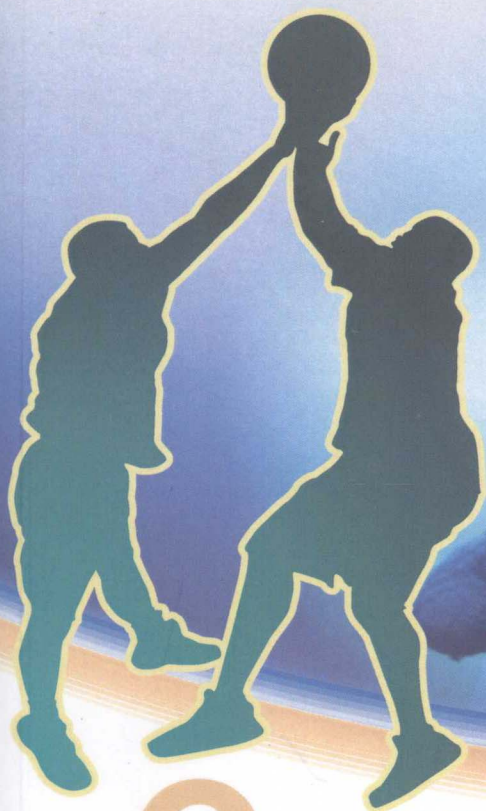




Q

GAOXIAO DAXUESHENG
JULEI YUNDONG JIANSHE YANJIU

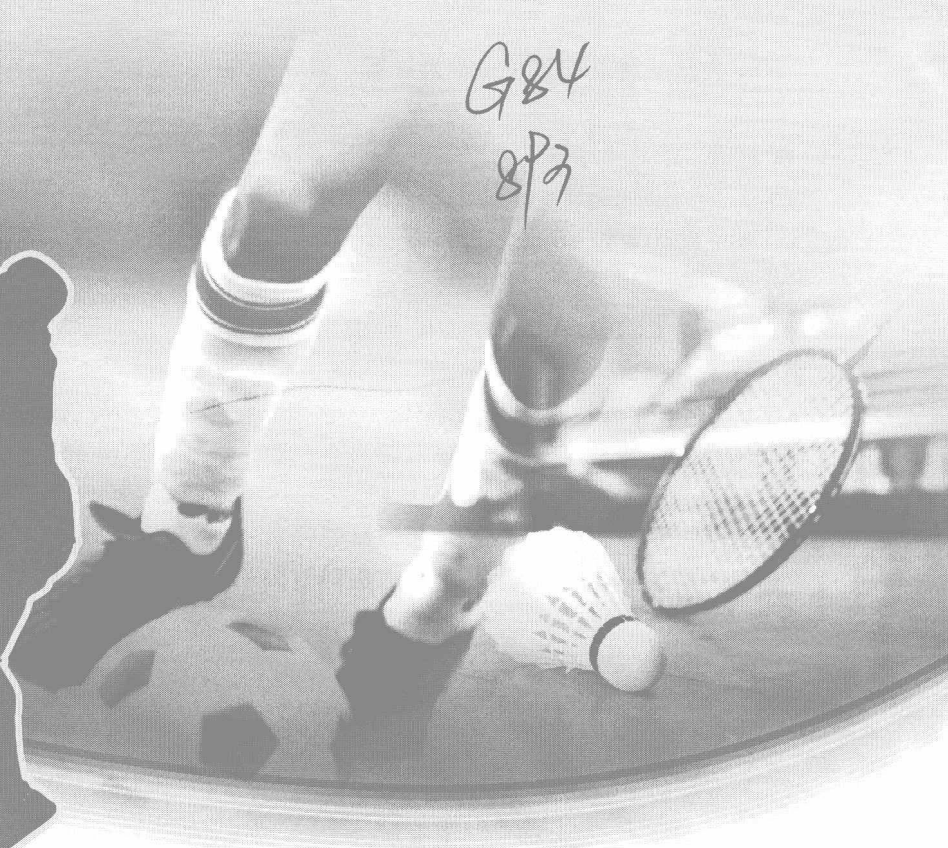
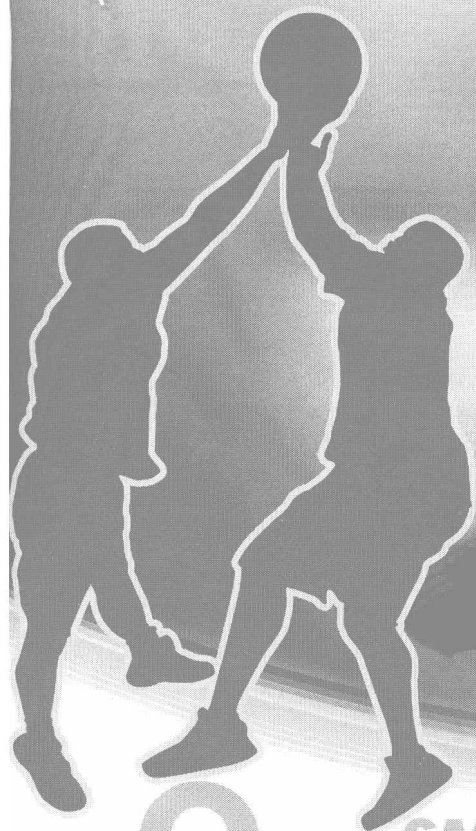
高校大学生

球

类运动健身研究

主编 闵东旭 胡小善 鲁世军

吉林大学出版社



Q

GAOXIAO DAXUESHENG
JULEI YUNDONG JIANSHE YANJIU

高校大学生

球

类运动健身研究

主 编	闵东旭	胡小善	鲁世军
副主编	崔 莹	周 倩	王 勇
	郭大海		

图书在版编目(CIP)数据

高校大学生球类运动健身研究/闵东旭,胡小善,
鲁世军主编. —长春:吉林大学出版社,2012. 12
ISBN 978-7-5601-9541-4

I. ①高… II. ①闵… ②胡… ③鲁… III. ①球类运
动—健身运动—教学研究—高等学校 IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 315711 号

书 名:高校大学生球类运动健身研究
作 者:闵东旭 胡小善 鲁世军 主编

责任编辑:孟亚黎
吉林大学出版社出版、发行
开本:787×1092 毫米 1/16
印张:24.5 字数:626 千字
ISBN 978-7-5601-9541-4

