

DAXUE TIYU YU JIANKANG JICHU JIAOCHENG

大学体育与健康 基础教程

宋卫华 王智慧 主编



北京体育大学出版社

责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康基础教程/宋卫华,王智慧主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7
ISBN 7-81100-189-6

I. 大… II. ①宋…②王… 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(2004)第 060955 号

大学体育与健康基础教程

宋卫华 王智慧 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	17.25

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81100-189-6/G·167

定 价 29.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写者的话

高等教育的特定任务是培养德、智、体全面发展，能为国家建设和社会发展做贡献的高级专业人才。体育教学是大学教育中的重要环节。近年来，随着学校教育从“应试教育”向“素质教育”转化，高校体育的改革和发展也取得了前所未有的成绩，形成了“以人为本，健康第一”的学校教育新目标。为培养新世纪的人才，将现代教育理论和思想付诸体育实践，启发大学生体育学习的主观能动性，使他们享受体育锻炼的乐趣，我们编写了这本《大学体育与健康基础教程》。

本书根据《全国高等学校体育课程教学指导纲要》及《高校体育工作条例》的精神，结合作者多年的体育教学工作经验编写而成。书中以大学体育教学内容为主，详细介绍了大学生应了解的体育理论知识及应该掌握的体育基本技能和体育保健知识，力求通过体育教学过程和自我锻炼过程，培养个性，激发学生体育学习的兴趣。

在编写过程中，我们参考和借鉴了部分体育院校编写使用的体育教材和各种论著，引用了其中部分图表和文字，在此谨向引文原著者表示衷心的感谢。本书不仅可以作为普通高校大学体育课教材，也适用于体育工作者、体育爱好者阅读和学习。

在本书出版之际，我们对所有关怀和帮助过我们的专家和领导表示诚挚的谢意。希望本书的出版对促进高校体育教学和体育运动的发展起到积极的作用。

由于时间仓促，水平有限，错误和疏漏之处敬请广大同行、学者不吝指正。

《大学体育与健康基础教程》编委会名单

主 编：宋卫华 王智慧

副主编：蔡宝忠 马 良

编 委：（按姓名笔划排序）

王 禾 王 莹 王家顺 车 凯

李君华 李福祥 何满龙 扬玉伟

严 琳 苑高兴 张海平 张 博

张士文 孟 丽 胡德刚 崔赢素

目 录

理论部分

第一章 体育概论	(2)
第二章 高等学校体育	(7)
第三章 大学生体育锻炼与体质评价	(21)
第四章 大学生体育锻炼的医务监督	(53)
第五章 大学生心理健康与卫生保健	(76)
第六章 女大学生的体育锻炼	(86)

田 径

第一章 田径运动概况	(94)
第二章 走	(98)
第三章 跑	(100)
第四章 跳 跃	(115)
第五章 投 掷	(122)

足 球

第一章 足球运动概述	(132)
第二章 足球基本技术	(133)
第三章 足球竞赛规则与裁判法	(140)

篮 球

第一章 篮球概述	(146)
第二章 篮球基本技术	(147)
第三章 篮球竞赛规则与裁判法	(154)

排 球

第一章 排球概述	(160)
第二章 排球基本技术	(161)
第三章 排球竞赛规则与裁判法	(170)

武 术

武术套路	(176)
第一章 武术套路概述	(176)
第二章 武术基本动作	(178)
第三章 初级长拳	(180)
武术散打	(193)
第一章 武术散打概述	(193)
第二章 人体要害部位与练习散打应注意事项	(195)
第三章 散打基本技术	(198)

体育舞蹈

第一章 摩登舞 (modern)	(218)
第二章 拉丁舞 (latin)	(224)

网 球

第一章 网球基本技术	(232)
第二章 网球竞赛规则	(243)

游 泳

第一章 游泳运动简介	(250)
第二章 游泳基本技术	(252)

