

本书荣获 第十届湖南省高等教育省级教学成果奖
中南地区大学出版社优秀教材一等奖

湖南省独立学院教学改革专用教材

大学生体育与健康教程

第2版

湖南省普通高校教学改革立项课题
湖南省独立学院联席会 组织编写

主编 荆光辉 柳克奇 主审 童昭岗 孙洪涛

当前的大学体育教学在单纯强调满足学生兴趣的同时，只重视木科教学，而忽视传统体育健身知识及培养学生独立锻炼身体方法。大学生将来能否适应各种艰难环境、恶劣条件的考验，始终保持旺盛的精力，健康地为祖国工作30年，这是一个十分重要的具有战略意义的问题。因此，使学生走出校门后还能够坚持经常锻炼，应是高校体育教学改革的首要问题，也是实现这一目标的重要途径。



中南大学出版社

Education of Gym & Health for College Student

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程/荆光辉,柳克奇主编. —长沙:
中南大学出版社,2013.8

湖南省独立学院教学改革专用教材

ISBN 978-7-5487-0575-8

I. 大... II. ①荆... ②柳... 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(2012)第 161500 号

大学生体育与健康教程

(第2版)

主编 荆光辉 柳克奇

-
- | | | | | |
|--------------------------|------|---------------------|------------------|--|
| ☐ | 责任编辑 | 孙如枫 | | |
| ☐ | 责任印制 | 文桂武 | | |
| ☐ | 出版发行 | 中南大学出版社 | | |
| | | 社址:长沙市麓山南路 | 邮编:410083 | |
| | | 发行科电话:0731-88876770 | 传真:0731-88710482 | |
| ☐ | 印 装 | 长沙利君漾印刷厂 | | |
-
- | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|-----------|
| ☐ | 开 本 | 787 × 1092 1/16 | ☐ | 印张 20.5 | ☐ | 字数 511 千字 |
| ☐ | 版 次 | 2013 年 8 月第 2 版 | ☐ | 2014 年 8 月第 2 次印刷 | | |
| ☐ | 书 号 | ISBN 978-7-5487-0575-8 | | | | |
| ☐ | 定 价 | 33.00 元 | | | | |
-

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,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。随着21世纪的到来,高等学校素质教育改革发生了巨大的变化。作为素质教育重要组成部分的高校体育在指导思想上有了较大程度的改变——确立了“健康第一”的指导思想。根据这一变化,教育部在2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》(试行)(以下简称《纲要》和《标准》)。《纲要》和《标准》的贯彻与实施,标志着我国高等学校体育课程进入了更加规范化的发展阶段。《纲要》指出:“体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

诞生于世纪之交的中国独立学院,正以异常迅猛的速度发展。目前,全国有独立学院318所,在校学生数近200万,已成为中国高等教育大众化进程中的生力军。根据独立学院办学实际和生源特征,目前已明确独立学院的发展定位为教学型大学,以培养应用型人才为目标。为了加强独立学院人才培养的源头控制,全面实施因材施教,我们组织省内外有关专家、学者,在汲取了国内外体育教育的有益成果和合理因素的基础上,编写了这本教材供全省独立学院公共体育教学使用。本教材在内容、形式上概括起来呈以下特点:

1. 全新理念。本书贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重以学生为中心,一切服务于学生培养的需要,帮助大学生建立正确的健康观念,掌握科学锻炼的方法和手段,养成日常体育锻炼的习惯,树立终身体育锻炼的思想,让体育锻炼成为大学生生活的一部分。

2. 内容精练。本书在强调“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。

3. 科学性强。本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。本书围绕体育与健康这个核心,构建了一个完整、系统的结构体系,融合了高校体育、体育文化与健康促进、运动技能、卫生、保健等理论知识和运动实践,强调理论与实践的统一,有机地把理论教程与实践教程结合起来,形成了本书十九章的学习内容。

5. 针对性强。该书的使用群体主要是独立学院的大学生,独立学院培养的是应用型人才,所以本书充分考虑到独立学院大学生的情感体验和行为特征,做到突出知识性、趣味性、应用性强等特色,以满足独立学院大学生这一特殊群体的需要,使他们终身受益。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性、科学性、针对性和趣味性为一体的体育教材。本书也可作为大学生自学的指导性书籍。

本书是“湖南省独立学院教学改革专用教材”之一，由全省部分高校多年从事体育教学的专家、教授编写而成，2011 年荣获中南地区大学出版社优秀教材一等奖；2013 年作为湖南省高等学校教学改革立项课题“独立学院人才培养配套教材研究与建设”的主要结题成果，获评第十届湖南省高等教育省级教学成果奖。本书由湖南师范大学树达学院院长、湖南省体操协会副主席、国际级体操裁判荆光辉教授担任主编并负责全书统稿。

本书各章编写者分别是：

前言、第三章、第九章：荆光辉；第一章：柳克奇；第二章、第五章：范运祥；第四章：唐雪姣；第六章、第七章：陈锐；第八章：雷军蓉；第十章、第十九章：赵鑫海；第十一章：龚卉；第十二章、第十四章：张继生；第十三章：杜鹃；第十五章：何小平；第十六章：刘丽；第十七章：赵杰；第十八章：匡梨飞

