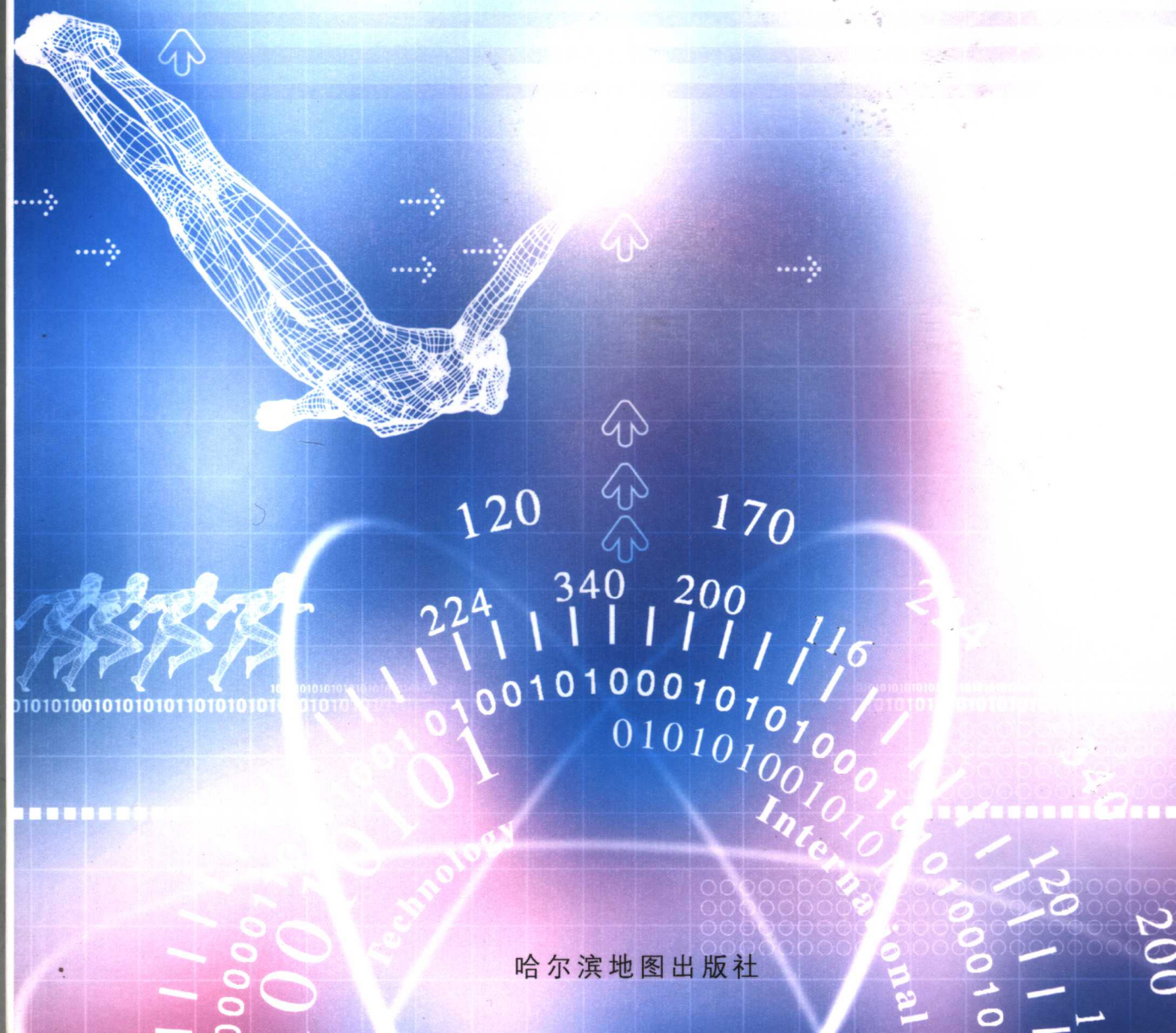


大学生 体育与健康

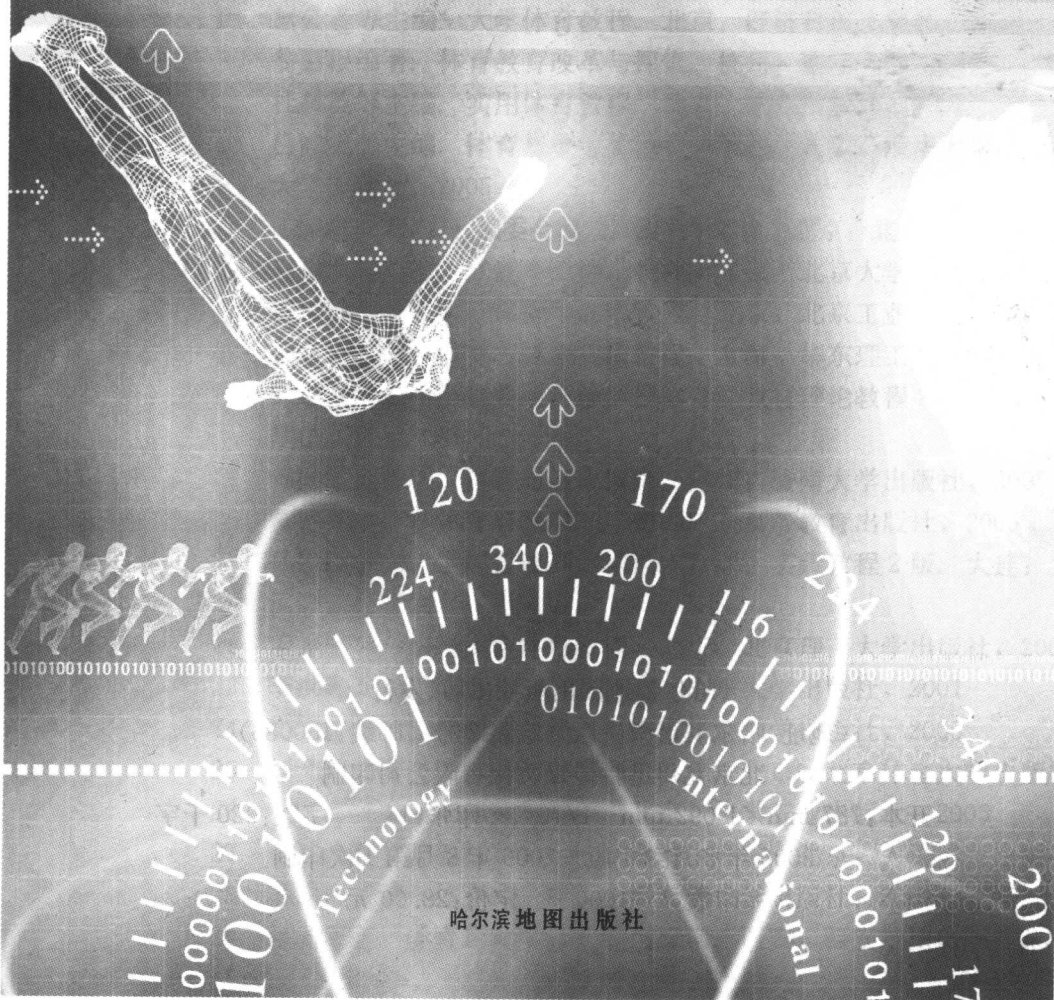
汪英 / 编著



哈尔滨地图出版社

大学生 体育与健康

汪英/编著



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/汪英编著.

—哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006.8

ISBN 7-80717-437-4

I.大… II.汪… 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 097381 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)

北京九州迅驰传媒文化有限公司印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:14 字数:320 千字

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数:1~1000 定价:28.00 元

前 言

体质与健康是大学生全面和谐发展的物质基础,而目前大学生的体质健康状况却不容乐观,如何正确认识与理解大学生体质健康标准,并以健康标准来促进自身的体育锻炼则成了大学体育教育的重中之重。

针对当代大学生的实际情况,本书从理论和实践两部分着手,理论部分主要介绍高等学校体育、健康的基本知识,以及运动中常见损伤的预防及处理,使学生从理论上认识体育,感受体育对人的重要性,使大学生能自觉地投入到体育锻炼中去,为实现全民健身计划和终身体育奠定坚实的基础。实践部分介绍了较为普及、便于开展的篮球、排球、足球、乒乓球、羽手球、网球等球类项目和武术、散打等传统项目,为了丰富学生业余生活、满足不同学生的兴趣爱好,还介绍了高尔夫、保龄、轮滑、飞镖、地掷球、舞龙、蹦床等休闲娱乐项目。本书理论部分简单易懂,实践部分易学易练,具有很强的实用性、广泛性和可操作性。以“健康第一”为主线,形成新的体系,既符合学生学习特点,又符合教师教学。希望本书能对广大高等院校的一线体育教师在体育课程改革及实践中提供一定的帮助。