封面设计:马静静
北京市登峰印刷厂 印刷
2013 年 1 月第 1 版
2013 年 1 月第 1 次印刷
定价:36.00 元

版权所有 翻印必究
社址:长春市明德路 501 号 邮编:130021
发行部电话:0431-89580026/28/29
网址:<http://www.jlup.com.cn>
E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

进入 21 世纪以后,我国社会主义现代化建设的步伐越来越快,人们在享受现代社会高度文明带来的实惠的同时,也品尝到了一些苦果,如现代“文明病”和“富贵病”,其在一定程度上影响着人们的日常生活。据调查,出现这种现象的原因大多是社会竞争激烈,工作、生活压力过大,缺乏必要的体育运动锻炼。另据调查,随着现代社会休闲娱乐的日益多元化和丰富化,人们在余暇时间里进行休闲娱乐的手段也越来越多,如青少年学生大部分业余时间都用在了上网、看电视上,而进行体育锻炼的时间和次数越来越少,这严重影响着青少年学生的身心健康。

实践证明,球类运动具有独特的健身和健心价值。长期参加球类运动,能促进人体各器官组织的新陈代谢,使身体机能发生相应变化,增强体质,提高健康水平,对人体的神经系统、呼吸系统、消化系统、运动系统等都有良好的影响。另外,对于大学生来说,长期参加球类运动还能满足其心理能力的释放,有助于智力的发展和提高社会适应力,促进自我价值的实现。随着球类运动在全世界的推广和发展,以及我国体育课程改革的进行,球类运动在高校中占据着越来越重要的地位,其价值和作用也日益彰显出来。基于此,我们编写了《高校大学生球类运动健身研究》一书,以期为大学生日常的球类运动健身提供有益的指导。

本书共分为十三章,其中前五章是关于球类运动健身的理论研究。第一章主要阐述了球类运动在高校中的开展状况,以及球类运动在高校中开展的价值。第二章是关于球类运动健身的科学基础。由于大学生的身心发展具有自己的独特性,在进行运动锻炼时要遵从一定的规律和原则,而这些规律和原则是建立在一定的科学基础上的,为此,本章重点阐述了大学生进行球类运动健身的生理学和心理学基础。第三章是高校大学生球类健身的理论研究。主要阐述了大学生球类健身的基本原则、环境选择和体能储备等内容。第四章是关于高校大学生球类健身的保健研究。重点阐述了大学生在进行球类健身时疲劳的产生,以及运动损伤和疾病的预防和处理。第五章是高校大学生球类健身的营养研究,主要内容包括大学生球类健身的营养消耗和补充。第六至第十三章是关于高校大学生球类运动健身的实践研究。其中,三大球和三小球是高校最常见的球类运动,本书在介绍了各项球类运动基本知识的基础上,分别研究了其健身的技术和战术,为大学生的球类运动健身提供必要的指导。另外,最后两章还分别讲解了大学生传统球类和流行球类运动的健身,丰富了大学生球类健身的内容。

总的来说,本书内容丰富、结构严谨,文字表述浅显易懂,十分注重理论与实践的统一,是大学生进行球类运动健身的良师益友。

本书的主编由北京大学闵东旭、东莞职业技术学院胡小善、山西大同大学大同师范分校鲁世军担任,副主编由天津开发区职业技术学院崔莹、天津外国语大学周倩、北京联合大学王勇、中国农业大学郭大海担任。全书由闵东旭、胡小善、鲁世军统稿。具体分工如下。

第二章第三节,第四章,第六章,第十一章,第十三章第二节、第六节:闵东旭;

第一章第二节,第五章,第十三章第三节、第四节、第五节:胡小善;

第三章,第九章,第十二章:鲁世军;

第十章:崔莹;

第二章第一节,第八章:周倩;

第一章第一节,第二章第二节,第七章第一节、第三节:王勇;

第七章第二节,第十三章第一节:郭大海。

本书在编写的过程中,参考和引用了大量关于球类运动方面的书籍和资料,在此向其作者表示最诚挚的谢意。另外,由于编者水平和时间有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2012年10月

目 录

第一章 高校大学生球类运动的开展·····	1
第一节 高校球类运动开展的现状·····	1
第二节 高校球类运动开展的价值 ·····	10
第二章 高校大学生球类健身的科学基础 ·····	20
第一节 高校大学生的身心发展情况 ·····	20
第二节 高校球类健身的生理学基础 ·····	24
第三节 高校球类健身的心理学基础 ·····	38
第三章 高校大学生球类健身的理论研究 ·····	45
第一节 高校大学生球类健身的基本原则 ·····	45
第二节 高校大学生球类健身的环境选择 ·····	48
第三节 高校大学生球类健身的体能储备 ·····	53
第四章 高校大学生球类健身的保健研究 ·····	64
第一节 高校大学生球类健身的疲劳 ·····	64
第二节 高校大学生球类健身的损伤 ·····	70
第三节 高校大学生球类健身的疾病 ·····	90
第五章 高校大学生球类健身的营养研究 ·····	94
第一节 高校大学生球类健身的营养消耗 ·····	94
第二节 高校大学生球类健身的营养补充·····	100
第六章 高校大学生足球运动健身研究·····	108
第一节 足球运动基本知识研究·····	108
第二节 高校大学生足球健身技术研究·····	114
第三节 高校大学生足球健身战术研究·····	132
第七章 高校大学生篮球运动健身研究·····	144
第一节 篮球运动基本知识研究·····	144

