

大学体育教程

郭卫 蔡智忠 闫虹 主编



北京体育大学出版社

大学体育教程

郭 卫 蔡智忠 闫 虹 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 郭卫等主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2005.10

ISBN 7-81100-439-9

I. 大… II. 郭… III. 体育-高等学校-教材
IV. G 807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118943 号

大学体育教程

郭卫等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 10.25

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 3000 册

ISBN 7-81100-439-9

定价: 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《大学体育教程》编委会

主 编：郭 卫 蔡智忠 闫 虹

副主编：谭 涌 范佳音 魏 静

编 委：(以姓氏笔画为序)

马冬梅 王亚琪 王晓东

王晓霞 王麒麟 韦见凡

朱 杰 华 冰 许林亚

陈 新 武胜文 杨 声

杨 芳 周天耀 段文义

胡娟娟 曹 兵 黄 铎

雷少华 雍世仁 潘大伟

序

处于主管体育工作的缘故，近年来，常与校内外关心和从事公共体育教育工作的教师们讨论高校公共体育教学改革的一些问题，讨论愈深，愈觉得体育教育价值研究之必要。新形势下的高校公共体育之改革，应当在深刻领会和把握素质教育思想的基础上进行。以此而论，长期以来我们所形成或者说曾经所固守的那种以体质教育为目标的体育教育价值观，不仅是局限的，而且是无益的。说其不足，在于以此种价值观为指导的体育教育改革难以取得突破，只能停留于形式之改革，表面之改革。说其无益，在于此种价值观关照下的体育教育，略去了许多体育教育本应有的功用，大大限制了体育教育在推进大学生素质教育中的贡献率，无疑是教育资源的重大浪费。

事物的价值存在于本体之价值与使用之价值之中，体育亦然。观览近年来学者们的研究成果，在体育之本体价值方面，探讨之深入令人鼓舞，但在使用之价值方面则显得不足，特别是将体育本体之价值如何应用于体育教育之中，则更显差距。以本体之研究的诸多见地，我以为将体育教育仅仅局限于体质之育，或竞技之育之中是远远不够的，在这方面虽然大家已形成共识，但在如何操作层面上仍存在不少问题，还有很大的探索和研究的空间。体育的当今价值在于育“体”，育何“体”？育民族之文化、人类之品质、体育之知识、体育之技能，四者的有机结合，才能彰显当代体育教育之价值。

于素质教育而言，其实质在于育人，使人成为人，而不是物。人不是抽象的，人是文化的产物，任何人总是一定文化下的人，传统文化与时代文化所彰显的人。在当今多元文化并存的世界里，作为对人类有着巨大贡献和重大价值的中华文化之弘扬，无论对于中国还是世界，其价值是不言而喻的。弘扬中华文化，于现一代的中国青年而言，重要的是中华文化的熏陶，应使中国的学生成为体认或体现中国文化之人，而不是抽象的“世界人”。在此途中，体育有其特有的价值。体育是人类特有的一种活动，说其特有，在于只有人类具有自觉的体育行为。为人们所创造的种种体育行为是人类文化的反映，在这个意义上说，体育的本质在于其文化性。不同的文化生态环境（包括文化生态环境）创造了不同民族、不同群体间的体育样式，这种样式与其它类型的文化样式一样，既是一个民族或群体的象征符号，也是群体与群体间进行文化体认的一种载体。源远流长的中华文化，自不必说孕育了同样源远流长的中华体育文化，产生于此的各种体育行为，无论是观念性的规则，还是表现性的行为，无不打上中华文化的烙印。重视和强调体育中的中国话语，以中国之体育文化熏陶青年学生，应是体育教育责无旁贷之责任。然而，时下之体育教育的问题之一，就在于脱离了自己的体育文化，放弃了体育之文化责任。在我们的体育教学中，充斥着的是西方体育之样式，西方文化的话语，很难看到中华文化的影子。更重要的是，在仅有的一些中国体育项目中，也只是见其形，不见其宗，仅是一些不带思想的动作而已。高等教育不同于中等教育的关键在于揭示事物之道理、事物之本真，仅仅停留在知其然，而不能深入到知其然的教育，绝非高等教育之追求。

