

# 大学体育

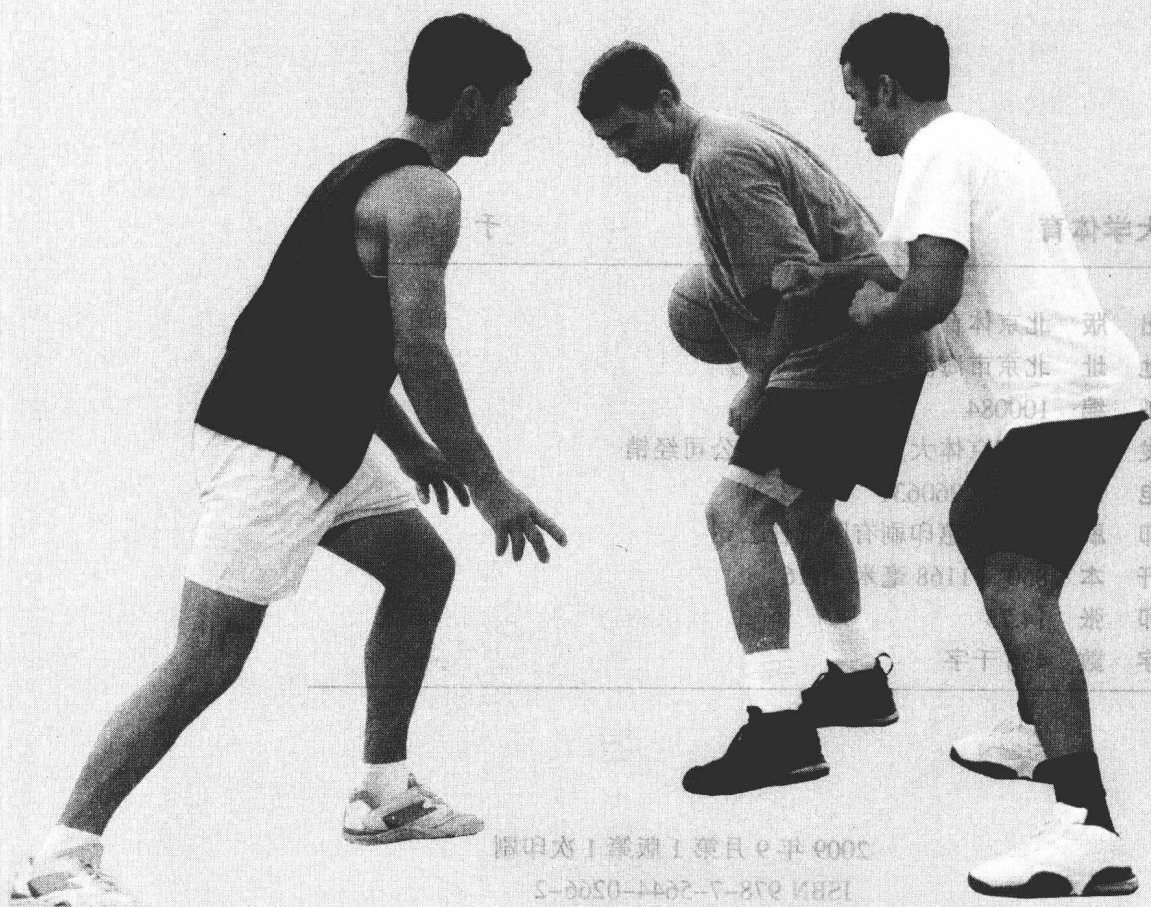
主编 于莹



北京体育大学出版社

# 大学体育

主编 于莹



2009年9月第1版1次印刷  
ISBN 978-7-264-14432-5  
定价 20.00元

北京体育大学出版社

策划编辑 潘 帅  
责任编辑 李志靖  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/于莹编著. —北京:北京体育大学出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-5644-0266-2

I. 大… II. 于… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165542 号

大学体育

于 莹 主 编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销  
电 话 010-62960631 62963530  
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司  
开 本 850 × 1168 毫米 1/16  
印 张 14.75  
字 数 426 千字

