



# 大学体育理论与实践教程

董青 王洋 主编



对外经济贸易大学出版社

# 大学体育理论与实践教程

董青 王洋 主编

对外经济贸易大学出版社  
中国·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育理论与实践教程 / 董青, 王洋主编. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2012  
ISBN 978-7-5663-0430-8

I. ①大… II. ①董… ②王… 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 (2012) 第 179414 号

© 2012 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

## 大学体育理论与实践教程

董青 王洋 主编

责任编辑: 阮珍珍

---

对外经济贸易大学出版社  
北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029  
邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342  
网址: <http://www.uibep.com> E-mail: [uibep@126.com](mailto:uibep@126.com)

---

北京市山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行  
成品尺寸: 185mm × 260mm 18.5 印张 427 千字  
2012 年 8 月北京第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5663-0430-8  
印数: 0 001 - 6 200 册 定价: 33.00 元



# 前 言

本书是一本将体育运动理论与实践相结合的教材,全书内容依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,以教育性、知识性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,并且吸取了近年体育教学研究成果,重点介绍体育的基础理论与基础实践。全书共十章,前六章为体育理论知识,是大学学生的必读教材(通过理论学习,提高大学生文化素养、增加体育锻炼、营养健康、卫生保健等方面的科学知识,并介绍了运动处方的制定及运用,为学生的自我锻炼提供帮助)。后四章为实践部分,分别为田径运动、球类运动、民族传统体育和时尚体育运动。读者可以依据自己所学课程内容选择阅读教材内容,并通过实践课的学习较精深地掌握1~2项运动技能,为自己的终身体育运动打好基础。

本教材的编写者均为北京和南京几所著名高校的体育教师,他们既有深厚的理论功底又有丰富的教学实践经验,使本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。本书既可作为大学学生的体育课教材,也可供体育爱好者与体育工作者学习参考。

本书由董青、王洋担任主编,崔冬冬、王玉秀、陈捷、唐文兵、毕司铭、应华担任副主编。书中内容编写分工如下:董青、李茜和王蓓蓓编写第一章到第六章;陈捷、王洋编写第七章;崔冬冬、严峰、于鹏、迟小鹏、汤悟先、陈麒、李江华编写第八章;唐文兵编写第九章;王玉秀、于悦、顾小叶、梁海源、尹凤仙编写第十章。全书由董青和王洋拟定编写提纲,编写工程中编写组多次进行讨论和修改,最后由董青、毕司铭、应华和王洋统稿。

在教材的编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。由于参编人员水平所限,书中若有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者  
2012年8月