本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处、民教处的大力支持与关心，得到了童昭岗教授、孙洪涛教授的精心评审。在编写过程中，参阅引用了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的理论水平和教学经验有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请专家同仁批评指正，欢迎广大师生提出宝贵意见，以便再版时修改完善。

编者

2014 年 7 月

目 录

第1章 高等学校体育	(1)
第一节 体育是高等学校教育的重要组成部分	(1)
第二节 高等学校体育的目标与实现途径	(4)
第三节 当代大学生应具备的基本体育素养	(8)
第2章 体育文化	(11)
第一节 体育文化概述	(11)
第二节 奥林匹克运动文化	(14)
第三节 大众体育文化	(21)
第四节 校园体育文化	(26)
第3章 体育与健康	(32)
第一节 体育与健康概述	(32)
第二节 体育与身体健康	(36)
第三节 体育与心理健康	(37)
第四节 体育与社会适应能力	(40)
第五节 体育健康指标体系	(41)
第六节 体育健身效果的测评	(43)
第4章 营养、环境、行为与健康	(47)
第一节 营养与健康	(47)
第二节 环境与健康	(49)
第三节 行为与健康	(51)
第5章 健康生活指导	(54)
第一节 健康——人类不懈的追求	(54)
第二节 健康的生活方式	(59)
第三节 健康的自我管理	(63)
第四节 自我健康测量与评价	(66)
第6章 体育健身方案	(72)
第一节 运动处方概述	(72)
第二节 运动处方范例	(75)
第三节 心理障碍的自我评价与健康处方	(79)
第7章 体育健身的医务监督	(84)
第一节 运动场所、用具和服装	(84)
第二节 运动前的安全措施	(85)
第三节 运动中的安全措施	(86)
第四节 运动后的安全措施	(88)
第五节 急救和意外事故的处理	(89)
第六节 体育健身中的自我监督	(94)

第8章 中华民族传统养生体育	(96)
第一节 中华民族传统养生与保健的基本理论	(96)
第二节 养生的基本原则和特点	(102)
第三节 中华民族传统养生方法	(104)
第9章 享受阳光的户外运动	(109)
第一节 健身走	(109)
第二节 健身跑	(112)
第三节 健身跳	(116)
第四节 健身投	(119)
第五节 定向运动	(122)
第六节 远足与野营	(124)
第七节 登山与攀登	(127)
第10章 丰富多彩的球类活动	(134)
第一节 篮球	(134)
第二节 排球	(148)
第三节 足球	(153)
第四节 乒乓球	(160)
第五节 羽毛球	(163)
第六节 网球	(168)
第七节 橄榄球	(172)
第八节 手球	(175)
第11章 健康时尚的形体运动	(181)
第一节 形体塑造	(181)
第二节 健美运动	(184)
第三节 艺术体操	(186)
第四节 体育舞蹈	(189)
第五节 健美操	(192)
第六节 舍宾与瑜伽	(197)
第12章 流行实用的防身体育	(200)
第一节 武术套路与器械	(200)
第二节 简化太极拳	(204)
第三节 初级剑术	(212)
第四节 空手道与跆拳道	(216)
第五节 散打	(222)
第六节 防身自卫擒拿格斗技术	(227)
第13章 强健体魄的游泳运动	(230)
第一节 游泳运动简述	(230)
第二节 熟悉水性	(232)
第三节 蛙泳与自由泳	(234)
第四节 仰泳与蝶泳	(238)
第五节 游泳救护与安全卫生常识	(241)

第 14 章 快乐有趣的休闲娱乐体育	(243)
第一节 飞盘与飞镖	(243)
第二节 台球与保龄球	(245)
第三节 滑板与轮滑	(248)
第四节 街舞	(251)
第五节 高尔夫球运动	(252)
第六节 风筝与秋千	(255)
第七节 拔河与自行车	(257)
第 15 章 规避伤害的防灾自救	(261)
第一节 火灾避险自救	(261)
第二节 水灾避险自救	(265)
第三节 地震避险自救	(267)
第四节 风灾避险自救	(269)
第五节 雷电避险自救	(271)
第 16 章 体育运动竞赛的欣赏	(274)
第一节 体育运动中的审美艺术教育	(274)
第二节 观赏体育运动竞赛应具备的基本知识	(279)
第三节 怎样欣赏体育运动竞赛	(281)
第 17 章 体育运动竞赛的组织工作常识	(284)
第一节 概述	(284)
第二节 运动会组织	(284)
第三节 体育竞赛方法	(286)
第 18 章 大学生体育俱乐部	(290)
第一节 体育俱乐部概述	(290)
第二节 大学生体育俱乐部的组织与管理	(296)
第三节 大学生体育俱乐部经营与赞助	(299)
第 19 章 《学生体质健康标准》测量与评价	(304)
第一节 实施《学生体质健康标准》的意义	(304)
第二节 《学生体质健康标准》的组成	(305)
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	(308)
第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价	(311)
参考文献	(317)