健美操

第一章 健美操运动概述	(262)
第二章 健美操基本动作	(264)
第三章 健美操创编原则	(268)

理
论
部
分

第一章 体育概论

在通常情况下，人们在从事体育锻炼、健身活动时，其目的主要集中在锻炼身体、促进健康、陶冶情操、善度余暇方面，并不顾及什么是体育、体育概念是什么，而作为当代的大学生在接受体育教育的过程中，应不断提高自身的体育素养，逐渐了解和掌握体育的基本含义，这对学习体育、认识体育、运用体育都是有益的。

第一节 体育的概念与组成

概念是人们对某一事物或现象本质认识的高度概括，概念是构成科学理论体系的基础，而概念又是由术语或名词所构成。换一句话讲就是：术语→概念→理论→科学。“体育”是一个国际通用的、流通范围很广的词，但由于种族、地域、认识、实用、习惯、时间的不同，人们对体育的理解和应用也有一定的差距。尽管“体育”一词早已成为国际上的通用词语，但是认识上的偏差并没有消除。因此，研究和认识体育概念，必须从源头开始。

一、国外对“体育”的理解和认识

在国外，“体育”一词的含义比较广泛，但不包括竞技运动。美国的布切尔教授在1979年所著的《体育基本理论》一书中认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分，是一个通过身体活动的方法努力达到提高人的机能的目的的领域”。前苏联《体育百科全书》认为“体育，整个说来是教育的一个方面，是身体能力全面发展、形成和提高人的生活中的主要运动技能和本领的有计划的过程”。德国《体育百科全书》称“体育是教育和教育学的一个组成部分，其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。体育是全面教育的一个组成部分”。从上面三份资料可以看出，国外对体育的理解和认识基本上是一致的，强调体育是教育的组成部分，是一个教育过程；其目的主要在于促进身心发展，学会合乎健康要求的生活，掌握一些生活中所必须的技能，并进行思想教育等。

二、“体育”一词在我国的使用

我国古代并无“体育”一词，而是“养生”、“导引”、“角抵”、“武艺”等名词。19世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国，当时的“体操”一词指的就是“体育”。从“体操”到“体育”一词的使用经历了三个过程：先使用“体操”一词。据体育史料记载，1903年清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定了各级各类学校要开设体操科，这里指的就是体育课；“体操”与“体育”两词混用。1904~1908年间留日学生徐锡麟、陶成章创建了设有体操专修的大通师范学堂、四川体育专科学堂和重庆体育学堂等，这一时期是“体操”和“体育”并用。最典型的例子是1917年毛泽东同志撰写的《体育之研究》

一文，其中标题使用“体育”一词，而文内则用“体操科”、“体操教习”等词；直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》文件中，正式把“体操”一词改为“体育”，“体操科”改为“体育课”，并被长期使用下来。

三、体育概念的组成

这里从广义和狭义的角度加以界定：

广义的体育：也称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，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经济和政治的制约，也为一定社会的经济和政治服务。

狭义的体育：是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

竞技运动：是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和比赛。

身体锻炼：是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。它的特点是自愿参加、组织形式简单、讲求自我教育和锻炼效果。

身体娱乐：是指为休闲、娱乐，发展兴趣爱好，表现创造性和培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和社会的健康，克服或减少疲劳、压力和紧张，是现代人人生活方式中不可缺少的内奢。

第二节 体育的结构与功能

结构是指某一物体的内部和外部相互联系的综合构造。体育结构是指构成体育整体的诸多因素，以及各因素之间的相互关系。

一、三角形体育结构

广义的体育是由竞技运动、狭义体育、身体锻炼和身体娱乐三个组成部分的。三者之间既有区别，又有联系，共同构成广义体育的整体。国际体育联合会秘书长英国的约翰·安德鲁斯，用一个等边三角形中包含三个小的等边三角形的图来反映它们之间的内在联系。

