

全国普通高等学校体育课教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

傅庆章 主编



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

全国普通高等学校体育课教材

大学体育与健康

主 编 傅庆章

副主编 邹 富

编 委 (按姓氏笔划为序)

丁仙子	尹成龙	王 雷	刘学风
向召斌	朱东华	吴 斌	宋 环
张 勇	张耀宇	李 侑	李 洋
李朝晖	邹 富	武国利	赵立刚
项驭宇	黄宝军	黄聪敏	傅庆章
鄢铁生	蔡健钧		

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/傅庆章主编. —大连:大连理工大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-5611-3272-7

I. 大… II. 傅… 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(2006)第 114146 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:15.25 字数:419 千字
2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:梁 锋 范业婷 责任校对:碧 海
封面设计:宋 蕾

定 价:19.80 元

前言

大学体育教育是大学教育的重要组成部分,它既是学校体育教育的终点,又是实现大学生终身体育教育的起点。充分发挥大学体育在大学教育中的全方位、多功能塑造全面发展的高素质人才的作用,是大学体育教育工作者不断探索的课题。随着高等教育改革的不断深入发展,教育部已于2001年将普通高校的体育课改为体育与健康课,这对我国大学体育教育指导思想、教学内容及教学方法提出了新的要求。《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作。”高校体育要贯彻落实“健康第一”的指导思想,就要充分利用大学体育教育与环境,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯,从而达到增强体质、提高健康水平及陶冶体育文化情操的基本目的。

依据“健康第一”的指导思想和教育部《学校体育工作条例》及《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求,结合普通高校体育教学实际,我们尝试组织编写了本教材。本教材具有以下几个特点:

- **内容搭配合理,突出时代特色** 本教材在内容的选择上力求适合大学生的身心发展特点和需求,不仅注重大学与中学体育教学在内容上的衔接问题,而且还可满足大学生不同喜爱和不同体育运动水平的需要,既照顾一般发展的需要,又重视特殊发展的可能。将体育健康理论与方法和具有时代气息的时尚运动项目写进教材,有利于学生以理论指导实践,并增强时代感。

- **体系新颖,结构合理** 本教材分为理论篇与实践篇两部分。在“健康第一”思想指导下,努力加强对大学生体育与健康理论知识的介绍,帮助大学生建立科学的体育健身思想,培养大学生对体育锻炼的兴趣与爱好,努力体现竞技体育健身化的特点。

- **融科学性 with 实用性为一体** 本教材在汲取最新体育科学知识的基础上,摒弃陈旧过时的内容,努力做到理论联系实际,避免一

般的描述和空洞的说教,使大学生学以致用,有利于大学生的学习和实践。

· **可读性与趣味性并存** 本教材突出以大学生为主体的思想,编写力求通俗易懂,图文并茂,既有学习要点,又有思考题目。使大学生在体育锻炼中既得到正确而便捷的指导,又感受到获取知识的快乐。

本教材由傅庆章副教授任主编,邹富副教授任副主编。参加编写的成员有:傅庆章(理论篇第一章、第五章第一、三、四节;实践篇第六章第二节);邹富(理论篇第六章第三节;实践篇第六章第一节);刘学风(理论篇第二章);黄宝军(理论篇第二章第四节、第五章第二节;实践篇第八章);朱东华(理论篇第三章第一~四节;实践篇第三章第四节);项驭宇(理论篇第四章;实践篇第七、八章);向召斌(理论篇第三章第五、六节;实践篇第一章);蔡健钧(理论篇第六章;实践篇第二章第二节);王雷(实践篇第二章第一节);赵立刚(实践篇第二章第一节);鄢铁生(实践篇第二章第二节);李佾(实践篇第二章第三节);李洋(实践篇第二章第四、五节);吴斌(实践篇第二章第六节);李朝晖(实践篇第二章第七节、第三章);黄聪敏(实践篇第三章);丁仙子(实践篇第四章);张勇(实践篇第五章)。傅庆章副教授最后对全书进行了统稿并主审。

本教材在编写和出版过程中,参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文和教材。在此对这些专家和同行致以谢意。

由于编写人员能力所限,加之时间仓促,书中难免有不妥之处,我们真诚希望专家和同学们提出批评指正,以便今后进行修订,并逐步加以完善。

《大学体育与健康》编委会

2006年5月

目 录

理 论 篇

第一章 大学体育概论/3

- 第一节 大学体育的目的与任务/3
- 第二节 大学体育的健康功能/6
- 第三节 素质教育与大学体育/9
- 第四节 国家有关学校体育的法规/12
- 思考题/16