第1章 高等学校体育

【教学目标】

1. 认识高校体育的地位和作用。
2. 了解高校体育与德、智、美育的辩证关系以及大学生自身的生理、心理特点。
3. 掌握现代社会对人才的基本要求和学生体育素养养成的内容、要求及其方法。

第一节 体育是高等学校教育的重要组成部分

高校担负着培养适应当代社会需要的高级专门人才的历史重任，也是培养高级专门人才的重要基地。因此在高校实施素质教育，培养德、智、体、美全面发展的人才，已成为中国教育中的战略决策。大学培养的目标是德、智、体、美全面发展的各类高级专门人才，体育不仅仅是德、智、体、美诸教育之一种，它还贯穿了德、智、体、美教育的始终。故此体育在高等学校教育中占有十分重要的地位，毋庸置疑是高等学校教育的重要组成部分。

一、高校体育的地位

高校体育是高等教育的重要组成部分，是实现高素质人才培养目标中不可缺少的一个方面。高校体育在帮助学生掌握体育知识与技能，促进学生的身心健康，实现高等教育的目标等方面发挥着独特的作用。高校体育作为学校体育与社会教育的交叉点和结合部，既是全民健身的基础，也是国家体育事业发展的战略重点。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出：“高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为

主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高校学校体育工作的中心环节；是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

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动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走向社会，坚持终身体育，成为社会体育的骨干，推动我国体育事业发展的需要。“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今，世界各国政府无不重视体育在学校教育中的作用和地位。毛泽东早年在《体育之研究》一文中就曾指出：“体育一道，配德育与智育，而德智寄于体，无体是无德智也。体者，载知识之车而寓道德之舍也。”高校体育必须把培养学生成为身体强壮、心理健康和具有很强的社会适应能力的高素质的人才作为追求的目标。

二、高校体育的作用

高校是青少年最为集中的地方，要贯彻实施《全民健身计划纲要》，高校体育作为全

民健身的基础,在人才培养中发挥了其独特的作用。

(一) 增强体质、增进健康

党中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国为人民服务的前提,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。”不言而喻,学校体育必须坚定不移地贯彻这一指导思想,把“健康第一”作为一切工作的出发点和归宿。“增强体质、增进健康”是体育最主要的功能,体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给各器官系统一定的强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极的影响,有利于促进健康和增强体质,促进身心的全面发展。

1. 有效地促进身体正常生长发育

大学生身体可塑性很大,根据他们的生理特点,选择合适的体育锻炼内容,掌握适宜的运动负荷,坚持经常锻炼,能有效地促进大学生的正常生长发育。例如,体育锻炼可以使骨骼的血液供应充分,细胞生长能力增强,身高增长加快,肌纤维变粗,胸围、肩宽、臂围和腿围都会增大,还可以使血液循环得到改善,提高心血管及各器官系统的功能。对于个别学生身体的某些畸形,也可以用特定的锻炼手段加以矫正,有助于使学生形成健壮、匀称的体形。

2. 促进身心全面的发展

目前在校大学生的年龄一般处在17~22岁左右,生理上急剧变化,主要表现在身体形态、身体机能、身体素质等方面向成人化发展并基本定型。随着生理上的急剧变化,大学生的心理也随着变化起来。通过大学体育的课堂教学、课余锻炼和运动竞赛,能够促进大学生身体的正常发育,从而增强体质、强健体魄,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,这样不仅能够保证大学生在校期间身心健康的学习需要,而且通过体育教育,促进学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化活动,重视营养卫生,科

学地进行体育锻炼,有效地促进大学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前的学习和迎接未来的工作,为大学生的终身健康奠定基础。

(二) 奠定学生终身体育的基础

在体育锻炼过程中,学生可以复习巩固体育课教学的内容,从而促进体育课教学质量的提高;另外还可以从事自己所喜爱的活动,能体验到成功的喜悦,对锻炼效果产生满足感,逐渐培养兴趣,形成爱好,养成锻炼习惯。体育锻炼往往由学生自主去活动,因此,特别有助于培养学生的能力。通过体育锻炼,学生自学、自练、自评能力,组织、裁判、交往能力以及运动能力等都会得到特殊的发展,可以培养出许多未来社会中的体育骨干。按作息制度安排的早操、课间操、班级体育锻炼等,是学校课外体育锻炼基本的、重要的组成部分,是学生每天学习生活中必不可少的内容,只要学生持之以恒,就会促进他们养成良好的锻炼习惯,并由学生时代延续到终身,可以在生命历程的各个阶段都进行与自己的年龄、个性、兴趣、爱好、身体状况相适应的体育锻炼,这对他们的身心健康将产生良好的、旷日持久的影响。

学校体育是终身体育的组成部分,是打基础的阶段。课外体育锻炼在培养学生体育兴趣和能力,养成锻炼习惯等方面有着重要的作用,能为终身体育奠定良好的基础。高校体育在激发学生参加体育锻炼的兴趣,使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体方法,提高学生的体育文化素养,培养学生良好的锻炼习惯与卫生习惯等方面均发挥着重要的作用。