需要说明的是，安德鲁斯并未表明大的等边三角形代表什么，按照我国学者的理解，这正是广义的体育。三个小三角形之间相互交叉、渗透，其共同特点是：①三者都是以身体练习为基本手段的，身体直接参与的活动；②三者都要求全面发展身体，提高有机体的技能能力，但是目的和标准有所不同；③在三者活动中都有教育和教学因素，都要学习体育的知识，掌握和提高体育的技能和技术；④在内容和手段上，有许多是三者公用的。如球类项目，既是竞技运动项目，又是喜闻乐见的身体娱乐手段。

尽管竞技运动、狭义体育、身体锻炼和身体娱乐之间具有上述的共同特点，但是它们的主要目的、形式和方法各不相同，因而它们又是相对独立的，既不能相互代替，也不能相互混淆。其主要区别见（表1-1）。

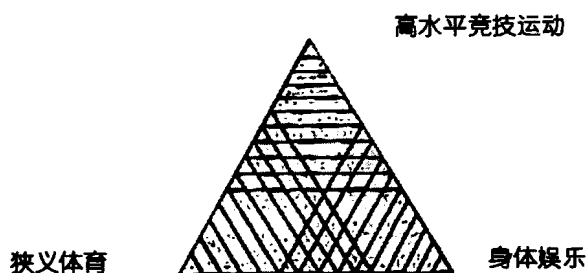


图 1-1 体育与竞技运动、狭义体育与身体娱乐关系图

表 1-1 竞技运动、狭义体育、身体锻炼和身体娱乐的主要区别

名 称	目的不同	形式方法不同
竞技运动	创造优异成绩	运动训练和运动竞赛
狭义体育	增强体质、掌握技能技术、进行教育	体育教学和锻炼
身体锻炼	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼
身体娱乐		

现在，衡量一个国家体育水平高低的标志是多方面的，但是都是围绕着上述三者而产生的效果进行的。诸如：国民的体质和健康水平；社会体育的普及程度；体育方针、政策、法规的制定和执行情况；体育场地设施状况；竞技运动技术水平和最好成绩；体育科学研究的成就和水平等。

二、体育的六大功能

了解体育的功能，是为了确定体育所承担的任务和要达到的目标。体育最本质的特点是身体直接参与活动，其特点决定了体育具有健身的本质功能，此外还有教育、娱乐、情感、经济和政治等派生功能。

（一）健身功能

1. 对神经系统的影响

人体的一切活动都是在神经系统的调节和支配下进行的。经常参加体育锻炼，对神经系统不断施加良性刺激，能使大脑神经细胞的工作能力提高，神经过程的均衡性和灵活性加强；使机体对各种刺激的反应变得更加敏捷、准确、协调和持久；使大脑皮层的分析综合能力提高，神经对各器官、系统的调节作用加强，从而提高人体对外环境的适应能力。

2. 对骨骼肌肉的影响

骨骼与肌肉系统作为人体的主体部分，它的功能状态是人体正常生长发育的重要标志。经常参加体育锻炼，可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大、骨小梁的排列更有规律，从而提高骨骼的抗压、抗折能力。由于肌肉是牵动身体运动的机械动力，在运动中随着工作负担的加重，使肌肉中毛细血管扩张，血液供应增加，蛋白质等营养物质的吸收和储存能力提高，因而促进了肌纤维变粗、肌肉力量增加，关节更加灵活而牢

固，致使人体的运动能力也相应得到发展。

3. 对心肺功能的影响

心脏是人体血液循环的动力站，提高心脏功能有利于全身血液循环的正常进行。如果长期参加体育锻炼，可以使人的心脏肌肉发达、肥厚、收缩有力，从而延长心脏搏动的间歇时间，使心脏得到较多的休息。这对挖掘心脏的潜在能力及提高有机体的工作效率，都是十分有利的。另外，长期参加体育锻炼，可以使呼吸肌发达，呼吸深度加深，肺活量增加，从而提高肺组织的换气功能。