---

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0266-2

定 价 20.00 元

# 编委会名单

主 编 于 莹

副主编 钟嘉奎 郭庆平 王美春 杨 慧 葛书林

编 委 (以下按姓氏笔画排序)

王 静 王向东 王娜新 孔 涛 田 磊

牟大钊 纪新智 刘建明 李翠玲 孙 春

陈桂兰 宋凯玉 张秀杰 孟 桦 姜荣光

张爱玲 张俊英 张 涛 高 萍 萧文凯

# 前 言

大学体育课程作为一门必修课程，是大学课程的重要组成部分，是学校体育工作的中心环节，担负着增强学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务，对培养身心健康、德才兼备的现代化人才具有不可忽视的作用。为了全面贯彻、落实《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》，树立“健康第一”的指导思想和培养“终身体育”的健康意识，结合学校办学方针和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，把握大学体育课程发展的时代特征，不断深化教学改革，提高体育课程的教学质量，为此，我们编写了这本教材。

我们始终把“以人为本”和“健康第一”放在首位，尊重学生兴趣与爱好，关注学生个性发展和人格完善，重视“终身体育”意识的培养，体现对学生终身关怀的教育本质。本书体育理论知识篇诠释了大学体育课程的教育功能，从内容上注重学生自我锻炼的指导、体质监测与评价、科学保健及监督；体育运动技术篇项目丰富，拓展了学生对课程内容和自我锻炼项目的灵活性、自主性和多样性的选择空间，满足不同兴趣爱好与不同层次学生的技能需求，突出了竞技与健身相结合的特点；体育时尚运动项目章节的加入突出了生活与时尚、自然与生态并融的理念，开阔学生休闲体育视野，丰富学生的业余文化生活。

本教材分为两部分，共计十一章，是集科学性、系统性、知识性、实用性和趣味性为一体的综合性教材。它既可用于教师实施教学传授知识与技能的参考用书，又可用于学生掌握体育知识和选择自我锻炼项目的指导用书。

在本书的编写过程中，我们参考了大量体育专业方面的教材与专著。由于时间仓促和水平有限，本书中难免有不妥之处，欢迎读者批评和指正。

# 目 录

---

## 理论知识篇

第一章 体育概论	2
第一节 绪 论	2
第二节 高等学校体育教育	6
第二章 体育锻炼的科学原理与方法	10
第一节 体育锻炼的科学基础	10
第二节 体育锻炼的科学方法	14
第三章 体育锻炼与大学生身心健康	18
第一节 健康的概念、标准和健康维护的因素	18
第二节 大学生体质健康标准简介	22
第三节 大学生身体形态、机能、素质的测试与评价	23
第四章 大学生体育锻炼的卫生保健与医务监督	33
第一节 体育锻炼中的生理卫生常识	33
第二节 常见的运动中生理反应和疾病的处置	38
第三节 常见运动损伤的处置与预防	42

## 运动技术篇

第五章 田径运动	50
第一节 走、跑的健身方法	50
第二节 跳跃的健身方法	54
第三节 投掷的健身方法	59
第四节 田径运动场地及裁判法	63

<b>第六章 大球运动</b> .....	67
第一节 篮球运动 .....	67
第二节 足球运动 .....	82
第三节 排球运动 .....	92
第四节 软式排球运动 .....	100
第五节 沙滩排球运动 .....	103
<b>第七章 小球运动</b> .....	106
第一节 乒乓球运动 .....	106
第二节 网球运动 .....	113
第三节 羽毛球运动 .....	122
<b>第八章 武术运动</b> .....	131
第一节 武术基本功 .....	131
第二节 24 式简化太极拳 .....	133
<b>第九章 游泳运动</b> .....	151
第一节 游泳运动概述及熟悉水性 .....	151
第二节 游泳技术 .....	155
第三节 安全与救护 .....	164
<b>第十章 健身和健美运动</b> .....	166
第一节 健美操运动 .....	166
第二节 形体训练 .....	171
第三节 体育舞蹈 .....	177
第四节 健美运动 .....	184
<b>第十一章 现代时尚运动</b> .....	195
第一节 瑜伽运动 .....	195
第二节 跆拳道运动 .....	199
第三节 攀岩运动 .....	208
第四节 轮滑运动 .....	213
第五节 定向运动 .....	217
第六节 保龄球运动 .....	221
<b>参考文献</b> .....	225