在本书的撰写过程中,参考和借鉴了大量的文献与最新成果,在此,向其作者表示感谢。

尽管做了不少努力,但由于本人的水平和能力有限,不妥之处在所难免,敬请各位读者批评指正。

汪 英
2006 年 6 月

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 体育的概念与功能	(1)
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务	(4)
第三节 高等学校体育工作的开展	(7)
第四节 大学生生理、心理特征与体育	(10)
第二章 体育健康概述	(13)
第一节 健康的概念	(13)
第二节 运动与生理、心理健康	(14)
第三节 体育锻炼的卫生与营养	(17)
第四节 科学的健康运动计划	(21)
第五节 体质健康标准	(22)
第三章 常见运动损伤的处理及运动疾病的预防	(32)
第一节 大学生常见运动性损伤的处理	(32)
第二节 大学生常见运动疾病的预防及处理	(37)
第四章 运动项目	(43)
第一节 篮球	(43)
第二节 排球	(63)
第三节 足球	(77)
第四节 乒乓球	(94)
第五节 羽毛球	(108)
第六节 网球	(121)
第七节 健美操	(132)
第八节 武术	(140)
第九节 散打	(151)
第十节 跆拳道	(159)
第五章 休闲娱乐项目	(173)
第一节 高尔夫球	(173)
第二节 保龄球	(180)

第三节	轮滑	(188)
第四节	飞镖	(194)
第五节	地掷球	(197)
第六节	舞龙	(204)
第七节	蹦床	(210)
参考文献		(217)

第一章 高等学校体育

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初由法国于 18 世纪 60 年代启用，其含义是“身体的教育”。20 世纪初，我国也以相同的含义启用了“体育”一词，并作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵及外延在不断扩大。如今，在国际奥林匹克运动的推动下，以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展，以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及，因此，现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

体育这一术语最初传入我国时，指的是身体教育。由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动，因而从狭义上运用这一术语。随着新中国的成立，体育事业突飞猛进，体育的作用越来越广泛，其发展需要在广义上运用这一术语。体育是一个具有广泛含义的概念，它不是单指运动或健身，体育教学也不只是让学生做做操、打打球、跑跑步。体育是以身体活动来调节人体机能的过程；是以各项运动为基本手段的活动；是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会，既可促进生产力发展，有助于建设社会主义物质文明，又可影响社会风气，有助于建设社会主义精神文明。

体育有广义和狭义两种解释。体育（广义）亦称为体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，它受一定的社会经济、政治活动的影响和制约，也为一定的社会经济、政治服务。体育（狭义）亦称为体育教育，是通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的或是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，是发展身体，增强体质，增进健康，挖掘人体的内在潜力，陶冶情趣，促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中

表现出来。

(一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要表现在健身、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身的功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,加强体育锻炼,并结合药物调理,能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,预防病理性衰老的发生。

(二) 体育的社会功能

1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展、能胜任自己职业、能为社会的发展作出贡献的新人。

另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第28届奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,夺取了体育成绩和精神文明双丰收,极大地激励了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。

2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中的余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如所见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极性的调节,让人愉快。特别是大学生,学习、生活等压力较大,适当地参与体育活动,会使他们的业余文化生活更加丰富,

会更有效地缓解疲劳，促进其更好地学习。

人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在完成各种复杂的练习中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成就感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如，气功可使人感到悠然自得，乐在其中；跑步能使人感到有条不紊，勇往直前；打球可使人感到视野开阔，豁达合群；旅游则可以使人饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能，他写道：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔、条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生更加甜蜜！”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式，它能使人善度余暇，身心健康。

3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘，而我国现在在这方面正处于起步阶段。体育运动的经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，通过体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游来获得。

4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象，它既有不属于上层建筑范畴的部分（如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等），也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西（如体育的目的、任务、政策法规、制度等）。因此，从体育的整体来看，是与政治紧密相联的，受着政治的影响、指导和制约，为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为：第一，由于体育是一种超越世界上的语言和社会障碍的“国际语言”，通过国际体育交往，可以促进世界各国人民之间的了解、沟通和团结，加强国际体育文化交流，为外交服务。第二，参加国际比赛，能为国争光，提高民族威望和国际地位，振奋民族精神。第三，通过国内体育竞赛活动，特别是全国大型运动会，加强了各民族间的联系，增进了各民族间的友谊和团结，激发了各族人民对祖国热爱。

第二节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高校体育的地位

体育在高校的地位是人们在教育发展的长河中,通过教育实践活动,认识到体育在培养人才中的重要作用,从而确立起来的。

马克思把教育理解为三件事,即智育、体育、技术教育。毛泽东在《体育之研究》中对体育做过精辟的论说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”并指出,“体者,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍。”生动而形象的比喻,说明身体是物质基础,体育是培养和造就全面发展人才不可缺少的重要手段。

目前,中国教育方针明确规定:“使受教育者在德育、智育、体育几个方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”作为高等教育重要组成部分的体育教育,在培养具有健壮体魄、现代意识和时代精神的社会主义合格建设人才方面所起的作用,是其他任何一种教育形式无法代替的,所做的贡献也是毋庸置疑的。面对社会发展的大趋势,人类进入 21 世纪,为了适应社会主义市场经济体制改革和西部大开发以及四化建设对开拓型人才的需求,高等教育推行素质教育,高校贯彻“健康第一”的指导思想,高校体育的社会地位必将随之提高。

首先,高校体育是培养身心健康发展的高级专门人才的需要。

其次,高校体育是国民体育的基础,是发展中国体育事业的需要。

最后,高校体育是校园精神文明建设的需要。

二、高校体育的目的

目的是一种预期设想,行为针对,同时,又是立足学校,面向社会,根据需求而制定的总目标。因此,制定所要实现的目标计划,对高校体育来说就好比有了一个纲要,一个行动指南。根据党的教育方针和“三个面向”的要求,结合当代大学生身心发展的特点以及体育的社会职能、多功能特征,高校体育的目的有以下几个方面。

(一) 有效地增强学生的体质

体质,是人体的质量,它是在先天遗传和后天锻炼的基础上获得的。因此,有效引导、积极参加体育锻炼是增强体质的重要保障,同时,也是抵御疾病、获得健康的重要保障。在学校,它主要通过体育教学和课外体育来实现。可以说,促使学生提高身体质量是高校体育的根本目的。

(二) 促进学生身心健康发展

身体健康和心理健康有多条标准,总的来说要有良好的状态和调节能力、适应能力和自控能力。它是通过身体教育和思想教育这样一个双重任务来完成的。而身体教育和思想教育是体育这门学科的特殊要求。因此,丰富体育基础知识和运动,加强引导和教

育学生健康心态,让学生在娱乐甚至比赛、对抗中团结奋进、激情投入并且经受考验是提高学生综合素质的重要保证。

(三) 培养学生的道德意志品质

通过体育教育(包括理论实践课),使学生能够精力充沛地完成学习任务,达到高等教育的要求,将来能更好地担起祖国建设的重任。

青年学生正处在定型发展阶段,需要正确引导和铸就基本品质。我国高校体育要实现这一目的,就要树立“服务育人”意识,在教学实践中为培养社会主义现代化建设所需要的人才服务。

三、高校体育的任务

(一) 增强学生体质

增强学生体质,是高校体育教育的本质特点之一。只有增强体质,才能提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿。

体质是指人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性基础上所表现出来的相对稳定的生理特征。体质主要包括体格、体能和适应能力。

体格是指人体的形态结构。它包括人体生长发育的水平,身体的整体指数与比例(体型),以及身体的姿态等。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体的基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等)。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力。它包括对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗以及对病损的修复能力。

学生体质的增强应从以下几方面表现出来。

1. 促使体格健壮(生长发育良好、体型健美、姿态端正)

有机体的生长主要是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化,而发育则包含了有机体各器官系统在形态和机能上的变化(表现形式是身高、体重的增加)。它们虽然都受遗传变异、营养和自然生长等因素的影响,但是体育运动能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势,可以促使人体外形的完善,这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。健美的体型,端正的姿态,还能反映一个民族的气概和精神面貌,也是精神文明的标志之一。

2. 全面发展体能(身体素质好、身体基本活动能力强)

健壮的体格是发展体能的物质基础。体能的发展一般与提高有机体机能的过程一致。体育锻炼能使耐力素质以及有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性等得到发展。因此,全面发展体能是延续有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时,体能又是掌握和完善运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力