第二节	高校大学生篮球健身技术研究·····	146
第三节	高校大学生篮球健身战术研究·····	174
第八章	高校大学生排球运动健身研究·····	184
第一节	排球运动基本知识研究·····	184
第二节	高校大学生排球健身技术研究·····	186
第三节	高校大学生排球健身战术研究·····	199
第九章	高校大学生网球运动健身研究·····	215
第一节	网球运动基本知识研究·····	215
第二节	高校大学生网球健身技术研究·····	219
第三节	高校大学生网球健身战术研究·····	235
第十章	高校大学生乒乓球运动健身研究·····	246
第一节	乒乓球运动基本知识研究·····	246
第二节	高校大学生乒乓球健身技术研究·····	250
第三节	高校大学生乒乓球健身战术研究·····	270
第十一章	高校大学生羽毛球运动健身研究·····	281
第一节	羽毛球运动基本知识研究·····	281
第二节	高校大学生羽毛球健身技术研究·····	286
第三节	高校大学生羽毛球健身战术研究·····	300
第十二章	高校大学生传统球类运动健身研究·····	311
第一节	高校大学生毽球健身研究·····	311
第二节	高校大学生木球健身研究·····	323
第三节	高校大学生蹴球健身研究·····	329
第四节	高校大学生珍珠球健身研究·····	334
第十三章	高校大学生流行球类运动健身研究·····	340
第一节	高校大学生台球健身研究·····	340
第二节	高校大学生垒球健身研究·····	350
第三节	高校大学生壁球健身研究·····	356
第四节	高校大学生保龄球健身研究·····	364
第五节	高校大学生橄榄球健身研究·····	370
第六节	高校大学生高尔夫球健身研究·····	378
参考文献	·····	385

第一章 高校大学生球类运动的开展

第一节 高校球类运动开展现状

作为体育运动重要组成部分的球类运动,在高校中如火如荼地开展着,丰富了体育教学的内容和学生的学习生活。

一、高校球类运动开展的途径

(一)课程教学

高校开展球类运动教育的主要的组织形式是课程教学,包括理论课程教学和实践课程教学。理论课程教学是根据理论教材,按照教学计划的课时进度,系统地向学生传授球类运动的科学知识、体育实践方法,加强学生对球类运动的理性认识,这也是大学生形成体育意识的认知基础和树立终身体育思想的关键。实践课程教学是以身体练习为基本手段,以教师为主导,以学生为主体而专门开设的球类运动教学课程,是实现大学院校体育目标的基本组织形式。

(二)课外活动

课外活动在高校球类运动教育的重要组成部分,它是球类运动课程的补充和延续,为实现大学体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外活动也是学校体育的基本形式之一,能够增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时陶冶学生情操,丰富学生文化活动,发展学生个性是其目的。高校球类运动课外活动包括很多形式,具体有以下几种。

1. 清晨运动

清晨进行小负荷量的球类运动,可以作为每天从事有效脑力劳动的准备活动,能消除抑制,兴奋神经,加强条件反射,活泼生理机能,促使机体以良好的状态开始一天的学习生活。

2. 课间活动

课间活动是一种积极性的休息。文化课程下课后,在教室周围进行几分钟的球类运动,可以适时转移大脑的优势兴奋中枢,为下一堂课注入更充沛的精力。

3. 课后运动

课后运动是结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行身体练习的具体实践,是以教

学班为单位的课外辅导,以学生单项运动协会为中心的小型多样的运动竞赛等。

4. 课余运动训练

课余运动训练是大学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。一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命;一方面又承担着指导普及、促进大学体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

5. 运动会和体育文化节

学校运动会和体育文化节可以给全校师生公平竞争的机会,让他们在拼搏中找寻个人的成功,在竞争中增强集体的凝聚力,给学校带来新的活力。

二、高校球类运动开展现状分析

在高校中,足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球是大学生经常参与的球类运动,下面以它们为例对高校球类运动的开展现状进行具体分析。

(一)高校足球运动开展现状

1. 高校足球运动开展情况

足球是世界第一运动,在高校中也非常受欢迎,有人进行过调查,结果显示:有 70% 以上的大学生喜欢足球运动,有 20% 左右的大学生经常在课外活动中从事足球运动。可见足球运动在高校中有着良好的学生基础。究其原因,主要是足球运动的特点与魅力与学生的需求相符合,这主要表现在以下几方面。

(1) 足球是一项开展广泛、最具群众性和特殊社会影响的综合性体育运动项目。

(2) 足球比赛需要身体对抗、技战术抗衡、毅力比拼,也需要智慧的较量,同时富有健身性、娱乐性、趣味性、艺术性的特点,具有竞争性,适合高校学生的运动需求。

(3) 在运动能力上,足球比赛要求更高、更快、更强;在技战术上要求熟练、快速灵活、多变、实效。因此,适合高校学生的喜好。

(4) 足球运动不太受身体条件限制,高矮胖瘦的学生均能在足球场上一展身手,因而能博得广大学生的喜爱。

(5) 部分大学生喜欢足球,是因为足球比赛精彩万分,符合运动审美需要。

足球运动在高校中开展广泛还体现在大学生足球联赛的举办上。中国大学生足球联赛(CUFL),简称大足赛或中大足,是由教育部中国大学生体育协会、中国足球协会联合主办的,是唯一被中国大学生体育协会正式认可并且全力支持的全国性大学 11 人制足球赛事。2000 年,中国大学生足球联赛创办了首届赛事,由飞利浦电子中国集团赞助,称为“飞利浦中国大学生足球联赛”。从 2006 年第 6 届开始,北京李宁体育用品有限公司与中国大学生体育协会签订了长达 10 年合约,共同推出全新的“李宁中国大学生足球联赛”。中国大学生足球联赛开展以来,为国家青年集训队和职业俱乐部培养了一批优秀的球员。中国大学生足球联赛的赛制经过一系列的改革,于第 7 届正式确定。联赛分为三个阶段,第一阶段为省内预赛,没有统一的组织和管理,由各省区市根据规程和招商情况个性组织本地区的选拔赛或直接派遣球队参加第二阶段;第二阶段为分区赛;由前五届东西北四个赛区改为南北两大赛区,采取赛会制;第三阶段全国总决

