

大学生体育^① 科学健身

主编 马忠权 林 彬 李 勇



哈尔滨地图出版社

大学生体育与科学健身

DAXUESHENG TIYU YU KEXUE JIANSHE

主编 马忠权 林 彬 李 勇

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与科学健身/马忠权,林彬,李勇主编.
哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006.4
ISBN 7-80717-304-1

I. 大… II. ①马…②林…③李… III. ①大学生-体育锻炼-基本知识②大学生-健身运动-基本知识 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036016 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:11.812 5 字数:330 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~200 定价:20.00 元

前 言

随着人们生活水平的提高和节假日的增多,人们的精神生活日益充实,大家都希望自己能有一个健康的身体。而学校体育是我国体育事业的重要组成部分,在现代社会,以“健康第一”为指导思想,系统地向大学生传授体育科学的健身知识,使之对体育健身有一个全面的认识 and 了解。对增强学生体育意识,掌握科学的健身方法,养成健康的生活方式起着至关重要的作用,会使学生终身受益。

本书是一本介绍大学生科学健身的普及读物,全书共分 17 章,该书编写分工如下:马忠权编写第三章、第六章、第七章、第八章、第九章、第十章、第十一章,共 12 万字;林彬编写第一章、第四章、第五章、第十二章、第十六章,共 10 万字;李勇编写第二章、第十三章、第十四章、第十五章、第十七章,共 11 万字。最后由马忠权统稿。

本书在编写的过程中参阅了有关书刊和资料,在此谨向其编著者表示衷心的感谢。限于作者学识,书中难免有疏漏之处,恳请读者批评指正。

编 者

2006 年 4 月

目 录

第一章 我国高等学校体育概述	1
第一节 体育的功能.....	1
第二节 高校体育的地位与作用	10
第三节 高校体育的目标与任务	13
第四节 高校体育的基本途径	15
第五节 高校体育的发展趋势	21
第二章 自我健身新概念	25
第一节 健康的关键是树立自我保健的新理念	25
第二节 生命在于运动,运动要讲科学.....	35
第三节 树立“健康第一”的指导思想	38
第四节 体育活动的健康价值	43
第五节 运动、健康与体育的关系.....	47
第三章 科学健身目的与教育	52
第一节 健康的本质	52
第二节 影响大学生健康的因素	57
第三节 养成良好的生活方式	60
第四章 体育与健康教育的相互关系	66
第一节 运动对增强体质的作用	66
第二节 运动对心理健康的影响	73
第三节 体育卫生	77
第四节 运动中常见生理反应与运动性疾病	84
第五节 健康教育与人体的基本结构和功能	89

第一节	运动器官的基本结构和功能	89
第二节	运动时人体生理功能的调节	93
第三节	运动与能量代谢	96
第四节	运动疲劳的产生与消除	98
第六章	科学健身与人体身体素质的概念	104
第一节	健康与身体素质的概念	104
第二节	身体素质的生理学基础、练习方法与内容	108
第三节	发展身体素质对人体健康的影响	124
第七章	科学健身的原则与方法	130
第一节	体育锻炼的基本原则	130
第二节	体育锻炼的方法	134
第三节	发展身体素质的方法	138
第四节	发展心肺系统的有氧锻炼	143
第八章	体育锻炼对大学生综合能力的影响	146
第一节	能力概念	146
第二节	体育锻炼对大学生能力的发展与培养	150
第三节	大学生能力水平的自我测试	166
第九章	培养大学生参与体育的兴趣	176
第一节	高校体育文化	176
第二节	体育比赛的观赏	186
第十章	学校体育健身活动的组织与管理	196
第一节	学校体育健身活动概述	196
第二节	体育竞赛活动的组织与管理	198
第三节	课外体育活动的组织与管理	200
第十一章	高等学校的课余体育	203
第一节	课余体育锻炼现状	203
第二节	课余体育锻炼的意义认识集粹	206
第三节	课余体育锻炼的特点	209
第四节	课余体育锻炼功能	211

