

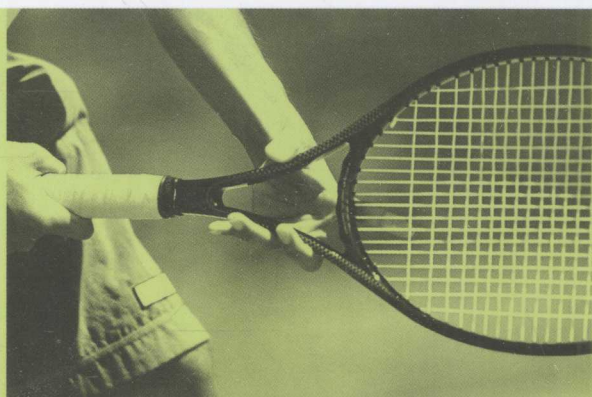


普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育

COLLEGE PHYSICAL
EDUCATION

常 超 主编



经济科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育

主 编	常 超					
副主编	卢 俊					
编 委	朱 能	黄 力	刘 飞	郭 慧	礼	
	王廷水	郑小俊	张 军	董海明		

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/常超主编. —北京:经济科学出版社,2010.2

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5058-9027-5

I. ①大… II. ①常… 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(2010)第016642号

责任编辑:王东萍

责任校对:杨晓莹

技术编辑:李长建

大学体育

常超 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲28号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191344 发行部电话:88191540

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esphj3@esp.com.cn

北京密兴印刷有限公司印装

787×1092 16开 16印张 389千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5058-9027-5 定价:28.90元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

大学生的体质健康是大学生全面和谐发展的物质基础,目前大学生的体质健康状况不容乐观,体育作为促进学生身心健康的重要手段,为学校培养出合格的人才,发挥了重要作用。为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》,加强体育课程建设,进一步提高教育教学质量,依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,结合学校体育工作实际和地方特色,我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验,组织编写了这本《大学体育》教材。

本教材以改革、实践、探索为思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设,提高体育教育教学质量为前提,体现增强大学生体育意识,奠定终身体育锻炼思想为导向,根据体育教育教学特点,力求以运动技术为主线,主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高普通高等学校体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

本教材借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验,更新思想,树立良好的体育健身新观念。既注重体育健身技能的培养,又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。同时又对运动项目进行了精选和重组,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育观念的形成,重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。

本教材语言简明扼要,通俗易懂,同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性,便于学生掌握和运用,愿《大学体育》能成为每位大学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

尽管我们在编写过程中作了很大努力,但由于水平有限,难免会有不妥之处,恳请广大师生与同行批评指正。

编 者

目 录

第一章 大学体育概论	1
第一节 体育教育的地位和作用	1
第二节 大学体育教育的目的与任务	3
第三节 学校体育工作的组织与实施	4
第四节 现代体育课程的发展趋势	7
第二章 体育锻炼与健康	9
第一节 健康概述	9
第二节 体育锻炼与健康	11
第三节 大学生体质健康标准	14
第三章 体育卫生与保健知识	20
第一节 体育锻炼的卫生知识	20
第二节 体育保健按摩	24
第三节 常见运动损伤及其防治	26
第四章 运动竞赛	34
第一节 运动竞赛的种类	34
第二节 世界大型体育竞赛	35
第三节 国内大型体育竞赛	45
第五章 田径	48
第一节 田径运动概况	48
第二节 走跑类项目	50
第三节 跳跃类项目	56
第四节 投掷类项目	58
第六章 篮球运动	63
第一节 篮球运动概述	63
第二节 篮球的基本技术	65
第三节 篮球的基本战术	78
第四节 篮球竞赛规则简介	84
第五节 篮球考试内容与评分标准	89
第七章 排球运动	93
第一节 排球运动概述	93
第二节 排球的基本技术	95
第三节 排球的基本战术	103
第四节 排球竞赛规则简介	106
第五节 排球考试内容与评分标准	108

