容,如跑步、广播体操、太极拳、健身操及各种身体素质锻炼等。早操的组织可集体与个人活动相结合,辅导员、体育骨干和体育教师可定期组织与辅导。学生坚持做早操,不仅是保持合理的生活作息制度,锻

炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身心健康的良好措施,而且也是每天从事脑力劳动的准备活动,以良好的状态进入一天的学习生活。

2. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动,一般是在每天下午课结束后进行,每次时间约1小时左右。活动内容主要以《学生体质健康标准》为主,同时可以根据学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,并与组织体育观赏等活动结合起来,以丰富校园文化生活。

3. 运动队训练与运动竞赛

高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、技术水平较高的学生,组织起来进行系统的经常的课余训练,这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可培养一批开展群众性体育活动的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。同时也可走出校园同兄弟院校进行体育文化交流,促进体育运动的发展。

(三) 大学体育课的基本要求

在校大学生要根据我国的教育方针,以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导,按照《学生体质健康标准》等的主要内容,结合自身的实际情况,认真参加校内外组织的各项体育活动,以适应社会对大学生人才规格的基本要求,认真完成大学体育课的具体内容,更好地学习、掌握科学文化知识,为祖国的现代化建设服务。基于以上内容,大学体育要求做到以下几点:

1. 认真学习党的教育方针,加强体育和健康意识

体育是高等教育的有机组成部分,它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。党的教育方针规定了在改革开放的现代化建设阶段中,大学体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才服务的基本方向,正确处理好体育与德育、智育、美育等方面的关系,进一步明确大学体育在全面发展教育中的地位和作用,自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。当代大学生应遵循参加体育活动的指导思想,加强自身体育和健康意识,不断地提高自身的心理和生理素质,以适应社会环境和现代生活的特点。

2. 积极参加体育活动,有效增强体质

高校开展的各项体育活动是面向全体学生的,作为在校大学生都应积极参加。大学生积极、主动参与校内外有目的、有组织、有计划的各种体育活动,使自己的身心得到全面发展,既反映个体的需要,也反映社会需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要认真参加并上好大学体育中安排的保健体育、医疗体育和矫正体育课,尽力改善自身体质状况,提高健康水平。普通大学生应根据自身特点和爱好,掌握一二项锻炼身体的手段和方法。那些有运动才能的学生,要根据自身的需要和高校的实际条件,积极参与校内外课余体育训练,提高自身的运动水平和运动能力,为校、院(系)争光。大学生除了上好体育课外,还必须积极参加早操、课间操及班级体育锻炼,并有选择地参加课余训练和竞赛,结合《学生体质健康标准》等的要求,努力达标,成为合格的人才。

3. 掌握体育卫生保健知识,不断地提高健康水平

体育锻炼的好处很多,其特殊的意义在于它能增强人的体质,提高人的健康水平,当然这是指科学的运动而言。大学体育并不仅指单一的运动,还包括了卫生保健等方面的内容。因此,大学体育工作和卫生保健工作是不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体之知识,还要重视学习简单、实用的体育卫生保健知识,使自身的体育锻炼与保健养护相结合。