第二章 健康概论/17

- 第一节 健康的概念与价值/17
- 第二节 影响健康的因素/18
- 第三节 促进健康的行为/19
- 第四节 身心养护/20
- 思考题/22

第三章 科学健身锻炼身体/23

- 第一节 体育健身锻炼的原理、原则与方法/23
- 第二节 科学健身锻炼计划的制定与实施/27
- 第三节 冬季体育健身锻炼的自我监督/34
- 第四节 女大学生体育健身锻炼的特点/35
- 第五节 体育健身锻炼中常见的生理反应/36

- 第六节 常见运动损伤的预防与处理/37
- 思考题/40

第四章 体育健身锻炼效果的检测与评价/41

- 第一节 体育健身锻炼效果的检测/41
- 第二节 体育健身锻炼效果的评价/44
- 思考题/45

第五章 体育文化概论/46

- 第一节 中国传统体育文化的特点与功能/46
- 第二节 奥林匹克运动/48
- 第三节 体育比赛/55
- 第四节 体育比赛欣赏的价值、内容与方法/58
- 思考题/67

第六章 体育运动竞赛/68

- 第一节 运动竞赛的种类/68
- 第二节 运动竞赛的组织机构及任务/69
- 第三节 运动竞赛的制度/70
- 思考题/72

实 践 篇

第一章 田径健身锻炼方法/75

- 第一节 田径健身锻炼价值/75
- 第二节 田径健身锻炼方法/76
- 思考题/84

第二章 球类健身锻炼方法/85

- 第一节 足球锻炼方法/85
- 第二节 篮球锻炼方法/95
- 第三节 排球锻炼方法/105

第四节 乒乓球锻炼方法/113

第五节 羽毛球锻炼方法/124

第六节 网球锻炼方法/134

第七节 毽球锻炼方法/141

思考题/146

第三章 健美与健身锻炼方法/147

第一节 健美操的特点与锻炼价值/147

第二节 创编健美操的基本原则/148

第三节 体育舞蹈/149

第四节 形体训练/155

第五节 健美运动/160

思考题/161

第四章 游泳健身锻炼方法/162

第一节 游泳健身锻炼价值/162

第二节 游泳锻炼方法/163

第三节 游泳锻炼安全与救护常识/170

思考题/173

第五章 轮滑健身锻炼方法/174

第一节 轮滑健身锻炼价值/174

第二节 热身运动/174

第三节 轮滑基本技术/175

思考题/180

第六章 速度滑冰健身锻炼方法/181

第一节 速度滑冰健身锻炼价值/181

第二节 速度滑冰锻炼方法/182

思考题/191

第七章 武术健身锻炼方法/192

第一节 武术锻炼特点与价值/192

第二节 简化太极拳(二十四式)/194

第三节 初级长拳(第三路)/205

第四节 初级剑术/212

思考题/220

第八章 攻防格斗健身锻炼方法/221

第一节 攻防格斗锻炼价值/221

第二节 拳 击/221

第三节 跆拳道/225

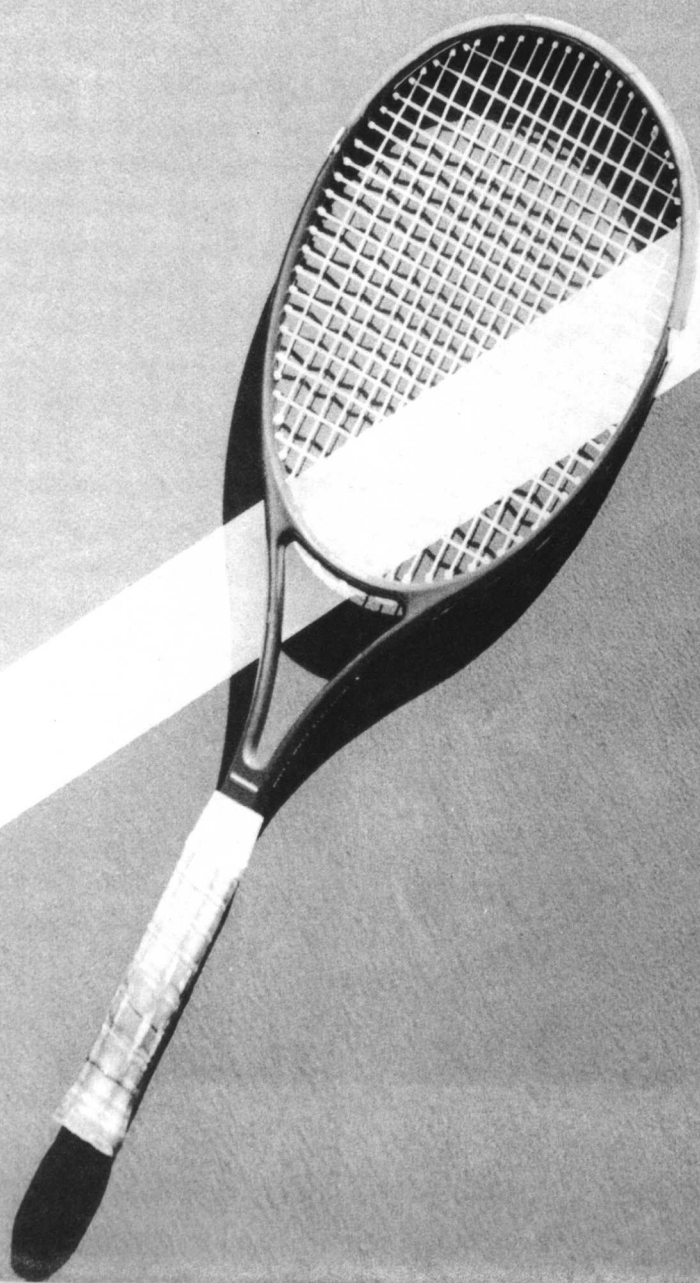
第四节 武术散手/228

第五节 防身术/233

思考题/237

参考文献/238

理论篇



第一章 大学体育概论

第一节 大学体育的目的与任务

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。学校体育是全面发展学生的身体,增强学生的体质,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、有组织的教学过程。由于学校教育对象的不同,将学校和学生分别分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。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的大学生在校期间所接受的学校体育教育。