(三) 加强校园精神文明建设

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,它既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段。高校体育,不仅要育“体”,而且要育“心”。各级教育都把德育放在首位,并贯穿在学校教育的全过程中。作为高等教育的重要组成部分的高校体育,也必须根据体育自身的固定特点,通过

高校体育的具体过程,面向全体大学生开展大学校园的体育活动,占领课余思想阵地,引导大学生健康文明生活,抵制精神污染,加强思想品德教育,提高道德素养,防止和纠正其不良行为。

高校体育是大学生文化娱乐活动的组成部分,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欣赏,是一种外向型的文化活动,使学生热情乐观,精力充沛,学习生活充满生机与活力。高校体育锻炼内容丰富、具体现实、直观形象,很符合学生的身心特点,易被学生理解接受,也能取得较好的效果,在陶冶学生的情操,锻炼学生的意志,培养学生的爱国主义和集体主义精神,增强学生的组织纪律性,提高学生的思想品质等方面发挥重要的作用。例如,小型多样的游戏活动可以培养学生胜不骄、败不馁的进取精神和友爱互助、团结战斗的集体主义精神;班级乃至全校统一的课外体育锻炼,可以培养他们服从指挥、遵守纪律的思想观念;各种身体练习可以培养他们不怕困难、积极进取、勇敢坚毅、坚韧顽强等思想意志品质;各种竞赛可以培养学生诚实、公正的竞争意识,优化竞争环境,为校园内各式各样的其他竞争的开展提供良好的示范;对体育活动的参与和观赏,诸如艺术体操、跳水和花样游泳等一些充满运动美感的项目,可以从中得到美的艺术感受与享受,同时,也可受到美学教育,树立正确的审美观,培养学生审美和创造美的能力。国内大型或国际性的体育交流和竞赛还可以培养和激发大学生的爱国主义思想,因此,高校体育加强校园精神文明建设的作用是全方位、多层次的。

(四) 提高学校的知名度和社会效应

高校体育不仅仅是高校课程体系的一个重要组成部分,它在提高学校的知名度和增强社会效应方面的独特作用不容忽视。在市场经济条件下,高等教育应适应国家的需

要,适应社会发展的要求,形式活泼多样的群众性体育活动可加强校际联系,通过辐射作用扩大社会影响。精彩激烈的体育比赛具有很强的观赏性,以其高超的技术、娴熟的战术、默契的配合、精湛的表演、宏大的场面吸引着广大观众,欣赏高水平的竞技比赛已成为人们生活中不可缺少的一部分,同时,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,除了在参赛高校中产生较大影响外,还可通过媒体、网络等多渠道发挥社会效应。高校体育的这种作用其频率之高、影响之广、程度之深是其他教育教学或学术交流活动所无与伦比的,应该受到重视。实际上很多高校已经自觉或不自觉地付诸行动,并获得很大成效。例如 PHILIP 大学生足球联赛, CUBA 等全国性赛事使部分高校由不为人知到天下知。通过办高水平运动队高校利用自身的资源、科技优势为竞技体育的发展做出很大贡献,同时也扩大了高校的社会影响,促进了高校自身的全面发展。例如清华大学跳水队、赛艇队,北京大学登山队等,他们在提高自身的知名度的同时,也扩大了社会影响,而且还在高校的国际交流与合作中扮演着“润滑剂”“黏合剂”的角色。为此,高校体育提高学校知名度和增强社会效应的作用即使不是全国性的或国际性的,而是局部地区的,其作用也是难以估量的。

综上所述,通过体育教学、课外体育锻炼、运动训练和体育竞赛,高校体育对学生进行知、情、意、行的教育,这不仅有助于身体素质的提高,还有助于增强心理素质、培养意志品质、提高文化品味、加强道德修养以及培养社会适应能力等方面的功能,而这些方面都是素质教育的重要内容。我们的体育教育始终围绕着素质教育的要求进行,使体育的素质教育功能得到全方位的升华。从而践行“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”这一学校体育教育的宗旨。

第二节 高等学校体育的目标与实现途径

一、大学体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校教育对象的差异,我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其含义是指传授体育文化,增强学生体质,提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、大学生的生理、心理特点

大学生的年龄大体在 17 ~ 22 岁之间,这是一个人从生长发育走向成熟的关键时期。大学生的身体形态、生理机能、身体素质和心理素质都遵循着一定的规律不断地发展变化,并具有明显的年龄阶段性特点。

(一) 生理特点

1. 运动系统

运动系统由骨骼、关节、肌肉三部分组成。随着年龄的增长,骨骼的坚固性增强,关节的柔韧性降低,骨骼软骨逐渐骨化,到大学高年级时,骨化基本完成,身高不再增加。在这一时期,由于骨骼柔软且可塑性较大,应注意保持正确的身体姿势和身体的全面发展,避免一侧肢体或局部用力过多,造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时,还要注意适宜的运动负荷,防止负荷过大造成的骨化提前,以至影响身体继续生长。