# // 理论知识篇 //

---

- 体育概论
- 体育锻炼的科学原理与方法
- 体育锻炼与大学生身心健康
- 大学生体育锻炼的卫生保健与医务监督





# 第一章 体育概论

## 第一节 绪论

### 一、体育的概念与分类

#### (一) 体育的概念

在人类生存发展的实践过程中，人类一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

体育运动（广义体育）是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。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

#### (二) 体育的分类

按照体育的目的、对象和社会影响的不同，广义体育分为三个方面：学校体育、竞技体育和大众体育。

##### 1. 学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中开展的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术、技能，培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

##### 2. 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

- (1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员要最大限度地发挥潜能表现自己或战胜对手。
- (2) 竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认。
- (3) 参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。
- (4) 竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人消遣和娱乐。

##### 3. 大众体育

大众体育是指为达到健身强体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体

育活动。它有以下特征:

- (1) 健身性: 这是大众参加体育活动的主要目的。
- (2) 娱乐性: 体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。
- (3) 自主选择性: 参加者根据自己的需要和实际可能, 选择活动的时间、地点和内容。
- (4) 生活性: 大众体育已经成为人们日常生活的一项内容, 并在不断日常化和生活化。
- (5) 余暇性: 从时间上来讲, 大众体育是休闲娱乐的手段, 是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育, 三者既有一定的区别, 又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段, 都是身体直接参与活动; 它们都要求全面地发展身体, 提高有机体机能能力。在三者的实践过程中, 都有教育和教学的因素, 都要学习一定的体育知识, 掌握一定的体育技术技能。但是, 学校体育的侧重点是教育; 竞技体育的侧重点是训练和比赛; 大众体育主要目的是休闲娱乐、强身健体。

## 二、体育的产生与发展

### (一) 体育的产生

300 万年前严酷的生活环境改进了人的体力和智力, 他们不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游泳、搏斗等技能。50 万年前的北京猿人能猎获肿骨鹿、斑鹿和羚羊等善跑的野兽, 需要快速持久的非凡奔跑能力。可以肯定, 原始人的体能和技巧比现代一般人要强得多。非洲好望角现在还过着原始生活的霍屯督人在大海里游泳, 身体直立, 两手伸出水外, 行动宛如走路, 尽管波涛汹涌, 仍然轻松自如; 他们的投掷技巧令人惊讶, 能够在百步之外用石头击中拳头般大小的目标。劳动工具出现后, 体育便获得了进一步的发展。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动, 投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代, 这就产生了原始社会的劳动教育, 从而进一步增加了体育因素。澳大利亚土著塔斯马尼亚人的成年男子向少年教授“飞去来器”的投掷方法; 我国鄂温克族的长辈很注重向后辈传授狩猎的知识和技能, 如跳高、滑雪、角力、射箭和搬家游戏等。可见, 劳动是体育产生的重要源头之一。

原始氏族公社后期, 战争出现了, 而且从为血亲复仇发展为掠夺财产和奴隶。我国古代传说“蚩尤作五兵”“轩辕习用干戈”, 制造兵器, 教民习武, 以适应部落之间战争的需要, 战争是促进体育发展的一个因素。

由于迷惑于自然现象而产生的宗教最为直接地影响到现代的体育竞技活动, 不同的民族在举行宗教活动的时候, 各自有着独特而复杂的仪式, 如祭祀、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧、能力的考验等方式, 表达对宗教的信仰和崇拜, 这其中含有诸多类似体育活动的内容, 如搏杀野兽、掷投飞镖、角力、障碍赛跑等。古希腊的奥林匹克运动会, 就证明了宗教对体育的影响。