二、大学体育的目的

大学体育是大学教育系统工程中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是促进大学生全面和谐发展的重要内容。大学体育的目的是指在一定的时期内,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。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。效果目的一般为衡量大学体育目的实现的最终标准。因此,这里所说的大学体育的目的主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展与我国学校体育事业发展的需求以及大学生身心发展的年龄特征和体育的功能与作用,我国大学体育的目的是增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养和建立大学生的终身体育意识、能力和习惯,注重大学生个性心理及良好思想品德的培养,使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、大学体育的任务

根据《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,大学体育应该完成下列基本任务。

1. 增进大学生身心健康,增强大学生体质

通过大学体育的各种实践活动增进大学生的身心健康,增强体质,提高大学生身体素质水平是大学体育的首要任务。身心健康包括生理和心理两个方面。生理健康的标志是发育正常,功能健全,体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力;心理健康的标志是情绪稳定,思维敏捷,意志坚定,行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高的自控能力。心理与生理的发育水平有着密切的内在关系并互相影响。世界卫生组织对健康的定义是:“健康应是在心理上、生理上以及社会上保持健全的状态。健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括生理、心理方面能适应社会环境”。

大学体育作为促进大学生身心健康发展最积极、最有效的手段之一,通过教学、训练、课外锻炼和业余体育竞赛等一系列体育活动,使大学生养成良好的身体锻炼习惯;不断提高健康水平和对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力;通过体育理论的学习,使大学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践活动,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,也为将来走向社会打下坚实的基础。

2. 培养大学生良好的体育意识,使大学生掌握体育基本知识,促进大学生自觉锻炼身体能力的提高及其习惯的养成

通过体育教学,向大学生传授体育知识、技术和

技能,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,促进自觉锻炼身体能力的提高及其习惯的养成是大学体育的基本任务。

体育基本知识包括实用的生理解剖基本知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育与保健,自我监督和评价以及常用的运动项目的基本技术、战术理论和竞赛规则等,使大学生能根据体育运动的客观规律科学地进行锻炼。