体育作为一种文化,除了上述的民族性之外,当然也存在着体育之共性,这种共性即是体育之精神。公平的精神、竞争的精神、挑战自我的精神、坚韧不拔之精神,这是人类共有的彰显于体育的财富。而这种精神广而大之,又仅非体育之精神,而是人类的各种美好品德的部分。不同品德需有不同途径去养成,上述精神在种种培养途径中,体育教育践行是最有效的。体育教育不同于体育教练,教育之核心在于精神之养成,而教练之重点在于技术之培养。时下体育教育的问题之二,在于我们的老师太专注于技术之训练,而淡漠于对动作之外东西的关注,而这些在一定意义上比技术本身可能更具有价值。放弃了这一追求,等于浪费了体育的教育资源。

在现代社会里,体育已成为一种人类信息沟通的“语言”和文化交流的载体。在体育世界里,体育行为与规则,可以使人们跨越语言的障碍,即使对行为方的语言多么不了解,也不会影响人们对体育的欣赏。体育已不单纯是一项体质性的活动,期间大量地伴随着文化经济的交流,寄托着人们对美好事务的向往。在这个意义上,体育是现代人类社会生活的重要标志之一,一个不懂得体育的人,恐怕很难说具备了完整的现代人素质。而所有这些的基础,在于体育知识,包括对世界上主要体育活动、体育规则、体育组织、体育技术等方面的了解。对此而言,我们过去的体育教育,过多地倾向于活动,而缺乏知识的教育,在通常人们的观念里,体育就是跑跑跳跳,在现实的课堂里,体育的实际教育也是这样。这种倾向,暴露了我们体育教育中的又一失误。必须认识到,体育不仅是一种有形的活动,也是一种知识。在现代社会里,一个受过高等教育的人,不一定是一个出色的运动员,但应当是一个对体育知识有所了解的人,否则,就难以适应当代社会、融入现代社会。

作为一种以活动为表现形式的体育,无论处于健身的目的,还是竞技的追求,都与从事某项体育活动的技能相联系,没有这种技能,体育活动就无法展开。体育教育必须教给学生基本的体育活动技能。在这一点上,应当说我们现有的体育教育投入的力量最大。但问题在于,我们的教育活动有片面性,只强调竞技技能,而忽视健身技能。竞技技能与健身技能尽管有一致性,就大多数体育活动而言,都具有竞技的特点,而竞技体育的方法和手段必然也可以运用在健身体育之中。但是,二者是之间的区别也是显然的,竞技的目的在于把某项运动项目完成的质量高、水平高,在于如何取胜他人,而健身技能的目的在于如何使人们适应性地选择有利于自己身体健康的活动。相比之下,后者强调的是快乐的原则、强身的原则、自我的原则。完整的体育技能教育,应当是既重视竞技技能的教育,也重视健身技能的教育。不仅要给学生参加体育比赛的一项技能,更重要的是要教给学生一些以增强体质为目的技能。在这一点上,一个合格的大学生,可以不是活跃在运动场上的健儿,但应当是热爱体育活动,并懂得用怎样的方法自主地解决好健身问题的人。

课程设置总是服从于一定目的和目标的,而决定目标的基础是价值观,只有价值观解决了,公共体育课程改革才可能真正走出困境。在与我校教师讨论公共体育改革的过程中,我们提出了以文化、品质、知识和技能为总体目标的课程改革思路,考虑分三个层次设置体育课程:第一层次是以传授体育知识为主的课程。在这一部分里,应使学生对人类体育的发展变化有一个总体了解,使学生在人类历史文化的视野中认识体育,认识中国传统体育的特点与地位,认识当今世界体育的发展状况,了解主要体育项目、体育组织的情况,学会欣赏体育,提高体育品味;第二层次是以健身为目的的体育技能课程。在这一部分里,要改进以往竞技项目一统天下的做法,按照选择性、快乐性、变通性、终身性的原则,丰富多彩地开设课程。课程科目要多,特别是要重视中国传统体育项目,使学生有充分的选择余地。课程科目要充分关注学生的个性,使学生愉快学习。课程科目要注重延展性,使学生毕业后,不因场地条件的限制