### (二) 体育的发展

#### 1. 世界体育发展简介

古代东方各民族大多生息在大河流域地区。如古埃及, 地处尼罗河下游; 古巴比伦, 地处两河流域(幼发拉底河与底格里斯河); 印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。由于生活环境较为稳定, 东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点, 体育活动有很多是偏重于保健养生的内容。这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术, 都已产生并有了一定发展。

西方文明的发祥地是古希腊, 古希腊是典型的海洋国家, 海运便利、商业发达。城邦间经济文化的繁荣和频繁战争, 带来了古希腊体育的繁荣, 其中斯巴达和雅典最具代表性。

14 世纪后, 经过文艺复兴、宗教改革、启蒙运动三大思想革命, 资产阶级取得了意识形态和文化领域里对封建文化的决定性胜利。在这个过程中, 近代体育思想也逐渐形成和发展起来。英国著名的哲学家、教育家约翰·洛克第一个明确的把学校教育任务分为德育、智育、体育三部分。法国思想家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性, 让他们的身心自由发展。

19 世纪席卷欧洲的工业革命和战争对各国的生产生活产生了强烈的影响。出于强国强民的需要, 迫使各国开始重视体育。正是在这种背景下, 各国加快了体育社会化的进程。在民族主义比较强烈的德国和瑞典, 体操最先走出学校范围, 形成了影响最大的两个体操体系(德式体操和瑞典体操)。它们同英国户外运动一起, 成为近代体育手段的三大基本组成部分, 这“三大基石”逐渐发展, 成为现代体育活动的主要内容。

## 2. 当代体育发展简介

20 世纪 50 年代以来, 体育发展进入了一个新的阶段。无论是在群众性的身体锻炼活动方面、学校体育方面, 还是以提高运动技术水平为主的竞技运动方面, 都有长足的进展。

生产效率的提高, 可计算工作时间的减少, 余暇时间的增多, 为体育发展提供了时间保障。紧张的现代生活要求人们通过余暇消遣和娱乐来恢复体力和脑力, 这样促进了体育娱乐化的趋势。随着人们追求高质量的生活, 体育已成为贯穿人们一生的生活内容, 伴随而来的则是体育终身化的趋势。追求儿童少年的健康聪颖、中青年的精力充沛和老年的健康长寿, 已成为世界潮流。自行车运动热、长跑热、健美运动热此起彼伏, 家庭和个人用于体育方面的支出在稳步上升。另外, 妇女体育的突飞猛进也成为现代体育的一大热点。20 世纪 60 年代后, 随着体育科学研究的不断深入和对女子生理特点认识日渐加深, 女子不断闯入一些传统被认为只属于男子运动的领域。

学校体育是体育事业的基础。学校体育使青少年身体完美, 身心健康发展, 学习锻炼身体的基本技能和知识, 养成一生对体育锻炼的兴趣和习惯。学校体育也是发现、培养和输送竞技人才的基地。世界上许多国家都提高了体育在整个教育中的地位, 如增加体育课时等。在大多数工业发达国家, 中小学体育课一般每周为 3 学时, 有的达 5 学时。有的国家不仅规定体育为必修课, 而且还规定体育不及格不能升学或毕业。日本 1961 年制定的《振兴体育法》, 主要内容是加强学校体育, 从增强青少年的体质着手以提高国民的健康水平, 实施以来卓有成效。在美国, 中学体育是培养奥运会选手和职业选手的初级阶段。中国从 1949 年以来, 就把学校体育当作增强人民体质, 提高运动技术水平的战略任务来对待。