体育的基本技术和技能是指参与运动的实践能力,即能较熟练地运用所学到的基本技术,在运动实践中得到发挥的能力。运动能力的培养主要是通过体育教学这个途径进行的,再通过课外锻炼和竞赛的反复实践,达到熟练掌握的程度。大学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育意识的培养和习惯的养成是一个复杂的过程,既需要时间又取决于个体的兴趣和需要。锻炼习惯的养成一般决定于三个因素:一是对体育运动的定义和价值有正确的认识,这对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定性作用;二是对运动技术喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好,只有对该项目具有一定的运动能力,才能产生兴趣和爱好,并能持久;三是生理机能形成的稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使大学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,使其在校期间坚持长年锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高大学生在校期间的生活质量,而且对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作具有十分重要的现实意义。

3. 提高大学生的运动技术水平,促进学校体育的开展,为国家培养体育后备人才

进入20世纪90年代以来,随着我国经济的发展和大学综合实力的增强,大学体育不仅承担着指导普及、促进大学体育运动蓬勃开展的任务,还肩负着提高运动技术水平、创造优异运动成绩、参与校际或国际间的交往、为专业运动队输送体育人才、为校为国争光的光荣使命。充分利用大学的有利条件和大学生在智力上、体能上的优势,坚持系统地科学训练,不断提高运动技术水平,既可为大学培养体育骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既能丰富大学校园体育文化生活,又可为国家竞技运动提供后备

力量。

4. 对大学生进行品德教育,促进大学生道德素质的提高

在学校的教育系统中,体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,是对学生进行品德教育最直接、最活泼、最生动的形式。个体行为在体育技能形成的反复练习中表现得最为突出,这是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞争气氛,又有严格的规则约束。而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强大学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。大学生应该在体育活动的参与或观赏中,首先要有心理上的进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格;其次在体育的情感方面,应该更富有年轻人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康、向上的生活方式。

四、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堂教学、课外体育活动、课余运动队训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

(一)体育课堂教学

体育课堂教学是大学体育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的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”。2001年教育部又规定,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堂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,向学生传授体育基本知识,提高大学生对体育的认识,树立终身体育观念;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环节,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、巩固与增强大学生的自我锻炼意识和锻炼能力,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,要求每位学生都参加。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分钟左右为宜。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。大学生的课间活动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的课程学习之后在晚饭前所进行的体育活动。大学生课后体育活动的内容十分广泛,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。鼓励大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。

4. 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,深受大学生的喜爱,是其他运动所不能替代的,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。

5. 体育节

体育节一般有“体育周”、“体育日(健身日)”两种形式。“体育周”是集中利用一周下午的课外体育活动时间,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,能提高学生的学习兴趣并吸引广大学生参加。“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、班级进行。

(三)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。运动队的建立是根据学校传统运动项目的特点和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。大学生通过参加运动队的系统训练,可以有效地提高运动技术水平,培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神品质。

(四)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,是大学课外体育活动的又一种形式。它以广泛性和形式多样化特点。校内体育竞赛常见的形式有班级之间、年级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛,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、拼搏进取的精神品质;可以培养学生集体主义精神;可以活跃校园的业余文化生活,对大学校园文化建设具有重要意义。

第二节 大学体育的健康功能

一、大学体育的生理健康功能

(一)有助于大学生运动系统的发展

运动系统是大学生正常生活、工作和运动不可缺少的系统。运动生理学研究表明,进行体育活动有助于人体骨骼的发育和生长;有助于增加关节的灵活性和动作的幅度;有助于增加肌肉的体积和力量。

1. 运动促进大学生身高的增长

人体的身高主要与骨骼的发育水平有关。大学生在经历了青春期发育的高峰后,骨骼发展进入了缓慢的发展阶段,但骨化过程尚未结束,身高的变化仍存在着相当大的可塑性。有资料表明,经常参加体育锻炼的学生与其他同龄人相比,身高平均增长4~7厘米。因此,经常参加体育活动,可有效刺激和促进人体的新陈代谢水平,使骨骼的新陈代谢加强,血液供应充分,骨细胞生长能力增强,从而使骨骼的长度增加,骨密度增多,骨骼变粗,骨小梁的排列更加整齐有规律,机械稳定性加强。影响身高增长的因素除体育活动之外,还有营养、作息、遗传、卫生等因素。

2. 运动可使关节的灵活性、稳定性加大,动作舒展优美

关节是构成人体形态、连接骨骼的组织器官。运动时,骨、关节和肌肉都得到了良好的锻炼,韧带与肌腱的柔韧性和力量都得到增强,关节的稳定性和活动的范围得到加强,从而使动作表现得舒展大方、优美协调。