而无法变通性地开展相应的体育活动。课程科目要注重健身的科学性,使学生能够在未来的不同年龄阶段里学会用相适应的方法进行锻炼,使体育成为终身性的活动。前两个层次是整个学校体育的课程设置的理想模式,但大学体育在掌握体育知识和技能的内容上要求更深入、更广泛;第三个层次是以竞技体育为主要内容的课程。如果前者是面向全体学生的,后者则是面向部分学生的,前者是基本要求,后者则是个性反映。在这一部分里,课程以社团为组织形式开设,有相应特长的学生分别组织到相应的体育社团之中,在教师指导下,像以往训练体育代表队一样,开展活动。与代表队训练不同的是,这种以社团为形式组织起来的课堂,首先体现为内容多样,不以应赛为目标设置课程,而以学生的爱好为目标设置,有多少种类的特长学生聚合,就应有多少种类的课程。其次,体现为管理规范,按照课程开设要求进行管理,参加相应的活动给以相应的学分。再次,体现为全程化,即学生在校的几年时间里,应不间断地参与所选择的活动。

通过以上三个层次课程的设置,就全体学生而言,以健身教育和体育知识教育为主要目的,强调体育课程的主要功能在于提高学生的身体素质,掌握必要的体育知识。而对有相应特长的学生,则以社团组织的形式,以提高竞技水平为主要目的,使其与一般学生而言,具有体育之特长。从而处理好一般与个别的关系、共性与个性的关系、健身体育与竞技体育的关系,使体育的多种功能得到充分发挥。

展现在大家面前的这部体育教材,是我校体育学院部分教师为适应新的公共体育课程改革而编写的。所涉及内容,大体体现了我们提出的新的公共体育教育观念的要求。作为一种尝试、一种新理念的成果,这一教材的编写对于推动公共体育教育的改革,无疑是具有重要意义的。但是,由于时间紧,特别是一项改革,从观念到方案,再到具体操作,需要有一个消化的过程,更需要有一个实践检验的过程,作为起步性的教材,其问题就在所难免了。我想,有问题并不重要,关键是要能够始终保持一种与时俱进的态度,不断总结,不断改进,在实践逐步完善。当前,高等教育正处在一个急剧变革的时期,各门课程都存在一个革新的问题,希望这部教材的出版,能够带动更多的教师参与到各自的教学改革之中。

天水师范学院副院长 张俊宗

2005年10月于天水师范学院砚湖

前言

为了适应高等教育改革的发展和21世纪对人才培养的需求,根据《学校体育工作条例》和教育部2002年颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求,我们组织部分高校长期担任体育教学工作的专家、学者,对现行体育教材体系和教学内容进行了研究和分析,并编撰了《大学体育教程》一书,力求适应21世纪社会的发展和学生的需求,为深化高校体育教育教学改革及体育教材建设做点工作。

现代学校体育是一门学科交叉性较强的科学,涉及社会学、心理学、医学、美学、教育学等多种学科,因此在处理与相关学科的关系上存有一定的难度。《大学体育教程》一书,在注重技术部分教学的同时,依据教育部加强素质教育,把学校工作的重点切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上的精神,在书中增加了较多的体育人文、大学生心理健康、时尚体育等内容。本教材分为理论篇、技术实践篇、健身美体篇和时尚休闲篇四大部分,共计20章,是一本集科学性、系统性、实用性为一体的综合性教材,既是教师传授体育知识、技能的参考依据,又是大学生自我锻炼、掌握知识的指导性读本。

高等教育改革的继续深化给每个体育工作者提出新的研究课题,观念更新、知识更新将是永久的主题,我们全体教师要与时俱进、不断充实、完善自己。本书的编写通过实践会不断地修订补充,以期更适合当代大学生的需求。

本教材的编写是在前人和当代学者的辛勤劳动与研究的基础上,通过集体的努力完成的。本教材在编撰过程中参考借鉴了相关教材和文献资料,我们在书中直接或间接引用了许多理论和文献资料,在此,谨向文献的作者表示最诚挚的谢意!此外,由于本书主要用于公共体育课的辅助教材,我们没有逐一标明被引用作者的姓名和论著的出处,在此,深表歉意,并表示深深的谢意。