机体的适应能力中的“适应”,应是积极的而不是消极的。有机体与周围环境有着

不可分割的联系，机体与环境统一的主要表现之一就是机体对生存条件的适应。在高校体育活动中，要锻炼学生自己适应寒、热、风、雨等自然环境的能力，也包括对疾病的抵抗能力和对病损的修复能力。日光、空气、水对大学生成长发育和身体健康具有重要意义。锻炼学生抗寒、耐暑，能培养其勇敢、顽强、坚忍不拔的精神。

(二) 掌握体育的基本知识、技术和技能

知识是指人们在社会实践中积累起来的经验。技术是根据人体运动的科学原理，能够充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。技能是指按照一定的技术要求完成动作所表现出来的能力。

知识能使懂得体育锻炼的作用和意义，调动学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。而采用正确的技术、技能来锻炼身体，可以收到更好的增强体质的效果。在高校，应使学生明确参加体育锻炼的目的，学会正确的运动技能和掌握科学锻炼身体的方法，树立“健康第一”的指导思想，养成自觉锻炼身体的良好习惯，在原有基础上，进一步提高运动技术水平，以保证体质的优化增长。

(三) 进行共产主义道德品质教育

共产主义道德是人类社会最美好的社会生活准则和规范。它以马列主义和共产主义世界观为基础，为完成共产主义建设和共同幸福的生活而斗争是共产主义道德的本质。对学生进行共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观，养成共产主义道德行为和习惯，培养共产主义道德情感；锻炼坚强的意志和性格，使之具有共产主义道德（包括热爱中国共产党、爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物，对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌等），良好的意志品质（包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信心、自制力、进取心、坚忍不拔等），以及优良的体育道德作风（包括胜不骄、败不馁，尊重裁判，尊重观众，遵守规则，与同伴协作等）。

由于高校的任务是培养“德、智、体”全面发展的、优秀的、体魄健壮的各种专业人才，因此，在完成高校体育的任务时，应注意发挥学生个性，增强学生的体育意识，培养运动兴趣，促进身心健康。学会一两项独立锻炼身体的手段和方法，以及自我体质评价的能力，养成科学锻炼身体的良好习惯，使其终身受益。在普及群众性体育活动的基础上，对部分体育基础较好并具有一定专项运动才能的学生，进行专门的培养和训练，提高其运动技术水平，使之成为学校群众性体育活动的骨干。

上述高校各项体育任务是有机联系、相互促进、辩证统一的，必须全面加以贯彻，不可有所偏废。高校各项体育工作和措施，都应围绕增进健康、增强体质的任务来安排。

第三节 高等学校体育工作的开展

一、从体育机构入手，健全组织，明确职责，保障体育工作的顺利进行

有制度、有组织、有政府行为是高校体育实现目的任务的重要保证，因此，在学校设立相应的体育机构能够起领导和保障作用。为了使高校体育机构落实，政令畅通，更好地为经济建设服务，为培养和造就“四有”新人服务，根据国务院 1990 年颁布的《学校体育工作条例》，我国重点高校体育教研室均发展成为体育课部，不仅提升了它的级别，而且进一步明确了它的职责职能，使学校体育工作走向规范化、制度化的法制轨道。

概括地说，高校体育常设的领导机构有：体育运动委员会、体育课部（或体育教研室）、各院系体育领导小组。同时，学生组织设有：大学生体育协作委员会、各单项体育协会、校学生会体育部、各院系学生会体育部。在学校，这些部门是组织、指导、协调各类体育活动的常设机构。它们分工负责、团结协作，为完成高等学校的体育教学、群体、训练及其科研工作，为营造崇尚体育的校园氛围和人文环境共同努力，是实现高校体育目的任务的坚强柱石。

具体地说，体育运动委员会是学校体育工作的领导机构，对学校各院系、部门具有协调和督促职能，并对各个时期学校体育工作及其任务提出总的要求，它是在校负责人的领导下开展工作的。

体育教研室是体育教学职能部门，具有负责制定、落实、安排全校的体育工作，包括群体、训练与竞赛的任务。它是在主管体育工作的校负责人的领导下开展日常体育工作的。

大学生体育协作委员会是一个群体性学生组织，它在校体委或校体育课部具体领导下针对全校学生需求适时组织各项体育活动。体协下设学生体育工作部、体育社团协调部、秘书处和宣传部。