3. 运动能够有效地增加肌肉的体积和力量

肌肉是人体运动的动力器官,也是构成健美体形的外在组成部分。俄国诗人马雅可夫斯基曾经这样赞美:“世界上没有任何一件衣裳比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”大学生的肌肉发展特点是由肌纤维的纵向发展转向肌纤维的横向发展。体育锻炼中,肌肉的不断伸缩可使肌球蛋白不断增加;可使肌肉贮存水分的能力增加而有利于肌肉的氧化反应;可使肌纤维的供能中心线粒体数量增加,不易产生疲劳;可使肌肉结缔组织增厚,肌纤维的数量增加和横断面增大,肌肉的力量增大,肌肉更结实丰满。研究表明,经过长期的锻炼,人体肌肉的重量可由占体重的40%左右(女性约占35%)改变为50%左右,可以明显地改善身体的形态结构。

(二)可以提高大学生心血管系统的机能

人的心血管系统是由心脏、血管和血液三部分组成的,它担负着人体内新陈代谢过程的运输任务。心脏是血液循环的总动力中心。大学生的心脏在形态结构和功能上均已接近成人的水平。心脏重量为300~400克,心脏容积为240~250毫升,心跳频率为65~75次/分,血液总量占体重的7%~8%。

体育锻炼中,心脏毛细血管开放的数量增多,心肌的血液供应和新陈代谢加快,增加了心肌中蛋白质和糖元的贮备,心肌纤维变粗,心肌增厚,心脏的形态发生良好的变化。随着心肌收缩力量的增大,心脏容积也得到增加,心脏每搏输出量和每分钟输出量也会增加。有资料表明,每搏输出量一般人为70~90毫升,经常锻炼的人为100~120毫升。安静时一般人心率为70~80次/分,经常锻炼的人可减少到50~60次/分;剧烈运动时,一般人的心率只能达到180次/分,经常锻炼的人心率可达200次/分,这些变化都是心血管系统机能增强的表现。

此外,经常参加体育锻炼还会影响血管壁的结构,改变血管在器官中的分布状态,使冠状动脉口径增粗、心肌毛细血管的数量增加。因此,经常参加体育锻炼也是预防心血管系统疾病、保护心脏健康的积极手段。

(三)可以提高大学生呼吸系统的机能

人体的呼吸系统是由呼吸道(包括鼻、喉、气管、支气管)和肺组成。呼吸道是呼吸运动时气体的通道,肺是进行气体交换的场所。大学生肺的结构和机能迅速生长发育,呼吸肌力量逐渐加强,呼吸差、肺活量已经接近成人。呼吸频率逐渐减慢,一般约为16次/分,呼吸深度相应增加,呼吸系统已经达到健全程度。

经常参加体育锻炼可使呼吸系统的机能得到改善。因为运动可保持肺组织弹性,改善胸廓活动范围,使呼吸深度加大,肺活量增大。一般成年男子肺活量为3500毫升左右,女子为2500毫升左右,而经常锻炼的成年男子肺活量可达到4000~7000毫升,女子可达到3500毫升左右。运动也使呼吸系统的通气和换气功能得以增强。安静时一般人的呼吸频率为12~18次/分,肺通气量为4~7毫升,经常锻炼的人呼吸频率

仅为8~12次/分就可以达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸机能还能表现出节省化现象,能够较长时间地保持高效率工作,能够适应和满足较大运动负荷对呼吸系统的要求。

(四)可以改变神经系统的机能

神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统是指整个机体活动的“司令部”。周围神经系统散布于机体各处,上连中枢神经,下连各器官、系统,把人体的各种刺激传给中枢神经,也把中枢神经系统的指令传到人体各个部分。人体任何一个器官、系统的活动,都是在神经系统的调节、控制下完成的。大学生的神经系统处于脑细胞建立联系的上升期,大脑神经细胞的分化机能迅速发展,大脑皮质的结构和功能发生着巨大变化。

经常参加体育活动可以使人的头脑清醒,思维敏捷。大脑虽然只占人体重的2%,但它所需要的氧气要由心脏总血流量的20%来供给,比肌肉工作时所需的血流量还要多。进行体育活动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性的增强。