由于这一时期的关节软骨较厚,关节囊韧带伸展性大,关节周围的肌肉细长,所以关节活动范围大,但牢固性较差,在外力的

作用下易造成脱位。因此要提高柔韧素质,重视发展关节的坚固性,以防关节脱位。

随着年龄的增长,肌肉中水分明显减少,有机物增多,肌纤维增粗,横向发展较快,肌肉重量不断增加,肌力增强。因此,可以进行较多的力量练习,以促进肌肉继续生长。

2. 心血管和呼吸系统

大学生心脏的结构和机能正在逐步完善,心脏的重量已达到成人水平。这时期他们的心率减慢,心脏收缩压增加,每搏输出量增多。肺的机能也逐步提高,肺活量也接近成人水平。但是最大摄氧量和负氧债能力比成人低,女生又比男生低。这个时期的体育锻炼可适当增多静力性练习和耐力练习,以有效提高心肺功能。

3. 神经系统

人体神经系统发育得最早、最快,其功能在少年时期已日趋完善,但大脑皮质中兴奋和抑制两个过程发展不够均衡,兴奋过程占优势,而抑制过程相对较弱。到大学阶段,第二信号系统得到发展,抽象思维能力不断提高。

根据上述特点,大学生应注意运动实践的多样化,尽量避免单调的训练内容,可多安排些竞争性的游戏和小型比赛,以提高兴趣。在活动安排上,应适当提高密度,相应缩短时间,可增加一些技术分析,以培养自己的思维能力。

4. 身体素质

在生长发育过程中,身体素质的发展存在着自然增长的现象。到大学阶段,男生的腰腹力量增长领先,其次是下肢爆发力,臂肌静力性力量增长最慢。而女生腰腹肌的增长比其他部位要慢。因此,发展身体素质对于运动能力来说十分重要。

(二) 心理特点

1. 智力水平迅速提高

大学生的智力发展日趋成熟,其观察

力、记忆力、想像力和思维能力已接近并达到成人水平。感知能力更富有目的性、系统性、深刻性和全面性；记忆力的发展开始进入鼎盛时期，意义记忆快速发展并居于主要地位；想像的目的性、有意性发展突出，能够围绕现实问题进行思考；思维方式显著变化，辩证逻辑思维占优势，能运用科学方法对某些事物和现象进行抽象性和理论性思维；思维的独立性和批判性明显增强，喜欢独立地提出问题和寻找解决问题的办法，对事物的认识开始有自己的独立见解，开始用怀疑和批判的眼光看待周围的事物，喜欢争议、辩驳和提出一些新奇的想法。

虽然这一时期的智力水平提高较快，但由于个人阅历比较浅，知识经验不足，辨别能力尚不够强，思维的独立性和批判性不够完善，因而，容易产生一定的片面性和表面性，缺乏深思熟虑，过分自信，固执己见，易走极端。

2. 情感丰富而强烈

大学生的生活和学习活动范围日益扩大，处在体力和精力的旺盛时期，因此，他们的情感丰富多彩，又瞬息万变。情感的体验以坚定、乐观与振奋为主要特征；他们的爱国主义、集体主义、责任感、义务感、友谊感、荣誉感等情感均有较高的发展；对美的体验表现得更为复杂而深刻；情绪的两极化比较突出，极易出现高度的兴奋、激动和热情，或是极端的愤怒、泄气和绝望；既有活泼、愉快、奋发向上等积极倾向，又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。

由于和社会生活的接触日益增多，各种社会行为规范使大学生逐渐具有了调节和控制自己情绪的能力，因而他们的情感又往往表现出内隐性和闭锁性，他们或将自己的真实情感隐蔽起来，表露出一一种与内心体验并非一致的情绪状态，或有选择地暴露给不同的对象，这对了解他们的真实思想带来了一定的困难。

3. 自我意识不断增强

自我意识是指人对于自身的认识。大学生的自我意识有以下特点：第一，自我认识和评价水平大为提高。表现在自我认识的自

觉性和主动性较强，能根据周围的人对自己的各种态度来评价、认识自己，也能将自己与别人进行对比来评价自己，自我评价的客观性有所提高。第二，自我控制的愿望非常强烈，水平明显提高，有了明显的自觉性和主动性，并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移。第三，自尊心十分突出。别人的批评常使他们感到内疚和羞愧，别人的嘲笑更是使他们难以忍受。第四，独立意向十分强烈。要求自主和独立，要求摆脱对成人的依赖，当这种意向因某些原因受阻时，会产生不满、对立情绪或反抗行为。第五，自信心、好胜心增强。在接受新任务时表现为跃跃欲试，不甘人后。

三、现代社会对人才的基本要求

世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展，正日益深刻地改变着当今人类的生产方式和生活方式，以信息资源为特征的知识经济时代已全面启动，这预示着未来社会的一个重要发展方向，即知识、人才、民族的素质和创新能力等要素已成为经济增长和社会发展的关键因素。但决定人类社会命运的最重要因素是人才的因素。《中国教育改革和发展纲要》指出“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”可以说，谁拥有符合现代社会发展的人才，谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。大学是一个国家培养人才的基地和摇篮。现代社会对合格人才的基本要求可以归纳为以下几个方面：

