

任延东 连文冲 主编

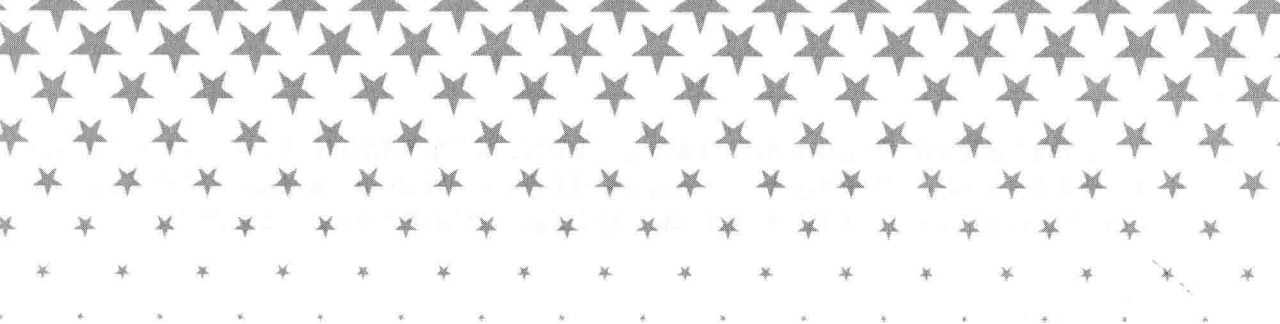


大学 体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG



化学工业出版社



大学

体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

任延东 连文冲 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书内容包括体育与健康基本知识、体育锻炼基本知识、大学生体质健康标准、运动性病症、运动损伤、运动处方等内容,以及田径运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、足球运动、篮球运动、排球运动、游泳运动、健美操、武术运动、体育舞蹈、轮滑运动、娱乐健康等多项体育运动的具体知识和技术。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/任延东,连文冲主编. —北京:化学工业出版社,2016.9

ISBN 978-7-122-27898-2

I. ①大… II. ①任… ②连… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 197432 号

责任编辑:李彦玲
责任校对:宋 玮

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张15 字数381千字 2016年10月北京第1版第1次印刷

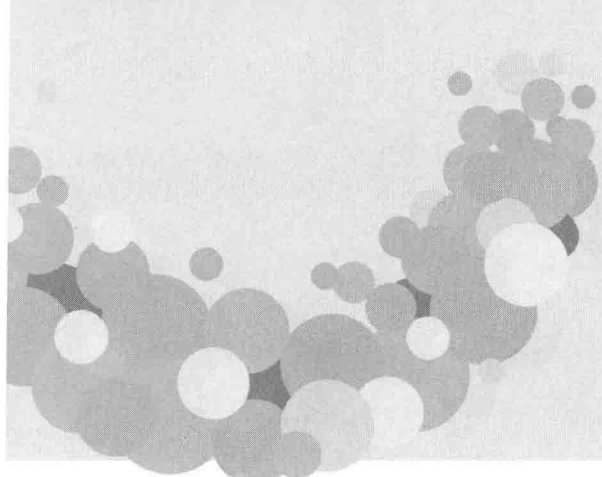
购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:38.00 元

版权所有 违者必究



前言

FOREWORD

中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确提出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。为更好地落实中共中央国务院、教育部的指示精神，加强高等院校体育教材建设，我们编写了《大学体育与健康》这本教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业学生的需求，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

本教材突出“健康第一”思想，本着“以人为本”理念，围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。教材内容丰富、全面、恰当，符合学生的认知规律，简明通俗，易学易练，实用性和趣味性强。

本教材由任延东、连文冲担任主编，顾丽娟、王强、赵明来、曹福忠任副主编，于鹏、康宁、王涛、胡朋、曹雷雷、靳鲲鹏参加了编写工作。具体分工如下：任延东编写第一章、第六章、第八章、第十章、第十三章，连文冲编写第二～五章、第十五～十六章，顾丽娟编写第七章，王强编写第九章，赵明来编写第十二章，曹福忠编写第十一章、第十四章、第十七章、第十八章，于鹏、康宁、王涛、胡朋、曹雷雷、靳鲲鹏编写第十九章。本教材在编写过程中，引用了一些文献和资料，在此一并向著作者致谢！