由于作者水平所限,加之编撰时间仓促,书中难免存在疏漏、错误之处,敬请教师、学生及同行专家提出宝贵意见,以便我们今后对本教材进行修订,并不断充实完善。

目 录

第一篇 理论篇

第一章 体育概述	2
第一节 认知体育	2
第二节 大学体育的目的和任务	3
第三节 大学体育运动竞赛和种类	4
第二章 体育锻炼与心理健康	5
第一节 心理健康的涵义、标准	5
第二节 大学生心理健康的特征	6
第三节 大学生常见心理健康问题和调整方法	7
第四节 体育锻炼对心理素质的培养	8
第三章 运动损伤的防治与保健卫生	9
第一节 运动损伤概述	9
第二节 常见的运动损伤与处理	11
第三节 保健按摩	13
第四节 运动的一般卫生	15
第五节 女大学生的身体锻炼和运动卫生	18
第四章 体育竞赛与欣赏	19
第一节 认知体育竞赛	19
第二节 体育竞赛的特点与分类	21
第三节 如何观赏体育竞赛	22
第五章 奥林匹克运动	26
第一节 认知现代奥林匹克运动	26
第二节 2008年北京奥运会	29

第二篇 技术实践篇

第六章 田 径	32
第七章 篮 球	44
第八章 排 球	55
第九章 足 球	66
第十章 羽毛球	76
第十一章 网 球	83
第十二章 乒乓球	87
第十三章 武 术	91
第十四章 跆拳道	122

目 录

第三篇 健身美体篇

第十五章 健美操	128
第一节 认知健美操	128
第二节 健美操的创编原则与步骤	130
第十六章 体育舞蹈	131
第一节 认知体育舞蹈	131
第二节 体育舞蹈基础知识	132
第三节 现代舞介绍	133
第四节 拉丁舞介绍	134
第十七章 街 舞	135
第一节 认知街舞	135
第二节 单人健康街舞	136
第十八章 舍 宾	137
第一节 认知舍宾	137
第二节 舍宾的内容与分类	137
第三节 舍宾的特点与功能	139
第四节 舍宾组合动作	140

第四篇 余暇体育篇

第十九章 轮 滑	144
第一节 认知轮滑运动	144
第二节 轮滑入门技术	144
第二十章 毽球与飞镖	149
第一节 毽球	149
第二节 飞镖	152
参考书目	154

第一篇

理论篇

第一章 体育概述

第一节 认知体育

学习提示

体育是教育的重要组成部分,是全面提高学生素质、实现教育培养目标的主要环节。因此,每位大学生都应对此有充分地认识,积极主动地参加体育锻炼,并享受由体育带来的无穷乐趣。

一、体育的概念

教育学解释体育的概念:从广义的角度来看,包括身体锻炼的教育和卫生保健教育两个方面;从狭义的角度来,看是指身体锻炼或体育运动而言,显然这个概念是指体育教育,涵盖面小些。

现代汉语词典解释为:(1)以“发展体力、增强体质”为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现,如体育课。(2)指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

二、体育的历史演进和本质展现

历史地看,19世纪60年代,由西方传入的“体育”(PHYSICAL EDUCATION),其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,就出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互为联系的概念,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今体育的概念从社会学的角度理解为:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活

动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。所以体育的概念并不是一成不变的,随着社会地不断发展,人们对体育的认识还会进一步深入。

三、体育的组成

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家教育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,分为体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、促进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。学校教育中,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等全面发展。

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生实施个体生存、发展和享受的需要;既重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,又要不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应21世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才作贡献。

(二) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动SPORT原出于拉丁语CISPORT,指“离开工作”进行游戏和娱乐活动,但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。20世纪70年代以来,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以取得优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证竞赛顺利进行的同时,也在引导竞技体育不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛地采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富有感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育。健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”热情不减外,不少人逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器材引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