# 目 录

## 第1章 高校体育概述

### 1.1 体育的产生与发展

#### 1.1.1 体育的产生

#### 1.1.2 体育的发展

### 1.2 体育与人的身心发展

#### 1.2.1 影响人的身心发展的基本要素

#### 1.2.2 体育与人的身心发展关系

### 1.3 高校体育的目的和任务

#### 1.3.1 高校体育的目的

#### 1.3.2 高校体育的任务

### 1.4 高校体育的作用和组成内容

#### 1.4.1 高校体育的作用

#### 1.4.2 高校体育的组成内容

### 1.5 高校体育的基本要求

#### 1.5.1 建立正确的体育意识

#### 1.5.2 提高体育能力

#### 1.5.3 培养体育的兴趣和习惯

#### 1.5.4 塑造强健的体魄

#### 1.5.5 塑造健全的人格

## 第2章 体育锻炼与身心健康

### 2.1 健康的概念和标准

#### 2.1.1 健康的含义

#### 2.1.2 健康的标准

#### 2.1.3 健康促进

#### 2.1.4 健康影响因素

### 2.2 现代社会与健康

#### 2.2.1 当代影响健康的三大类疾病

#### 2.2.2 中国学生体质健康状况不容乐观

#### 2.2.3 现代社会令人担忧的健康隐患

## 2.3 体育锻炼与身体健康

### 2.3.1 锻炼的自觉效果

### 2.3.2 心肺机能的改善

### 2.3.3 肌肉机能的改善

### 2.3.4 锻炼与免疫

## 2.4 体育锻炼与心理健康

### 2.4.1 体育锻炼的心理效应

### 2.4.2 体育锻炼的社会效应

### 2.4.3 体育锻炼对个体心理健康的促进

## 第3章 体育锻炼与营养健康

### 3.1 营养对人体健康的功用

#### 3.1.1 营养与营养素的概念及其意义

#### 3.1.2 大学生的营养特点

#### 3.1.3 各种营养素对人体的主要作用

#### 3.1.4 合理营养

### 3.2 大学生的营养特点及补充

#### 3.2.1 大学生的营养特点

#### 3.2.2 大学生的饮食调配

#### 3.2.3 大学生的体育锻炼与营养补充

### 3.3 体育锻炼的合理安排

#### 3.3.1 体育锻炼原则

#### 3.3.2 一次锻炼的安排

#### 3.3.3 长期锻炼安排

### 3.4 发展运动能力的一般方法

#### 3.4.1 力量及其锻炼方法

#### 3.4.2 速度和速度耐力及其锻炼方法

#### 3.4.3 有氧耐力及其锻炼方法

#### 3.4.4 灵敏及其锻炼方法

#### 3.4.5 柔韧及其锻炼方法

### 3.5 体育锻炼的自我监控

#### 3.5.1 了解自己的体能和健康状况

#### 3.5.2 运动强度的监控

#### 3.5.3 体育锻炼过程中的监控

#### 3.5.4 过度疲劳的十大症状

#### 3.5.5 对锻炼环境的监控

## 第4章 大学生体质测试及评价

### 4.1 体质概述

#### 4.1.1 我国对体质的认识

- 4.1.2 国外对体质的认识
  - 4.2 与体质健康有关的生理指标
    - 4.2.1 体重与身高
    - 4.2.2 腰围与臀围
    - 4.2.3 肺活量体重指数
    - 4.2.4 心率
    - 4.2.5 血压
    - 4.2.6 血糖
    - 4.2.7 血脂
    - 4.2.8 血液中的常规指标
    - 4.2.9 尿液中的常规指标
    - 4.2.10 心电图
  - 4.3 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义
    - 4.3.1 进行《国家学生体质健康标准》测试的意义
    - 4.3.2 《国家学生体质健康标准》的测试项目及评价要求
    - 4.3.3 测试与评价的理念与内容
    - 4.3.4 各项测试指标的意义
  - 4.4 《国家学生体质健康标准》评分标准
    - 4.4.1 《国家学生体质健康标准》的评价指标和得分
    - 4.4.2 《国家学生体质健康标准》评分表
- 第5章 大学生运动处方的制定及运用**
- 5.1 运动处方
    - 5.1.1 简介
    - 5.1.2 制定原则
    - 5.1.3 运动形式
    - 5.1.4 检查与诊断
  - 5.2 运动形式分类
    - 5.2.1 按运动目的和对象分
    - 5.2.2 按运动器官系统分
    - 5.2.3 按侧重所提高的机能分
  - 5.3 运动处方的内容
    - 5.3.1 运动目的
    - 5.3.2 运动项目
    - 5.3.3 运动强度
    - 5.3.4 运动持续时间
    - 5.3.5 运动频率
    - 5.3.6 运动事宜
  - 5.4 大学生运动处方的运用

- 5.4.1 提高心肺功能
- 5.4.2 发展一般性身体素质
- 5.4.3 增强心理健康
- 5.4.4 适应自然环境

## 第6章 运动损伤与运动性疾病的预防及康复

- 6.1 运动损伤的概述
  - 6.1.1 运动损伤的分类
  - 6.1.2 运动损伤发生的原因
- 6.2 运动损伤的预防与处理
  - 6.2.1 运动损伤的预防与处置
  - 6.2.2 常见的运动性疾病与处置
- 6.3 常见运动疾病的处理
  - 6.3.1 运动性腹痛
  - 6.3.2 肌肉痉挛
  - 6.3.3 运动性中暑
  - 6.3.4 低血糖症
- 6.4 运动疲劳的自我监督和消除
  - 6.4.1 自我监督定义
  - 6.4.2 内容和方法
  - 6.4.3 常用消除疲劳手段
- 6.5 体育运动中的安全卫生
  - 6.5.1 个人卫生
  - 6.5.2 环境卫生
  - 6.5.3 运动场地、器材设备的安全卫生