由于编者水平和能力有限，不足和疏漏在所难免，恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编者

2016年6月

目录

CONTENTS

第一章 体育与健康基本知识 / 001

第一节 体育与健康的常识 / 001

- 一、体育的基本概念 / 001
- 二、健康的基本知识 / 001
- 三、体育与健康的关系 / 004

第二节 高等院校体育教育 / 004

- 一、高等院校体育教育的目标 / 004
- 二、高等院校体育教育应具备的理念 / 004
- 三、高等院校体育课程设置 / 005

第二章 体育锻炼基本知识 / 006

第一节 体育锻炼概述 / 006

- 一、体育锻炼的内容 / 006
- 二、如何选择体育锻炼 / 006

第二节 体育锻炼的原则和方法 / 007

- 一、体育锻炼的原则 / 007
- 二、体育锻炼的方法 / 008

第三节 体育锻炼的作用 / 010

- 一、体育锻炼的生理作用 / 010
- 二、体育锻炼的心理调节 / 012
- 三、体育锻炼有助于适应社会 / 013
- 四、体育锻炼能防治一些常见的疾病 / 015

第三章 大学生体质健康标准 / 018

第一节 体质概述 / 018

第二节 《国家学生体质健康标准》简介 / 018

- 一、《国家学生体质健康标准》说明 / 019
- 二、《国家学生体质健康标准》实施办法 / 020
- 三、主要测试项目简介 / 020

第四章 运动性病症及运动损伤 / 025

第一节 运动性病症及其处理方法 / 025

- 一、肌肉酸痛 / 025
- 二、肌肉痉挛 / 026
- 三、运动性中暑 / 026
- 四、运动性腹痛 / 026
- 五、运动性低血糖症 / 027
- 六、极点 / 028
- 七、运动性晕厥 / 028
- 八、冻疮 / 029
- 九、游泳性中耳炎 / 029
- 十、运动性贫血 / 030

第二节 运动损伤及其防治方法 / 030

- 一、产生运动损伤的原因 / 030
- 二、运动损伤的分类 / 031
- 三、如何预防运动损伤 / 031
- 四、常见运动损伤的处理方法 / 031

第五章 运动处方 / 036

第一节 运动处方基本知识 / 036

- 一、运动处方的概念 / 036
- 二、运动处方的分类 / 036
- 三、运动处方的内容 / 037
- 四、运动处方的特征 / 037

第二节 如何制定运动处方 / 038

- 一、制定运动处方的步骤 / 038
- 二、运动强度的确定 / 039
- 三、运动处方的格式 / 041
- 四、运动处方实用示例 / 042

第六章 田径运动 / 043

第一节 田径运动基本知识 / 043

- 一、田径运动的起源与发展 / 043
- 二、田径运动的特点 / 043
- 三、田径运动的项目和分类 / 043

第二节 竞走 / 044

- 一、竞走的比赛规则 / 044
- 二、竞走的基本技术 / 044

第三节 跑类运动 / 045

- 一、比赛场地及器材 / 045
- 二、跑步比赛规则 / 046

- 三、跑步的基本技术 / 047
- 第四节 跳跃类运动 / 050
 - 一、比赛场地及器材 / 050
 - 二、跳跃类运动的比赛规则 / 051
 - 三、跳跃类运动的基本技术 / 051
- 第五节 投掷类运动 / 054
 - 一、比赛场地及器材 / 054
 - 二、投掷类运动的比赛规则 / 055
 - 三、投掷类运动的基本技术 / 056

第七章 乒乓球运动 / 060

- 第一节 乒乓球运动基本知识 / 060
 - 一、乒乓球运动的起源与发展 / 060
 - 二、乒乓球运动的特点 / 060
 - 三、乒乓球桌、球与球拍 / 061
 - 四、乒乓球比赛的规则 / 061
 - 五、乒乓球运动的常用术语 / 062
- 第二节 乒乓球基本技术 / 064
 - 一、握拍方法 / 064
 - 二、发球方法 / 065
 - 三、接发球方法 / 066
 - 四、击球时的基本步法 / 066
 - 五、常用击球方法 / 067
- 第三节 乒乓球基本战术 / 071
 - 一、乒乓球技术的四个基本因素 / 071
 - 二、乒乓球比赛时常用的一些战术 / 072