（一）要有较高的思想道德素质

现代社会的发展，要求人才应具有较强的社会责任感、合作精神和集体主义观念，良好的职业道德和社会公德，较强的民主意识和自主意识；善于继承本民族的优秀文化遗产，善于吸收域外文化中有价值的成分，并形成正确的价值观念和高尚的审美情趣；在世界各民族文化日趋融合的今天，还应具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

（二）要有较好的科学文化素质

面对21世纪知识量剧增、知识更新速度加快、科学技术迅速发展的挑战，现代社

会合格的人才要有较好的科学文化素质:不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能,而且要具有选择、加工和综合处理知识信息的能力,运用计算机、程序控制等技术的能力以及较强的求知欲望和学习能力。要树立终身学习的观念,善于通过工作实践,汲取新的科学技术知识。

(三) 要有过硬的心理素质

现代社会要求人才加快思维活动过程,减少重复性,增加科学性和准确性,提高广泛性和深刻性;要求人才的思维方式由封闭型转为开放型,由单项型转变为多项型和系统型,特别强调认识和思维的创造性;要求人才具有科学精神、创新思维;还要具有收集处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力、团结协作和社会活动的能力、较强的应变能力和承受挫折的能力。

(四) 要有强健的身体素质

身体素质是人的其他素质发展的基础。现代社会要求合格人才的身体素质具有很强的对外界的适应能力、对疾病的抵抗力和对灾难的承受力;良好的卫生习惯和健康的生活方式;经常性地进行体育锻炼,并且了解相关的人体健康知识;大脑反应要灵敏,身体动作要迅捷;善于放松和调节自己,使身心经常处于和谐安宁的状态。

四、大学体育的目标与任务

(一) 大学体育的目标

大学体育的目的,就是在一定的时期内,大学体育实践所要达到的预期结果。它决定着大学体育的方向与过程,是评估大学体育工作的重要依据,对大学体育工作的开展起着导向、控制和激励的作用。因此大学体育的目标是:

(1) 增强大学生的体质,促进大学生的身心健康;(2) 提高大学生的体育意识、能力和习惯的素养;(3) 培养大学生良好的道德品质和勇于进取的精神。

(二) 大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完

成的基本任务是:

(1) 增进大学生的身心健康,增强大学生体质;(2) 使大学生掌握体育基本知识,培养大学生的体育运动能力和习惯;(3) 提高大学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才;(4) 对大学生进行品德教育,增强他们的组织纪律性,培养他们勇敢、顽强、进取的精神。

五、实现大学体育目的与任务的途径

《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、课余体育训练和课余体育竞赛。”这四个方面是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

(一) 体育课教学

体育课教学是大学体育中的重要组成部分,是实现大学体育目的与任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程”“对三年级以上的学生开设体育选修课程”。国家教育部还规定,普通高校从2002年9月1日起把体育课改为体育与健康课。这些规定都为体育课教学工作的正常开展提供了强有力的法规保证。

通过开设体育与健康理论课、体育实践课和体育保健课,向学生传授体育基础理论知识,提高大学生对体育的认识,树立终身体育的观念,学习科学锻炼身体的方法,掌握锻炼身体的基本技术,提高大学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

(二) 课外体育活动

大学生的课外体育活动是大学体育教育过程中不可分割的部分,它为实现大学体育的目的与任务提供了又一个重要途径。通过课外体育活动,可以培养、巩固和增强大学生的自我锻炼意识和锻炼能力。大学生可以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业和未来职业选择的特殊需要以及现有条件,制定科学的自我锻炼计划。通过开展多种形式的课外体育活动,促进身心健康,增强体质,提高学习质量,丰富业余文化生活,提高运动技术水平和体育欣赏水平。常见的课外体育活动形式有:

1. 晨练

晨练是大学作息制度中为学生安排的清晨体育活动时间,每位学生都应该参加。坚持晨练,对保持合理的生活作息制度、锻炼意志品质、养成良好的卫生和锻炼习惯都十分重要。晨练内容可以安排跑步、做广播操、健美操、武术或做发展身体素质的简单练习,也可以根据自己的锻炼计划安排健身锻炼内容。晨练可以集体组织活动,也可以个人练习或集体组织与个人练习交替进行,时间安排以30分钟为宜。如果将晨练与其他形式的学习活动相结合,则效果会更好。

2. 课间活动

课间活动,是利用课间休息时间所进行的体育活动。大学生的课间操一般以个人活动为主,最好在室外进行,可以散步、做操、做游戏、踢毽子、跳绳等,运动负荷不宜过大。课间活动的主要目的在于进行积极性的休息,消除疲劳,调节身心,提高学习效率。

3. 课后体育活动

课后体育活动,是指大学生结束一天课程学习之后在晚饭以前所进行的体育活动。《大学生体质健康标准》要求在校大学生课后体育活动要保证每周不少于两次。课后体育活动的种类十分广泛,包括健身娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体育活动、职业实践性体育活动、卫生保健性体育活动以及一般性身体锻炼活动。鼓励学生参加各种体育组织和体育俱乐部的活动,或按照个人兴趣及需要实施相关的锻炼计划。