第二节 大学体育的目的和任务

大学体育是高等教育系统工程的重要组成部分,是大学生接受体育教育的最后阶段,也是建设社会主义精神文明和促进大学生全面、和谐发展的重要内容。

一、大学体育的目的

大学体育旨在有效地锻炼身体,促进大学生正常的发育,完善大学生的身体形态和机能;培养体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯;与学校各方面的教育互相配合,促进学生身心的全面发展,使学生能顺利地完成任务,毕业后能胜任建设祖国的重任,过上健康、幸福的生活。所以,综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、

美,达到身心健康,全面发展的教育总目的。

二、大学体育的任务

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。增进学生身心健康,增强体质,这是高校体育教育的首要任务,也是高校体育教育的出发点和归宿。

1. 增强学生体质, 促进学生身心健康

增强学生体质是学校体育的首要任务,高校自然也不例外。体质的概念一般解释为:体质即人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形体、机能、素质的稳定状态。体质包括身体形态、生理机能、身体素质、心理因素和适应能力(适应社会的能力和适应自然的能力)。因此,增强学生体质,不仅是各器官和系统机能的增强,更重

要的是大脑机能的改善。

健康是保证人全面发展的物质基础,人的一切活动都是在大脑支配下实现的。人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是在大脑相应部位异常反应的结果,大脑反应的病态和终止也就意味着人的行为的障碍和生命的结束。所以,增强体质应包括大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有其独到的作用,这一点在当今知识信息时代来临的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下,实现姿态美、机能好、素质强、精力充沛、生命力旺盛的现代大学体育教育。

2. 促进学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,教会学生科学锻炼身体方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个从感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中最重要的转折点便是智力与体力的结合,它不仅表现在运动及身体练习上,而且还表现在它们的结果上。高校体育应体现智力与体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

3. 培养学生的道德意志品质

通过体育教育可以对学生进行共产主义思想品德教育。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。”此外,通过体育锻炼增强了体质,也为进行劳动技术教育提供了身体的条件。

在体育教学中对学生进行共产主义道德品质教育,绝不是运动和身体练习与政治口号的生硬结合,而是要通过运动和身体练习对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生的毅力。学生的行为是受其理想、信念和情操所支配的,因此,在高校体育教育

过程中,应十分注意培养学生高尚的情操,通过精神品质的培养更有效地完成体育教育的任务。

4. 培养学生审美和创造美的能力

通过体育锻炼不仅可以使学生身体健壮,而且可以使学生具有优美的体形、协调自如的动作,从而有利于培养学生正确的审美观。至于艺术体操、体育舞蹈、健美操体育运动项目等更体现了体育与美育的有机结合。

体育与美,自古以来就紧密相连。运动是力量与智慧的结合,身体练习是意念与形体的统一。人可以用自身的“造形”来表现对客观世界的认识,并通过“造形”达到其增强功能的效果。在运动和身体练习中,形体通过韵律操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造形”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。高校体育应十分注意培养学生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。因此,我们必须从德、智、体、美、劳各种教育的相互联系、相互促进的关系上,充分认识学校体育的重要意义。那种片面追求升学率,损害学生身体健康的做法是十分错误的。

5. 培养高水平运动员

学校体育是国家体育的战略重点,国家在提出《全民健身计划纲要》的同时,又出台了《奥运争光计划》的战略决策。高校应在广泛开展群众性体育活动的基础上,充分利用学校有利条件(师资、器材、设施和多学科交叉的优势)和大学生在体能和智能上的优势,把部分体育基础好、并有一定专项运动才能的学生培养成高水平运动员。这样,既能丰富校园文化生活,又能培养竞技运动的人才,为学校为国家争得荣誉。但是,高校运动队的训练工作必须明确方向和目的,要坚持因地制宜、因材施教,坚持系统、课余和科学地训练,要正确处理文化学习与体育训练之间的关系,保证训练的质量。处理好思想教育与日常各项工作的关系,把思想教育贯彻到体育训练的全过程。关心运动员的学习、训练和生活,要妥善安排他们的训练时间,不要影响他们的专业学习。