第八章 羽毛球运动 / 073

- 第一节 羽毛球运动基本知识 / 073
 - 一、羽毛球运动的起源与发展 / 073
 - 二、羽毛球运动的特点 / 073
 - 三、羽毛球运动场地、羽毛球拍和羽毛球 / 074
 - 四、羽毛球比赛规则 / 075
- 第二节 羽毛球基本技术 / 076
 - 一、握拍法 / 076
 - 二、常见发球方法 / 077
 - 三、常见击球方法 / 079
 - 四、基本步法 / 081
 - 五、羽毛球基本战术 / 086

第九章 网球运动 / 088

- 第一节 网球运动基本知识 / 088

- 一、网球运动的起源与发展 / 088
- 二、网球运动的特点 / 088
- 三、网球运动场地、网球拍和网球 / 089
- 四、网球比赛规则 / 090
- 第二节 网球基本技术 / 092
 - 一、握拍法 / 092
 - 二、站位姿势 / 093
 - 三、常见发球方法 / 094
 - 四、常见击球方法 / 095
- 第三节 网球基本战术 / 097
 - 一、单打战术 / 098
 - 二、双打战术 / 098

第十章 足球运动 / 099

- 第一节 足球运动基本知识 / 099
 - 一、足球运动的起源与发展 / 099
 - 二、足球运动的特点 / 099
 - 三、足球和足球场地 / 100
 - 四、足球比赛规则 / 101
 - 五、常用术语 / 102
- 第二节 足球基本技术 / 103
 - 一、踢球 / 103
 - 二、接球 / 104
 - 三、头顶球 / 105
 - 四、运球 / 105
 - 五、拦截球 / 106
- 第三节 足球基本战术 / 107
 - 一、比赛阵型 / 107
 - 二、进攻战术 / 108
 - 三、防守战术 / 109

第十一章 篮球运动 / 110

- 第一节 篮球运动基本知识 / 110
 - 一、篮球运动的起源与发展 / 110
 - 二、篮球运动的特点 / 110
 - 三、篮球场、篮球架和篮球 / 111
 - 四、篮球比赛规则 / 111
 - 五、篮球运动常用术语 / 114
- 第二节 篮球基本技术 / 114
 - 一、脚步移动 / 114
 - 二、传接球 / 116
 - 三、运球 / 117

- 四、投篮 / 119
- 第三节 篮球基本战术 / 120

第十二章 排球运动 / 122

- 第一节 排球运动基本知识 / 122
 - 一、排球运动的起源与发展 / 122
 - 二、排球运动的特点 / 122
 - 三、排球场、排球网和排球 / 123
 - 四、排球比赛规则 / 123
 - 五、排球运动常用术语 / 124
- 第二节 排球基本技术 / 125
 - 一、准备姿势与移动 / 125
 - 二、发球 / 125
 - 三、传球 / 126
 - 四、垫球 / 127
 - 五、扣球 / 128
 - 六、拦网 / 129
- 第三节 排球基本战术 / 130
 - 一、阵容配置 / 130
 - 二、进攻战术 / 130
 - 三、防守战术 / 131

第十三章 游泳运动 / 132

- 第一节 游泳运动基本知识 / 132
 - 一、游泳运动的起源与发展 / 132
 - 二、游泳运动的特点 / 132
 - 三、游泳运动的分类 / 133
 - 四、竞技游泳比赛场地设施 / 133
 - 五、竞技游泳比赛规则 / 134
- 第二节 游泳基本技术 / 135
 - 一、蛙泳的基本技术和练习技巧 / 135
 - 二、仰泳的基本技术和练习技巧 / 140
- 第三节 游泳基本战术 / 144

第十四章 健美操 / 146

- 第一节 健美操基本知识 / 146
 - 一、健美操的起源与发展 / 146
 - 二、健美操的分类与特点 / 147
 - 三、比赛场地与着装要求 / 147
 - 四、健美操比赛规则 / 148
- 第二节 健美操基本动作 / 148
 - 一、手型 / 148