## 第7章 田径运动

- 7.1 田径运动的简介
- 7.2 田径运动的特点和对人体的作用
  - 7.2.1 田径运动的特点
  - 7.2.2 田径运动在各领域的价值
- 7.3 田径运动的分类及项目
  - 7.3.1 田径运动走跑类项目
  - 7.3.2 跳跃类项目
  - 7.3.3 投掷类项目
- 7.4 田径运动的规则

## 第8章 球类运动

- 8.1 篮球运动
  - 8.1.1 篮球运动简介
  - 8.1.2 篮球基本技术



- 8.1.3 篮球基本战术
  - 8.1.4 篮球比赛规则简介
  - 8.2 排球运动
    - 8.2.1 排球运动简介
    - 8.2.2 排球基本技术
    - 8.2.3 排球基本战术
    - 8.2.4 排球竞赛规则简介
    - 8.2.5 软式排球
  - 8.3 足球运动
    - 8.3.1 足球运动简介
    - 8.3.2 足球基本技术
    - 8.3.3 足球基本战术
  - 8.4 乒乓球运动
    - 8.4.1 乒乓球运动简介
    - 8.4.2 乒乓球基本技术
    - 8.4.3 乒乓球基本战术
    - 8.4.4 乒乓球比赛规则
  - 8.5 羽毛球运动
    - 8.5.1 羽毛球运动简介
    - 8.5.2 羽毛球基本技术
    - 8.5.3 羽毛球基本战术
    - 8.5.4 羽毛球基本规则
  - 8.6 网球运动
    - 8.6.1 网球运动简介
    - 8.6.2 网球基本技术
    - 8.6.3 网球基本规则
    - 8.6.4 网球礼仪
  - 8.7 高尔夫
    - 8.7.1 高尔夫运动简介
    - 8.7.2 高尔夫球杆
    - 8.7.3 高尔夫球规则
    - 8.7.4 高尔夫基本技术
  - 8.8 棒垒球
    - 8.8.1 棒球运动简介
    - 8.8.2 棒垒球运动的规则
    - 8.8.3 棒球运动基本技战术
- 第9章 民族传统体育
- 9.1 武术概述
  - 9.2 跆拳道

### 9.2.1 跆拳道起源与发展

### 9.2.2 认识跆拳道

## 第10章 时尚体育运动

### 10.1 健美操

#### 10.1.1 健美操基本知识

#### 10.1.2 健美操基础训练

### 10.2 健美运动

#### 10.2.1 健美基本知识

#### 10.2.2 健美人体标准

#### 10.2.3 健美训练方法

#### 10.2.4 健美运动的训练器材

#### 10.2.5 健美锻炼注意事项

### 10.3 形体礼仪

#### 10.3.1 形体礼仪基本知识

#### 10.3.2 形体礼仪基础训练

### 10.4 体育舞蹈

#### 10.4.1 体育舞蹈的简介

#### 10.4.2 体育舞蹈的基本技术

#### 10.4.3 体育舞蹈的基本套路

### 10.5 定向运动

#### 10.5.1 定向运动的基本知识

#### 10.5.2 定向运动的基本技能

#### 10.5.3 有趣的各种定向运动

### 10.6 游泳

#### 10.6.1 游泳运动概述

#### 10.6.2 游泳技术与练习方法

#### 10.6.3 游泳救护

#### 10.6.4 水中健身运动

## 参考文献

# ❖ 第 1 章 ❖

## 高校体育概述

### 1.1 体育的产生与发展

体育是人类社会发展中，根据生产需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种社会活动。它伴随着人类社会的产生、发展而出现和演进。在人类社会漫长的历史中，体育运动也像其他事物一样，经历了一个由萌生到发展，再到不断完善的过程，并与整个社会的发展保持着密切联系。因此，研究体育的起源和发展，必须将其置于人类社会进化发展的过程之中。

#### 1.1.1 体育的产生

人类社会任何事物的产生和发展（包括体育），都是以社会需要为根本前提的。体育在人类社会中有悠久的历史，关于它的产生，世界上许多专家学者对体育起源问题进行过研究，也产生了不同的认识和观点。本书将对两种主要的观点简单进行介绍。

##### 1. 生产劳动是产生体育的唯一源泉

持这种观点的学者认为：劳动是人类全部生活和活动的基础，体育是人类社会生活和活动的一部分，所以体育是以劳动为基础的，劳动是体育产生的唯一源泉。并认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心的，同时还认为军事、宗教等对体育的产生发展有着促进作用，但也只是“催化剂”，而不是本质作用，其本质作用应是生产劳动，生产劳动是产生体育的唯一源泉。