赛:参赛队数于第7届固定为16支。参赛队资格赛事初期不固定,第7届开始为南区前五,北区前六,上届前四以及东道主参加,采取赛会制。自联赛开战以来,每年都有来自33个省、市、自治区的600多支队伍(学校)参加,近两年更加火爆,广受关注。

2. 高校足球运动开展的问题

高校足球运动在广泛开展的同时,还存在着一系列的问题,这些问题一定程度上限制了足球运动在高校中的进一步发展。主要问题包括以下几方面。

(1) 高校足球运动教学条件亟需改善

足球是大学体育的重要内容,但在大学体育课程中,一般有两个阶段:第一学年开设公共基础体育课,教学课时不多,内容大多安排为一些踢球技术,如脚内侧踢球、脚背踢球等。学生在这仅有的几次课中很难掌握足球的一些基本技术和动作要领。第二学年,学生选项专修分组。足球班虽说是提高班,但教学内容仍受公共体育课教学计划、内容所限制,远远不能满足当代大学生对足球的兴趣、爱好。另外,随着全国普通高校教育的发展,学生逐渐增多,原有的场地、器材已不能满足日常体育课足球教学及学生课外活动的要求,对体育场馆进行改造、扩建十分必要。

(2) 高校足球运动教师素质亟待提高

日前,从事大学足球教学的体育教师技术技能水平和学生对足球运动的需求相比,依然有差距。为了更好地完成教学任务,大学足球教师应不断加强提高自身的足球基本技术,保证在动作示范过程中,准确到位。此外,高校足球教师对理论教学普遍不重视,自身理论素养也有所欠缺。因此,从事高校足球教学的体育教师还应加强足球理论知识、竞赛规则、裁判法的学习。在现有的教学条件下,教师应深挖自身潜力,在组织教学与教学方法上,不断创新,使大学生通过上足球课真正体会到体育带来的乐趣。

(3) 高校对足球运动开展的重视不够

体育教育在大学教育中,地位比较重要,但还有很多学校领导对此并不重视,对足球运动的开展也是如此。大学生正处在精力充沛的青年时期,他们在紧张的学习之余,需要运动来调节、放松,而足球是广大学生喜欢选择的运动项目之一;但学生对参加体育锻炼没有目的和计划,大多处于盲目、自发状态,并且尚未形成良好的体育锻炼习惯。究其原因,主要是学校没有进行有效的组织和正确的引导,这就会导致学校体育教学的开展不好,素质教育会因此有欠缺。在大学,每年组织的一次足球联赛并不能满足广大足球爱好者的需求。学校除了足球教学之外,还可以帮助学生成立自己的足球协会或球迷俱乐部等,引导学生自发组织一些正式的“三人制”“五人制”“七人制”等适合每个大学生自身条件的小比赛,以此丰富广大学生的业余校园生活。

(二) 高校篮球运动开展现状

1. 高校篮球运动开展情况

篮球运动是一项综合性运动,是一项开展最广泛、最具群众性和特殊社会影响的体育项目;篮球比赛在运动能力上要求更高、更快、更强,在技战术上要求熟练、快速灵活、多变、实效;篮球比赛是身体的对抗、技战术的抗衡、毅力的比拼,更是智慧的较量,同时富有健身性、娱乐性、趣味性、艺术性的特点。但由于众多方面原因,高校篮球运动的发展仍存在许多不尽如人意的地方。由于篮球运动的这些特点,受到了大学生的喜爱。为科学地培养体育运动的各类专门人才,我国教育部门已经把篮球运动作为体育课的基本内容列入教育计划,高等体育院校也把篮球作为一

门专业学科,要求学生进行必修或专修。体育科研所、室则对篮球运动列项、列题进行专门的理论与实践应用研究。作为普通高校体育教育的重要内容之一,多年来,篮球运动在高校的普及,对加强学生体质、团队精神、丰富校园生活发挥了重要作用。高校篮球教学应着重于对学生篮球兴趣的培养,进行深入普及,同时通过篮球比赛也可以进一步使更多篮球爱好者参与到这项运动中。

中国大学生篮球联赛和大学生超级篮球联赛的开展体现了高校篮球运动的蓬勃发展。中国大学生篮球联赛简称 CUBA(China University Basketball Association),创办于 1998 年,是在国家教育部全国大学生体育联合会领导下,在中国篮球协会指导下进行的赛事活动,具有挖掘高校篮球潜力、丰富校园文化生活、拓宽与普及高等院校群众性篮球活动、提高篮球运动的文化氛围和促进相关篮球产业市场在高等院校的开发等特点。大学生篮球联赛的预选赛于每年的 9~11 月进行,基层预选赛必须以学校为单位进行,各省市根据不同的情况、不同的条件,可以采取不同的竞赛方法。分区赛,于每年的 12 月进行,分为东南区、西南区、西北区、东北区四个赛区进行角逐。决赛阶段,于翌年 4~5 月进行男八强、女四强半决赛。男子四个赛区每区各取前两名的 8 支球队,定为 CUBA 男八强,进行淘汰赛;女子四个赛区每区各取第一名的 4 支球队,定为 CUBA 女四强,进行淘汰赛。总决赛中男、女组冠军亚军总决赛采用主客场赛制,比赛胜场出现 1:1,则在第二场结束后进行 5 分钟的决胜期比赛,直至决出胜负。CUBA 在中国篮坛已开垦出一片自己的土地,拥有了自己的发展空间。它依托大学,大打文化品牌,紧紧抓住几千万高中生的上大学的情结,提出了“打篮球是我的梦想,上大学是我的梦想,CUBA 是我圆梦的地方”。经过多年的发展,这项赛事已经成为中国高等院校体育运动竞赛的一项最为成功的项目,其规模之大,参赛队伍之广,现场观众人数之多均创我国赛事之最。CUBA 改革的方式和力度也促进了中国篮球职业化的进程,加快了篮球运动与国际接轨的步伐,其影响力的广泛已超出赛事本身,不仅给中国高校体育界带来了深远的影响,同时也为学校课余体育训练的开展和中国高级体育人才的培养模式提供了新的思维视角。CUBA 在全国高校中以燎原之势,吸引了数百万中国大学生,在社会上产生了广泛的影响。