第八章 足球	110
第一节 足球运动概述.....	110
第二节 足球的基本技术.....	112
第三节 足球的基本战术.....	124
第四节 足球竞赛规则简介.....	132
第五节 足球考试内容与评分标准.....	135
第九章 乒乓球	137
第一节 乒乓球运动概述.....	137
第二节 乒乓球的基本技术.....	138
第三节 乒乓球的基本战术.....	145
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....	147
第五节 乒乓球考试内容与评分标准.....	148
第十章 羽毛球	151
第一节 羽毛球运动概述.....	151
第二节 羽毛球的基本技术.....	153
第三节 羽毛球的基本战术.....	163
第四节 羽毛球竞赛规则简介.....	164
第五节 羽毛球考试内容与评分标准.....	167
第十一章 其他球类	169
第一节 网球.....	169
第二节 台球.....	174
第十二章 体操	184
第一节 体操简介.....	184
第二节 体操项目.....	185
第三节 体操技巧.....	189
第十三章 游泳	202
第一节 游泳简介.....	202
第二节 熟悉水性.....	203
第三节 自由泳.....	207
第四节 蛙泳.....	210
第五节 蝶泳.....	215
第六节 仰泳.....	218
第十四章 休闲运动	222
第一节 攀岩.....	222
第二节 轮滑.....	226
第三节 保龄球.....	231
第十五章 体育欣赏	235
附录1 中华人民共和国体育法	240
附录2 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知	244



第一章 大学体育概论

学校体育是国家体育事业的基础和重点,是全民健身计划和学校教育的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。锻炼健全大学生的体魄和坚强的意志,是当今社会对培养人才需求的重要素质之一。

第一节 体育教育的地位和作用

体育在现代教育中占有重要的地位,它是培养全面、协调、完善发展现代人的重要手段。在未来社会,由于机械化、电气化程度的提高,人们的体力劳动越来越少,肌肉能量的付出越来越少,于是对体育的需求越来越高,甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此,在教育中必须完成对青少年体育的运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育,使每个社会成员都成为身心健全发展的人。

一、学校体育在素质教育中的地位

体育在学校教育中的地位,是由社会对教育的需求所决定的。从学校体育的发展概况可以看出,学校体育是学校教育的重要组成部分,是素质教育不可缺少的重要内容。我国著名教育家、体育家袁敦礼先生认为体育家必须懂得教育,而不懂得体育的教育家也不可能成为真正的、优秀的教育家。国家教委副主任柳斌说:“没有体育的教育是不完全的教育。”他还指出素质教育具有三个基本特征:一是面向全体学校;二是面向全体学生;三是面向学生的每一个方面。

在新世纪里,世界各国都把制定教育发展战略放在一个重要地位,全面提高公民的素质,培养更强的新一代人,几乎成为每一个国家发展战略研究的核心。江泽民同志在党的十五大报告中为我们指明了迈向 21 世纪教育改革的方向和目标,对教育,尤其是基础教育提出了更高的要求。

基础教育,尤其是九年义务教育,其根本任务是为提高全民族素质,为培养各级各类社会主义建设事业的合格人才奠定基础。党中央、国务院十分重视基础教育在提高国民素质中的作用。国务院颁发的《中国教育改革和发展纲要》明确提出“中小学校要由应试教育转向全面提高国民素质轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化、科学、劳动技能和身体素质,促进学生生动活泼地发展”。根据《纲要》的要求,使受教育者在德育、智育、体育等方面都得到发展,真正把学生培养成为社会主义的合格公民。

党和政府郑重提出:学校教育要树立健康第一的指导思想。这是近百年来民族体质孱弱所受的屈辱和当今强国振兴中华的呼唤,是新中国成立 60 年来我国学校教育正反两个方面经验的总结,是马克思辩证唯物论和人文思想在教育领域中的体现,同时也是我们对教育的有力回答,是我们全面推进素质教育的必然要求。加之现代文明病日趋严重,学校体育的健身性、娱乐性必将得到进一步的体现。素质教育确立了学校体育的新地位。

素质教育的首要目标就是要教会学生做人,而且强调要提高学生的心理素质和社会适应能力。学校体育作为身体文化和社会文化的一部分,在修身养性、育德教化方面,具有特殊的功能。特别是在现代人文主义教育思想的影响下,现代学校体育必将从单纯的健身与单纯的传授技术中解放出来,大大地突出其人文性。正如教育部吕副部长说的那样:体育不仅能强壮体魄,还能培养孩子不怕困难、不怕挫折和失败的精神,还能培养孩子敢于比赛,敢于竞争,敢于拼搏的精神,另外还能培养孩子与他人合作,团结协作的精神。体育教学还能培养学生良好的个性和创新意识,陶冶情操和适应自然环境的能力,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯,为学生身心发展打下良好的基础。