4. 对消化系统的影响

消化系统是人的食品加工厂，关系到各种营养物质的输送、加工、消化和吸收，它对维持机体生长、发育和保证能量供应都具有重要的意义。经常参加体育锻炼，可以改善胃肠的血液循环，提高胃肠的蠕动能力，增加消化液的分泌，促使食欲旺盛。由于消化系统的活动能力的提高，有利于从食物中摄取更多的营养物质，以补充身体的能量消耗。

5. 对身体的全面影响

体育锻炼对身体的影响是全方位的，各器官、系统在接受运动负荷时相互制约和补充，使之协调一致地促进人的生长发育，提高有机体的运动能力和适应能力，最终获得强身健体，调节身心，防病治病及延年益寿的综合效果。

（二）教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能，就其功能的广泛性而言，它对社会所产生的影响是不可低估的。这一功能突出地表现在学校教育体系之中，这方面的内容，在学校体育目的任务中已有详细的论述。

由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性特点，使它成为一种传播体育价值观的理想载体，并能激发人们的爱国精神、振奋民族精神，教育人们保持与社会的一致性。体育竞赛场上的竞争与拼搏，往往能激励人们的荣誉感、责任心和奋发向上的进取精神，使之排除颓废，重新考虑自己的人生追求和价值。容国团的“人生能有几次搏”；“女排精神”；“敢打硬仗”的乒乓球队精神等，影响和教育了几代人。当2001年7月13日北京申办2008年奥运会成功的那一时刻，举国上下一片沸腾，群情振奋，情绪激昂，极大地鼓舞了每一个中国人。这不但表现了中华民族的自尊、自信、自立和自强精神，而且在中国人民的心中增强了奥运意识、开放意识、国际意识和世界意识，这种教育作用是非常巨大的。

（三）娱乐功能

随着现代社会的进步，人们的余暇时间明显增多，如何善度余暇，成为一个社会性问题。娱乐的形式很多，其中体育是较为理想的形式之一。通过体育锻炼来充实业余生活，可提升健康品位，让身心在欢悦中得到积极性休息。

体育运动之所以对健身产生积极的作用，很大程度上是因为它对运动技术有尽善尽美的要求，从而使身体在和谐的韵律中给人们以精神快感。当人们一旦置身于其中，或参与某一种运动，就能够满足生理和心理上的需要。通过各种不同的情感体验，将学习、工作和劳动带来的紧张情绪迅速缓解，并充分享受生活的乐趣。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中热情地写道“啊！体育，你就是欢趣！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！”正是因为体育如此富有魅力，它作为理想的娱乐方式，愈来愈受到人们的青睐。另外，随着休闲体育的出现，可以满足不同群体的娱乐需求。如跑步能使人有条不紊，勇往直前；打球可以使人机智灵活，豁达合群；养生可以使人悠然自得，乐在其中；旅游则可以饱览名山大川，使人赏心悦目……。

（四）情感功能

从体育独具的竞争性和竞赛结果的不确定性特点看，许多可变因素产生的感情刺激，可使人失去心理平衡，也能积极调节各种不同的心理状态。一场激烈的体育比赛，往往可以引起社会的极大关注，牵动亿万人的心。人们出自民族、国家、地区的尊严和自信，对那些本不可预知的胜负寄予很大的期望，致使在瞬息万变的竞赛过程中，体验到紧张、愉快、敬佩和自豪，有时也因与自己的愿望相悖而产生泄气、颓丧和气愤。这种复杂的心理变化，无论就其深度还是广度而言，都是其它社会活动所不及的。体育的情感功能发挥得如何，与竞赛的组织管理和宣传教育工作是相关的。1981年中国女排获得世界杯冠军时，全国组织电视台、电台转播实况，很多单位组织收看、收听，一些中小学还组织学生写心得、谈感想，使这次大赛形成了一次社会教育网络，深深地触动着每一个中国人的心灵，产生了一次影响极广的社会情感转变，并对不同心态的人都会产生一定的调节作用。