2003 年,篮球运动管理中心开始与教育部全国学生体育联合秘书处共同协商、酝酿合作办赛的具体事宜,在经过周密的商讨与细致的准备后,2004 年 6 月 1 日,一项新的篮球赛事“大学生超级篮球联赛”(简称“大超”联赛)诞生。大学生超级篮球联赛创办的主要特色为:其一,强强联手,打造高水平联赛;其二,高校互动,促进校园篮球文化的发展;其三,专业化运作,提高“大超”联赛的商业空间。首届大学生超级篮球联赛于 2004 年 10 月拉开战幕,由全国 16 支高校男子篮球代表队分为南北两个赛区进行主客场比赛。各赛区前四名的队伍于 2005 年 3 月起进行了交叉淘汰赛,最终决出参加决赛的队伍。大超联赛常规赛为循环赛制,各区积分最高的前四名晋级季后赛。季后赛采取主客场双赛决胜制:若一方两场全胜,则直接晋级;若一胜一负,则比较双方两场比赛总得分,更高者晋级;若总得分相同,则客场得分多者晋级;若客场得分仍然相同,则将进行 5 分钟的附加赛,比分重新计算,如双方打平,继续进行附加赛,直至决出胜负;三四名决赛为单场决胜制;总决赛为主客场三战两胜制。经过几年的发展,大学生超级篮球联赛受到了越来越多的大学学生的关注,为促进高校篮球的发展做出了很大的贡献。

2. 高校篮球运动开展的问题

我国高校大学生篮球运动开展中遇到了一定的问题,主要包括以下几个方面。

(1) 高校篮球运动先进教学手段应用较少

日前较为先进的教学手段是电化教学、录像或投影教学以及课件教学,它们教学效果较好,并且为广大师生所喜爱,但是,能够经常使用这些教学方法的学校还不太多,偶尔使用这些教学方法的学校占据相当大的比例。普修课教学在使用这些教学手段时受到较大限制,究其原因,一是目前许多学校多媒体教室较少,不可能所有的必修理论课教学都使用,并且由于受传统意识支配,专选课教学在使用多媒体教室时比普修课有优先权,所以,大部分高校采取的做法是兼顾所有的课程,优先安排专选课。二是市场上流通的教学课件非常有限,篮球运动的普修课教学要想使用课件,就要求任课教师自己动手制作,而一些体育教师计算机水平有限,制作的课件局限性较大,甚至不能制作课件,这也在一定程度上限制了先进教学手段的运用。

(2) 课余训练与课堂教学关系松散

日前,我国高校体育教育专业学生的课余训练与课堂教学的关系较为松散。大部分高校篮球任课教师认为课余训练指导的重要性程度为一般。由于高校体育教育专业必修课教学时数缩减,而招生制度又倾向于文化课成绩,一些高校教师建议将学生课余时间有效利用起来,通过组织各班级运动队、篮球爱好者团体、多组织比赛等形式调动学生在课余时间锻炼的积极性。因此目前许多高校篮球普修课教学还仅限于课堂传授。

(3) 高校篮球体育教师素质参差不齐

体育教师在篮球课教授过程中是起主导作用的,因为学校对学生产生影响的各种因素中,最具能动性并且起关键作用的因素就是教师,这也是教育活动本身的特性所决定的关键环节。日前,从事高校篮球教学的体育教师,大多是从体育院校培养出来的专业毕业生,他们的运动技术相对于专业的运动员还有很大的差距。所以为了更好地完成教学任务,这些教师应不断加强提高自身的基本技术,以便在动作示范过程中,准确到位。此外,还应加强理论知识、竞赛规则、裁判法的学习。

(三) 高校排球运动开展现状

1. 高校排球运动开展情况

高校最常见的球类运动项目就是并称为三大球的篮球、排球、足球。调查显示,大学生对这三大球类的喜爱程度中排球处于最末位置,但是由于排球活动娱乐性强,并且常年开展,排球来源主要来自班级和学校、体育消费相对较低等原因,与其他体育活动相比其爱好程度仍处于较靠前的位置。由于排球教学在各个阶段的普遍开展,绝大多数学生有参与排球运动的经历,但是只有很少一部分学生到大学阶段后仍继续参与排球运动,存在接触时间晚、参与时间短、参与频率不固定等现象。这与排球的技术难度高有关。刚开始接触时,球对手臂等的刺激较大,会有疼痛感,这会让学生尤其是女生参与排球的积极性下降。大学生课外参与排球活动的人数较多,但经常性参与者较少,偶尔性参与者比例偏高。

在目前的高校排球教学中,高校排球普修的教学一般都安排在一个学期进行,课次连续,并且都同理论课、考核课相贯穿。各院校在学时分配比重上不尽相同,但还是有统一的一面,在各项目中,实践部分占的比重最大,而其中又以基本技术所占最多。普修课的教学内容比较多。各高校所有基础都在“重点教材”中,表明大纲对基础内容的重视。“一般教材”的设置按难易程度而分,显示了技战术安排和教学安排的渐进性,“介绍教材”中介绍一些难度较大的技战术,既增加了学生的知识又提高了兴趣。但是由于教材数量偏多,重点教材所分配的时数不足,学习过程相对复杂,且用时间较多,影响了学习效果,所以实用价值不明显的技战术不应作为“重点内容”提