另外,进行体育活动是调节大脑皮层兴奋和抑制过程的积极有效措施。因为人体神经系统的活动就是兴奋和抑制过程的相互转换。人体进行运动的过程,需要肌肉不停地作出收缩和放松的反应,这一过程本身就是对神经系统兴奋与抑制机能很好的锻炼,从而使人的动作敏捷,反应灵敏迅速,思维活跃,决策果断,同时也改善神经系统对心血管系统、呼吸系统、运动系统等器官系统的调节功能,更好地保证大学生在校期间的学习。

二、大学体育的心理健康功能

(一)心理健康的标准

人的心理健康标准是一个比较复杂的问题,对此,心理学家、精神病学家和社会学家各有不同的看法。综合国内外专家的观点,一般认为心理健康的标准主要包括以下几点:

①了解自我,悦纳自我;

- ②接受他人,善与人处;
- ③正视现实,接受现实;
- ④热爱生活,乐于工作;
- ⑤协调与控制情绪,心情良好;
- ⑥人格完整、和谐;
- ⑦智力正常;
- ⑧心理行为符合年龄特征。

(二)大学体育可促进大学生的心理健康

1. 有助于改善大学生的情绪状态

在繁重的学习压力下,大学生中的某些人经常会产生忧愁、紧张和压抑等情绪反应,参加体育活动可以转换个体不愉快的意识、情绪。因为运动能够提高人的情绪唤醒水平。唤醒水平是指一个人情绪兴奋的水平。运动能提高人的唤醒水平是由各种感觉信号的输入所造成的。当达到一定的运动负荷时就会导致唤醒水平的提高,使人精神振奋,乐观自信,充满活力。

2. 有助于培养大学生的意志品质

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育活动过程中需要不断克服各种客观困难(如气候条件的变化、动作的难度、运动损伤等)和主观困难(如惰性、胆怯、畏惧、疲劳等),坚持参加体育活动,可以培养坚强的意志品质,并能够迁移到学习、生活和其他工作中去。

3. 有助于培养大学生的人际交往能力

人际交往是指在社会活动中人与人之间进行信息交流和情感沟通的联系过程。人际交往能力强是一个心理健康的重要标志之一。经常参加体育活动有助于培养学生的人际交往能力。因为体育活动增加了人与人接触和交往的机会。很多体育运动项目是以集体参与的方式表现出来的,参加运动的过程就是一个与他人紧密协作和配合的过程。如排球的二传手与攻球手之间;足球的前锋与中锋之间;田径接力比赛的交接棒之间;甚至体操比赛的单项与团体之间等,都存在着人际交往的机会。

4. 有助于防治大学生心理卫生问题和心理障碍

一提到心理卫生问题和心理障碍,人们往往会误认为是精神病。如一个人因焦急而头痛,因生气而失眠,因过度忧郁而肠胃功能紊乱等,这些都属于心理卫生和心理障碍的范畴。据世界卫生组织最新统计,全球目前至少有5亿人存在各种精神和心理问题,占全世界总人口的10%,其中2亿人患有抑郁症,抑郁症是当前最常见的心理障碍之一。

体育锻炼被认为是一种有效的心理治疗方法。美国的一项调查显示,1750名心理医生中,80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育锻炼作为一种治疗方式来消除焦虑症。由于学习压力和其他方面的挫折因素,导致焦虑症和抑郁症已成为大学生常见的心理疾病,而通过大学体育锻炼可以减缓和消除这些心理疾病。

三、大学体育的社会健康功能

大学体育的社会健康功能主要表现为参加体育活动有助于大学生社会化过程的完善。社会化是指作为个体的生物人成长为社会人、并逐步适应社会生活的过程。正是经由这一过程,社会文化才得以积累和延续,社会结构才得以维持和发展,人的个性才得以形成和完善。大学体育的社会化功能主要表现在以下几个方面。

(一)有助于大学生学习和理解社会行为规范

体育是一种特殊的社会文化活动。激烈的对抗竞争、频繁的人际交往和多种形式的群体活动,是这一文化活动的鲜明特征。在这一领域中确立了明确而细致的各种行为规范,如运动员守则、比赛规则、竞赛规程等,并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等进行实施和监督。由于体育的这些规范训练可以在体育教师的指导下经常重复地进行,这就使大学生在体育运动中学习了行为规范准则,懂得了行为规范的一般特征,有助于对其他社会规范的理解和学习。