##### 2. 体育的产生是多源的

持这种观点的学者认为：体育的产生不是一源的，而是多源的，体育的产生来自于人类社会的两种需要，一种是社会生产和生活的需要，另一种是人类的生理和心理活动的需要。

我们从人类产生有意识进行身体活动的需要目的性方面可以发现其起源大致有：

(1) 为了谋生而进行的身体活动。目的是使自己在狩猎、捕鱼、农耕等方面更加敏捷和有力量；

(2) 为了防卫而进行的身体活动。如通过对攻、防、格斗等武艺的练习，使自己具有战斗能力；

(3) 日常生活所必需的活动技能。如走、跑、跳、投、攀登等，这些都是为了满

足人类生产和生活而进行的身体活动。

(4) 还有一些身体活动既不属于生产活动,又高于一般生活技能(例如适应环境的需要、同疾病作斗争的需要以及表达和抒发内心情感的需要等)。据《路史·阴康氏》记载“阴康氏时,水洩不疏,江不行其源,阴凝而易闷,人既郁于内,腠里滞著而多重,得所以利其关节者,乃制之以舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”上述史料所记载的是“消肿舞”的产生过程,这种身体活动不是产生于生产劳动之中,而是人们为了更好地适应环境,同疾病作斗争的生理需要。又据《史记·卷二十四·乐书第二》中所记的一段话“情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”这说明当人的情感达到某种程度时,需要有一种动作表达来代替语言和感叹,主要表现在以舞蹈和游戏为主的身体活动,如人们为了表达狩猎成功后的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往会进行集体舞蹈,故人的这种身体活动也不是来自生产劳动,而是为了抒发他们的欢乐之情,表达内心情感的心理需要。

综上所述,体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,它的产生来源于人类社会的两种需要,一是为了适应社会的需要(包括社会生产和生活的需要),二是为了适应人的本身需要(包括生理和心理需要)而产生的。

### 1.1.2 体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育,同样也随着社会进步而发展完善,我们可将体育的发展分成萌芽时期的体育、形成独立形态的体育和渐成科学体系的体育三个阶段。

#### 1. 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷,思维很不发达,生产工具简陋,他们主要靠身体活动来获得食物,维持生存,严格地说,这些身体活动还不能称为体育活动,只能称为生活和劳动。原始社会的生产力十分低下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间没有明确的界限。原始社会的体育与教育、军事、宗教、医疗卫生、娱乐等活动互相联系、互相促进,共同进化发展。在原始社会,教育主要是一些生产技能的传授,而这些生产技能多是体力劳动,因此,体育既是教育的主要内容,也是教育的重要手段,很难将教育和体育截然分开。体育在这一时期的主要特征是:平等性、非独立性和直接功利性。在原始社会极其艰苦的劳动中,体育的娱乐和竞技性即使存在,也不是其主要特征,因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

#### 2. 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的,而奴隶社会的产生给社会带来了一个重大变化就是产生了学校。只有这时,教育才有可能作为一种独立的社会现象,从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来。随着生产力的发展,剩余产品的逐渐增多,一方面为私有制的产生创造了条件,另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。自从教育形成独立形态之后,体育始终是教育的重要内容,但这时的体育已不再是过去萌芽时期那种简单的为生存而进行的生活技能教育了。如在

我国西周时期，奴隶主为培养统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育，其中，射、御即以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。例如当时唯心主义哲学家、教育家柏拉图在他的“身心调和论”的教育规划中提出“3~6岁的儿童在国家委派的教导员指导下，进行游戏活动，7~12岁进入国立学校学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌，13~16岁的少年进入体育学校从事专门的体育训练，17~20岁的青年进入青年军训团接受军事体操训练。”另外在欧洲中世纪，封建领主对其子弟实行骑士教育，内容主要是“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占了很大的比重。在体育逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育发展紧密相连，同时与军事、医学、艺术、宗教、娱乐等活动的发展有着密切关系。体育正是在与这些活动相互影响、相互作用的过程中才形成自身体系的独立形态。