二、体育教育在素质教育中的作用

大学体育教育可以为提高大学生的素质发挥积极有效的作用。可将素质分为3个基本层面:一是生理层面,指的是身体素质;二是心理层面,指的是心理素质;三是社会层面,涵盖思想素质、道德素质、文化素质、能力素质、审美素质与行为素质。体育教育不是强制性的理论灌输,也不是枯燥的道德说教,而是通过体育运动培养学生良好的科学态度、竞争意识,发展学生的主体精神和团队意识,以及建立正确的审美观。

1. 体育教育与身体素质教育

身体素质教育在体育教育中的含义不单纯指跑得快、跳得高,而是泛指学生形态、身体机能、身体适应能力、身体耐力以及身体抵抗疾病的能力等方面的提高。身体素质是依据大学生身体素质发展需求,体现体育素质教育的本质特征,即体育素质教育具有增强体质、增进健康、提高身体素质的独特作用。身体素质教育的具体内容主要包括培养良好的身体、提高身体机能、发展运动素质、增强身体抵抗疾病的能力以及提高身体耐力5个方面。身体耐力是指人体承受高强度、长时间地持续劳动的能力。它作为未来社会高压、强竞争特征对人才素质的特殊要求,应被纳入身体素质的教育内容之中。身体素质教育是体育素质教育内容体系中最为核心的一个组成部分,反映着体育素质教育的本质特征与本质功能。

2. 体育教育与心理素质教育

面对竞争日益激烈的社会,健全的心理品质对当代大学生显得尤为重要。一名高智商的大学生可能会因为他个性孤僻或缺乏进取心而失去谋得一份“好职业”的竞争机会;同样,他可能由于情绪不够稳定或对人际关系缺乏经验而无法在工作中实现自己的抱负,并感到压抑,觉得自己怀才不遇。当今社会对于人才的评价标准已发生变化,一个大学生是否善于表达自己、善于发现和利用自己的优势,以及是否具有竞争意识和良好个性已变得十分重要。而体育教育能够培养大学生在体育运动过程中良好的情绪状态,发展学生对体育强烈、深刻而稳定的情感倾向。能够培养学生克服自身困难,征服不利条件,自觉能动,坚持不懈参与体育锻炼的意志品质。能够培养与增强学生参与体育活动的自信心,使学生善于进行自我调节、自我激励,增强自信心等良好的心理素质。

3. 体育教育与综合素质教育

当今社会竞争激烈,很多用人单位不仅看中学生的专业水平,更注重其综合素质。综合素质包括思想素质、道德素质、文化素质、能力素质、审美素质以及行为素质等。通过体育教育,可以使学生深刻认识生命和健康的重要意义,使学生形成主动参与体育活动,形成终身锻炼,追求快乐体验的思想意识。通过竞技体育教育,可培养学生成为有思想、守纪律、懂礼貌,能够



自尊自制及热爱祖国的思想意识和境界,以及良好的道德行为和习惯。通过体育教育,使学生掌握多种体育基本知识,基本技术和技能,发展学生走、跑、跳、投等基本活动能力,对全面提高学生的能力素质起到重要作用。体育教育能够帮助学生形成良好的身体锻炼习惯以及人际交往行为,是培养行为素质的有效手段。通过体育教育,可以提高学生对健康美、形体美、姿态美等的鉴赏能力。可以提高学生对艺术美、社会美、自然美的感受力,是培养学生审美素质最有效、最直接的教育方式。

三、大学体育教育的重要性

大学体育教育长期以来不受重视,根本的原因在于:过去一直片面地强调向学生传授专业知识和技能,而忽视了学生素质的全面提高、学生健全人格和健康个性的培养。正如联合国教科文组织国际教育委员会所指出的:“很久以来,教育的任务就是一种刻板的职能,固定的情景,为一时的生存,为一种特殊的行业或特定的职位作准备,这种见解至今仍十分流行。”另外,教育界对体育教育与素质教育的关系缺乏深入的研究和认识,也是其中的一个重要原因。因此,加强和改革大学体育教育,大学领导、教师和学生首先必须转变观念,从全面实施素质教育,培养适应 21 世纪时代发展要求的高素质人才的高度,认识大学体育教育的重要意义,深入探讨体育教育与大学素质教育的关系,这对于我们理解体育教育在素质教育中的独特作用是很有帮助的。因此,我们决不能用急功近利的眼光看待体育教育,必须确立体育教育在大学素质教育中应有的地位和作用。