（五）经济功能

经济学界认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志。劳动生产力取决于劳动者的技术水平和健康水平，其中健康水平可以通过体育加以改善。

在商品经济的社会里，体育作为第三产业，它以劳务的形式向社会提供服务，其任务构成现代文化生活的一个主要内容，还可以利用其它手段间接促进行业的经济的发展。譬如，大型运动会采用现代化技术和设施，就能刺激科技和工业的发展；举办大型运动会，又可促进旅游、商业、交通、新闻出版等事业的发展，并增加国民经济收入。一些国家，还通过各种渠道注重追求体育的经济效益，它们在大型竞赛中，利用出售电视转播权、发行纪念币、体育彩票、组织门票收入、容纳广告费等；在日常体育活动中，采用提高体育设施利用率、举办热门项目的比赛、开设体育咨询站及谋求赞助等措施来获得经济效益。

目前，我国的体育经济功能正在发挥越来越大的作用，在不断学习国外先进经验的同时，办好我们自己的事情。2008年北京奥运会的各项工作启动，都是以商业运作为原则的，讲究小投入与大产出的经济规律。预计北京奥运会会创下一个新的经济效益记录。

（六）政治功能

体育的政治功能是客观存在的，表现在多个方面：

国际体育竞赛的胜负直接关系到国家的声望和民族的情感，为了提高本民族的国际地位和影响，世界各国无不利用大型赛会来展示其国力。比如，希特勒为了炫耀武力，利用第11届奥运会在德国柏林举行的机会，不惜巨资新建运动场地，当时被称为“冠绝一时”；1984年洛杉矶奥运会开幕式，美国用几百人在绿色的草坪上组成美国地图，并用飞机洒出“USA”的字样，无非是向世界数十亿观众宣扬自己的国家；我国体育健儿在第23届奥运会上，打破了半个世纪以来中国在奥运会的空白纪录，赢得了东道国和与会各国人

士的交口称赞。

体育是国际通用的语言，通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结。中国的“乒乓外交”轰动全球，堪称一绝；中日接触以“小球转动了地球”，在我国对外关系史上开创了新的一页。1956年埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端赢得外交同情，拒绝在第16届奥运会上与英国、法国及以色列运动员比赛；1972年慕尼黑奥运会上，巴勒斯坦游击队的“黑色九月”恐怖分子枪杀以色列选手所造成的空前悲剧，引起国际上的震动；1980年由于苏联入侵阿富汗，60多个国家抵制了莫斯科奥运会，而苏联在1984年立即对美国洛杉矶奥运会实行报复，这些都有明显的政治背景。

总之，体育是一个完整的统一体，其各种功能均有所侧重，又互相交叉，并不是隔离开来的。如教育功能与政治功能，只是角度不同，很难截然分开；教育功能与情感功能，同样具有相依性，只有情感的变化，才会有好的教育效果。

第二章 高等学校体育

高等学校体育（以下简称“高校体育”）是指在高等学校中发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能与技术，培养道德和意志品质的教育过程，是高等教育的重要组成部分，它以培养人才为宗旨，与德育和智育相配合，共同完成高等教育的目标。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。高校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段，又是学校体育与社会体育的连接，是国民体育的重要基础，高校必须着眼于提高整个民族的体质和健康水平，树立健康第一的指导思想，遵循大学生的身心特点和教育规律，使学生身心获得全面发展，使学生毕业后，在以脑力劳动和知识创新为特点的工作中做出应有的贡献。因此，高校体育不仅对实现高等教育目标、培养全面发展的高素质人才有着重要作用，对使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，对丰富和发展群众体育，实现全民健身战略计划，亦有着举足轻重的带动和指导作用。