校学生会体育部既属学生会又属校体协领导，直接针对各院系学生会开展体育工作，集协调、宣传、组织于一体，有很强的体育性。

各院系体育领导小组是在校体协领导下，负责组织、指导、支持各院系学生会、团组织开展群体活动，积极参加学校举办的各项赛事。它主要由主管学生工作的党总支副书记主持，由系学生会、团组织具体实施。

总之，加强管理，管理机构的落实是首要的，形成自上而下的组织管理指挥系统，才能责任到人，量化到事。制订计划，形成规范，统一组织，密切配合，建立评估体系、评价标准，不断改革，才能满足高校体育的实际需要。

二、从组织形式入手，分门别类，建立高校体育特定的教育序列

高校体育的组织形式，是高校体育实现目的任务的重要内容，是构建学校体育工作

整体的基因。它包括体育课、课余训练、课外体育活动以及运动竞赛四部分。根据体育这门学科的特殊要求,结合学生的实际需要,高校体育不仅要做好教学与训练工作,而且要做好群体这一极为广大、极具效率的特殊工程,只有这样,才能在体育需求日益增长的新形势下完成它与社会接轨的教学任务。由此我们认为,高校体育的组织形式是为实现高校体育目的而服务的。它们虽然分为四个部分,却相互关联;虽然组织形式有别,却直奔它的主题,共同构筑高校体育“健康育人”的目标。因此,充分利用各种组织形式开展高校体育科研、体育活动是高校体育改变教学面貌,促进高校体育深化改革,再上台阶的重要保证。

(一) 体育课程

体育课程是高校体育教育最基本的组织形式,同时,也是高校体育最重要的教学环节。作为进入高等学校教学计划中的基本课程,体育又是一门有规定的学时、有特定的内容、有规定的教师、有特殊的时空环境作保证的必修课程。因此,它不仅在高校体育,而且在高等教育序列中均占有极其重要的位置。中华人民共和国教育部在《学校体育工作条例》(以下简称条例)和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称纲要)中对高等学校体育课程设置、学制、课程性质、任务以及教材选编、课程评估、教学管理的开发和实施均作了具体而明确的规定,为编写教学大纲,推动高校体育的课程建设,深化教学改革起到了巨大的推动作用,是落实高校体育课程教学的重要保障。

目前,我国高校开展的体育课程有:

1. 普通体育课

普通体育课实则是一种综合性体育课,具有全面学习、全面锻炼的特征。它包含跑、跳、投掷等田径基础项目以及体操、球类、武术、游泳等。改革开放后很长一段时间是在一年级开设,目前基本没有开设。

2. 专项体育课

即对某一专项运动进行教学、进行身体练习的课程。它能根据“市场”需求、高校体育师资、场馆设施条件去开设,也能根据学生的兴趣、爱好去选择,是当前高校体育的主流课程。过去在二年级开设,现在在一二年级均开设。

3. 选修体育课

选修体育课一般对三年级以上学生开设,也可针对全校学生(包括研究生、留学生等)开设。内容同专项体育课一样以专项运动为主,但开课形式多样,如双休日体育选修课在周六、周日开设。且其教学周期短,以一个学期为一个授课单元,深受学生欢迎,具有广阔的发展空间。

此外,保健体育课针对部分体质偏弱学生或喜爱理论研讨的学生开设(不定期,每学期统计后决定是否开设)。学习内容包括体育基础知识,运动卫生常识和武术、气功、保健体操等。

(二) 课外群体性体育活动

群体,是课外体育的基本形式,它具有面广人多、普及开放、趣味性强等特征。因此,抓群体不仅要组织、指导,进行重在参与的意识教育,而且要从学校体育实际出发,完成它特定的体育目标。

《条例》规定：“普通高等学校除安排体育课、劳动课的当天外，每天应当组织学生开展各种体育活动。”课外体育活动要根据学生实际情况和爱好，根据学校的实际情况和传统项目，因人、因时、因地制宜，开展各式各样的体育活动。提倡小型多样、生动活泼，注意讲究实效、持之以恒，就能丰富校园体育文化生活，促进学生的精神文明建设，在实践中提高高等学校学生的体质、体能。