二、身体各部位基本动作 / 149

三、基本站立 / 154

四、健美操规则规定的 7 个基本步伐 / 155

第三节 健美套路 / 156

第十五章 武术运动 / 160

第一节 武术运动基本知识 / 160

一、武术运动的起源与发展 / 160

二、武术运动的特点 / 160

三、比赛场地 / 161

四、武术比赛通用规则 / 161

五、武术套路比赛规则 / 161

第二节 武术基本功 / 162

一、肩臂练习 / 162

二、腰部练习 / 163

三、腿部练习 / 164

四、手型手法练习 / 166

五、步型练习 / 167

六、跳跃练习 / 167

第三节 初级剑术 / 168

第十六章 体育舞蹈 / 180

第一节 体育舞蹈基本知识 / 180

一、体育舞蹈的分类 / 180

二、体育舞蹈的常用术语 / 180

第二节 体育舞蹈基本技术 / 182

一、体育舞蹈的基本动作 / 182

二、摩登舞 / 182

三、华尔兹的基本舞步 / 184

四、拉丁舞 / 187

五、伦巴的基本舞步 / 189

第三节 体育舞蹈比赛规则 / 192

一、基本规则 / 192

二、评判标准 / 193

第十七章 轮滑运动 / 195

第一节 轮滑运动基本知识 / 195

一、轮滑运动的发展 / 195

二、轮滑运动的锻炼价值 / 195

三、轮滑运动的特点 / 196

第二节 基本技术与练习方法 / 196

一、轮滑的基本技术 / 196

- 二、轮滑的练习方法 / 196
- 第三节 速度轮滑和花样轮滑 / 199
 - 一、速度轮滑 / 199
 - 二、花样轮滑 / 200

第十八章 娱乐健身 / 202

- 第一节 台球 / 202
 - 一、基本技术 / 202
 - 二、斯诺克比赛规则 / 204
- 第二节 保龄球 / 205
 - 一、基本技术 / 205
 - 二、比赛规则及礼仪 / 206
- 第三节 高尔夫球 / 208
 - 一、基本技术 / 208
 - 二、比赛规则及礼仪 / 209
- 第四节 登山运动 / 211
 - 一、登山运动的分类 / 211
 - 二、攀岩知识与基本技术 / 212
 - 三、攀岩运动装备 / 213
- 第五节 定向运动 / 214
 - 一、定向运动的分类 / 214
 - 二、定向越野技能 / 215
 - 三、定向越野装备 / 216
- 第六节 滑冰 / 217
 - 一、基本技术 / 217
 - 二、比赛规则 / 220
- 第七节 空竹运动 / 221
 - 一、空竹运动的准备工作 / 222
 - 二、空竹运动形式及方法 / 223
 - 三、空竹运动的起势与收势 / 225

参考文献 / 227

第一章 体育与健康基本知识

第一节 体育与健康的常识

健康是人类生存发展最基本的要求之一，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康是美好生命的象征，幸福的保证，是人类一直共同追求的目标。

一、体育的基本概念

近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育方面来讲，体育与德育、智育、美育相配合，已成为教育的有机组成部分，它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，促进身心健康，传授锻炼身体知识技能与方法，培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

二、健康的基本知识

（一）四维健康观念

世界卫生组织（WHO）在1989年提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康，这就是所谓的四维健康观念，如图1-1所示。

这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。四维健康观的具体内涵如下。

（1）躯体健康 一般指人体生理的健康，即人体躯体的形



图 1-1 四维健康观念

态、结构和功能正常，并具有生活自理能力。

(2) 心理健康 这是指能正确认识自己和周围的环境和事物，表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康 这是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，并被他人理解和接受。

(4) 道德健康 这是指能明辨是非，能按照社会规范准则来约束自己的言行，愿意为社会做贡献。

(二) 影响健康的四大因素

一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响到人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为四类：先天遗传因素、生活环境因素、医疗卫生服务因素，以及生活方式和行为习惯。

1. 先天遗传因素

每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约，众多疾病的发生都有一定遗传因素的作用。

近期的研究进展表明，遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用，而且在后天的常见病，例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如，老年性痴呆最常见的阿尔茨海默症，就是在家族中遗传的。

2. 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的（如环境气候和空气污染等）和社会性的（如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等），它们都可从不同角度影响健康。