(二)有助于大学生内化正确的价值观念

体育文化之所以存在,其哲学意义在于对人的肯定,是追求人的价值和人的权利的过程,是发展和完善人的肉体和精神的过程。体育承认人的肉体存在的合

理性,令人体验现实生活的乐趣、自由和幸福,培养积极进取的精神和高尚的品行与气质。

(三)有助于大学生尝试多种社会角色

社会学理论认为,社会角色是指与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式,它是人们对具有特定身份的人的行为期望,它是构成社会群体或组织的基础。可以说,一个人要符合社会的要求,取得社会成员的资格,就必须学会扮演适当的社会角色。

大学体育能为学生们学习社会角色提供优越的环境与适宜的条件。体育运动中的角色,是指个人在体育过程结成的社会关系中所处的地位。这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。比如,某个班级在分组进行足球比赛时,两个组各自的前锋、边锋、中锋、后卫和守门员等各个角色,都是在自己所处的地位上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的关系。权利与义务伴随着行为过程而发生,在由体育而结成的社会关系中,每个角色都有获胜的权利、获得嘉奖的权利和按照规则进行技术动作行为的权利。同时,也有遵守体育法规、道德规范和技术规范义务。

在多数情况下,体育活动都是通过角色学习出现的。也就是说,体育教育是通过体育场合中人与人的相互交往行为进行的,而这种交往常常又是以群体的形式出现的。当群体活动的学习过程与群体成熟的过程相吻合时,可以得到较为理想的教育效果。群体成熟的过程,也是群体中的每个成员适应群体的活动,并从中得到满足的过程。群体在成熟时,除了群体自身及其活动内容具有魅力外,所有成员还需要具有以下几个条件:

- ①能做到与群体规范相一致;
- ②都满足于自己的地位与角色;
- ③与领导人物、核心人物关系协调;
- ④具有与其他成员的一体感。

总之,通过体育角色的学习,大学生可以体会到经过个人努力是能够成功扮演各种角色的,从而认识到人的主观努力是改变社会地位的重要途径。

第三节 素质教育与大学体育

素质教育是当今中国乃至世界教育改革与发展的主流,是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。只有全面了解素质教育的内涵,才能充分认识大学体育在素质教育中的地位与作用。

一、素质的概念

素质的概念有狭义和广义之分。在狭义的解释中,心理学认为,素质是指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性,主要是神经系统、脑的特性以及感官和运动器官的特性。素质只是人的心理发展的生理条件,不能决定人的心理内容和发展水平。教育学认为,素质是指个人先天具有的解剖生理特点,包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点。受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践,养成比较稳定的身心发展品质。

目前,人们广泛认同的素质教育中的素质是广义的概念,即在先天与后天共同作用下形成的人的身心全面发展的总水平。如国民素质、民族素质、干部素质、教师素质等,都是个体在后天环境中教育影响下形成的。

素质是由其物质要素(人体各器官系统的功能水平)、精神要素(认识、观念、思维、能力等功能水平)以及其相互间的系统结构状态决定的。由于人的生理与心理的必然联系,人的先天遗传素质要通过后天的社会实践和教育逐渐发育和成熟。人的先天遗传素质与通过社会实践而养成的比较稳定的基本身心品质,构成人的整体素质,成为个体进一步发展的基础。

二、素质教育的特征

素质教育是指利用遗传与环境的积极影响,调动

大学生认识与实践的主观能动性,促进大学生生理与心理、智力与非智力、认知与意识等因素全面和谐地发展,注重形成以人的健全个性为根本特征的教育。该定义反映了人的心理和生理两个层次间的关系,从根本上揭示了素质是人的一切质的基础。一是发展,即充分发挥个体的身心潜能,在环境、教育影响下,通过自身的努力,去发展有关生理与心理、智力与非智力、认知与意向等各种因素;二是内化,即将那些从外在获得的东西,内化于人的身心,形成一种稳定的、基本的、内在的个性心理品质和身体素质。

(一)基础性

人的发展离不开原来的基础,现在的素质有赖于过去的基础,大学生的体育素质依赖于中小学的基础,而未来的体育素质则需要大学体育教育的基础。加强体育素质的基础性教育,使学生的能力和潜力根据条件和要求形成相应的结构状态并巩固学习锻炼的成果是非常必要的。