### 3. 渐成科学体系的体育

随着资本主义产业革命的开始，机器大工业生产代替了手工作业，促进了生产力的发展和飞跃，为资本主义的兴起奠定了基础，而体育也正是在这一经济基础上，逐渐形成了自身的科学体系。欧洲文艺复兴运动的代表之一英国的哲学家、教育家洛克明确提出把教育分为体育、德育和智育三个部分，并强调指出“健全的精神寓于健全的身体”，主张学校开设体育课程。启蒙运动的代表之一法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭提出“体育乃是个人由童年到成年整个发展过程中的一部分”。19世纪，由于西欧资本主义发展的不平衡和民族主义倾向，导致各国之间接连发生战争，刺激着各国军备的建设，各国在发展武器的同时，还加强士兵的身体素质训练，充分体现了身体训练在军事中的重要性。正是由于上述三个主要原因，导致各国对体育都给予了高度重视，相继产生了德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动，并产生了一些体操家和一些理论著作，如被称为“德国体操之父”的古茨姆斯撰写了《青年人的体操》，被称为“社会体操之父”的杨氏撰写了《德国体操》，瑞典的体操家林德·福尔摩斯撰写了《体操的一般原理》。这些实践和理论以后逐渐传到欧、亚、美等大洲。至此已逐渐形成科学体系的体育。德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动被称为现代体育的“三大基石”。

## 1.2 体育与人的身心发展

### 1.2.1 影响人的身心发展的基本要素

人的发展包括身体和心理两方面的发展，是以一定的遗传素质为前提，以一定的心理发展为基础，并在一定的社会生活条件和教育影响下发展起来的。影响人的身心发展的基本要素有：遗传、社会生活条件、教育和人的本身活动。

#### 1. 遗传是人的身心发展的必要的物质前提

“种瓜得瓜，种豆得豆”是人们在长期的社会实践中普遍知晓的遗传现象，直到20世纪40年代，科学家才探清这一奥秘，决定遗传的主要物质是脱氧核糖核酸，即

DNA。首先应承认人的遗传素质是有差异的，这种差异不仅表现在身体形态方面，也表现在神经类型方面，但遗传素质不是决定人发展的唯一因素。“遗传决定论”者只看到遗传这一方面因素，而忽视了影响人的发展的其他因素，我们只能说遗传素质为日后的成才提供了一个物质前提。

### 2. 社会生活条件对人的身心发展起决定性的影响作用

先天的遗传素质能否得到适时发展，以及向什么方向发展，这不是遗传本身所决定的，而是由社会生活条件来决定的。每个人都生活在一定的社会关系中，必然要和周围的人发生各种交往，不同的社会制度，不同的政治、经济基础以及周围人的生活方式、习惯和思想、行为等，必将对他产生潜移默化的影响。同卵双生子，一般来说在遗传上具有较多的相同点，但如果放在不同的生活条件中，可以发展成为两个完全不同的生理特征和心理特征的个体。所以，社会生活条件决定着人的发展方向、发展水平和个体间的差异。

环境决定论者片面地强调生活环境对人的发展的重要性，二因素论者把遗传和环境作为人的发展的主要因素。这两种观点都没有看到：人受环境的影响不是被动的、消极的，人是通过参加实践活动对环境做出反映，是按照他们已有的知识、经验，以及在这种知识经验基础上产生的需要和兴趣来对环境做出反映。“出污泥而不染”就是对环境决定论的一种有力反证。

### 3. 教育对人的身心发展具有重要作用

随着人类社会的发展，自然科学和社会科学的不断积累，已发展到一定水平，如果在人类社会中没有教育，那么科学、社会将永远不会前进。教育主要是以最短的时间、最快的速度、最有效的方式，把世代积累起来的知识经验传给下一代，使下一代从一开始就接近或达到上一代的水平，从而推动社会的进步。教育，特别是学校教育，是根据一定的社会需要，按照一定的目的，选择适当的内容，有计划、有目的、系统地向学生进行各种科学文化知识教育，进行思想品德教育，从而给学生以全面、系统、深刻的影响，对人的身心发展起着重要作用。