出。在教学方法和手段方面,电化及多媒体等先进的教学手段已得到应用,但应用不广泛。

我国高校排球运动仍在不断发展之中,中国大学生排球联赛是高校排球运动发展的重要契机。北京中体联合体育文化发展有限公司和中国大学生排球协会经过长期的项目分析和市场调研,于2006—2007年度隆重推出首届中国大学生排球联赛,联赛于2006年10月1日在燕山大学、2006年10月3日在昆明理工大学两赛区先后揭幕,联赛于2007年3月27日结束,历时6个月。此后每年举办一届,并与其衍生赛事一起共同打造成了健康规范、充满激情、全面进步和不断提升的中国大学生优秀传统赛事。中国大学生排球联赛的横空出世,标志着我国大学生排球工作事业将进入到一个崭新的迅猛发展时期。中国大学生排球联赛正不断地丰富着高校学子们的课余生活、促进其体质的全面提高,扩大青少年群体中的排球受众基础,推动大学院校排球运动水平的不断提高,推动大学院校为排球职业联赛培养、输送优秀人才做出了巨大的贡献。

2. 高校排球运动开展的问题

(1) 教学理论与认识观念落后

在我国高校中,有关排球运动的教学理论研究相对落后,没有提出新的理论或在理论上没有什么新的突破。不可否认的是教学理论的研究有相当的难度,但是不加强这方面的研究,教学方法的研究仍会是个别的、零散的和不系统的,理论高度上升不了,应用推广价值就会很有限。在高校排球运动教学中,相当一部分教师中,仍然存在着轻视教学方法的问题,很少认真研究教学方法,对怎样改进教学方法所给予的关注也很少,对通过研究改进教学方法来提高教学质量,也不十分关心。在教学方法上不善于实行启发式,在不同程度上还是采用灌输式,习惯采用一套保姆式的方法,这就导致了受教育者的主动性很不够,同时也导致了大学生参与排球运动的热情和积极性。这种死板的教学方法,主要是来自传统的教育观念的束缚。另外,教师的理论修养及教学技能相对不足,一些教法研究只是一些经验总结,缺少理论的指导和技能的掌握。教学方法研究只能停留在低水平上,其研究及应用的社会效益也会由此而变得较低,大学生参与排球缺乏科学的指导,由此导致的种种问题,使大学生参与排球运动的兴趣大大降低。

(2) 高校排球运动与市场联系不密切

高校排球运动作为一种社会文化活动,其发展水平和速度与社会经济的发展状况紧密相连,而且其存在必须与当前的社会主义市场经济相协调。也就是说高校排球运动的发展对经济有一定程度的依赖性,必须让高校排球运动进入市场,通过一定程度的商业性比赛赢利和社会各界对高校的关注和赞助等方法来支持排球运动的训练与比赛。同时排球运动的开展也会促进经济的发展,从商业角度预测未来的大学生排球联赛商业开发价值绝不会差于足球和篮球。如今教育将成为国民经济的又一个新的增长点,大学生排球联赛的市场回报率也会因此大大提高。

(3) 高校排球运动的开展缺乏科学管理

实践是检验真理的唯一标准,现有的管理与体制是否符合排球运动的发展应该在实践中得到证明。旧的体制已明显阻碍了排球运动的健康发展,普通高校体育训练经费短缺和未成型的专业队影响了高校排球运动的发展。2002年4月由排协牵头在北京地区试点举办的有8所普通高校参加的排球联赛,虽然观众热情甚高,然而比赛水平却不高,而且没有一支高校专业队。中国大学生篮球联赛与足球联赛已成功举办,而且其发展形势和前景乐观。CUBA和CUFA成功的经验,应该给CUVA和区域性排球联赛带来了不少启示,高校排球运动改革的脚步应紧跟其后,适合于高校排球运动发展的管理模式与政策应尽快出台,尽快对排球运动的持续发展、人才培养与人才输送体系进行重大变革。

(4) 高校排球运动开展竞技性不足

对排球运动而言,一方面,运动员对从事该项目有稳定和专一的兴趣,可以唤起他们训练和比赛的积极性,从而渴望更快、更好地掌握技术,提高竞技水平。另一方面,通过比赛可以培养运动员的爱好与兴趣,进而对排球运动的发展起到积极的推动普及的作用。大学校园内,每当举办有一定规模的排球比赛时,根据调查与观察结果表明:比赛的前、后是运动员对运动项目具有极大兴趣的时期,也是参加练习人数最多的时期。这说明爱好与兴趣的稳定性和广泛性,是大学生运动员积极参与排球运动训练和比赛,提高竞技水平,推动高校排球运动发展的重要因素。

(四) 高校网球运动开展现状

1. 高校网球运动开展情况

随着网球四大满贯赛事的持续举办,网球运动的影响力不断增强,我国高校学生对网球的兴趣也在不断提高,参与网球运动的人数也在不断增加。自1989年江西财大率先开设了网球专项课教学以来,网球运动已被部分普通高校列为体育课教学内容之一。根据调查,目前,有31.25%的院校开设网球选项课,68.75%的院校未开网球课,其中87.50%的全国重点院校、30%的省(部)重点院校和10%的一般院校开设了网球选项课。这显示了网球开课率不高,全国重点院校的开课率高于省(部)重点院校,而省(部)重点院校又高于一般院校的现状。造成这种现象的主要原因主观上是学校领导对体育课的目的、内容以及网球运动价值等缺乏应有的认识,客观上是全国重点院校的网球运动氛围、师资、场馆设施等方面优于省(部)重点院校和一般院校。受场地器材较少或网球师资匮乏的限制,无法满足众多学生的选课愿望,所以不得不做学生的思想工作改选其他项目的原因所致,在开设网球课的院校中,学生选上网球课的数量达到上体育课总人数20%以上的院校仅占20%,66.67%的院校在10%以下,明显低于大学生最希望从事网球运动的调查比例(18.73%),表明选上网球课的学生数量较少。

