

大学体育

理论与实践教程 (第三版)

Daxue tiyu
Lilun yu Shijian Jiaocheng

董青 王洋 ©主编

非外借



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

大学体育理论与实践教程

(第三版)

董 青 王 洋 主编



对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育理论与实践教程 / 董青, 王洋主编. —3
版. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5663-1796-4

I. ①大… II. ①董… ②王… 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 (2017) 第 149948 号

© 2017 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

大学体育理论与实践教程 (第三版)

董 青 王 洋 主编

责任编辑: 阮珍珍

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京时代华都印刷有限公司印装 新华书店经销

成品尺寸: 185mm×260mm 17.25 印张 399 千字

2017 年 7 月北京第 3 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-1796-4

印数: 0 001-5 000 册 定价: 39.00 元



前 言

本书是一本将体育运动理论与实践相结合的教材,全书内容依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,以教育性、知识性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,并且吸取了近年体育教学研究成果,重点介绍体育的基础理论与基础实践。全书共八章,前四章为体育理论知识,是大学学生的必读教材(通过理论学习,提高大学生文化素养、增加体育锻炼、营养健康、卫生保健等方面的科学知识。)。后四章为实践部分,分别为田径运动、球类运动、民族传统体育和时尚体育运动。读者可以依据自己所学课程内容选择阅读教材内容,并通过实践课的学习较精深地掌握1~2项运动技能,为自己的终身体育运动打好基础。

本教材的编写者均为北京和南京几所著名高校的体育教师,他们既有深厚的理论功底又有丰富的教学实践经验,使本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。本书部分章节(太极拳、蛙泳、花样跳绳)附有教学视频,学生可扫描章节中的二维码进行观看学习。本书既可作为大学学生的体育课教材,也可供体育爱好者与体育工作者学习参考。

本书由董青、王洋担任主编,崔冬冬、王玉秀、陈捷、唐文兵、毕司铭、应华担任副主编。书中内容编写分工如下:董青、李茜和王蓓蓓编写第一章到第三章、第五章、第六章;陈捷、王洋编写第四章、第七章;崔冬冬、严峰、于鹏、迟小鹏、汤悟先、陈麒、李江华编写第八章;唐文兵编写第九章;王玉秀、于悦、顾小叶、梁海源、刘梁超、尹凤仙、郭兰兰、张树敏编写第十章。全书由董青和王洋拟定编写提纲,编写过程中编写组多次进行讨论和修改,最后由董青、毕司铭、应华和王洋统稿。

在教材的编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此一并致以衷心的感谢。由于参编人员水平所限,书中若有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2016年5月



目 录

第 1 章 高校体育概述	1
1.1 高校体育的目的和任务	1
1.1.1 高校体育的目的	1
1.1.2 高校体育的任务	1
1.2 高校体育的作用和组成内容	2
1.2.1 高校体育的作用	2
1.2.2 高校体育的组成内容	4
1.3 高校体育的基本要求	6
1.3.1 建立正确的体育意识	7
1.3.2 提高体育能力	8
1.3.3 培养体育的兴趣和习惯	9
1.3.4 塑造强健的体魄	10
1.3.5 塑造健全的人格	11
第 2 章 体育锻炼与自我监控	13
2.1 体育锻炼的合理安排	13
2.1.1 体育锻炼原则	13
2.1.2 一次锻炼的安排	14
2.1.3 长期锻炼安排	15
2.2 发展运动能力的一般方法	16
2.2.1 力量及其锻炼方法	16
2.2.2 速度和速度耐力及其锻炼方法	17
2.2.3 有氧耐力及其锻炼方法	18
2.2.4 灵敏及其锻炼方法	18
2.2.5 柔韧及其锻炼方法	19
2.3 体育锻炼的自我监控	20
2.3.1 了解自己的体能和健康状况	20
2.3.2 运动强度的监控	20
2.3.3 体育锻炼过程中的监控	21
2.3.4 过度疲劳的十大症状	21