## 1.2.2 体育与人的身心发展关系

### 1. 体育对人体的发展作用

#### (1) 促进大脑清醒、思维敏捷

大脑虽然只占人体总重量的2%，但它的需氧量却达到人体总需氧量的20%，脑力劳动的主要特点是：呼吸表浅，血液循环慢，新陈代谢低下。如果长时间用脑，就会感到头昏脑涨，这是由于大脑供血不足和缺氧所致，这时很有必要改善大脑的供血不足和缺氧状况，保持大脑的工作能力。有人则采用体育锻炼这种积极性的休息方式。这种积极性的休息方式，也就是运动生理上所说的“同时负诱导现象”，即大脑是由很多中枢构成的，如果某一中枢兴奋，就会使其他的神经中枢受到抑制，从而获得休息。

另外，随着年龄的增长，脑细胞会逐渐衰亡，大脑功能逐渐下降，致使大脑变得迟钝，但长期从事体育运动的人可以减缓脑细胞的衰老过程。

## (2) 促进血液循环, 提高心脏功能

人体所需的氧气和营养物质都是通过血液运送到全身, 而血液的运输是以心脏为动力, 通过心脏的连续跳动而进行的。运动医学研究表明, 经常从事体育运动的人比一般人的心脏要大, 如表 1-1 所示。

表 1-1 经常运动和不运动者的心脏大小比较

	横径 (cm)	宽径 (cm)	纵径 (cm)
少年运动员	12.16	9.64	13.29
一般少年	11.56	9.04	12.57

如表 1-1 所示从事体育运动的人的心脏要大于一般人的心脏, 主要表现在: 心肌增厚, 心容量变大, 收缩有力, 使每次输出血量增多, 心率降低 (这样可以使心肌的休息时间增多, 大大减轻了心脏的负担, 使心脏工作出现功能节省化的现象)。

## (3) 改善呼吸系统功能

不经常从事体育运动的人, 在剧烈的运动时, 常常会感到气喘、胸闷、胸痛、呼吸困难, 主要原因是通过呼吸系统摄入的氧量不能满足体内的需氧量。通过经常从事体育运动, 能使呼吸肌发达、参加工作的肺泡数量增加、肺泡的弹性增强, 因而能加深呼吸深度, 使肺活量加大, 从而使单位时间摄入的氧量增多, 满足机体运动时的生理需要, 提高呼吸系统功能。

## (4) 促进骨骼肌肉的生长发育

体育运动能增进骨骼的生长发育, 骨骼包括骨松质和骨密质, 运动能使骨松质排列有序, 使骨密质增厚, 提高骨的抗弯、抗压、抗折能力。优秀运动员股骨的纵向压力能达到 450 公斤, 而一般人的股骨纵向压力只能达到 300 公斤。另外, 体育锻炼能促进肌纤维变粗, 使肌肉收缩有力。

## (5) 调节心理

从事体育运动能使人心情舒畅, 精神愉快, 调节人们的不健康情绪和心理。美国心理学家德里斯考发现跑步能很好地减缓学生在考试期间的忧虑情绪。另外, 人们还发现有紧张烦躁情绪的人, 只要散步 15 分钟, 紧张情绪就会松弛下来。

## (6) 提高人体对外界环境的适应能力

体育运动能提供许多人体处于非正常状态下的身体姿势, 如倒立、悬垂、滚翻等, 提高人体的适应能力, 使人善于应对各种复杂多变的环境。另外, 在严寒、酷暑、高山、高空、水下等条件下从事体育运动, 还能提高人类身体中的有机体对外界环境的适应能力。

## (7) 增强机体的免疫能力

经常运动可增加血液中白细胞的数量, 并使其活性增强, 增强机体免疫能力, 提高有机体对疾病的抵抗能力。

## 2. 体育要适应人的身心发展规律

科学运动能促进人体健康, 不遵守科学性, 盲目蛮干, 不仅不能增强体质, 而且还

容易造成身体损伤,因此,从事体育运动必须要遵循人的身心发展规律。

#### (1) 遵循人的身心发展的统一性规律

人的发展包括生理和心理两个方面的发展,人的生理发展包括有机体的正常生长发育和体质的增强;人的心理发展包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志和个性等方面的发展。人是身心发展的有机统一体,离开了生理的发展,特别是大脑的生理发展,就不可能有人心理发展;同时,人的心理发展也必然影响生理的健康发展。因此,体育教育工作者,必须注意学生身心发展的统一性,在体育教学中要促使他们身心得到协调发展,培养德、智、体全面发展的人。