(二)主体性

素质教育的核心是充分弘扬学生的主体性,注重开发人的潜能,注重形成人格的精神教育。体育素质教育正是要唤起学生参与体育运动的主体意识,发展学生终身体育的主动精神,注重形成学生独立的人格、思想意识和精神风貌。学生体育素质发展的目标应该是养成良好的心理品质、思维敏捷、反应快速、健康的体魄、高尚的情操和终身体育观。

(三)发展性

素质教育不仅注重学生未来的发展价值和迁移价值,而且重视培养学生的自我发展能力。随着现代社会的不断发展,体育素质教育应该围绕教育的总目标,在实现自身目标过程中,使学生学会学习,教给学生学会生存的能力,培养学生终身体育的能力和对体育运

动的不断追求。作为社会人,必须懂得自己对他人的责任,使自己的行为有利于保障人们的生存条件。体育教育也将从传统的一次性学校体育向终身体育转变,从而进一步确立终身体育思想的地位。

三、体育素质的涵义与内容结构

(一)体育素质的涵义

体育素质是指人在先天与后天共同作用下形成的,并通过一定的体育活动形式表现出来的体质基础、

心理发展水平、体育文化素养和终身体育能力等综合性特征。因此,发展“体育素质”就是通过有效的体育教育和体育实践提升学生的体质基础,增进学生心理发展水平,培养学生终身体育能力和发展学生的体育文化。

(二)体育素质的基本内容

根据体育素质的定义,可将体育素质的基本内容用图 1-3-1 加以概括。

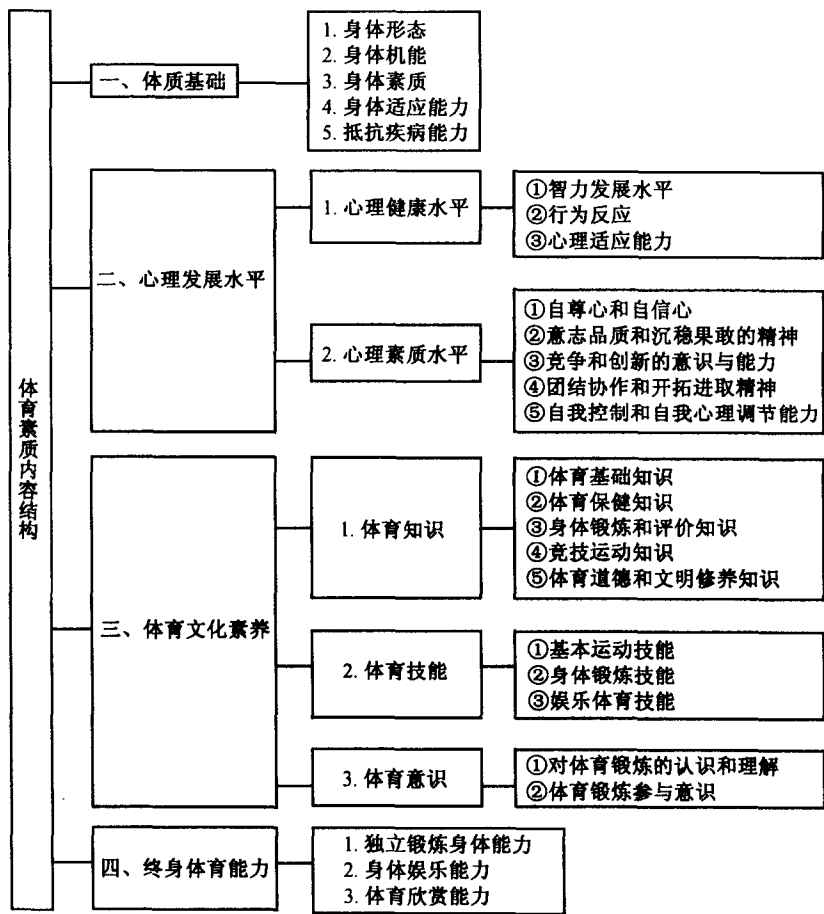


图 1-3-1 体育素质内容结构

(三)大学生体育素质结构及大学体育素质教育内容的组成

根据现代教育学、人才学及素质教育论的有关理

论,大学生体育素质结构与大学体育素质教育内容之间存在着一种严密而合理的逻辑对应关系,这种关系可以用图 1-3-2 来加以揭示。