第一节 高等学校体育的目的、任务和地位

一、高等学校体育的目的

我国体育的目的是：发展体育事业，增强人民体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活，为社会主义服务。高等院校的任务是培养高素质、高知识水准的接班人。高等学校体育的目的就是：大力开展学校体育，努力促进学生身心的全面发展，增强学生体质，

树立终身体育的思想，培养社会主义合格的接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

高等学校体育课为必修课，学生必须完成规定的课时和内容，通过学生的自身参与和学习，提高学生全面身体素质和运动能力，促进学生身体的生长发育，改善、改造学生内脏器官的构造和机能状况。经过高校的学习，将学生逐渐培养成能够自觉坚持锻炼、能有自我监督与评价的身体强健的合格人才。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，这就可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动，缓解学生在学习上的压力，享受体育所带来的美与欢乐，培养学生在逆境中坚持不懈的意志，促进学生社交能力的发展，提高学生的思想意境，促进学生心理个性的健康形成。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育任务主要包括以下几个方面：

（一）全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体，开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的，也是全面培养人才所必须的。一个学校体育活动开展得好坏，反映了这个学校的精神文明状态。通过体育活动才能使大学生参与到运动锻炼中，并乐在其中。大学生是学校的主体，组织学生进行各种体育活动，才能使学校工作开展得有声有色，使学校显得朝气蓬勃，奋发向上。

（二）增强学生体质，提高学生的体能和适应能力，促进身心全面发展

健康是人生的最大财富。体育运动最基本的功能是健身功能，增强体质、增进健康是高等学校体育的首要任务。这个任务体现了社会主义现代化建设对各类专门人才的要求，也是大学生顺利完成学业最基本的保证，是体育本质与功能的科学反映。大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段，正处于青春旺盛期的高校学生，不能满足于生长发育正常和没有疾病的一般健康水平，应该具有强壮的体魄、良好的机体工作能力和适应能力，为未来的事业和终身的健康生活打下坚实的体质基础。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康，提高对外界环境的适应能力，加强对疾病的抵抗能力。因此，在学校学习的最后阶段，要通过体育锻炼使体格健壮，体型匀称，姿态健美，行动矫健，机灵应变，精力充沛，能担当重任，从而使学生保持健康的身心状态并顺利完成学业。

（三）传授体育知识、技术、技能，培养运动能力和习惯

体育知识是人类知识宝库的一个部分，是大学生应具有的文化素养，其中的一部分知识又是指导个人体育行为实践的先导。体育运动技术是前人通过实践总结的合理、有效的动作方法，正确地掌握这种方法就形成了运动技能。任何人要想掌握运动技能，就必须亲身参加体育实践，要锻炼身体就必须掌握一定的运动技能，这两者统一于同一过程中，所以锻炼身体也好，掌握运动技能也好，非亲身参加不可，别人无法代劳。大学生正处于求知欲最为旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学

生的体育文化素养。注重体育知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。对身体锻炼形成的感性认识,一旦上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,才能成为大学生的终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。高等学校体育应系统地学习和掌握体育卫生保健和身体锻炼的方法、健康生活的基本知识、不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,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。

(四) 对学生进行思想品德教育,增强组织纪律,培养勇敢、顽强、进取精神

思想品德教育包括爱国主义教育、道德教育、意志品质教育等。组织纪律性包括集体主义精神和遵守行为规范。勇敢、顽强、进取是一种自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。这些教育贯穿于高校体育的全过程之中,具有渗透性、持续性、迁移性,它是高校精神文明建设的一条重要渠道。

体育作为文化教育的组成部分,对学生有着多方面的教育。通过对体育活动的参与、参观使学生在思想上更加成熟,培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风;培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风,树立正确的体育观。在各种体育活动中,培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、开拓进取等良好品质,形成现代社会提倡和赞赏的体育作风和文明行为。培养学生的独立性、创造性、自信心和审美能力,提高热爱美、鉴赏美和表现美的精神境界,促进学生的个性发展。通过思想教育和道德品质的培养,促进大学生对体育的认识,逐步达到由身体到精神、个体到社会这种更高层次的需求,这对树立科学的体育观具有重要作用。