#### (2) 遵循人的身心发展的顺序性、阶段性规律

人的身心发展是一个有顺序、连续不断的发展过程。在生理方面,如骨骼肌肉的发展,先发展大骨骼、大肌肉群,随后才发展小骨骼、小肌肉群,神经系统的发展是先快后慢等;在心理方面,总是由具体思维发展到抽象思维,从机械记忆发展到意义记忆等。人的身心发展的这一顺序不可逆转,也不能跳跃。另外,人的身心发展又具有阶段性,一定年龄阶段的人具有某些共同的生理、心理发展特征,不同年龄阶段的人具有不同的身心发展特点。因此,体育工作者必须从教育对象的实际出发,针对不同年龄的教育对象,提出不同的任务,采用不同的教学内容和教学方法。儿童少年期,各器官系统主要表现为生长,对这一年龄阶段的人进行体育教学,要注意身体的全面锻炼,负荷强度不宜过大,练习次数不宜过多,运动时间不宜过长,教学内容应生动活泼、多样化,教学方法应采用直观的示范教学为主;青壮年时期,有机体处于比较稳定的状态,各器官系统生长发育基本完成,是一生中生命力最旺盛的时期,在体育教学中可加大运动强度,增加练习次数,延长练习时间;中老年时期,有机体功能缓慢衰退,因此,在这一阶段,负荷强度要小,减少对抗性运动,使运动的娱乐性、健身性增强。同时,应循序渐进地对受教育者提出合理的要求,在已有的基础上,促进他们的身心发展,以达到更高的水平。

#### (3) 遵循个体差异性规律

在人的身心发展过程中,由于遗传、环境、教育和自身主观能动性的不同,他们的身心发展存在着不均衡性和个体差异性。因此,体育工作者应根据教育对象在一定时期内,在某一素质发展的敏感期主动去训练该项素质,从而使该项身体素质得到明显提高。另外,由于个体差异,即使对同一年级的学生采用同一运动量,也会有人感到运动量大了,有人感到运动量小了,因此,体育工作者应重视每个人的个体差异,进行分组教学、区别对待、因材施教,使学生的运动负荷能够达到不同个体的生理适宜范围。

## 1.3 高校体育的目的和任务

### 1.3.1 高校体育的目的

高校体育一方面是高校教育的重要组成部分,作为高校教育组成部分的高校体育,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格师资服务;另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它应该充分体现



学校体育的属性,要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增强体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、健美、达到身心健康,全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

### 1.3.2 高校体育的任务

高体育目的是通过完成以下几方面的任务来具体实现的。

#### 1. 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质的具体含义包括:(1)促进大学生身体全面发展;(2)塑造健美的体格与体型,形成正确的身体姿势和姿态;(3)增强大学生身体素质,提高生理机能水平;(4)增强适应环境与抵抗疾病的体力。通过大学的体育教育,使学生获得强健的体魄,为终生健康奠定坚实基础,为未来学习工作创造良好条件。

#### 2. 传授体育知识、提高体育运动能力和养成终身锻炼身体的习惯

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育应充分认识利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高高校学生的体育文化素养。提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认识,促进他们主动积极参与体育锻炼,成为终身体育的参与者,而且也有利于他们未来更好地从事各项职业。高校体育在加强大学生体育理论教育的同时,也要注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,提高大学生参加体育运动的兴趣,养成体育锻炼的习惯,从而为终身体育奠定基础。总之,依据高校特点和终身体育的需要,高校体育应该特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育欣赏能力等。

#### 3. 进行品德教育,促进学生全面发展

江泽民总书记在第三次全国工作会议上指出“要说素质,思想政治素质是最重要的素质,是素质教育的灵魂。”《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育》中特别强调“要重视德育,寓德育于各学科教学之中,诸方面教育相互渗透,协调发展,促进学生全面发展和健康成长。”这是党和国家对学校教育提出的任务与要求。德育不仅是德育学科的工作任务,也是各学科的工作任务,德育渗透在各学科之中。学校体育具有丰富的品德教育的要素,体育教育应充分利用体育的自身特点,寓品德教育于体育活动之中。通过体育活动教育学生具有责任感和群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等良好的道德素养。同时还能在体育活动中培养学生鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,塑造学生良好的个性品德,促进学生的个性全面发展,使学生能适应社会发展的需要。

#### 4. 发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

学校是培养人才的基地,应在普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运