现代竞技体育向国际化和高水平发展的趋势越来越显著。国际体育竞赛吸引着千千万万的群众, 它所产生的影响是多方面的, 受到了各国的重视。竞技运动越来越具有国际规模。随着竞技项目的不断增加, 参加的国家、地区和人数也越来越多, 从而促进了运动技术水平的迅速提高。从 1896 年开始的近代奥林匹克运动会, 第一届只有 9 个大项目, 13 个国家和地区的 285 名运动员参加比赛, 到 2008 年第二十九届奥运会, 增加到 28 个大项目(41 个分项、302 个小项), 204 个国家和地区的 1 万多名运动员参加比赛。除奥运会外, 还有各大洲的综合运动会, 世界大学生、中学生运动会和各个项目的世界锦标赛或世界杯赛, 以及名目繁多的大奖赛、邀请赛等。每年举行的国际的、洲际的、地区的运动竞赛有几千次, 几乎每天都有令人瞩目的具有国际影响的体育竞赛。随着科学、技术和人类体能的发展, 国际体育竞赛的频繁举行, 世界运动技术水平不断提高。每分钟、每秒、每千克、每厘米的提高, 都包含着众多运动员和教练员的艰苦努力。有不少项目在十几年甚至几十年中间, 才出现一个新的世界纪录。到 20 世纪 80 年代, 许多项目提高到了必须改变计算方法才能计算出新成绩的程度。田径、游泳、竞技体操和球类等各项运动成绩的不断提高, 说明人类的体质、体能都有了很大的发展。国际运动竞赛的争夺也愈来愈激烈, 要取得优胜决不是轻而易举的事。

展望新的世纪, 随着世界政治、经济、科学与技术的飞速发展, 体育对人类社会的作用和影响

将越来越大，人类社会对体育的依赖也会越来越显著。

### 3. 中国体育的发展

#### (1) 古代中国体育发展简况

如同其他文明一样，中国的体育在古代曾经极为蓬勃，并且形成过独具特色的丰富内容。在狩猎和战争中具有重要意义的射箭备受推崇，夏商时期，习射流行于上层社会和民间，并且视等级不同规定了四种射箭的礼仪。稍后的“六艺”中，“射”和“御”占有重要的地位。

中国古代体育的成熟期在明代和清代，以武术的空前发展为标志。“内家”和“外家”各自形成了自己的全套体系，将中国文化中的儒、道、释精神深深地植入其中，最终成为中华武术的奇葩。遗憾的是，流行了上千年的蹴鞠和击鞠，在这个时代急剧衰退，以至于使中国古代球类运动未能延续到现代。与此同时，西方的现代足球却开始在英国创立并逐渐走向世界。可能是清朝统治者来自北方的缘故，冰嬉活动在关内流行起来。清代的冰上踢球、高坡滑冰等，在当时来说还是举世无双的。

中国古代的体育活动丰富多彩，许多项目都曾达到了极高的水平。但是由于近代文明的落后，反映民族活力和精神面貌的体育也大大落伍了，只是在新中国建立以来，尤其是改革开放以后，中国的体育才逐渐重新兴盛起来。

#### (2) 近代中国体育

1840年鸦片战争爆发，西方列强用坚船利炮轰开了中国闭关自守的大门，并通过一系列侵略战争，迫使清朝政府签订了大量不平等条约。为了抵御外辱和镇压农民起义，在封建统治者中出现了主张改革内政、学习西洋、“师夷之长技以制夷”的洋务派，掀起了一场力图兴办工业、创设学堂、编练新军的洋务运动，企图挽救封建王朝的覆灭。洋务派提出“中学为体、西学为用”的教育方针，在兴办水师学堂和武备学堂中传授“西艺”，引进英式、德式兵操训练新军。这样就使包括单双杠、木马等器械体操在内的西方兵操系统传入中国，对中国现代体育的兴起和产生起到了先导作用。洋务派虽然有其历史和阶级的局限性，但是它终究造成了一个有组织地接受西方体育的机会，开始了我国现代体育的发展。

但是，近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。从1840年鸦片战争到1949年新中国成立以前是中国社会大动荡的时期，中国由一个封建统治的国家变成了半封建、半殖民地的国家。帝国主义列强对中国的侵略、掠夺，国内军阀的封建割据，连年不断的战争等导致政治、经济落后，人民生活贫困。体育运动只是极少数人消遣娱乐的手段，广大人民体质下降。一些社会团体和人士，虽然热心于提倡体育运动，有的提出“体育救国”，有的提倡发展国术（武术）以振奋民心，但都受到了各种条件的限制，很难发挥作用。中国在很长一个时期内，除学校中有体育课的安排外，整个体育事业处于发展十分缓慢的状态。人民体质较弱，运动技术水平很低，在世界体育竞赛中默默无闻，已远远落在世界后面了。旧中国先后参加了第十、十一、十四届奥运会，但没有一项进入决赛，基本上在预赛中就被淘汰。

#### (3) 现代中国体育

1949年中华人民共和国成立以后，体育成为国家建设事业的组成部分，并且被当作改善人民健康状况，增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下，全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地发展起来。

我国在广泛开展群众性体育运动的基础上，努力提高运动技术水平，鼓励运动员攀登世界体育高峰。为此，国家有计划地创造和建立为提高运动技术水平服务的各种物质设备，组织训练运动队伍参加国内外体育竞赛。优秀运动员的培养，其基础在学校，特别是中、小学把有体育才能的青少年组织到业余体育学校中受专门训练，以进一步发现和培养优秀的运动人才，并分别吸收他们到省市代表队和国家队。特别值得一提的是，2008年在北京举办了第二十九届奥运会，中国体育代表

团共获得 51 枚金牌, 21 枚银牌, 28 枚铜牌, 创造了金牌榜世界第一的历史最好成绩。

随着改革开放的深入发展, 在新的历史时期里, 我国制定了以奥运会为最高层次的竞技体育发展战略和以全民健身为基础的群众体育发展战略。奥运战略和全民健身战略是我国体育发展总体战略的重要组成部分, 必将把我国的体育运动推向一个新阶段。

### (三) 体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。

#### 1. 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中, 能增强人与人之间的交流和交往, 它是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动, 能够扩大人们的情感交流, 增加人与人之间的相互了解, 改善人际关系。国际的体育交往, 还能够促进国家与国家之间, 不同民族之间的相互了解和相互信任, 有利于人类社会的和平与发展。

#### 2. 体育的经济功能和作用

体育是人的活动, 特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后, 总是在一定的物质消费的基础上进行的, 必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此, 与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生, 体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会, 体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业, 在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

#### 3. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分, 是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式, 培养集体主义精神、爱国主义精神, 培养吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

#### 4. 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱, 一个重要的原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感, 因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外, 体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样, 在人类发展和社会进步中起着重要的作用, 同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

## 第二节 高等学校体育教育

### 一、高校体育教育的目的和任务

#### (一) 高校体育教育的目的

根据我国的教育方针和教育要面向现代化、面向世界、面向未来的要求, 高等学校体育的目的是: 以身体练习为基本手段, 增强学生体质, 提高体育能力, 培养学生的体育意识, 养成自觉锻炼身体、使之成为身心健康的社会主义现代化事业的建设者和接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。一方面高校体育是学校教育的重要组成部分, 其目的应与学校教育

的总目的相一致；另一方面，高校体育又是体育的一个重要方面，它又应该充分体现体育的特点，所以高校体育教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，在提高人的生理机能和心理机能的过程中，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

## （二）高校体育教育的任务

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出的课程目标和新时期对高校体育课的要求，高校体育教育的任务主要有：

### 1. 提高学生的运动参与意识

学生能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。使部分学有所长和有余力的学生形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

### 2. 提高学生运动技能

学生能够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置方法。使部分学有所长和有余力的学生积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

### 3. 促进学生身体健康

学生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。使部分学有所长和有余力的学生能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

### 4. 促进学生心理健康

使学生能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。使部分学有所长和有余力的学生在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

### 5. 增强学生社会适应能力

学生表现出良好的体育道德和合作精神；能正确处理竞争与合作的关系。使部分学有所长和有余力的学生形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

## 二、高校体育教育的地位与作用

### （一）高校体育的地位

高等学校体育是整个国家教育的一部分，党的教育方针指出：教育必须为社会主义现代化服务，必须同生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。

经国务院批准颁布的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”又规定：“体育课是学生毕业、升学考试科目。”明确指出体育课是大学学生的必修课，确立了体育在教育中的重要地位。

高等学校体育的地位首先是由高等教育在社会中的地位所决定的，其次是由体育在培养大学生过程中所起的作用决定的。

同时高等学校体育的发展水平，已成为衡量我国群众性体育普及状况和运动水平的标志之一。

## （二）高校体育教育的作用

### 1. 对学生个体的作用

大学期间是青年学生处于完成身体生长发育、心理成熟的重要时期；也是青年学生学习专业基础知识，掌握为社会服务所需技能的重要时期。在青年学生的成长过程中，发挥体育的各项功能，对促进青年学生身体正常发育，使其心理与生理、体能与智能协调发展，增强体质，提高运动能力，养成勇敢、顽强、坚毅的思想品质，培养集体主义和积极向上的精神与完善自身等方面，有着积极的作用，是其他教育所不能替代的。

生命是生活的根本，健康是美好生活的保证。高校体育教育使学生不仅在大学期间通过体育锻炼增强体质、增强心理健康，从而更好地投入学习；基本的终身体育观念的形成以及获得的体育知识、技能、与锻炼方法也为学生走向社会后继续体育锻炼打下基础，从而在今后的人生道路上保持健康，为自己的美好快乐的生活提供保障。

### 2. 对高校的作用

健康的学生能更好地投入学习，从而改善学校的学习环境。丰富多彩的体育比赛与体育节不仅丰富了学校的文化生活，而且对于高校良好校风的形成也有重要作用。同时，学生具有的一定体育文化欣赏能力能使他们养成良好的爱好，远离不良嗜好，有利于学校的稳定与管理。

### 3. 对体育事业的作用

高校体育教育能使学生掌握基本的体育知识、技能，具有一定的体育文化欣赏能力，从而使更多的学生喜爱体育运动。大学生是祖国的栋梁，更多的大学生喜爱体育运动无论是对全民健身还是竞技体育或是体育经济都有很大的带动作用。

同时，利用高校多学科综合研究的优势和大学生高智力、接受能力强、创新意识强等特点，高校高水平运动队的运动技术水平能得到实质性的改变与提高，可以为我国培养和输送更多的体育人才。

### 4. 对构建和谐社会的作用

大学生走向社会后将是各个行业的骨干，他们是构建和谐社会的重要力量。锻炼习惯的基本形成，基本体育知识、技能和锻炼方法的掌握，基本终身体育观念的形成使学生在走向社会后能继续科学锻炼身体，保持身体健康，从而精力充沛的投入祖国的建设，为构建和谐社会打下基础。

通过高校体育教育获得的较好的社会适应能力、健康的心理以及一定的体育文化欣赏能力能使大学生更好的融入社会，有利于建立和谐的人际关系、社会生活环境、有利于社会的稳定从而有利于构建和谐社会。

## 三、高校体育教育的基本途径

高等学校体育的目的与任务是通过高校体育的各种组织形式来实现的。高校校体育教育主要有以下的几种基本组织形式：

### （一）体育课

《中华人民共和国体育法》明确规定：学校必须开设体育课，体育课是考核学生成绩的必有科目。体育课的内容由理论和实践两部分组成：理论课主要给学生传授体育的科学知识，使学生掌握基本体育理论和实践方法，它主要以专门的理论课和实践课中教师的专项理论传授为主；实践课以学生的身体练习为手段，发展和提高学生的身体素质与能力，学习运动的技术与技能，培养学生的锻炼习惯。

体育课是我国高等学校教学计划的重要组成部分，是高校体育教育的中心环节，也是高校体育

教育的最基本的组织形式。它通过分班教学为高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

体育课主要是以实践为主的课程,同时注重理论课与实践课相结合,在运用基本的教学方法和遵循基本的教学原则的同时,要和体育课的特点根据实际的教学条件组织好体育教学。教师的示范与学生练习以及练习情况的及时反馈是体育课的重要内容。

体育课还要注重特殊群体学生的健康。对部分身体异常和病、残、弱等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

## (二) 课外体育活动

课外体育活动是高校体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”根据学校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动,对巩固和提高体育课的教学效果,增强大学生体质,提高文化学习效率,丰富校园生活,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 操

早操是大学生作息制度中的重要组成部分,也是构建科学、文明、健康生活方式的基本因素,早操可以采取集中做操或分散锻炼的形式。可以根据个人的兴趣爱好,每天坚持20~30min的活动,一般选择散步、健身跑、太极拳等锻炼内容,运动量不宜过大。

### 2. 课后体育活动

课后体育活动,是指学生利用课余时间进行的体育活动。在校大学生的课后体育活动要保证每周不少于两次,活动方式可以是个体也可以是群体,内容大多是从事体育比赛活动、健身娱乐性活动和一般性身体锻炼活动。

## (三) 课余体育训练

1984年原国家教委颁发了在高校试办高水平运动队的文件,这使高等学校的课余训练走上了一个新的台阶。大学课余运动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,它是高校体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。

## (四) 体育竞赛

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛应贯彻小型多样,单项分散,基层为主,勤俭节约的原则。每年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”高校体育竞赛活动不仅可以检阅学校体育工作,而且通过体育竞赛,可以吸引学生参加到体育活动中来,推动体育活动的开展。由于体育竞赛的竞争性和对抗性,培养了学生集体主义精神,锻炼了学生的意志品质,发展了学生的社会适应能力。

## (五) 体育节

体育节以其具有的时代特点和独特的表现形式,成为校园文化的重要组成部分。体育节一般是结合有意义的节日或重大国际、国内的体育活动,利用体育周或体育日形式,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼,如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演和体育比赛等。



## ▶ 第二章 体育锻炼的科学原理与方法 ◀

### 第一节 体育锻炼的科学基础

#### 一、体育锻炼的科学理论

人体是由各器官系统组成的有机体，体育锻炼增强体质包括很多科学规律。

##### (一) 新陈代谢

新陈代谢是生命活动的基本特征。新陈代谢是合成代谢与分解代谢两个相互联系的过程。机体摄取的营养物质转化为自身物质，同时吸收了能量的过程称合成代谢，也叫同化作用。机体把自身的物质进行分解，同时释放能量的过程称为分解代谢，也叫异化作用。分解代谢所释放的能量转换为热能、机械能、电能等以维持人体正常的生命活动和生理机能所需要的一切能量。所以物质代谢必然伴随着能量的转移，这种能量转移称为能量代谢。由此可见，新陈代谢是物质代谢与能量代谢的总和。

##### (二) 体育锻炼的能量供应理论

人体运动时的直接能源是来自体内一种特殊的高能磷酸化合物——三磷酸腺苷（ATP）。但是人体肌肉内 ATP 含量甚微，只能供极短时间消耗，因此肌肉要持续运动，就需及时补充 ATP。补充的途径有三条：即磷酸肌酸（CP）分解、糖的无氧酵解及糖与脂肪的有氧氧化，生理学上称之为运动时的三个供能系统。

###### 1. 磷酸原系统（ATP-CP 系统）

磷酸肌酸（CP）是贮存在肌细胞内的另一种高能磷化物。当 ATP 分解放能后，CP 立刻分解放能以补充 ATP 的再合成，由于这一过程十分迅速，不需要氧气也不会产生乳酸，因此，生理学上将它与 ATP 一道合称为非乳酸系统，又称磷酸原系统。

生理学研究证明，全身肌肉中 ATP-CP 系统供能能力最多只能持续 6~8s 左右。这一系统供能能力的主要和 50m、100m 等短距离跑的绝对速度有关。

###### 2. 乳酸能供能系统

当人体肌肉快速运动时间持续较长后（超过 8~10s），磷酸原系统供能能力已不能及时供 ATP 补充，于是动用肌糖原进行无氧酵解供能。这一系统供能时不需要氧，但产生乳酸积累，故称为乳酸能系统。机体产生的乳酸在氧供应充足时，一部分继续氧化释放能量，另一部分合成肝糖原。乳酸体内积聚过多，会产生酸中毒，使机体工作能力下降，故乳酸能系统供能持续时间也不长（33s 左右）。乳酸能系统供能速度与耐力有关。

###### 3. 有氧供能系统

在氧供应充足的条件下，机体利用糖和脂肪氧化分解成二氧化碳和水，释放大量能量来合成