(五) 发展学生竞技体育能力,提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术,为国家培养优秀的体育运动人才。在普及的基础上提高,在提高的指导下普及是体育事业发展的基本方针。提高运动技术水平是相对的,运动技术有基本的、初级的、中级的,乃至高、难、新的。高校的体育是普通体育,应当面向全体学生。部分学校可充分利用学校科技和人才优势,采取特定的措施和手段,对某些独具运动天赋的学生进行特殊的训练和培养,建立高水平运动队,培养“明星运动员”,为国家输送优秀后备体育人才。学校运动技术水平的提高可以激励学生更积极地参与体育活动,推动体育活动的开展。学校运动队的表现展现了一个学校的综合实力和精神风貌,可以说学校竞技体育的开展,是向外界展示学校的窗口,是与外界联系的纽带。

三、高等学校体育的地位

社会学家研究体育时,指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射,体育渗透进了社会的各个层次,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。特别是在新世纪中,人类历史在经历了天然经济、自然经济和工业经济时代后,又迎来了知识经济时代,由于工业经济和知识经济社会人类劳动形式的特点是几乎不需要全身性的大肌肉

的运动，这使得人类在摆脱繁重的体力劳动的同时，由于运动活动的减少而使人类体质面临急速下降的危险。为维护自身的体质和健康，乃至作为一个种群的继续存在，人类对体育产生了前所未有的强烈需要，体育意识得到了不断的巩固和强化。面对社会发展的大趋势，为了全面贯彻党的教育方针，保证我国政治、教育和经济改革的顺利进行，实现“培养体魄健壮，具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标，高校体育的社会地位也在不断提高。

（一）高等学校体育纳入国家教育制度之中

由于国家对体育的重视，特别是对国民素质的重视，因而将高校体育纳入教育体制，将体育课列为必修课、选修课，并要求学生每天参加体育活动。

（二）在国家经济建设中的地位

由于体育可提高一个国家的国民素质，培养人们在困难面前不屈不挠的精神和坚定的意志品质，所以利用体育教育对大学生进行身体、心理、智力的全面拓展，可使大学生在未来的工作中能从容应对高强度、高效率的工作和劳动，促进国家经济建设的发展。

（三）在提高国民精神文明素质中的地位

体育运动有着极高的观赏性、参与性和娱乐性。高等院校通过学校体育的各种组织形式，使大学生在体育活动中充分享受体育所带来的美与欢乐。通过体育运动让大学生在思想上更充满青春活力，精神上更富于追求；通过体育运动还可以调节生活内容，改变生活方式，保持心态平衡，提高思想素养。这些充分说明了高等院校体育在提高国民精神文明素质中有着不可替代的地位。

（四）在民族体质建设中的地位

一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志，对于某一个体来说，体质状况是一个人能否有高质量的学习、工作和生活的重要基础。因此，健康体魄是大学生为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。人的生长发育和体质水平受到多种因素的影响，如种族、气候、地理、遗传、生活环境、劳动方式、营养、疾病、医疗卫生、体育锻炼等，随着现代体育的“多功能特征”的确认，体育锻炼成为增强体质的最积极、最便利的因素。由于大学生正处于身体发育的关键时期，各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平，正处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛的时期，在这一时期通过体育教育使学生身心得到全面的锻炼，促进体格、体能、适应能力、心理及智力的健全发展，为一生的学习、工作和幸福生活打下良好的基础，实现“为祖国健康工作 50 年”的目标。此外，根据遗传学规律，这种体质优势还将直接影响下一代的成长，对改善民族的体质水平有着极为深远的战略意义。同时通过民族素质的提高，将促进国家经济发展。这些都确定了高校体育教育在促进民族体质建设和物质文明建设中的地位。