第三节 大学体育运动竞赛和种类

一、高校要健全学校体育竞赛制度

高校通过运动竞赛能起到宣传体育、提高锻炼

身体的自觉性、吸引更多的学生参加体育活动的作用。同时,通过运动竞赛可以达到检验高校体育教学和运动训练的效果,总结交流经验和选拔体育人才

的作用。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况,注意群众性和经常性,坚持小型多样、单项分散,以校内竞赛为主的原则,如组织各种球类、越野赛等群众喜闻乐见的体育比赛。每年可举行一次多项目的田径运动会,以推动校体育活动的开展。

二、大学体育运动竞赛的种类

1. 表演赛

这是为了宣传和普及体育活动,扩大其影响,参加庆祝、纪念或增添节日庆典气氛,或为准备开展的项目做示范介绍所进行的技术、战术的演示而组织的比赛、表演。一般在节假日、运动竞赛前或比赛结束时进行。表演赛着重于技术、战术的充分发挥,一般不计名次,也有的表演赛主要是活跃群众的业余文化生活。

2. 对抗赛

这是由两个或两个以上运动技术水平相近的基层单位联合组织,对参赛的人数和条件有一定的限制的比赛。特点是参加的单位规模小、时间短、人数和队数较少,各队实力相当,具有鲜明的对抗性。这种比赛的目的是为了交流经验,增进各队之间的

了解。

3. 友谊赛

这是为增进相互间的友谊和团结,相互学习,共同提高运动技术水平而进行的非正式比赛,如校际、班际之间的比赛。其特点是竞赛规程比较宽松,各种限制较少。

4. 邀请赛

这是由一个或几个单位组织或由名人发起的比赛。这种比赛的任务是为了增进友谊和团结,互相学习,邀请其他单位进行的共同提高某项技术水平,其特点类似于友谊赛。

5. 选拔赛

这是为了选拔优秀的运动员组成代表队而举行的比赛。其主要任务是准备参加高一级的比赛。在高校每年新生入学后,都组织各种项目的选拔赛来发现体育人才,充实学校体育代表队。

6. 擂台赛

指以争取优胜为主要目的的比赛。比赛设擂主及攻擂者,由攻擂者依次向擂主挑战。胜者为擂主,负者淘汰出局,直到决出最后擂主。其特点是具有激烈的对抗性、挑战性。

第二章 体育锻炼与心理健康

第一节 心理健康的涵义、标准

一、心理健康的涵义

长期以来,人们习惯于把健康局限在生理健康上,而忽略了心理健康也是健康的重要组成部分。联合国世界卫生组织(WHO)把健康定义为:“健康是一种生理、心理和社会适应日臻完善的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”也就是说,健康的一半是心理健康,并且心理健康还会明显地对健康的另一半生理健康造成影响。

目前,心理健康的意义已越来越受到人们的重视。面对日益紧张的生活节奏和日趋激烈的竞争,面对越来越多的信息刺激和多元化的文化选择,人们面临着更多的焦虑、困惑和无所适从,心理的压力不断增加,心理障碍的发生率明显提高,人类的健康状况正日益受到威胁。针对这种状况,一场声势浩大的旨在预防心理疾病、促进心理健康和人格完善的心理卫生运动正在世界各地蓬勃开展。

二、心理健康的标准

1. 世界心理卫生联合会提出的心理健康标准

身体、智力、情绪十分调合；适应环境、人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和学习中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

2. 经典的心理健康标准

心理学家马斯洛和米特尔曼提出如下心理健康标准有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能适当估价自己的能力，生活理想切合实际不脱离周围环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

3. 中国学者提出的心理健康标准

中国学者多是从心理过程和个性心理特点的自

度来界定心理健康标准的，通常包括：智力正常；善于协调与控制情绪；心理良好，具有较强的意志品质；人际关系和谐；能主动地适应和改造现实环境；保持人格的完整与健康；心理行为符合年龄特征等。

以下为中国现行的心理健康标准：

- (1) 对自己有正确的认识和恰当的评价。
- (2) 正视现实并对现实环境有良好适应。
- (3) 建立和谐的人际关系。
- (4) 热爱生活，献身事业。
- (5) 保持健全的人格。
- (6) 能协调情绪，保持良好的心境。