(三) 课余体育训练

1. 课余运动队训练

大学课余运动队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。它是大学课外体育活动的重要组成部分。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异运动成绩、参与校际或国际交流、为校为国争光的光荣使命,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。运动队的建立是根据学校传统运动项目

的特点,体育教师的指导力量以及学校的场地设施、运动器材等客观条件决定的。通过参加运动队的系统训练,可以有效地提高大学生的运动技术水平,培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神品质。

2. 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。根据活动的环境可分为:陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动、草原运动等。根据活动的目的可分为:竞技性活动、健身娱乐性活动、教育性活动等。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳、愉悦身心等效能,深受大学生喜爱的、其他运动所不能替代的、有益的体育活动。它已成为发达国家学校教育的内容和进行终身体育教育的有效途径。

(四) 课余体育竞赛

1. 群众性体育竞赛

群众性体育竞赛,包括校内、校外两种。校运动队队员可代表学校参加校外组织的各种比赛。校内也可组织各种群众性的、以促进体育活动开展为目的的各类比赛。它是大学课外体育的又一种形式,并以广泛性和形式多样化特点。校内体育竞赛常见的有班级之间、年级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛等,以及每年举行的、全校学生均可报名参加的田径运动会、达标运动会等。

课外群众性体育竞赛的开展,有助于培养学生勇敢、顽强、拼搏、进取的精神,遵守纪律、服从裁判等优良品质和集体主义精神;可以活跃校园的业余文化生活,对校园的社会主义精神文明建设具有重要意义。

2. 体育节

体育节一般有“体育周”“体育日”(健康日)两种形式。“体育周”是集中利用一周下午的课外活动时间,组织各种体育宣传教育、锻炼、比赛等活动。如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演、体育比赛、体育游戏等。它具有浓厚的节日气

氛,能提高广大学生的兴趣并吸引其参加。

“体育日”一般是结合有意义的节日或重大的国际、国内体育活动,用一天或半天

的时间,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼。一般可以组织全校性的活动,也可按年级、班组进行。

第三节 当代大学生应具备的基本体育素养

一、体育素养的概念与构成

(一) 体育素养的概念

《辞海》对“素养”的解释是“经常修习涵养”。对“涵养”一词的解释是“身心方面的修养。”《现代汉语词典》对素养的解释是:“平日的修养。”可见,素养一词有两层含义,一是指人在某方面的修养,二是说这种修养是平素养成的。根据这些解释,我们可以把体育素养理解为平素养成的在体育方面的修养。

(二) 体育素养的构成

讨论大学生体育素养的构成,应充分考虑到大学生的身心特点及实际状况。对大多数人而言,大学是接受学校教育的最后阶段,大学生活是学校生活向社会生活的过渡。大学生身体的生长发育已接近尾声,而大学生进入社会后,锻炼将成为个人的事情而不是必须接受的教育内容之一。因此,大学生体育素养的内容构建及行为培养应以终身体育为核心,应侧重于独立的社会个体为保持身心健康必须具备的基本身心修养。具体说,大学生的体育素养包括以下几个方面:

1. 体育意识

体育意识包括积极参与各种体育活动的兴趣与爱好,并能通过多种体育活动,确立适合自身锻炼的项目,形成坚持自觉锻炼的习惯和终身体育的意识。

2. 体育知识

体育知识包括三个方面,即生理卫生常识、体育人文知识和体育锻炼。具体地说就是初步了解人体身心发展的规律及基本的生理常识;了解体育活动对人体生理和心理健康的作用;能够科学地、有计划地安排体育锻炼;了解和掌握相关体育人文知识;具备

对重大体育赛事的欣赏能力和初步评价能力;对重大体育事件有所了解;懂得体育功能与价值。

3. 体育技能

它包括锻炼技能和对锻炼的自我评价技能。学生应该在学会多种基本运动技能的基础上,熟练地掌握两种以上健身运动的基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自身的锻炼能力;掌握常见的运动损伤的处理方法;选择适合自身安全的进行体育活动的方式和方法。

4. 身体素质

身体素质包括健康素质和运动素质。健康素质是运动素质的基础,所谓健康素质即具有健康的生理、心理及社会适应的身体状态,在此基础上不断地提升自身的运动能力,使自己具有能够适应从事多种体育锻炼能力。

5. 体育品德

它是一个人根据一定体育道德规范,在体育活动中表现出的稳定的心理特征和倾向,是体育道德在个体体育行为中的反映。

6. 体育个性

体育个性是一个人在体育活动中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个性心理特征的总和。

二、加强大学生体育素养的意义

一般而言,大学是接受学校教育的最后阶段,大学生的生长发育已基本定型,大学生走向社会,体育锻炼将成为其个人的事情,而不再是必须接受的教育内容之一。因此对大学生来说,体育素养的培养与加强就显得更为重要。加强大学生的体育素养是体育教学的核心。重视学生体育素养的培养和加强,达到终生受益的目的,拓宽了学校体

育培养目标的内涵,在培养学生个体行为的基础上发展体育特长,使学生掌握体育锻炼的知识技能,培养和加强学生的体育素养,养成经常参加体育锻炼的习惯,有利于全民健身活动的普及与提高,有利于大学生身心的可持续发展,从而达到终生体育锻炼的目的。