2. 高校网球运动开展的问题

(1) 高校网球课程师资数量和质量不足

沈阳建筑大学的杨旭东、潘静伟在《高校网球运动发展状态分析》一文中对我国高校网球的发展状况做了具体说明,文中提到“在开设网球课的学里,有35%的高校配备1~2名专业网球教师,有58%的校配备3~5名专任教师,网球专任教师的缺乏呈上升的势。从这些网球教师的专业业务情况来看,有90%以上的网球专业教师是通过自学、参加短训班学习或参加体育院系选修课来完成和提高业务能力,通过体育院系修网球专业的教师较少”。这反映了我国高校网球专任教师的专业业务能和层次还有待进一步提高和深化的一个现状。

(2) 高校网球运动开展的物质基础缺乏

网球运动硬件设施的完备是高校网球运动开展的基础,同时网球运动硬件设施的状况也反映了学校领导对高校网球运动开展的重视程度。良好的硬件设施是推动高校网球运动普及和提高的重要保障。陈昱在《我国普通高校网球运动开展现状及对策分析》一文中对我国22所高校的场地器材建设使用情况进行了调查,结果显示:目前高校网球场地的主要类型以塑胶、沙土、水泥和沥青4种场地为主。其中塑胶场地最多,其次是沙土、水泥和沥青场地。在场地的数量方面,拥有7~10片场地和11~20片场地的学校最多,达到55%;有3~6片场地的学校占36%;场地数量在20片以上的学校有9%。根据以上数据可以看出,当前我国高校在完备篮球、排球、

足球等普及性较高项目场地建设的前提下,对一些新兴体育项目设施的引进和建设力度也不断加强,高校运动场地建设的投资在不断增加的同时,场地建设的档次也在不断提高,个别高校网球场地建设规模甚至超过其他基础体育项目,这也充分体现了国家和学校对体育教育效益的日渐认同和重视,网球运动的魅力和教育价值在高校得到展现。然而,从学生人均使用场地的比例来计算的话,现阶段我国高校的网球场地虽然仍在不断增加,但还是满足不了广大师生的活动需求。

(五)高校乒乓球运动开展现状

1. 高校乒乓球运动开展情况

乒乓球运动 1904 年经日本传入中国,至今在中国已经走过了近百年的历史,它被誉为我国的“国球”,也是我国优势竞技项目。它集健身、竞技、娱乐为一体,具有球体小、速度快、变化多、设备简单的特点,越来越多的人重视并积极参与这项运动中,加之多年来我国乒乓选手在国际比赛上的出色表现,全国大学生运动会的开展,每年全国高校乒乓球竞赛的举办,高校高水平乒乓球运动员招生,都极大的推动了乒乓球运动在高校的普及和发展,它也成为全国高校开展较为普及的运动项目之一,深受大学生的喜爱。从郑淑梅的《我国部分省市高校乒乓球运动开展状况的比较研究》一文中可以看出,乒乓球运动已成为我国大部分高校的常设体育选项课程之一,在部分地区,其在学生中的受欢迎程度,仅次于篮球。

2. 高校乒乓球运动开展的问题

(1)高校乒乓球运动教学水平较低

乒乓球是一项技术性很强的体育活动。现阶段高校中的乒乓球教师大部分都是体育学院毕业的,虽然也经过了四年或者更长时间的学习,但是与专业运动员相比仍有一定差距。可见,现阶段的高校教学要想达到学生通过选修乒乓球课,并从中体会到运动的乐趣,同时还能学习到组织开展乒乓球比赛的基本技能,还有很长的一段路要走。

(2)高校乒乓球运动课程安排不科学

当前大多数大学生选择乒乓球课作为体育选修课的主要目的,首先是想取得满意的分数,其次才是学习技术和组织比赛的技能。因此,在利益的驱使下,大多数学生就会放弃自己的喜好,转而去选择自己能够较容易拿到好成绩的项目。然而乒乓球运动虽然看上去简单,但实际练习起来却还是比较辛苦。球速快、旋转多,要想真正练好很不容易,这也就在很大程度上导致了很多大学生最终的考试成绩不理想,也制约了相当一部分学生专选乒乓球课。

(3)大学生乒乓球运动的硬件设施还需改善

由于运动硬件设施(主要是场地设施)是决定高校乒乓球运动开展的关键要素之一。因此,随着我国国民经济的迅速发展,国家对教育的投资也不断随之增加,高校不论在校园建设、办学规模、办学条件、办学设施等方面都有了长足的发展。这也在很大程度上推动了高校体育事业的发展,乒乓球硬件设施也随之有了长足的发展。高校乒乓球运动的教学场馆、教学球桌、学生学习的球拍等都基本满足了高校乒乓球教学的开展,但是不可否认,对高校乒乓球运动的硬件设施进行改善十分必要。

(六)高校羽毛球运动开展现状

1. 高校羽毛球运动开展情况

羽毛球运动开展比较方便,非常适合大学生的需要,加上我国羽毛球运动水平较高,在近些

年的国际大赛上捷报频传,导致大学生对羽毛球运动的热情高涨,参与羽毛球运动的人数增加。高校中对羽毛球运动的教学也非常重视。20 世纪 80 年代,随着高校体育课教学改革的不断深入,我国大部分高校都逐渐开始开设选项课教学。羽毛球运动以其广泛的普及性和自身特殊的魅力,及其可以使参与者根据自己水平、身体素质、运动能力的高低来进行练习的特点,成为我国高校体育选项课的重要组成部分。当前,选修羽毛球的大学生越来越多,特别是东部地区、南方地区和一些大城市的高校,羽毛球几乎成为高校第一运动项目。许多高校还成立了羽毛球俱乐部、羽毛球协会及有长期训练的校羽毛球代表队。除上课之外,许多大学生利用课余时间进行提高自己的羽毛球技术水平。从总体上看,羽毛球运动已成为大学生体育课程周六教学课程之一,羽毛球运动也成为大学生业余生活的重要内容之一。但值得注意的是,我国幅员辽阔,各省市的经济发展也不平衡,而羽毛球运动又对气候、器材的条件要求比较高,这主要表现在室外有风时是无法进行羽毛球运动的;同时,羽毛球运动时所用的球极易破损,耗费很大,也对经济条件有一定的要求。所以,羽毛球运动在我国北方地区、西部地区或一些经济欠发达地区的高校开展得并不好。