自然环境是人体生存的基础，包括水、空气、土壤和阳光等生态系统。良好的自然环境对人体健康有着促进作用。如果自然环境恶劣，营养匮乏，卫生条件差，则会导致传染病和地方疾病的流行。因此，作为大学生更要加强环保意识，爱护一草一木，为营造良好的自然生态环境做出自己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因素主要包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年，人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响，而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明，经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病；营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。

3. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的，运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死，以及由此产生的一系列健康问题。

4. 生活方式与行为习惯

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。它包括人的衣、食、住、行，以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响很大，并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。

国内外大量研究表明,不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康、导致疾病的主要原因。如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断升高的危险因素。

(三) 衡量人体健康的十条标准

为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准。对照这些标准,我们就可大致了解自己的健康状况。

- ① 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;
- ② 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- ③ 善于休息,睡眠质量好;
- ④ 应变能力强,能适应环境的各种变化;
- ⑤ 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;
- ⑥ 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- ⑦ 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- ⑧ 牙齿清洁,无损伤,无病痛,牙龈无出血;
- ⑨ 头发光泽,无头屑;
- ⑩ 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

据报道,按上述10条健康标准评价,大部分人都处于健康和疾病之间的亚健康状态,只有15%的人达到健康要求,15%的人有疾病。

(四) 什么是亚健康

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但没有引起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生也无法做出明确诊断的状态。在这种状态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病。但是,如能及时调整,可恢复健康状态。

另外,由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化(老化)及生理功能减退所致。因此,目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症等。它在生理上的表现为:疲劳、乏力,活动时气短、出汗和腰酸腿疼等;它在心理上的具体表现为:精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等。

通常,造成亚健康的原因主要有以下几个方面。

(1) 人的自然衰老 人体成熟以后,大约从30岁就开始衰老。到了一定程度,人体器官即开始老化,此时人体虽然没有病变,但已经不完全健康了,这种状态也属于亚健康状态。

(2) 过度疲劳造成的精力和体力透支 随着生活和工作节奏的加快,各种竞争日益激烈,使得人们用脑过度,身心长期处于超负荷紧张状态,因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去,必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降,从而出现亚健康状态。

(3) 人体生物周期中的低潮时期 即使一个健康的人,在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律,有高潮也有低潮。在低潮时,人体也会处于亚健康状态。



(4) 现代身心疾病 目前,世界各国公布的导致人类死亡的前三种病因几乎都是心脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时期里,机体也可能处于亚健康状态。

三、体育与健康的关系

人生最宝贵的是健康,人人都希望有一个健康的身体,以便更好地为社会服务。然而,健康的身体又受到各种因素的影响,其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的:“生命在于运动”。我国也有句俗语:“健身之道,运动为妙”。可见体育运动是增进身体健康的重要措施。

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育的本质特点之一,这个特点决定了体育有健康的功能。随着社会的进步,体力劳动逐渐减少,脑力劳动越来越多,人们余暇时间也在慢慢增多,丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息,还可以陶冶情操、愉悦身心和培养高尚的品格。

第二节 高等院校体育教育

科学证明,体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。高等院校学生经常处于紧张的学习状态,如果适当地参加一些体育锻炼,不仅能起到积极的休息作用,还能使自己的身心得到良好的调节。

一、高等院校体育教育的目标

高等院校体育教育应以增强学生体质,提高身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力为目标,其具体包括如下几点。

① 全面锻炼学生身体,培养学生的健康体魄,促进身体的正常发育,提高学生的生理机能,增强对自然和社会的适应能力,以及对疾病的抵抗力,促进学生身心健康,以增强对挫折的承受力。

② 让学生学习并掌握体育和健康基础知识,学会锻炼身体的技能与方法,掌握部分体育项目的基本技术,并能运用所学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

③ 对学生进行爱国主义和集体主义教育,培养其积极乐观、顽强拼搏和团队合作意识,使其能正确对待个人和集体的成功与失败,树立现代体育意识,把健康与学习、生活、自身发展等联系起来,提高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,养成积极参加体育锻炼的习惯。