从心理健康的标准可看出，心理健康是一个综合性的指标，心理健康所追求的目标与情商所追求的目标是一致的。生理健康是基础，而心理健康又直接影响着生理健康。心理健康的人，对未来有明确的生活目标，有理想和事业上的追求，并能脚踏实地的不断地进取。

第二节 大学生心理健康的特征

1. 能对学习保持较浓厚的兴趣和求知欲望。智力正常是一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

2. 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，它是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。“人贵有自知之明”，心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

3. 能协调与控制情绪，保持良好的心理心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲伤、哀愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度地表达和控制情绪。

4. 能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于

与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

5. 能保持完整统一的人格品质。人格指人的个体心理特点的总和，是一个人整体精神面貌，人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，其认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖等都是心理不健康的表现。

第三节 大学生常见心理健康问题和调整方法

一、大学生常见心理健康问题

大学生心理健康问题，具体是指大学生对于日常生活中所发生的事件的反应，问题的本质是现有状况与理想状况的差距，心理健康问题就是指这种差距与理想状态的差距。主要表现为以下几个方面。

1. 适应问题

新生进校后的适应困难，如：环境的改变，远离父母，需要独立生活，角色的转换，学习内容和学习方法的变化，学会与同学相处；毕业离校前有适应社会的困难，如：将要进入社会前的忐忑不安，对将要从事的工作不了解或不满意，将与同窗好友离别等等。

2. 学习问题

学习困难，成绩不好，或没有自己期望的那样好；不喜欢自己的专业；考前焦虑，考试不及格，面临重修、补考、留级、退学等学习挫折，考试作弊心理；学习障碍等。

有些大学生在中学里是品学兼优者，能考上大学更是同龄人中的佼佼者。但是他们的心理素质、学习方法并非都是佼佼者。到大学后，学习上由于知识积累迅速，接受的信息量过大过密，因而学习负担较重。另外又不熟悉大学的教学方式，平时没有老师督促，在学习方法上还没有从中学的“灌输”式学习转到大学的“自主”性学习上来，所以感到学习吃力，有的甚至补考多门。精神负担相当重，表现出强烈的心理失落感，进而产生自卑、孤独、焦虑、恐惧等心理障碍。

3. 人际关系问题

与老师关系不佳，同学关系不合，孤僻，与人争吵打架，或被人欺骗。

4. 社会工作问题

社会工作与学习发生冲突，辛勤工作却得不到理解承认，感到自己有负众望，工作得不到同学的支持；组织活动不成功或未达到预期目的，或结果没有自己期望的那样好，竞选学生干部失败。

5. 家庭问题

家庭经济困难，家庭成员不和或父母离异，家庭

成员患病、死亡以及家庭遭到灾难。

6. 情绪负性反应

情绪忧郁，沮丧，失望，无助，心理冲突，心理危机。

7. 躯体健康问题

患病，睡眠障碍，疼痛。

8. 意外事故

交通事故，失窃，受伤，受辱，被人误会。

9. 性的困惑

大学生已进入青年中期，性生理基本成熟，性意识增强。这时的青年有了性冲动和性要求，他们渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊以至性爱。但是由于性心理的不完全成熟，生活经验欠缺，对青年期的性冲动和性要求理解不当，常会产生一些不必要的紧张、恐惧、羞涩，甚至不正确的行为。还有的因理想的恋爱观和现实的具体问题发生矛盾和冲突，不免陷入感情的漩涡，失恋、单相思常常困扰着他们。随之而产生苦闷、惆怅、失望、悔恨、愤怒等情绪，给身心健康带来严重的影响，有的甚至发展为精神疾病。

二、大学生常见心理问题的调整方法

(一) 建立完整的健康观

大学生已经开始走向成熟，自我意识已基本建立，对大学生来说最重要的教育自我教育。因此，每个大学生都应增强心理健康意识，了解心理健康知识，而不应使自己在这方面存在盲点。现代医学心理学的研究表明：“人的健康内容应包括生理健康与心理健康两个方面。”“人的心理健康对生理健康有巨大影响作用。”因此，一个躯体健康的人未必心理健康；而一位心理健康的人，也未必身体健康。只有养心和养身统一，才是真正的健康。

(二) 保持健康的情绪