三、提高大学生体育素养的途径

(一) 强化学生终生体育锻炼的意识

终生体育锻炼意识是一个抽象的概念。它是指一个人的体育文化修养或者说是体育文化水平。我们不仅要使学生在学校期间掌握终生体育锻炼的理论知识、方法和手段,更重要的是强化学生终生体育锻炼身体的意识,使学生逐步认识到关心自己的健康是一种社会责任,是现代社会发展的必然,是长期持久贯彻全面健身计划的需要,是本身不断地增强体质、保持健康的需要。

(二) 注意培养和激发学生的体育兴趣

人的活动都是受情感、意志、动机、兴趣等非智力因素心理品质支配的,而正是这些非智力因素又直接调节着学生学习活动的进行。同时教与学是师生的双边活动,而改革学法正是当前体育教学发展的总趋势。因而充分发挥和调动人的非智力因素的潜在能量,激发学生的学习动机,激励学生的兴趣,有助于提高学生的体育素养。

(三) 转变教学观念,强化体育素养

教学改革就是以教学理论为指导,以教育观念改革为先导,创造性地设计和构建新的教育模式。现代的课堂教学改革进展不大的主要原因是教师的教学观念、教育思想的转变不大所致。只有对教与学的观点先破后立,冲破旧观念,才能真正出现按照教与学的关系的实际,按照教学规律,树立新的教与学的观念,只有观念改变了,课堂教与学的改革才能进一步地深化。教学改革,其主要就是学法的改革,而学法的改革又受制于教师的教法观点。因此,我们在体育教学中应转变观念,注重学生体育文化素养的加强,实现知识和能力的最佳集合。

(四) 加强体育基础理论知识的教学

现代体育是一门综合性科学,它融自然科学和社会科学为一体。对学生进行理论教学时,不仅要使学生获得体育科学知识,而且还应充分发挥理论知识对掌握运动技术、技能和培养体育能力的作用。一般地说,体育知识越丰富锻炼就越科学,掌握技术、技能就越快,体育素养越高,体育能力就越强。而学生的体育素养又需要教师有意识、有目的地天长日久地培养,所以,在体育教学中应该加强体育理论知识和卫生保健知识的教学,拓宽学生的知识面,使其知其然并知其所以然,培养学生认真学习的良好习惯,为终生体育服务。

(五) 广泛开展丰富多彩的课外体育活动

有目的、有计划、有组织的课外体育活动对学生进行多种多样的体育活动是课堂教育的延伸,它具有广泛性、灵活性、自愿性、自主性、综合性等特点,能充分发挥和调动学生的主观能动性,可使个性得到充分的发挥。从而加强了体育文化素养,因此在进行体育课堂教学的同时,应广泛地开展课外体育活动,有效地加强学生的体育素养。

(六) 提高体育教师自身的素质

体育教育是通过教师来完成,教师的仪表人格、学识水平以及驾驭课堂教学的能力对学生能力的培养起着积极的作用,作为体育教师,首先有良好的师德、无私奉献的精神和爱岗敬业的思想品质,做学生的楷模,给学生以积极向上、奋发努力的感染,同时专业上要精益求精,不断改革新知识结构,以满足学生的求知欲。其次,体育教师还应该具有一定的语言艺术,语言尽量生动、幽默、形象,充分活跃课堂氛围,陶冶学生情操,创造良好的心境,准确地掌握技术动作,对促进学生的健康具有重要的作用。再次,体育教师端正的仪表和准确优美的示范动作对激发学生的学习兴趣是至关重要的,美好的气质能使学生产生浓厚的兴趣,优美的示范动作又有助于学生形成正确的动作表象,使学生能从感性上感知技能动作的特点,产生求知欲,所以说体育教师应该加强自身体育素养的培养。

随着人们越来越重视对学校体育长远效益的追求,学校体育不仅要把握学生在校期间有利时机,为增强体质服务,而且更重要的是要为学生终生的身心健康服务。加强大学生的体育素养,需要我们广大学校工作者重视它、关心它、研究它,把它作为我们学校体育的一项重要目标来认真对待,为培养社会需求的复合型人才而“与时俱进,不断创新”。

思考题

1. 高校体育的作用是什么?
2. 高校体育与德、智、美育有何关系?
3. 大学生有哪些心理、生理特点?
4. 大学体育的目标、任务与实现目标任务的途径有哪些?

5. 何谓体育素养,由哪些因素构成?

参考文献

- [1] 潘绍伟等主编. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005
- [2] 刘定一等主编. 现代大学体育 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006
- [3] 陈革新. 我国普通高校的体育目标初探 [J]. 浙江体育科学, 1997(5)
- [4] 张可君. 试论高校体育的地位和作用 [J]. 安徽体育科技, 2006(S1)
- [5] 姜晓玲. 略谈加强大学生体育素养 [J]. 长春师范学院学报(自然科学版), 2006(12)
- [6] 高彩琴. 对提高大学生体育素养的思考 [J]. 中国学校体育, 2004(4)