（五）在民族文化建设中的地位

随着社会发展和人们物质文化生活水平的提高，作为人类文化重要组成部分的体育，已日益成为现代文明生活中不可缺少的重要内容。对于大学生来说，由于身心活动处于飞

跃阶段,朝气蓬勃并充满青春活力,敢于创新、富于幻想和喜欢憧憬未来,因而在享受、娱乐、审美、社交等方面,都有较强烈的精神追求。通过体育教育不仅可以让学生在享受体育文化的能力,而且从直接参与体育实践的体验中,获得调节生活内容、丰富文化生活、改变生活方式、享受精神乐趣、保持心态平衡等方面的益处。还能通过积极引导,培养学生热爱祖国的美好情感,激发他们勇于进取,养成勇敢顽强、敢于竞争、刻苦耐劳、不甘落后的精神。这些都充分体现了体育教育在促进民族文化和思想建设中的地位。

第二节 大学生生理心理特点与体育的关系

高等学校体育的对象是个体发展趋于成熟的青年学生,他们的身体、思想、感情和行为都具有明显的个体年龄特征。

高校学生个体特征主要是指大学生身心发展过程中所表现出来的年龄规律和本质特征。它包括人体的生长发育、身体素质、基本活动能力、适应能力的提高,以及认识能力的发展,个性心理和思想品德的形成。身体发展、心理发展以及体育意识这三方面都是密切相关的。身体锻炼能对学生的个体发展起到良好的、积极的作用。但只有适应这一年龄阶段的身心发展特点,自觉地、科学地进行身体锻炼,才能收到积极的效果。

一、身体形态发育的年龄特征与体育

身体形态发育是人体生长发育的重要标志之一。通常是指体格、体能和身体姿势等。体育实践中常用身高、体重、胸围、坐高、肩宽、盆宽等生理指标来衡量身体形态的发育水平。大学生身体形态发育具有以下年龄特征:人的生长发育是一个不停顿的波浪式的和阶段性的发展过程。总的趋势是开始生长很快,后来减慢,其中有两次高速增长,称为突增期或生长发育期两次高峰。如以身高、体重为例,一次是发生在由胎儿开始到出生后一年内,称第一次高峰期;一次是青春发育期,又出现一次突增期,称第二次高峰。17岁以后,增长速度逐渐减慢,直到成熟为止。

大学生的年龄一般都在18~22岁左右,已经历了人身体发育两次高峰,但还处在青春发育后期到基本发育成熟期之间,身体形态还在发展,只不过是速度相对慢些。在这一时期,大学生身体形态发展速度虽然较慢,但骨骼肌肉正处在重要发育时期,通过合理科学的体育活动,进行加强肌肉力量、协调性、灵敏性等练习,同样能使身体形态得到很好的改善。

大学生的体型男女生存在着明显的差异。男生身高一般高于女生。在生长发育的第二次突增期结束时,由于上下肢发育快,躯干增长相对慢些,坐高、肩宽、骨盆宽与身高的比例最小,表现为肩窄、骨盆窄、躯干短、下肢长的瘦长体型,男生尤为明显。从青春后期到发育基本成熟时,各种围、宽度指标迅速增长,分别形成男子上体宽粗、骨盆窄、下肢较细,女子上体窄细、骨盆宽、下肢短粗的体型。由于男生进入青春发育期比女生晚2~3年,因而其形态的生长发育相对的晚于女生。特别是男生长骨骨骼尚未完全骨化,身高在大学1~2年级还有较快的增长。而女生在整个大学阶段其形态的生长发育相对停滞。但在性激素的作用下,体脂的增加明显导致体重的增加,甚至身体出现过于肥胖的现象。

针对这一时期身体形态发育的特点,在进行体育锻炼时应注意以下一些问题: