

高校体育教程

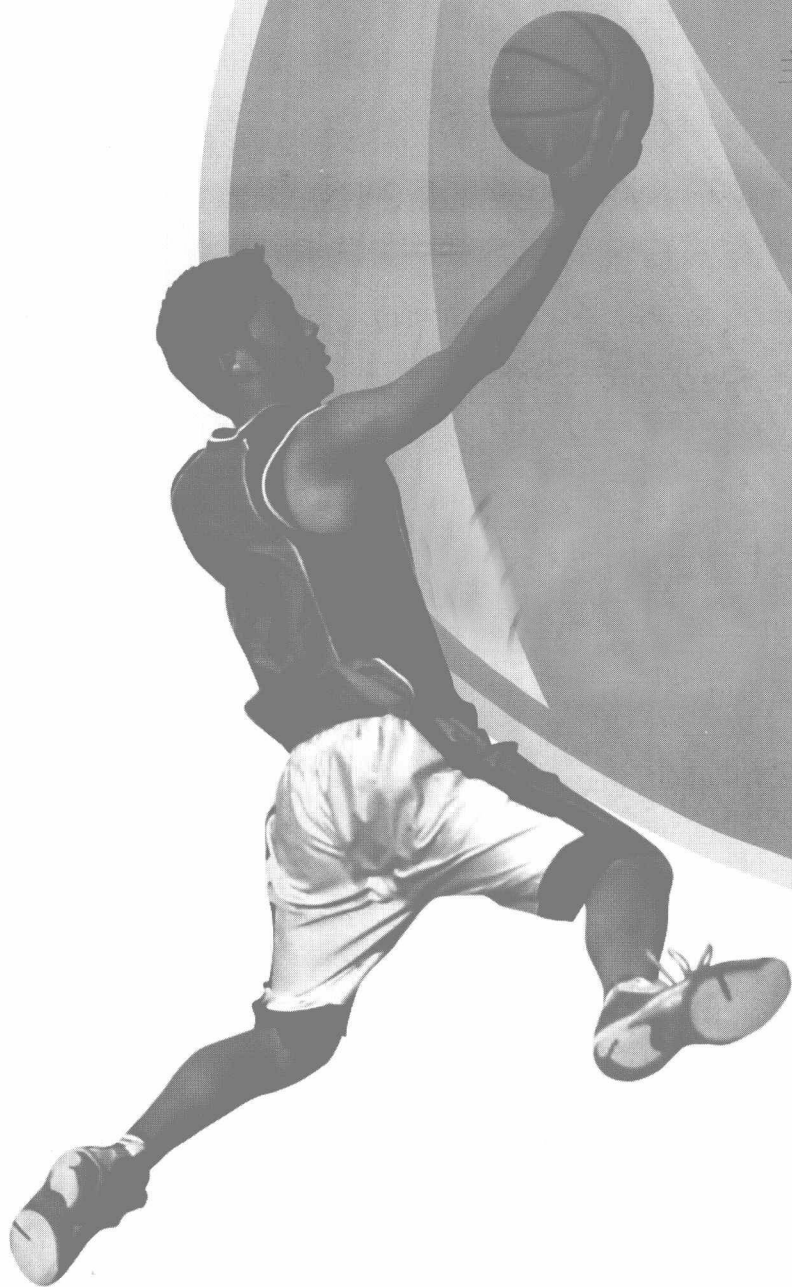
主编 刘 伟 谢 敏



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

高校体育教程

主编 刘 伟 谢 敏



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 吕常峰
责任编辑 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 金 鑫
版面设计 高 露

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程 / 刘伟等主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5644-1069-8

I. ①高… II. ①刘… 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 (2012) 第 173536 号

高校体育教程

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 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 451 千字

2014 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-1069-8

定 价 26.00 元

《高校体育教程》编委会

主 编 刘 伟 谢 敏

副主编 葛耀君 薛玉佩

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁国华	王 磊	王文秀	王彦收	王鹏举
邓培红	石玉林	白 帆	刘 诺	刘中英
孙建国	苏海曼	李 华	吴淞苹	邱月荣
邹 薇	汪涵煦	武 军	季 萍	金美祥
郑振昆	种静萍	施海平	钱赫亮	徐 泽
高东清	郭浙勇	常先坤	彭 杰	褚昕宇
蔡二康				

前言

从 2010 年国家学生体质测试结果可以看出,大学生的健康水平每况愈下,肥胖、近视、不良嗜好、沉迷于网络等现象在很多大学生身上存在,作为高校的体育工作者,总想为改变这种情况尽一点微薄之力。

大学生每天的学习、工作、生活都有一定的压力,比较单调,进行体育活动可以缓解压力,并丰富其生活,提高其生活质量;体育锻炼可锤炼人的意志品质,培养人勇敢顽强的拼搏精神;体育活动很多时候是集体进行的,在公平的规则下,每个人和集体只能最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,去完成体育竞赛,故体育能有效地培养大学生团结协作精神和竞争意识;体育使诚信公正得到强化,激发了荣誉感,从而鼓舞人心;体育过程是参与者的交流过程、增进友谊的过程,是大学生接受教育的过程、提高综合素质的过程……这些都应该让大学生更好地了解,从而树立良好的体育意识。

经历了几轮的体育教学、运动训练与竞赛,我们对运动项目有了新的认识,体育理论知识也在不断地发展、变化与更新,大学生应该掌握这些新的理论与方法。体育教育对人的全面发展、综合素质的提高是不可或缺的。理论来源于实践,又回到实践中去指导实践。基于这些,我们撰写了这本教材。

本教材力求从实践到理论归纳体育实践的新经验,展示最新的体育理念与知识;在理论指导实践的层面上力求科学准确、通俗易懂、图文并茂,充分激发大学生体育锻炼的热情,解决锻炼中遇到的实际问题。体育实践部分重点介绍了大学生经常参与的项目,由项目运动的基本技术、项目运动的基本战术、项目运动竞赛的基本规则等部分组成。

在编写出版过程中得到了北京体育大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助,在此衷心地表示感谢。

目 录

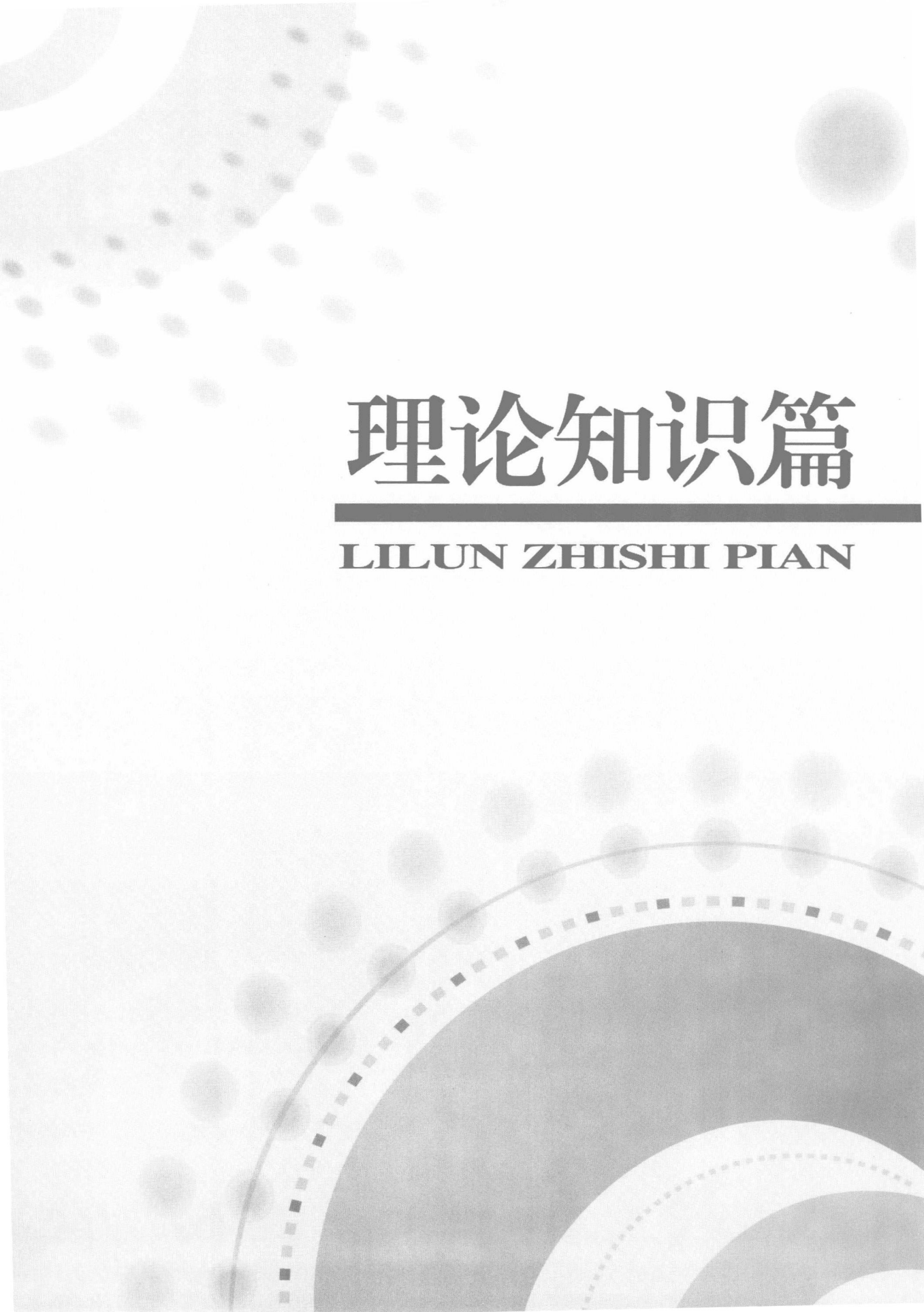
理论知识篇

第一章 大学体育概述	3
第一节 大学体育的作用	3
第二节 大学体育的任务	10
第二章 体育与健康	12
第一节 现代健康观	12
第二节 影响大学生健康的因素	14
第三节 体育运动对健康的影响	15
第三章 营养与健康	19
第一节 营养素	19
第二节 平衡膳食	21
第三节 运动营养	23
第四章 体质健康测评和体育锻炼	24
第一节 学生体质健康测评	24
第二节 体育锻炼的基本原则	28
第三节 运动处方	30
第五章 体育锻炼的卫生保健	32
第一节 体育锻炼的自我监督	32
第二节 运动性疾病的预防和处理	33
第三节 运动损伤的预防和处理	36
第四节 运动疲劳程度的判断和消除	40
第六章 奥林匹克运动	42
第一节 古代奥林匹克运动会	42
第二节 现代奥林匹克运动会	44
第三节 中华民族的奥运之路	47
第四节 新北京 新奥运	49

竞技运动篇

第七章 田径运动	59
第一节 跑	59
第二节 跳	62
第三节 投	67
第八章 游泳运动	69
第一节 熟悉水性	69
第二节 蛙 泳	70
第三节 爬 泳	74
第四节 仰 泳	78
第五节 蝶 泳	81
第六节 水上救护与安全	84
第九章 篮球运动	87
第一节 篮球基本技术	87
第二节 篮球基本战术	93
第三节 篮球竞赛规则简介	95
第十章 排球运动	99
第一节 排球基本技术	99
第二节 排球基本战术	104
第三节 排球竞赛规则简介	105
第十一章 足球运动	108
第一节 足球基本技术	108
第二节 足球基本战术	114
第三节 足球竞赛规则简介	116
第十二章 乒乓球运动	119
第一节 乒乓球基本技术	119
第二节 乒乓球基本战术	124
第三节 乒乓球竞赛规则简介	125
第十三章 羽毛球运动	128
第一节 羽毛球基本技术	128
第二节 羽毛球基本战术	133
第三节 羽毛球竞赛规则简介	134

第十四章 网球运动	136
第一节 网球基本技术	136
第二节 网球基本战术	142
第三节 网球竞赛规则简介	144
第十五章 武术运动	146
第一节 武术运动简介	146
第二节 初级长拳	146
第三节 初级剑术	159
第四节 24 式太极拳	169
第十六章 健美操运动	186
第一节 健美操概述	186
第二节 健美操成套动作	188
第十七章 体育舞蹈	192
第一节 体育舞蹈简介	192
第二节 摩登舞	195
第三节 拉丁舞	197
第四节 体育舞蹈的创编与竞赛	200
第十八章 形体运动	204
第一节 形体训练概述	204
第二节 基本形体训练	205
第三节 形体舞蹈	213
第十九章 休闲运动	228
第一节 轮滑运动	228
第二节 瑜 伽	237
第三节 攀 岩	250
第四节 高尔夫球	254
第五节 冰 壶	256

The background features abstract geometric patterns. In the top left, there's a grey curved shape with small dots. In the top right, a solid grey circle is visible. The bottom half of the page is dominated by a large, dark grey semi-circle, which is surrounded by several concentric dotted lines of varying thicknesses and shades of grey.

理论知识篇

LILUN ZHISHI PIAN

第一章 大学体育概述



第一节 大学体育的作用

大学体育肩负着为当代社会培养全面发展的高层次人才的使命，同时又是实现社会体育、终身体育的基础体育教育。

一、增进身体健康

体育对于大学生最直接、最显著的价值，是促进身体的正常生长发育、发展并保持良好的体能，提高身体健康的水平，养成健康的生活方式。

（一）培养健美体魄

20 世纪 80 年代以来，我国进行了多次青少年体质健康测试和调研。从测试和调研的结果可以看出，我国青少年的身高、体重和胸围三项基本形态指标，在 7~22 岁的阶段基本上是随着年龄的增长而逐渐增长，其中 7~18 岁增长比较明显，19 岁以后趋于稳定。青少年身体形态的各项指标，在不同年龄阶段的增长速度和幅度是不尽一致的，表现出一定的阶段性特征大体上可以分为匀速增长阶段、快速增长阶段、慢速增长阶段和相对稳定阶段。大学生身体形态的生长发育处于相对稳定阶段，身高、体重、胸围三项形态指标增长的幅度很小，基本上处于稳定状态。

虽然大学生的身高、体重和胸围三项身体形态指标趋于稳定，但骨骼和肌肉的发育并没有结束。青少年时期，骨组织内水分和有机物成分较多，无机盐少，因而富有弹性，可塑性大，不易骨折，但容易变形。与成年人相比，青少年肌肉的力量和耐力较差，容易疲劳，恢复较快。因此，青少年不宜从事运动负荷太大的体育锻炼。大学生身体的生长发育处于青少年时期的晚期，骨骼和肌肉的发育已趋于完成，能够承受较大运动负荷的体育锻炼。

在大学阶段，适当的运动项目和适宜的运动负荷，有助于培养健美的体魄。经常进行单杠、双杠、举重等力量性运动项目的锻炼，能使肌肉的横断面积增粗，肌肉的充实程度增加，从而给人以健壮结实、充满青春活力的美感；经常进行较长时间的慢跑、游泳、远足以及健美操等耐力性运动项目的锻炼，有助于消耗体内的脂肪，从而达到控制体重的目的；经常进行武术和球类项目的锻炼，则能全面地改善身体形态，使体型偏瘦者更壮实，体型偏胖者更精神。总之，大学阶



段的体育锻炼,能有效地增强肌肉的力量和耐力,改善身体成分,从而使男生肌肉更加健美,女生体态更加匀称。

(二) 全面发展体能

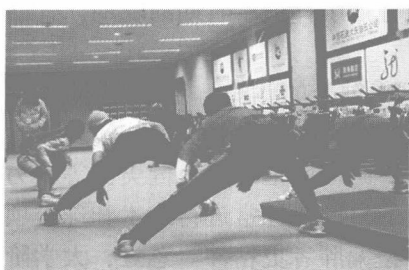


体能,也称体适能,自从 20 世纪 50 年代美国首先使用这一概念以来,人们对它的理解一直在不断地发展。现在普遍使用的定义有两种:一种定义为“人体各器官系统的机能在身体活动中表现出的一系列能力或特性”;另一种定义为“体能是一种精力充沛的良好状态,处于这种状态的人能够有活力地完成日常的各种活动,而不会因过早出现的健康问题而发生生命危机”。体能通常可以分为两大类:与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。

与健康有关的体能包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等;与运动技能有关的体能包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应时等。与健康有关的体能对促进身体健康的影响和作用更为直接和密切一些,而与运动技能有关的体能则更有利于提高运动技能水平。对于当代大学生来说,发展与健康有关的体能比发展与运动技能有关的体能更为重要,特别是心肺耐力的提高和身体成分的改善,不仅对大学阶段的学习和生活有着重要的影响,而且对整个人生的工作和生活都有着不可低估的作用。

心脏、血管和肺的功能对氧和营养物质在人体内的运输与分配具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度和持续时间较长的活动时,良好的心肺功能显得更加重要。心肺功能越强,进行运动、学习和工作就会越轻松,保持良好状态的时间也会越长。体育锻炼,特别是从事长跑、游泳、自行车等耐力性项目的运动,可以提高肺的容积和通气效率,并使心脏的容积增大,心肌收缩力增强,血管壁更富有弹性,从而增加肺活量,提高心脏每搏输出量,在单位时间内将更多携带氧的血液输送到身体各部分,从而提高心肺耐力,改善身体健康,促进人体高效地进行各种活动。

身体成分也是与健康密切相关的体能,是指人体中肌肉、骨骼、脂肪以及其他成分之间的相对数量关系。人体内脂肪含量过多,体脂百分比过高,潜在威胁身体健康的因素也随之增多,导致患心脏病和高血压等心血管疾病的可能性增大。为了改善身体成分,增进身体健康,可进行中低强度、持续时间较长的体育活动,这类活动可以有效地促进机体分解脂肪供能,同时配合科学的饮食,就能达到降低体脂百分比的目的。需要指出的是,体脂百分比并非越低越好,体脂百分比过低也会影响身体健康。



虽然体能可以分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能两种类型,每种类型又各自包括若干内容,实际上,它们是一个紧密联系的整体。例如,心肺耐力、肌肉力量、身体成分等与健康有关的体能,不仅影响人的身体健康,同时也与人的运动技能的提高有着十分密切的关系;而与运动技能有关的体能的提高,反过来又有助于与健康有关的体能的改善。因此,大学生的体育锻炼,应重视体能的全面发展,



促进身体健康水平的整体提高。

充沛的精力和良好的体能是身体健康的重要表现,良好的体能可以保证大学生胜任日常的生活、学习和工作而又不易疲劳,并且还有余力享受休闲和应付所遇到的压力。体育锻炼是提高和保持体能水平必不可少的重要途径,良好体能的保持与长期的体育锻炼密不可分。如果一个人不能持之以恒地坚持体育锻炼,那么他的体能水平就不能很好地保持,甚至还会下降。需要注意的是,良好的体能并不是完全靠体育锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法、良好的卫生习惯、足够时间的休息和放松等方面密切相关。

(三) 提高改善身体健康的综合能力

积极参加体育锻炼,全面发展体能,培养健美的体魄,无疑是增进身体健康最积极、最有效、最有趣的手段,但并不是唯一的手段。大学体育有助于大学生掌握和运用营养知识,了解环境对身体健康的影响,形成健康的生活方式,提高预防疾病的意识和能力,从而全面提高改善身体健康的综合能力。

大学体育有助于大学生进一步掌握和运用营养知识。营养对人的身体健康作用很大,合理的饮食和充足的营养摄入是维持身体健康的必要条件,营养过少、种类单一或者配比失衡,都会造成生长发育的异常,影响人体健康。

大学期间的体育学习,能帮助大学生深入了解食物的营养价值与合理的膳食构成,了解体育运动、学习和工作等活动对饮食卫生的要求,并自觉注意合理的营养和饮食卫生。

大学体育有助于大学生了解环境对身体健康的影响。人的活动总是与周围的自然环境和社会环境发生着各种各样的联系。环境对人的身体健康有着极大的影响,良好的环境有利于人体的健康,而受到污染的环境常常会使人产生疾病。体育锻炼也与环境紧密相连,经常从事体育锻炼的人会明白环境因素影响着体育锻炼的效果。例如,在不同季节、不同气候、不同地区、不同场所、不同空气质量状况下,体育锻炼的效果也是不同的。大学期间的体育学习,能帮助大学生进一步了解环境因素对人体健康和体育锻炼的影响,从而提高在不同环境中增进身体健康的能力。

大学体育有助于大学生形成健康的生活方式。人类社会的不断发展和进步,不仅使体育进入现代人的生活,成为人们日常生活方式的一项重要内容,而且现代化的生活方式比以往任何时候更需要体育。现代人类社会生活中的大量事实充分表明,体育已经成为很多社会成员生活方式中的一项重要内容,成为当代人类社会中的一种普遍的文化现象,而且经济越发达的国家,人们参与体育运动就越普遍。大学期间的体育学习,有助于大学生全面认识体育的功能,更新体育观念,促进体育与生活方式的结合,养成健康的生活方式。

大学体育有助于大学生提高预防疾病的意识和能力。传染性疾病是一类严重危害人类身心健康的疾病,特别是随着社会的发展,人与人之间的交往日益频繁,关系更加密切,使得传染性疾病能够以更快的速度传播。例如,2003年发生在我国部分地区的传染性非典型肺炎,曾严重影响了人们的身体健康,甚至影响到了我国部分地区的社会稳定。生产劳动中体力活动比例的不断下降及生活条件的日益改善,导致人们每日能量的摄入增加,活动量减少,由此产生了如肥胖症、高血压、运动缺乏性肌肉萎缩、新陈代谢低下、骨质疏松、适应能力降低等非传染





性疾病。越来越多的非传染性疾病已经成为危害人类健康的最大杀手。大学时期的体育学习,有助于大学生全面了解传染性疾病的传播途径和预防措施,掌握非传染性疾病产生的原因和预防措施,从而提高预防疾病的意识和能力。

二、提高心理健康水平

随着现代社会的发展,人们的价值观念、道德观念、生活方式以及人与人之间的关系都在发生着深刻的变化,每个人的心理状态在不同程度上感受着冲击和震撼,心理健康问题越来越受到人们的重视。体育对当代大学生培养良好的心理品质,提高心理健康水平具有不可替代的积极作用。

(一) 培养积极的自我价值观

自我价值观是新时代大学生的一项重要心理品质,自我价值观过高或过低都会对大学生的心理健康产生重要影响,甚至制约着自身的发展。自我价值观过高的人,对自己的认识基本上是不切实际的、不客观的,缺乏自知之明。一个人的自我价值观越高,越容易导致自负、自恋、自我膨胀,通常会为了避免自我价值观的失落而采取一些过激的行为和表现,如攻击他人、情绪低落等。反之,自我价值观过低的人,由于对自己缺乏清楚的认识,很少对自己进行正确的描述,从而导致自卑、嫉妒等心理问题。

积极的自我价值观会促使人更加努力去克服学习、工作和生活中的种种困难,而不像自我价值观过高的人那样对困难估计不足而导致半途而废,也不像自我价值观过低的人那样知难而退。人生态度是自我价值观的核心,一个人的心理健康首先是建立在正确的人生态度基础之上的。在现实生活中,面对同样的环境和挫折,不同的人会有不同的行为表现。有的人遇到困难和挫折,仍然能保持乐观、奋发向上的情绪;而有的人还没有遭受到严重的打击,就不能忍受,甚至从此一蹶不振。大学阶段的体育学习,有助于大学生正确分析体育活动中成功与失败的原因,在不断进步的过程中培养自尊和自信,形成正确的自我价值观和积极进取的人生态度。

(二) 提高调控情绪的能力

情绪调控对人的身心健康具有重要的意义,不良的情绪既可导致心理疾病,又可能导致生理疾病。体弱多病的人常常产生痛苦、烦闷、焦虑和狂躁等心情,他们精神不振、思想迟钝,行动也常为情感所支配,这是生理上的病态导致情绪上的病态。他们体验不到健康人的快乐,往往会产生一种自卑感。而这种自卑感又可能进一步导致一系列不良情绪,如郁郁寡欢、精神空虚、思想苦闷,且常常产生孤独感,觉得生活没有意义,生命也无希望。善于调控自己情绪的人,往往能自如地表达、控制和改善情绪状态,既有利于自己的身心健康,又有助于自身的发展。

经常参加体育锻炼,可以增强体质、锻炼意志品质、培养良好的个性,这对有效抵制不良情绪具有积极的作用。体育活动中情境的变化、能量的发泄等都对不良情绪起着重要的调节作用。大学阶段的体育学习,有助于大学生了解不良情绪对身心健康的危害,学会运用所学的方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪,如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等,并能在日常的学习、生活和工作自觉运用适宜的调控情绪的方法。

(三) 培养坚强的意志品质

我国教育家陶行知曾明确指出,“学生的学习光靠智力不行,光有学习的热情也不够,还得



有坚持到底的意志,才能克服大的困难,使学习取得成功。”实际上,不仅学习的成功需要坚强的意志品质,在每个人一生的生活和工作中,会遇到各种各样的困难和挫折,只有具备了坚强的意志品质,才能顺利克服前进道路上的各种困难。

体育活动是以克服一定的困难和障碍为特征的。在体育活动实践中,为了取得好的活动效果,常常需要人自觉地克服客观困难(气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等)和主观困难(胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等)。大学阶段的体育活动,有助于大学生了解体育活动对培养坚强的意志品质的重要作用,在体育活动中表现出坚强的意志品质,将体育活动中养成的坚强意志品质迁移到日常学习、生活及毕业后的工作中,并能在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标而努力奋斗和拼搏。

(四) 提高预防心理障碍的能力

现代社会是充满竞争和压力的社会,一个人如果不能正确地面对各种竞争和压力,就可能导致心理障碍。身处现代社会的大学生,同样面临着各种各样的竞争和压力:学习的压力、就业的压力、生活的压力以及爱情的压力。大学生如果不能正确地面对这些压力,就可能会产生各种各样的心理障碍,甚至走上犯罪的道路。

大量的科学研究表明,体育活动能有效地减轻焦虑和抑郁症状。美国的一项调查显示,在被调查的1750名心理医生中,80%的人认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育活动作为一种治疗手段来消除焦虑症。大学阶段的体育活动,有助于大学生摆脱压抑和悲观情绪,降低焦虑,消除忧郁等心理障碍,并能在日常生活和学习中自觉地运用体育活动预防或消除心理障碍,从而提高心理健康水平。



三、增强社会适应能力

在现代社会中,大学生的社会适应能力越来越受到教育者的关注,因为社会适应能力的高低与身体健康状况和知识掌握状况对当代大学生的个人生活和工作具有同等重要的影响。在体育活动中,大学生们将更直接、更主动地体验近似于社会上所遇到的各种情景,如竞争与合作、冲突与包容、共处与避让、成功与失败、赞扬与批评……从而有助于大学生学会与人相处,培养良好的社会适应能力。

(一) 培养和保持良好的人际关系

人际关系是指人们在群体生活中通过交往发生、发展起来的人与人之间的联系。在现代社会中,基于家庭血缘形成的人际关系由于家庭的小型化而变得越来越简单,而由于社会联系日益扩大形成的人际关系却变得越来越复杂。是否善于建立和保持良好的人际关系,能否与他人和社会和谐相处,是否具备强烈的团队意识和合作精神,已成为当代大学生综合素质的重要内容,对个人生活和事业发展的意义也显得越来越重要。

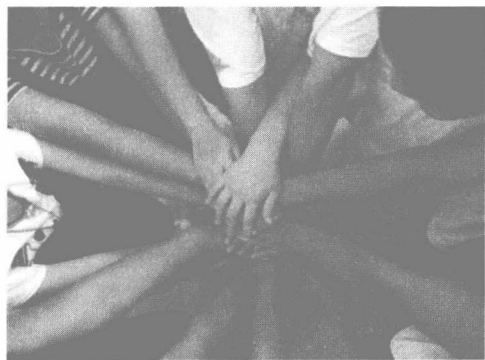
现代社会中的大学生大多数是独生子女,不少学生是家中的“小太阳”,往往具有比较强烈的自我中心倾向,对家长或其他人(如教师)有着强烈的依赖心理,甚至有的大学新生面对陌



生的环境显得束手无策,不善于与人交往。体育活动总是充满着各种矛盾和冲突,有助于大学生学会如何面对社会,并逐渐形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人和接受他人帮助的态度,有助于培养和保持良好的人际关系。

(二) 养成良好的合作精神和竞争意识

合作精神和竞争意识是现代人应具备的一个重要观念。在前资本主义时期,人们的合作精神和竞争意识是比较淡薄的。人类学家的研究表明,社会形态越低,人们的竞争意识就越差。中国传统文化中儒家思想所提倡的“夫唯不争,故天下莫与之争”的恭谦退让的精神和淡化竞争、耻谈竞争的社会心理,是不利于当代大学生成长的。竞争是体育活动的一个重要特征,它要求每个人尽自己最大的努力去竞争,从而有助于培养参加者的竞争意识。



团队精神需要团队成员具有强烈的合作精神和角色意识。合作精神和角色意识不仅是一种心理品质和思想品质,也是一种实践能力。从某种意义上讲,合作精神渗透在角色之中,能够在体育活动中扮演好所承担角色的人,往往被认为是具有合作意识和能力的人。大学阶段的体育活动能为广大大学生提供丰富的正式或非正式的角色类型。正式的角色如球类活动中的前锋、中锋、后卫以及队长、队员、裁判、教师(教练)等;非正式的角色如某些团队中常有的“任务专家”“社交专家”等,从而为大学生学习和扮演不同的角色,增强合作意识提供了大量的机会。因此,大学阶段的体育活动既有助于培养大学生的竞争意识,又有助于培养他们的合作精神。

(三) 具有积极的社会责任感

大学体育有助于大学生认识个人参与体育活动的权利和义务。人们总是把对体育娱乐活动的喜爱视为人类,特别是少年儿童的天性,却很少把体育与人的权利联系起来。因而,当人们的体育权利受到各种因素侵害的时候,也很少有人自觉地通过法律的形式来争取和维护自己的合法权益。其实,无论是联合国教科文组织1978年通过的《体育运动国际宪章》,还是我国的一些相关法律,都对青少年乃至成年人的体育权利作出了明确的规定。大学阶段的体育学习有助于大学生了解自己在体育方面的权利和义务,以便在未来的生活中更好地履行这方面的权利和义务,为追求和维护自己的幸福生活服务。

四、奠定终身体育基础

终身体育是指一个人在整个生命历程中都要持续不断地参与体育活动,使体育成为日常生活的一部分,通过体育活动提高生活质量,它由学前体育、学校体育和学校后体育组成。大学体育是一个人接受学校体育教育的最终阶段,对大学生体育意识、兴趣和能力的培养具有重要的作用。

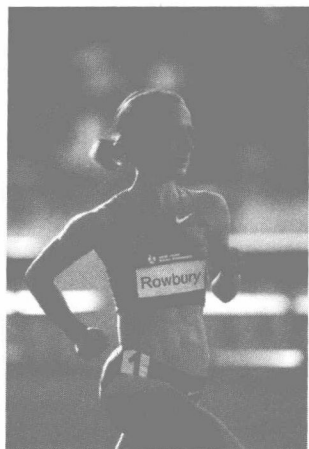
(一) 培养终身体育的意识

体育意识是体育的价值和作用在人们头脑中的主观反映,是人们关于体育的性质、地位、作用等的基本观点和看法。体育意识对体育行为具有较强的导向作用,具有一定体育意识的人,往往表现出与其体育意识相吻合的体育行为。大学生体育意识的形成既受到社会观念和体育本身功



能等客观因素的制约,又受到本人的体育经历的影响。在我国,由于长期受到“重文轻武”思想的影响,体育一直没有受到应有的重视,这在很大程度上制约着人们体育意识的形成。随着我国社会的日益进步和外来文化的不断冲击,以及人们对体育的功能和价值认识的日趋深化,人们的体育意识也越来越强烈。

体育意识的形成与个人的体育经历,特别是青少年时期的体育经历有着直接的关系。例如,个人参与体育活动的动机是什么,是有意识、有目的地主动认识体育、参与体育,还是因为某种需要被动地接受体育。良性的情感体验也有助于体育意识的养成,如果一个人在体育活动中经常能体验到成功的快乐,无疑会激发他参加体育活动的内在动力。大学生具备了较强的价值判断和价值取向能力,大学体育有助于大学生正确认识体育对个人身心健康和幸福生活的积极作用,自觉参与各种体育活动,养成终身体育锻炼的意识。



(二) 养成终身体育的习惯

20世纪60年代以来,随着终身教育和终身体育运动的兴起,世界各国的学校体育教育都十分重视体育实践活动。它使学生充分体验体育锻炼的乐趣和意义,培养学生的爱好和兴趣,通过让学生掌握从事终身体育活动所需要的体育知识和技能,促进学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯。

通过现代奥运会创始人顾拜旦先生对体育的赞美,从中也不难发现体育运动与乐趣的密切关系。如果养成了终身体育的兴趣和习惯,经常体验体育运动带来的乐趣,将使人终身受益。

体育兴趣和习惯是促进学生自主学习和坚持体育锻炼的前提,而体育兴趣与习惯的养成又是在体育活动的实践过程中逐渐形成的。大学阶段的体育学习,能帮助大学生学会根据自身实际情况制订并实施简单的个人锻炼计划,应用简单的方法测试并评价自己的体能,这些都有助于提高大学生体育学习和锻炼的能力,进而能够激发体育兴趣,养成良好的体育习惯。

(三) 培养终身体育的能力

体育能力是指人在完成体育活动中所表现出来的身体和心理的综合品质,体育能力的形成与体育活动有着极为密切的关系。一个人只有体育知识与技能,而不具备运用已有的知识和技能的能力,仍然不能很好地去发展身体、增强体质,也不可能将来很好地适应复杂的社会环境,只有具备了体育能力,才能终身受益。

体育能力包括体育实践能力、体育锻炼能力、体育娱乐能力和体育欣赏能力。体育实践能力包括从事运动的能力,具备与年龄相适应的体能和基本活动能力,具有一定的运动技能和经验,具有学习和从事适宜运动的能力;体育锻炼能力是指能准确地判断自己的身体状况和锻炼的需要,为自己制订合理的锻炼计划,并安全地从事体育锻炼的能力;体育娱乐能力是指在各种场合和条件下,运用多种运动和身体活动,与同伴进行愉快的体育娱乐的能力;体育欣赏能力是指能理性地和愉快地对体育竞赛和表演