二、高等院校体育教育应具备的理念

高等院校体育教育应具备的理念有两个:一是树立健康第一的思想,二是与素质教育接轨。

1. 树立健康第一的思想

健康一直是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重

要标志。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》指出:“健康的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。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”教育是立国之本,是提高国民整体素质的根本所在。学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用。体育教学内容应选择具有广泛性、可行性和趣味性等特点的适合于群体锻炼的体育项目。

2. 与素质教育接轨

素质教育是当今中国教育改革与发展的主流。所谓素质教育是指以提高人的素质作为重要内容和目标的教育。素质教育有三点基本含义。

(1) 要面向全体 实施素质教育是提高整个民族素质的基础,因此必须面向全体学生。

(2) 要全面发展 素质教育是在教育方针指导下,从学生身心发展的不同特点出发,因地、因校制宜,着眼于教育教学全过程与各个环节,运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面的发展。

(3) 主动发展 素质教育提倡“让学生主动发展”,尊重学生的主体地位。教师应全面观察分析每个学生的特点,善于发现和开发每个学生的特长和潜力,从而做到因材施教,给学生创造一个自主的发展空间,使他们的个性得到充分和自由的主动发展。

三、高等院校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定:学校必须开设体育课,并将体育列为考核学生学业成绩的科目。目前,各高等院校都开设了体育理论课和体育实践课,其各自内容和目标如下。

(1) 体育理论课 体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识,树立正确的体育观,并掌握科学锻炼身体的方法。

(2) 体育实践课 体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施,以身体练习为基本手段,以教师为主导,以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学,使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能,从而增强学生的健康水平和增强学生的体质,促进学生身心的全面发展。

此外,目前高等院校体育课的组织形式主要有以下几种。

(1) 普通体育课 普通体育课在教学内容上具有基础性、教学要求上具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束,凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求标准通过考试。

普通体育课又包括基础课和选项课。其中,基础课的主要任务是加强学生身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和机能,增进身体健康;选项课则是为体质和体育基础较好,且有一定运动专长和爱好的学生开设的,它主要根据学生的志愿以某个运动项目为主进行教学。

(2) 体育选修课 体育选修课与其他选项课类似,是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目,进行专门训练,不断提高专项技术水平和能力的课程。

(3) 体育保健课 体育保健课专为个别身体异常和病、弱学生开设,其目的在于增强学生体质,帮助恢复健康,调节生理机能和矫正某些身体缺陷。

(4) 季节课 季节课指充分利用当地条件,有针对性地发展学生在某些项目上的能力。如夏季的游泳课,北方冬季的滑冰课和滑雪课等。



第二章

体育锻炼基本知识

第一节 体育锻炼概述

一、体育锻炼的内容

体育锻炼的内容很多,根据不同的锻炼目的和要求,主要分为以下几类。

(1) 健身运动 健身运动是指一般的健康者为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。它包括走、跑、跳、投掷、太极拳、游泳、舞蹈、体操及各种球类活动等。其目的是使身体正常发育,各部分协调发展,身体素质得以提高。

(2) 格斗性体育 格斗性体育是指为掌握和运用格斗的攻防技术(包括军事技术)而从事的体育锻炼。格斗性体育主要有擒拿、散打、短兵、拳击、刺杀、射击等。这类活动既能强身,又能自卫。

(3) 娱乐性体育 娱乐性体育是指为了调节精神、丰富文化生活而进行的体育活动。娱乐性体育主要是活动性游戏,如滚铁环、踢毽子、钓鱼、郊游、爬山、打台球等。这类活动既锻炼身体,又陶冶情操。

(4) 健美运动 健美运动是指为了人体的健美而进行的体育锻炼。健美运动主要有举重、哑铃操、技巧、韵律操等。这类活动不仅可以增进健康,还可以培养审美能力和身体的表现力。

(5) 医疗康复体育 医疗康复体育又称体育疗法,其适用对象主要是体弱多病者。医疗康复体育的主要内容有散步、慢跑、太极拳、气功及各类保健操等。目的是祛病健身和恢复机体功能。这类活动一般应在医生的指导下进行。

二、如何选择体育锻炼

选择体育锻炼内容时,必须从个人的年龄、性别、健康状况、体质状况和兴趣爱好等实际情况出发,并遵循实效性、季节性和全面性原则,在内容上也要注意科学的组合,只有这样才能达到最佳的效果。常见体育运动对身体功能如表 2-1 所示。