我国高校羽毛球运动的开展,也促进了中国大学生羽毛球锦标赛(CUBC)的举行。全国大学生羽毛球锦标赛由中国大学生体育协会羽毛球分会主办,比赛分 A、B 两个组别,B 组为专业运动员组,A 组实力比较强的也大多数是各高校按照教育部高水平运动员招收的有关规定采用各种降分政策招收的半专业性质的运动员。目前,中国大学生羽毛球锦标赛每年只举办一届。随着羽毛球运动在全国高校的广泛开展,大学生对羽毛球运动的喜爱空前高涨,对比赛的需要也与日俱增。

2. 高校羽毛球运动开展的问题

(1) 高校羽毛球运动的场地设施短缺

调查发现,我国高校羽毛球教学场地存在短缺的现状。体育场地、器材是顺利完成教学任务的前提条件,也是开展各项运动的物质基础和重要保障,场地的质量、数量会直接影响到高校羽毛球运动的开展规模、质量、活动方式和组织形式。随着大学生对羽毛球的喜爱的增加,越来越多的人开始参与该项目的运动中来,加之近年来高校招生规模不断的扩大,在校学生人数巨增,体育场地建设需要大量的资金和土地资源,而高校经费投入资金有限、场地较少、建设速度较慢,使体育场地严重缺乏的现状更加凸显。

(2) 高校羽毛球运动的师资条件较差

随着体育改革的进行,我国的高校体育课时大幅度增加,课外活动时间也随之大大增加,但高校体育教师的数量和质量并未得到相应的改善,体育教师队伍建设的的问题非常突出。调查发现,我国现有的高校体育教师原来所学专项结构与日前高校所需体育专项结构的比例存在很大不协调性,最突出的表现就是,高校中大部分承担羽毛球教学与训练任务的教师都是兼职的,而真正是专业从事的很少,大多数都是通过自学或喜爱这个项目来获得该项技能的,这样不仅很难满足学生的愿望,也很难保证教学和训练质量,对学生运动兴趣的培养和锻炼显得尤为不利,这也在很大程度上影响了羽毛球这一项目在高校的进一步开展。

第二节 高校球类运动开展的价值

球类运动在高校得到开展,一方面是因为球类运动具有独特的特点和魅力,另一方面是因为球类运动具有极高的价值。

一、身体锻炼价值

高校球类运动具有身体锻炼价值,主要体现在球类运动对大学生身体各系统的影响方面,具体内容如下。

(一)球类运动对神经系统的影响

人体的神经系统是由中枢神经系统和周围神经系统两部分所组成。中枢神经系统主要包括脑和脊髓。周围神经系统主要包括脑神经、脊神经和植物神经。中枢神经系统是专门接受体内外各种信息、储存信息并进行分析判断做出的决策,向身体各个部分发出命令的最高司令部,其中大脑是司令部的最高领导者。它统率着整个中枢神经系统和周围神经系统,从而调控人体的各个器官的活动以及彼此间的协调和合作。人体的一切活动,都是在神经系统的支配下进行的。反之,各种活动对神经系统也会产生相应的影响,使其机能发生一定的变化。球类运动锻炼往往要求身体完成一些比日常活动更为复杂的动作。所以,中枢神经就必须迅速动员和发挥各器官、系统的机能,使之协调以适应肌肉活动的需要。因此,大学生经常参加球类运动锻炼,就能使大脑神经细胞工作能力提高,反应灵活迅速、准确协调。

大学生经常参加球类运动,能改善和提高神经系统的反应能力,使之思维敏捷,调控身体运动更加准确与协调。同时,经常参加球类运动的大学生,由脑垂体产生一种被称为 β -内啡肽的物质,这种物质能增强对疼痛的耐受性、对抗紧张,还能降低血压,抑制食欲,并给大学生以愉快和健康的感受。

此外,经常参加球类运动可以有效地消除脑细胞的疲劳,提高学习和工作效率。大脑只占人体质量的2%,但它需要的氧气却要由心脏总血流量的20%来供应,比肌肉工作时所需血量多15%~20%。进行球类运动,可以改善大脑供血、供氧状况,促进大脑皮层兴奋性增加。此外,球类运动以肌肉活动为核心,要完成任何一种锻炼活动,相应的肌肉都要有规律而协调地收缩,这不仅要求肌肉有一定的力量,而且对动作的幅度、速度和节奏都有要求。这些过程实际上都是在神经系统的调节和控制下完成的,对神经系统是很好的锻炼,使兴奋和抑制、传导和反应等都得以改善,表现为大脑皮层神经活动过程的兴奋性、均衡性和灵活性提高,反应的潜伏期缩短,大脑及神经系统的机能改善。经常运动的大学生精力充沛,动作敏捷,思维灵活,精明果断。

(二)球类运动对运动系统的影响

运动系统的主要功能是让人体运动。它主要是由骨、骨连结和肌肉三部分组成。骨与骨连接构成人体的杠杆系统——骨架,肌肉附着在骨架上。在神经系统的支配下,肌肉收缩,牵动骨骼产生各种运动。可见,运动是以骨为杠杆,关节为枢纽,肌肉为动力来实现的。