第五节	决定锻炼效果的首要问题——运动负荷·····	214
第六节	因己而宜,贵乎得法——课余体育锻炼内容·····	218
第七节	自控贵于他控·····	221
第十二章	科学健身的环境·····	225
第一节	环境保护与健康·····	225
第二节	体育锻炼与环境·····	233
第十三章	科学运动健身的运动量与运动处方·····	243
第一节	运动量的概念与影响运动量的因素·····	243
第二节	科学掌握运动量的原则与方法·····	246
第三节	运动处方的概念与制定·····	252
第四节	运动处方的内容与方法·····	257
第十四章	体育锻炼与营养·····	271
第一节	营养概念·····	271
第二节	运动营养及营养素·····	273
第三节	体育锻炼的营养·····	281
第十五章	科学健身效果测定与评价·····	286
第一节	体质的测定与评价·····	286
第二节	运动负荷的测定与评价·····	293
第十六章	科学健身的新概念·····	296
第一节	健康新思维·····	296
第二节	运动成就健康未来·····	298
第三节	加入到健身队伍中去·····	301
第四节	健康立法·····	304
第十七章	大学生喜爱的休闲运动·····	324
第一节	攀岩运动·····	324
第二节	轮滑运动·····	332
第三节	登山运动·····	338
第四节	跆拳道·····	355

第一章 我国高等学校体育概述

第一节 体育的功能

体育的功能是指人们已经认识到的体育对人类自身及其社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的,是动态的,它随着时代的进步和社会发展的需要而发生变化。过去,人们只看到体育对人的生物效应而注重和强调体育的增强体质、增进健康的功能,忽视由体育的社会效应衍生的其他功能。随着体育的发展,人类需要的层次的提高和人们对体育的认识更加理性化,对体育功能的认识也越来越深刻。

从体育的两种效应看,体育是一个多功能、多目标的系统。一般说来,体育具有健身、教育、娱乐、政治和经济功能。

一、健身功能

现代科学技术的发展使人们体力活动大为减少,缺乏运动使许多人患有“现代文明病”。因此,健康对每个人来说在任何时候都是十分重要的,因为人在运动时能产生一系列的生理和心理变化,突出表现为健身强体的本质功能。

1. 改善和提高中枢神经系统的机能

大脑是人体各种活动的指挥中心,其重量仅占人体重的2%,但它的耗氧量却占全身总耗氧量的1/4,比肌肉多15~20倍,脑力工作者的脑耗氧量就更多,若长时间从事脑力劳动,人就会感觉头昏目眩,如

果中断 5 分钟供氧,人的生命就会发生危险;根据大脑皮层兴奋与抑制过程相互诱导的规律,如果单一的某些区域神经长期兴奋它会疲劳的,长期疲劳,就会引起神经衰弱,以至神经官能症。经常参加体育活动,能使大脑获得更多的氧气,从而增强记忆力。另外,体育运动时,支配运动的神经中枢高度兴奋,使支配脑力活动的神经中枢加深抑制,使脑力活动的神经中枢得到休息,这就保证了大脑皮层休息和工作间的平衡,促使它的功能得到改善,有助于学习效率的提高,使之掌握更多的科学知识,从而为智力的发展、智能的开发创造了条件。

2. 促进机体生长发育,提高运动能力

生长是指机体形态上的变化,是人体量变的过程。发育是指机体各器官系统的结构逐步完善,机能逐渐成熟的过程。

经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长快,骨骼变粗、骨密质增厚,抗弯、抗折、抗压能力增强;肌肉发达,能改善肌肉的血液供给情况,增加肌肉的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,肌肉体积增大,工作能力加强。经常从事体育运动能够保证人正确坐、立、走的姿势和各种运动的能力,又是人体美的重要体现。

3. 促进人体内脏器官,特别是心血管构造的改善和机能的提高

体育运动使人摄取、消耗能量增加,新陈代谢旺盛,从而使血液循环、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善。特别是心脏、血管器官的改善,可使心脏产生运动性肥大,心壁增厚,心肌增强,心容积增大。表现为心跳的每搏输出量增加,心跳频率减少,心脏工作出现“节省化”现象。如剧烈运动时,经常锻炼的人,每分钟脉搏可达 200~220 次,心脏输出量可达 35 升,为安静时的 5~6 倍,运动后又能很快恢复到安静状态。而一般人的脉搏每分钟增到 180 次左右,就出现心跳无力、胸闷、气急、头昏、恶心等现象。另外,一般人安静时血压为 100~120/60~80 毫米水银柱之间。经常锻炼的人血压仅为 85~105/40~60 毫米水银柱。尤其是运动后会出现收缩压上升,舒张压下降。说明体育锻炼能促使血管的弹性增加,紧张性降低,对血管硬化和高血脂疾病有防治作用。

4. 提高人体的适应能力

人体的适应能力,就是人体与外界环境保持平衡的能力。机体内部的各种生命活动随时都在破坏或保持(调节)内部的平衡。人生存的外界环境也随时都在改变。所以,人体在神经系统对器官系统的功能调节下,通过各种条件反射来保持内外环境的平衡。如人体受到寒冷刺激时,大脑皮层即刻兴奋,并调动全身各器官系统加强工作,产生防御反射,使皮肤血管收缩,贮热并减少散热。抵抗寒冷刺激时,表现为起鸡皮疙瘩。反之,在炎热时,皮肤血管舒张,使热量散失增加,大量排汗、加强散热,保证人们在冷热不同状态下也能正常地学习、工作和生活。

人体的适应能力是在各种环境变化中培养出来的,只有经常到自然界中进行体育锻炼,才能达到“适应”的效果。

5. 防病治病,推迟衰老,延年益寿

人的生老病死是不可抗拒的客观规律。但是,人的体质好坏,衰老的快慢是可以控制的。人只求活得长久并不是目的,而是要有一个健康的身体。坚持经常地、科学地体育锻炼可以防治疾病,推迟衰老,保持旺盛的体力和精力。经研究证明:不锻炼的人 30 岁起身体机能就开始下降,到 55 岁,身体机能只相当于他最健康时期的 $2/3$ 。而经常锻炼的人到 50 岁左右,身体机能仍相当稳定,即使到 60 岁,其心血管系统的功能大约相当于 25 岁左右不锻炼的人。运动医学专家指出:每天坚持跑步 10 分钟的人,心脏可以年轻 20 年。

6. 调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力

参加体育运动能使人心情舒畅,精神愉快,使某些不健康的情绪和心理,如意志消沉、情绪沮丧、紧张烦躁等得到调整。体育运动还能培养和发展个性。人的个性,是以遗传倾向很强的气质为中心,并在社会条件和教育影响下所形成的一个比较固定的特征。从心理学角度讲,人的个性就是人体各种心理特征的综合。表现在兴趣、嗜好、才能、气质、性格等方面。各种体育运动同个性有着密切联系,对培养和发展人的个性有很大的作用。特别是在学龄期,各种运动对个性的陶冶作用

尤为显著。经常参加体育活动的人,兴趣广泛,性格开朗,豁达大方,增长才干,有良好的气质。

二、教育功能

从体育的产生和发展进程可清楚地看出,体育与教育息息相关,从古至今都把体育纳入教育体系之中,把它作为培养人全面发展的不可缺少的手段。人刚出生时只是个生物的人,要使之成为社会需要的人,适应社会多种要求的人,必须经过一个不断学习的过程,接受各种教育,使自己的价值得到社会和群体的承认。在这个人不断社会化的过程中,体育起着非常重要的作用,充分体现出它的教育功能。

1. 掌握基本生活技能

提高人口素质,首先要从幼儿、青少年抓起,推行快乐体育教育。让他们在玩中通过爬、站立、走、跑、跳、投掷、搬、运等动作学会最基本的生活技能;同时,通过模拟成人的各种活动、角色和行为,学习适应社会生活的能力。

2. 学习社会规范,发展人际关系

体育运动是一种人与人相互接触、交往、相互影响和作用的社会互动过程。在体育活动中,特别是体育竞赛,参观者之间、参加者之间、集体之间无不频繁地交互作用。活动时,由于生理、心理、情绪的变化,每时每刻都对参加者提出思想品德方面的考验。如长跑出现“极点”,是坚持,还是半途而废;对方犯规是毫不计较,还是伺机报复、以牙还牙;裁判员出现误判、漏判,是宽容大度,还是斤斤计较,甚至出口不逊;集体配合失利,是相互鼓励还是互相抱怨,等等,所有这些都是知我教育或接受教育的良好契机。通过参与体育活动,使青少年学会正确处理人际关系,养成遵守社会规范的习惯,为步入社会做好准备。

3. 传授文化科学知识,掌握运动技能

体育知识是人类文化科学知识宝库中的一部分。通过体育运动实践,可使青少年掌握有关身心健康和体育运动方面的知识以及运动技能,满足他们不断增长的精神需求,培养人们享受人类所创造的文化财富的能力,学会科学的、健康的生活方式,提高生活质量。

4. 培养竞争精神

当代社会是竞争的社会,而且竞争越来越剧烈,竞争精神是现代人的—种特别重要的素质。竞争是体育的特性之一。在体育教育或运动竞赛中,始终贯穿着竞争和向上的精神,甚至在体育游戏中,也有你追我赶、你胜我负的问题。人们不仅身体上得到锻炼,提高了身体素质,掌握各种基本技能,而且也能活跃思想,敢于拼搏,敢于创新,努力超过别人,要有一种竞争精神。今后的世界是一个科技激烈竞争的世界,今后社会就是信息竞争的社会,只有争分夺秒,就像在运动场上那样,才能取得成功。

5. 激发爱国热情,振奋民族精神

在国际体育比赛中,为优胜者升国旗、奏国歌,那激动人心的时刻使人热血沸腾,顿感国威大振,是强烈、生动、富于感染力的祖国意识教育。中国女排的“五连冠”打出了中国人的威风,显示了民族精神,使世人刮目相看。“女排精神”鼓舞了全国人民为祖国的繁荣、昌盛拼搏、奋斗;中国足球处于低谷,人们并没有气馁,而鼓励他们要“冲出亚洲,走向世界”。体育的教育作用是多少说教所不及的。

体育的教育功能具有广泛性、直观性、生动性和深刻性等特点,是一种很有效的教育手段。

三、娱乐功能

体育运动具有技术性、艺术性、惊险性、对抗性,配合的默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点。通过人的直接参与或观赏能起陶冶情操、愉悦身心的作用。体育能满足人们的精神需要。这就是体育的娱乐功能。体育的娱乐功能是通过两个途径实现的:

(一)观赏:体育文化,它所表现的形体美、健康美、韵律美、动作美、心灵美……给人以美的享受,使人产生一种愉悦的心理感受,从而使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极地调节。另外,在观赏的同时,可帮助人们深入对体育的了解,充实对体育的认识,也可以分辨美、丑、善、恶的道德行为,促进精神文明建设。

1. 观赏体育是人们的精神享受。观赏时,首先映入我们眼帘的是

运动员或练习者的身躯形态。展现给我们的绝大多数是体态均匀、线条流畅、肌肉丰满、结实有力,给人以充满着生命活力而无病理反应的健康身体,并使人产生一种特殊的美感,同时这种生机勃勃的气息,可以给我们以激励与向往。这是一般观赏体育所得到的第一感觉。这种形体美给人的不单是一种美的享受,而且也使人将其作为要达到的目标。花样滑冰运动员陈露在一曲优扬的“梁祝”的伴奏下,翩翩起舞,悠悠如在花草之中,给人的不仅仅是形体美、健康美、韵律美、动作美……而且让人们享受了艺术美。跳水、花样游泳、体育舞蹈、篮球、足球……运动表现出的高、精、尖、难水平,无不给人带来赏心悦目的刺激和欢乐,给人以莫大的精神享受。

2. 观赏体育是一种知识的扩充。在体育的动作、技术、战术的观赏中,首先应对它有初步的认识,掌握一些运动员的情况;高、难、险、新动作的技术特点;集体的配合的战术方法(如足球的“4 3 3”,“4 4 2”,“3 5 2”等战术阵容;篮球的“快速进攻”、“破人盯人”及相对应的防守方法等;排球的“平拉开”、“短平快”、“交叉围绕”等)。这些都属体育运动项目的知识范畴,通过对体育运动的观赏,极大地扩充了人们的知识面,也给观赏带来兴趣和欢乐。

3. 观赏体育是促进精神文明建设的重要手段。在观赏体育的过程中,可以见到运动员、教练员、裁判员及观众的各种社会行为,经常见到吃苦耐劳、坚韧不拔、团结友爱、互相帮助、奋力拼搏、公正无私、遵纪守法等高尚的思想和道德行为。同时也可见到畏强欺弱、投机取巧、粗野蛮横等拙劣行为的表演。作为一个观赏者,只有持有正确的立场、观点,才能对体育运动中所表现的各种行为,做出正确的鉴别与评价,从精神上得到升华,促进精神文明建设。

(二)参与:人们通过参加体育运动,并结合自然力(日光、空气、水)来锻炼身体过程中,特别是自己爱好和擅长的运动项目,会在完成各种练习体验中,在与同伴的默契配合中,在与对方斗智斗勇的对抗中,体验到一种美妙的快感和心理上的满足。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢

喜、血液循环加剧,思路更开扩,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活得更甜蜜!”的确,体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。随着社会的发展和人们对精神生活的追求日益加剧,近年来,娱乐已向体育渗透、结合和转化,出现了体育娱乐化的趋势,陶冶人们的情操,促进人们对事业的追求,激发一种天天向上的精神。使人身心两方面都得到提高,以适应现代化生产、学习、工作和生活的需要。

四、政治功能

体育运动本身是无阶级性的,但是人们如何利用体育为国家服务却有很强的政治性。

体育自古以来与政治密切相关。人们利用体育增强民族体质,训练士兵抵御外来的城邦之间、部族之间、国家之间的争斗、侵略和竞争。古代奥运会的形成和发展,就明显地标志出体育竞赛是各城邦之间显示实力的一种竞争。优胜者是人们崇拜的英雄,不仅可以获得大量钱财和终身免税,而且他的名字和形象也由雕塑家铭刻在大理石上,与橄榄枝花环一起奉献在宙斯庙中,陪伴着古希腊人最尊敬的“诸神之王”——宙斯神。有时候,还能享受一些特殊的礼仪,如每天陪长老吃一顿饭;看戏坐最好的座席;发生战争时,还优先被提升为大将——被称为“大力神”的米隆,就曾获此殊荣。

现代奥运会的创始人顾拜旦,在他的“奥林匹克理想”中,饱含着对人类和平与进步的愿望。他在著名诗篇《体育颂》中写道:“啊!体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年学会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚和平竞赛的动力。”但事与愿违,尽管国际奥委会一再强调“体育与政治无关”,实际上奥林匹克运动会本身就包含着很强的政治性,它既是各民族优秀体育健儿的较量,也是各国政治、经济、文化诸方面的一个橱窗,是显示国威的场所。国外学者约瑟夫·奥斯玛·佐勒在《体育、社会与政治》一文中,引用了康德拉·洛伦茨的话说:“体育运动是随着人类文化的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪化的战

争。”艾汶·朔伊希认为,利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象。

我国发展体育运动是政治的需要,也是长期受列强欺凌压迫的民族意识的反映。三代领导核心:毛泽东、邓小平、江泽民为体育工作的题词分别是“发展体育运动,增强人民体质”,“提高水平,为国争光”、“发展体育,振兴中华”。三个题词反映出不同时代特征和各个时期的深刻的政治内涵。中央提出我国要在本世纪内建成体育强国,这既是竞技体育的发展战略目标,也是“四化”建设的需要,是政治的需要。在当今世界上,不可能想像一个发达的现代化国家在体育上很落后。特别是我们过去被外国人称为“东亚病夫”,今天已站立于世界东方,我们应奋发图强,在体育上一定要扬眉吐气,为国争光。

另一方面,竞技体育的优胜对人民的鼓舞作用大大超越体育范围。如中国乒乓球常胜不衰,女排精神及近期在世界重大比赛取得的好成绩,不仅对国内的“四化”建设有促进作用,而且对海外侨胞和港澳台同胞均有很大的向心力。

体育的政治功能还体现在促进国际交往,推动政治、经济、文化交流和外交服务上。体育本身有非政治性的一面,可使它超越社会障碍;体育以身体为主的特殊形式可以使它超越国家间的语言障碍。这两个特点使体育成为文化交流的得力工具、国际交往的“天然使者”。运动员被称为“微笑的大使”、“外交先行官”、“穿运动服的外交家”,等等。称颂于外交史和体育史上的中国“乒乓球外交”,是在1971年毛泽东、周恩来利用第31届世界乒乓球锦标赛,用“小球转动了地球”,促成尼克松总统访华,使中美两个敌对多年的国家建交,为我国外交关系史开创了新的一页。

体育是开始国际政治斗争的一种手段。体育与政治的微妙关系,可以为各种不同的政治服务。

五、经济功能

体育的经济价值被越来越多的人所理解和接受。一个人的身体是否健康,直接影响工作效率,影响生产力的发展,影响对社会的经济效

益,也影响个人的经济收入和支出,体育的发展必然促进相关的产业的发展,也促进社会经济的发展;体育竞赛,特别是大型的国际性比赛给举办国带动的经济效益更是显而易见。

1. 身体健康带来的经济效益

人的体质弱,健康状况不好,必然使学习、工作和生活受影响,对社会贡献小,创造的经济价值就少,甚至会给个人及社会带来经济负担,也就谈不上促进经济建设了。所以说,体育的经济功能有着重大的意义和作用。

2. 促进体育相关产业发展

体育的消费是多方面的,包括运动服装、器材、轻型设备,报刊杂志,观看比赛和表演,参加体育俱乐部(或各种办班),等等。法国经济学家尚塔尔·马朗芳在《法国体育运动经济学》中分析,法国家庭在文化娱乐方面的开支中,差不多有 10% 用于体育运动。在家庭衣着方面的开支中约有 5% 用于购买运动服装。这个数字相当高,因为有些人买运动衣服是为了运动以外的目的。消费必然促进生产,一些与体育相关的产业也必然兴起和发展。

3. 体育的竞技比赛能够产生巨大经济效益

体育的经济功能在竞技体育,特别是在大型的体育比赛中表现得十分突出。大型比赛不再是消费性,而成为获取经济效益的机会和手段。1984 年,洛杉矶奥运会净赢利 1 500 万美元;1996 年,亚特兰大奥运会给其带来的后期经济效益高达 51 亿美元。

第 26 届奥运会(在亚特兰大举行)共有大小比赛 542 场,组委会共准备了 1 100 万张门票。开幕式和闭幕式等一些热门的门票以“抽彩”的方式销售。门票平均价格为 40 美元,与一场高雅音乐会的平均票价不相上下,奥运会门票的最高价格被定为 54.45 万美元。这种超豪华套票的购买者可以在 17 天的比赛期间,在 6 个主要场馆中任选一个包厢观看比赛。每个包厢内设有 22 个座位,还有一个小酒吧、真皮沙发等摆设和多部电视监视器。在包厢里,可看到开幕式、闭幕式和几乎所有比赛的实况。豪华套票中最低档的价格为每张 20 328 美元,是一套

可以观看全部 16 场全球比赛的通票……大型比赛带来的经济效益远非这些,这里就不一一介绍了。

上述体育功能,特别是社会性功能,不是体育效应的自然结果,而是体育在与其他社会活动的联系中可能产生的作用,是在人们对这些作用的认识、需要的基础上挖掘出来的。因此,体育功能的发挥,有赖于体育活动的参与者和组织者对其功能的理性认识和主动地、科学地实践。

第二节 高校体育的地位与作用

根据我国目前的体育教育制度,高校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段。因此,高校体育既是高校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础,不仅对实现高等教育目标,培养全面发展的高素质人才有着重要作用,而且对丰富和发展群众体育,实现全民健身战略计划亦有着举足轻重的带动和指导作用。

一、高校体育的地位

随着 21 世纪的到来,人类历史在经历了天然经济、自然经济和工业经济时代后又迎来了知识经济时代,由于工业经济和知识经济以及知识经济社会人类劳动形式的特点是几乎不需要全身性的大肌肉的运动,这使得人类在摆脱繁重的体力劳动的同时,由于运动量的减少而使人类体质面临急速下降的危险。为维护自身的体质和健康,乃至作为一个种群的继续存在,人类对体育产生了前所未有的强烈需要,体育意识得到了不断的巩固和强化。面对社会发展的大趋势,为了全面贯彻党的教育方针,保证我国政治、教育和经济改革的顺利进行,实现“培养体魄健壮,具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标,高校体育的社会地位也在不断提高。

(一)在民族体质建设中的地位