课外群众体育活动虽然呈动态、具柔性，有极大的可塑性，但它依然有规律可循。因此，开展课外体育活动：一要面向学生，从协会向俱乐部型发展；二要面向基层，从训练向院系体育发展，使课外体育不流失、有辅导、有对策，促进学校体育向多边、向需求方向发展。

（三）课余体育训练

课余体育训练是高校体育贯彻“普及与提高相结合”方针的一项重要措施。它具有以点带面、专项培养、专项训练与提高的特征。因此，它的开发不仅有利于扩大影响，提高学校的知名度，而且，有利于学校将来为国家培养优秀体育后备人才。它一般安排在课外活动时间进行，是高校学生特别向往的、积极要求参加的一项课余体育训练。

目前，几乎每个学校都成立了代表队，除篮球、排球、足球老三样之外，许多学校还建立了乒乓球队、羽毛球队、网球队、武术队、游泳队、划船队以及一些特长项目代表队。它们成为推动高校课外体育活动的动力。

（四）体育运动竞赛

高校的体育运动竞赛有校内、外的技艺性竞赛和娱乐性竞赛。如校内、外正式比赛属于技艺性竞赛；学生进行半场的篮球比赛或男女混合的篮球比赛就属于娱乐性竞赛。

体育运动竞赛有助于培养学生勇敢、顽强、进取和拼搏精神，以及守纪律、服从裁判的优良品质和集体主义精神。因此，高校要健全学校体育竞赛制度，竞赛活动要注意群众性和经常性，坚持小型多样化。通过比赛，提高大学生为“四化”锻炼身体的自觉性，并要及时地检查教学和训练工作，总结和交流经验，有计划、有组织、有目标地培养和选拔体育人才。

学校体育运动竞赛的安排要根据气候季节的变化特点，以及学校体育运动的传统性和群众基础，要使各项比较均衡地分布在两个学期之中，并要注意把比赛和群众性体育活动有机地结合起来。这样，才能够更好地推动学校体育活动的开展。

三、履行职责，加强管理，全面开展高校体育工作

在高等学校中体育教育是按照一定的科学原理组织实施的，因此，履行高校体育工作职责要加强科学管理，激活体育组织指挥系统，才能确保政令畅通。体育原本是一种社会现象。一种充满人文景观的系列运动。根据我国国情及高校体育现况，全面开展高校体育工作既要“以制度”、“条例”、“标准”为依据，又要以人为本，不断改革高校体育教育手段和高校体育教师素质，不断改善学生从事运动所必须的场馆设施，才能通过各种有益活动，营造良好校园环境和体育氛围，实现体育的目的任务。

(一) 履行职责, 要发挥职能部门的体育功能

建立健全高等学校体育组织领导机构是实现高校体育的基本途径。虽然机构较多, 但职责明确, 只要协调配合、统筹安排就能调动各方面的积极性, 使学校体育工作正常进行。在众多机构中, 体育课部是教学单位, 是专业机构, 因此, 它负有专业指导职责, 直接对全校体育工作负责, 在现代体育教育实践中体育课部除了总体规划学校体育工作, 还要创建本校体育特色, 有自己的品牌, 有自己的竞赛项目安排。除了担负全校的体育课程教学任务, 还要组建校代表, 开展课余训练, 面向全校学生, 开展课外体育活动以及竞赛活动。把改革、科研与科学管理融入教学工作中, 能蓬勃开展高校体育工作。

(二) 加强管理, 要针对教学活动中的人和事

在学校, “教学、群体、竞赛”虽然是高校体育的三大基础工程, 但由于体育呈动态、具柔性的特征, 体育科学管理深入教学的成分偏多, 使课程教学改革取得了长足发展, 而深入课外体育的管理行为教育较弱, 阻碍了体育教学向多边、向需求发展的势头。事实上, 高校体育管理: 一应针对起主导作用的老师; 二应针对自己的工作性质, 去研究、规范高校体育工作。教学常规、训练计划、课外辅导的督促、实施是实现“育人”目标很重要的方面。

(三) 全面开展高校体育工作, 启动“服务育人”机制

把课外体育推向教学改革的繁荣市场, 把教学改革推向一个新的发展阶段是我国高校体育迈向新台阶的学科前沿思路。根据这样一个思路, 高校应面向全体学生, 开展高校体育工作。由于高校体育实践性强、教学项目多, 既有课内, 又有课外工作要求, 由此, 既要建立规章制度, 激励学生, 还要建立“育人”机制, 服务学生, 正如我们要增强学生的体育意识, 达到积极参与的目的, 也要增强教师的体育服务意识, 才能组织指导学生, 上好课又做好课外辅导。这是体育这门学科的特殊要求, 也是新时期、新形势下实现高校体育目的任务、改变高校体育面貌的根本保证。每一个学校, 每一个体育课部在摆正高校体育位置的同时都必须重视、启动“服务育人”机制, 以提高体育工作的实效性。