第二节 大学体育教育的目的与任务

体育是学校教育的重要组成部分,因此一定要认真贯彻“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针,根据国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的规定,确定了学校体育的目的和任务。

一、大学体育的目的

根据我国当代大学生身心发展的需要和大学生生理、心理状况,体育的功能、价值以及我国人才培养的目标,高校体育的目的在于:培养和增强大学生的体育意识,提高其体育能力、身体素质、心理素质、道德素质以及社会适应能力,使大学生养成自我锻炼的习惯,为终身体育奠定良好的基础,使大学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

二、大学体育的任务

1. 提高身体与心理素质,增进身心健康

增进身心健康是高校体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望,也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱、健康水平的高低以及心理素质的好坏除了受遗传因素的影响外,更受制于后天环境中的锻炼和培养。科学的体育锻炼对体质健康和心理健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生命力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是生理与心理发展的关键时期。在这个时期,应通过体育锻炼过程来增强大学生的体育意识和健康意识,鼓励其积极参与体育锻炼,全面提高大学生的身体与心理素质,提高其对社会的适应能力,增强其对疾病的

抵抗能力,从而提高大学生的身体健康水平,使其保持良好的身心状态并顺利完成学业。

2. 学习和掌握体育的基础知识,培养体育能力和运动习惯

大学体育是中小学体育的继续,大学阶段注重体育知识和体育理论的学习,强化能力和习惯的养成,是对大学生的基本要求。

大学生要培养和增强自己的体育意识,发展自己的体育能力,提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性,掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段,了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高,增强终身体育意识,而且在走向社会后,能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3. 发展体育才能,提高运动技术水平

大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,正确处理普及和提高的关系,充分利用大学的有力条件和大学生体能和智能上的优势,对本身体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的系统的科学训练,不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外大学体育交往的需要。

4. 培养良好的思想品质和道德风尚

体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

大学体育对学生进行思想品德教育的内容有:

(1)进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱祖国。

(2)进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识与态度,使大学生明白关心自己身体健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。

(3)进行集体主义教育,培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。

(4)进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。

(5)进行体育道德风尚和意识品质的教育。培养学生遵守各种竞赛规则、服从裁判、胜不骄、败不馁、勇攀高峰、艰苦奋斗、敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。大学体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课教学、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育于身体活动之中。通过体育,培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风尚,培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感 and 能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

第三节 学校体育工作的组织与实施

《体育法》第18条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛,它

们构成学校体育工作的整体。为实现学校体育的目的,大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

一、体育课教学

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节,是实现大学体育目的的基本组织形式。

新中国成立以来,我国的各大学均设置了体育课程,并纳入了教学计划,是一门必修课。教育部等四单位颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”为此,体育课考试不及格应补考,补考不及格应重修,重修不及格不予毕业,作结业处理。

2002年,教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中第1条指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”第5条规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”第6条规定:“普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。”对有慢性病和有生理缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》中的第3条规定了课程的基本目标,这是根据对大多数学生的基本要求而确定的,分为以下5个领域目标。

运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处理方法。

身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,各个学校可根据各校的场地设备、师资力量安排部分体育项目任由学生选择,具体安排与做法应由各大学自行安排。总之,要能营造生动、活泼、主动的学习氛围。

根据教育部2005年9月1日颁布施行的《普通高等学校学生管理规定》中的第12条规定:“学生体育课的成绩应当根据考勤、课内教学和课外锻炼活动情况综合评定。”

二、课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延伸和补充,是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第20条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”原国家教育委员会关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动当从实际情况的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”开展课外体育活动应当从实际情况出发,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下一些形式:

1. 早练

早练是大学生作息制度中的重要组成部分,每天起床后坚持15~20分钟的室外体育活动。早练应根据地区地理与气候条件和大学生个人的兴趣与爱好进行。大学生坚持早练,不仅是保持合理的生活作息制度,锻炼意志,促进身体健康的良好措施,而且也是每天为从事脑力劳动做好准备的活动。可惜,当前我们的大学生有80%的人已没有早练的习惯了,重要原因首先是对早练的作用没有正确的认识;其次是惰性战胜了意志;最后是每晚没有按规定遵守熄灯就寝的时间,导致第二天无法按时起床,甚至连早餐都来不及吃就匆忙去上课。长此下去对身体健康是十分不利的,必须引起大学生的注意。

2. 课间操

课间操或课间活动,是上完两节文化课后下的15分钟进行的一些轻微活动。可以散步、做广播体操、练太极拳等。其目的在于活动躯体,进行积极性休息,消除长时间静坐的脑力疲劳,适时地转移大脑的兴奋中枢,为下一堂课学习注入更充沛的精力。可惜,全国各个大学的课间操时间等于虚设。

3. 单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动

体育协会或体育俱乐部是大学生根据自己的兴趣、爱好,自主选择、自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式,其职能是宣传、发动、组织、指导所属成员参与课余体育锻炼,协助学校体育行政部门和学生体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛,提高运动技术水平。

三、课余体育训练

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指大学生利用课余时间,对部分身体素质较好的,并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程,它是实现大学体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及和提高相结合的重要措施。它一方面把有体育才能的大学生组织起来,在实施全面、系统训练,进一步增强体质的基础上,再进行专项训练,提高运动技术水平,创造优异成绩,在参加校际和国际比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是培养体育骨干来推动校内体育活动的蓬勃发展,并在训练和各级体育比赛中,扩大体育传播,丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设。

四、体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分,同样是实现大学体育目的的重要组成部分,大学开展体育竞赛,是检查体育教学、训练效果和交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高的有效途径;是广泛吸引大学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强体质和增长才智的主要方式;是丰富大学生课余文化生活,增强体育健身意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则,每学年至少举行一次以上田径项目为主的全校性运动会。”

大学体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主。要经常开展校内群众性体育比赛,如组织各种球类运动、拔河、群众性的接力赛等喜闻乐见的体育比赛。这些比赛可由大学体育教研部领导、学生会体育部或相关体育协会去承办。

第四节 现代体育课程的发展趋势

一、体育课程内容要现代化

1. 科学性

突出表现之一在于更新,增加了部分现代竞技运动项目教材。除实用健身教材、民族传统体育教材和现代生活体育教材等,完善了部分体育基础理论的教材。重视理论和实践相结合,体育与卫生保健相结合,增加了体育卫生保健知识的课时比例;在教材的选编上体现教育的原则性,选择了具有较高教育价值的教材,促进了学生德育、智育、体育的全面发展。

2. 趣味性

学生对感兴趣的教材是积极的、认真的,这就要求重视启发教学,让学生全面地了解教材的知识和锻炼的价值,充分调动学生锻炼的积极性,启发学生有创造性地学习。

3. 实效性

在加强基础知识、技能传授和基本能力培养的前提下,体育课程要有实用性,要使学生掌握一些现代社会所必需的、有用的和最基本的体育知识技能,为增强学生体质和终身从事体育锻炼打好基础。

二、体育课程内容要综合化、多样化

体育课程要综合、多样、全面,不偏向某一项目,在新的大纲教材分类上,均采用了理论与实践、提高身体素质练习和运动技术的学习、基本教材与选用教材相互交叉综合分类的方法,课程内容由基本和选修两大部分组成,基本内容不是直接的运动项目,而是经过改造加工作为身体锻炼的项目和具体内容。

三、体育课程内容要弹性化、教材化

发达国家在现代化体育改革中普遍形成了一种观念,就是发展个性。发展个性的体育观念,要求体育要从儿童抓起,坚持从儿童个性出发,并以个性的自由发展为目的,坚持体育课程的目的和方法,教学组织的多样化、灵活化、个性化。发展个性的要点是:

1. 发展个人的特点、强点、闪光点。

2. 扩大个人选择体育项目的机会,实现体育课程的多样化、灵活化及个性化,由于诸多不同,在目标上、方法上不能采用一个模式、一种程序。在时间上要求“一刀切”、“齐步走”,这样是行不通的。