第四节 大学生生理、心理特征与体育

大学生一般处在 18~22 岁年龄阶段。在身体发育过程中, 这一阶段生理、心理发育总的趋势是逐渐缓慢、日趋成熟和完善的。

一、大学生的主要生理特征

青少年时期是人生最宝贵、最有特点的黄金时期。人们把青年比作早晨八九点钟的太阳, 说明这是一个充满生机、具有蓬勃向上趋势的时期。同时也是决定一个人一生体格、体质、心理、智力发育水平的关键时刻。我国通常把青少年时期分为初期 (10~14 岁), 中期 (14 岁或 15~17 岁或 18 岁), 后期 (18~24 岁) 三个阶段。目前在校大学

生的年龄，一般在14~22岁之间，相当于青春中期和后期年龄阶段，此阶段生理发育的基本状况和特点可从四个方面表现。

（一）形态发育

低年级学生经历了人生最后一个生长发育的高峰时期（男孩大约10~14岁，女孩大约9~13岁），身高、体重、胸围、肩宽、头围、骨盆等外部形态，逐渐转入缓慢发育阶段。在此年龄阶段，由于性激素的作用，蛋白质、脂肪、糖和无机物含量逐渐增多，肌肉的横断面、肌肉重量和力量都明显增加，高年级的学生已接近成人水平。男女生在外形形态上出现明显差异。男生喉结突出，声带加宽，发音低沉，显得壮实。女生乳房突出，声带变长，嗓音尖细，臀部增大，肢体柔软而丰满。这些第二性征的出现，标志着人体全部器官的发育接近成熟，身高的增长就缓慢下来，以担负繁重的脑力和体力劳动，适应各种困难的环境变化。

（二）心肺系统

低年级学生的心脏，处在青年中初期，还没有达到成人水平，心肌收缩力相对较弱，心率较快，而且出现机能性心率不齐或杂音，由于性腺与甲状腺等分泌旺盛，引起血压升高，称为青春性高血压。随着年龄的增长，植物性神经系统对心脏的调节日趋完善，心率随年龄的增长而递减，血压趋于稳定。由于胸廓狭小、呼吸肌力较弱，呼吸表浅，所以肺活量小，但代谢旺盛，对氧的需要相对较大，因而呼吸频率快，呼吸深度较小，呼吸调节机能不完善。高年级学生的心脏及呼吸机能，基本达到成人水平。

（三）神经系统

神经系统是人体发育最早、最快、成熟最早的系统。6~7岁时，脑的重量已达到成人的90%，到20岁，脑重只增加10%，约达1400g，大学生正处在脑细胞建立联系的上升期，经过智育训练，特别是专业课学习，皮层细胞活动的数量迅速增加，神经元联系扩大，脑回深化，第二信号系统调节能力大大增强，第一和第二信号系统的联系完善起来，为思维发展创造了良好的物质条件。所以，大学时期是智力水平高、记忆力强、抽象思维获得重大发展、分析综合能力明显提高的时期。

（四）生殖系统

新生儿出生，生殖器官已完备，但不成熟，直到进入青春期（10~20岁），生殖器官在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下迅速发育，并分泌性激素。性激素促使性器官发育成熟，促进第二性征出现，促使男性体型魁伟，女性体态丰满。在校大学生的生殖器官及其机能已达到了成熟程度，具备生殖能力。

二、大学生的心理特征与体育

（一）体育动机更加明确、深刻和稳定

青春初期的学生，由于知识经验的丰富，认识能力的不断提高，对体育活动的意义、作用有比较正确的认识，对体育的社会性有较全面深刻的理解。因而，这种与未来职业及社会意义相联系的，比较崇高而深刻的体育动机常常成为进行体育锻炼的主要动力。同时普遍存在着对体育活动的直接动机，如改善体型，发展健美的身体，调节精神，寻求乐趣，健康合理地支配余暇时间等。因此，他们的动机是多层次的，既有对理