因此,体育课程的教材既要有统一性,又要弹性化,以适应学校的实际情况。制定计划要求较大的灵活性,是课程内容的具体表现。

学校体育在选编教材时,要从学生的身心特点出发,加强教材的选择余地,加强教材与社会生活的紧密联系,灵活性强,选择项目多,选择余地大。

竞技运动是体育课程内容的素材,对它的加工就是所谓竞技技术运动教材化,这是体育教师备课的重点、难点。体育教师要从各个不同的角度对体育课程的素材进行加工改造。

(1) 在具体的教材内容上逐步改变运动项目。

(2) 比赛规则是为运动员制订的,不论什么情况下都按正式规则是不可行的。要根据学生的身心特点,抓住运动的主要规则,根据学生的兴趣、能力灵活地运用规则,还要理解运动的意义和作用。把所学的技能带到社会和生活里去,所以要求教师要有很强的适应能力和应用能力。

(3) 体育课程的组织形式可根据需要给予简化。例如,发展学生的腿部力量和灵敏性而采用的跳上跳下教材时。不仅高度可以由学生量力选择,而且练习的形式也可以因人而异,个子矮跳不上去,而运动技能好的学生在空中可以加转体或落地前滚翻的动作。因而,练习的技术与形式不要“一刀切”,更不必要求大家做成一个样子。根据教材的功能,器材也可以替代,如跳上跳下教材,没有跳箱,可以用代用品,组织教学中一些形式主义的内容可以摒弃。这样做能活跃课堂气氛,便于区别对待,节省组织教学时间,有利于培养学生自觉锻炼的习惯。

(4) 体育课场地器材的改革。如一些地方,篮球架改为升降式,足球场设四个门,校园的突出位置上画上可供活动的方案,改变了器材的竞技化状况。

综上所述,现代教学应以强身健体为育人目标。以学生的学习和锻炼为中心,侧重培养学生的体育意识,使学生养成体育锻炼的习惯,提高他们自我锻炼的能力。注意加强体育教学的科学性、趣味性和实效性。体育锻炼特别要增加身体锻炼的知识和方法、运动的处方原理、运动的生理效果、运动的健康效益等教学内容,以适应体育与健康相结合的发展趋势。在运动技术教学方面,要切实提高效果,必须做好竞技运动教材化的工作,避免教的越多会的越少的现象。体育课应该是体育教学与身体锻炼的有机结合,不仅要以重视掌握运动技能为目的的“练”,更要重视以身体锻炼为目的的“练”,全面提高体育课的教学效果。



第二章 体育锻炼与健康

第一节 健康概述

一、健康含义

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、健康的标准

世界卫生组织提出了身心健康八大标准,分别如下:

食得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,证明内脏功能正常。

便得快:一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

睡得快:上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:语言表达正确,说话流利,表明头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

走得快:行动自如、转弯敏捷,证明精力充沛旺盛。

良好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

三、亚健康

世界卫生组织认为:亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,各种仪器及检验结果为阴性,但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学理论、新概念,也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物,它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

亚健康状态多表现为:由于过度脑力劳动、精神长期紧张所致的疲劳综合征,如精力不足、注意力分散、胸闷气短、心悸、失眠、健忘、颈肩腰背酸痛、遇事紧张等;由于内分泌失调,更年期

综合征、人体衰老所引起的烦躁、盗汗、潮热、抑郁、头晕目眩、月经不调、性功能减退等；重病恢复期及长期慢性病所引起的各种不适等。

亚健康状态的诸多表现，在中医理论中属“虚劳症精气不足型”。中医运用填精、补气、生血、强神、壮肾阳的手段，来调理人体阴阳气血和心、肝、脾、肺、肾五脏功能，使之恢复正常状态，克服“虚劳症”。常常精选如黄芪、人参、地黄、当归、枸杞子、大枣等具有补气血、壮肾阳、滋阴精、生津液、固卫表、安五脏、强精神、活血脉等作用的中药材，针对各种不同状态的“亚健康”严谨配伍、辩证施治。



● 健康小常识

1. 常吃夜宵，会得胃癌，因为胃得不到休息。
2. 鸡蛋胆固醇比较高，每天吃多少鸡蛋要因人而异，年轻人可以吃多点，中老年人以每天不超过1个为宜。
3. 吃水果最好在饭前30分钟至1小时或饭后1~2小时。
4. 喝豆浆时，不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多。
5. 空腹时不要吃番茄，最好饭后吃。
6. 少喝奶茶，因为其高热量、高油，没有营养价值可言，长期饮用，易罹患高血压、糖尿病等疾病。
7. 远离充电器，人体应远离30厘米以上，切忌放在床边。
8. 天天喝水8大杯。
9. 白天多喝水，晚上少喝水。
10. 一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠、胃痛。
11. 多油脂的食物少吃，因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液集中到胃肠，易昏昏欲睡。
12. 10种吃了会令人快乐的食物：深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、菠菜、大蒜、番茄、低脂牛奶、鸡肉和樱桃。
13. 酸梅具有防止老化的作用，常食可令青春永驻；肝火有毛病者宜多食用。
14. 帮助头发生长：多食用包心菜、蛋、豆类；少吃甜食（尤其是果糖）。
15. 每天一杯柠檬汁、柳橙汁，不但可以美白，还可以淡化黑斑。
16. 苹果：机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药；一天一个，才能让自己有个干干净净的肺。
17. 抽烟又吃维生素会致癌，尽早戒烟，才是最健康的做法。
18. 女性不宜喝茶的5个时期：月经来时、孕妇、临产前、生产完后、更年期。

第二节 体育锻炼与健康

一、体育锻炼的作用

对学习压力日趋加重的现代大学生来说,适当地进行身体锻炼是十分有好处的。不仅可以提高身体素质,还可以做到劳逸结合,使智力水平得到充分发挥。

大学生一般都是静坐在教室、实验室、自习室,低头弯腰学习与工作的,长期处于这种姿势,又不参加体育锻炼,往往会引起各种疾病。如供血不足、神经衰弱、胸腔狭窄、肌肉软弱无力、心脏疾病、便秘等。因此,大学生要经常参加身体锻炼,因为体育锻炼可以使心脏和胃肠都得到良好的锻炼,使大学生精力充沛,同时,体育锻炼还是一种积极性的休息,脑细胞各有分工,进行体育锻炼时,管理肌肉活动的精神细胞处于兴奋状态,而思考问题的神经细胞则处于抑制状态,得到很好的积极性休息。

体育锻炼的最大作用在于全面增进人的健康,具体表现简述如下:

1. 对新陈代谢的影响

体育锻炼能促进体内组织细胞对糖的摄取和利用能力,增加肝糖原和肌糖原的储存。体育锻炼还能改善机体对糖代谢的调节能力。如在长期体育锻炼的影响下,胰高血糖素分泌表现对运动的适应,即在同样强度的运动情况下,胰高血糖素分泌量减少,其意义是推迟肝糖原的排空,从而推迟衰竭的到来,增加人体持续运动的时间。

脂肪是人体中含量较多的能量物质,它在体内氧化分解时放出能量,约为同等量的糖或蛋白质的两倍,长期坚持体育锻炼能提高机体对脂肪的运用能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

2. 对运动系统的影响

坚持体育锻炼,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响,经常运动可使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性、韧带保持较佳的弹性。锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵便,使人可以轻松自如、有条不紊地完成各种复杂的动作。

3. 对心血管系统的影响

适当的运动是心脏健康的必由之路,有规律的运动锻炼,可以减慢静坐时和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,增强了心脏功能,保持了冠状动脉血流畅通,可更好地供给心肌所需要的营养,可使心脏病的发生率减少。

经常参加体育锻炼可使心肌细胞内的蛋白质合成增加,心肌纤维增粗,使得心肌收缩力量增加,这样可使心脏在每次收缩时将更多的血液注入血管,导致心脏的脉搏输出量增加,长时间的体育锻炼可使心室容量增大。

体育锻炼可以增加血管壁的弹性,这对人健康的长远效果来说是十分有益的,人随着年龄的增加,血管壁的弹性逐渐下降,因而可诱发高血压等退行性疾病,通过体育锻炼,可增加血管壁的弹性,可以预防或缓解退行性高血压症状。

体育锻炼可以促使大量毛细血管开放,因此加快了血液与组织液的交换,加快了新陈代谢的水平,增强机体能量物质的供应和代谢物质的排出能力。