2.3.5 对锻炼环境的监控	22
第3章 大学生体质测试及评价	25
3.1 与体质健康有关的生理指标	25
3.1.1 体重与身高	25
3.1.2 腰围与臀围	25
3.1.3 肺活量体重指数	25
3.1.4 心率	25
3.1.5 血压	25
3.1.6 血糖	26
3.1.7 血脂	26
3.1.8 血液中的常规指标	27
3.1.9 尿液中的常规指标	27
3.1.10 心电图	28
3.2 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义	28
3.2.1 进行《国家学生体质健康标准》测试的意义	28
3.2.2 《国家学生体质健康标准》的测试项目及评价要求	28
3.2.3 测试与评价的理念与内容	29
3.2.4 各项测试指标的意义	29
3.3 《国家学生体质健康标准》评分标准	30
3.3.1 《国家学生体质健康标准》的评价指标和得分	30
3.3.2 《国家学生体质健康标准》加分指数表	34
第4章 运动损伤与运动性疾病的预防及康复	35
4.1 运动损伤的概述	35
4.1.1 运动损伤的分类	35
4.1.2 运动损伤发生的原因	35
4.2 运动损伤的预防与处理	38
4.2.1 运动损伤的预防与处置	38
4.2.2 常见的运动性疾病与处置	44
4.3 常见运动疾病的处理	46
4.3.1 运动性腹痛	46
4.3.2 肌肉痉挛	46
4.3.3 运动性中暑	47
4.3.4 低血糖症	48
4.4 运动疲劳的自我监督和消除	48
4.4.1 自我监督定义	48
4.4.2 内容和方法	49
4.4.3 常用消除疲劳手段	50

第5章 田径运动	51
5.1 田径运动的简介	51
5.2 田径运动的分类及项目	51
5.2.1 田径运动走跑类项目	51
5.2.2 跳跃类项目	56
5.2.3 投掷类项目	60
5.3 田径运动的规则	62
第6章 球类运动	65
6.1 篮球运动	65
6.1.1 篮球运动简介	65
6.1.2 篮球基本技术	65
6.1.3 篮球基本战术	70
6.1.4 篮球比赛规则简介	72
6.2 排球运动	74
6.2.1 排球运动简介	74
6.2.2 排球基本技术	75
6.2.3 排球基本战术	80
6.2.4 排球竞赛规则简介	83
6.2.5 软式排球	85
6.3 足球运动	86
6.3.1 足球运动简介	86
6.3.2 足球基本技术	86
6.3.3 足球基本战术	91
6.4 乒乓球运动	98
6.4.1 乒乓球运动简介	98
6.4.2 乒乓球基本技术	99
6.4.3 乒乓球基本战术	105
6.4.4 乒乓球比赛规则	106
6.5 羽毛球运动	108
6.5.1 羽毛球运动简介	108
6.5.2 羽毛球基本技术	108
6.5.3 羽毛球基本战术	117
6.5.4 羽毛球基本规则	119
6.6 网球运动	120
6.6.1 网球运动简介	120
6.6.2 网球基本技术	120
6.6.3 网球基本规则	125
6.6.4 网球礼仪	127

6.7 高尔夫	128
6.7.1 高尔夫运动简介	128
6.7.2 高尔夫球杆	129
6.7.3 高尔夫球规则	132
6.7.4 高尔夫基本技术	132
6.8 棒垒球	138
6.8.1 棒球运动简介	138
6.8.2 棒垒球运动的规则	139
6.8.3 棒球运动基本技战术	144
第7章 民族传统体育	153
7.1 武术概述	153
7.2 跆拳道	156
7.2.1 认识跆拳道	157
7.2.2 跆拳道的段位与晋升	159
7.2.3 练习跆拳道的作用及意义	161
第8章 时尚体育运动	163
8.1 健美操	163
8.2 健美运动	169
8.2.1 健美基本知识	169
8.2.2 健美人体标准	170
8.2.3 健美训练方法	171
8.2.4 健美运动的训练器材	175
8.2.5 健美锻炼注意事项	176
8.3 形体礼仪	177
8.3.1 形体礼仪基本知识	177
8.3.2 形体礼仪基础训练	178
8.4 体育舞蹈	182
8.4.1 体育舞蹈的基本技术	182
8.4.2 体育舞蹈的基本套路	184
8.5 轮滑运动	186
8.5.1 轮滑运动的项目分类	186
8.5.2 轮滑运动的装备	187
8.5.3 初学轮滑的基本技术	189
8.6 定向运动	201
8.6.1 定向运动的基本知识	201
8.6.2 定向运动的基本技能	202
8.6.3 有趣的各种定向运动	209
8.7 攀岩运动	211

8.7.1 攀岩运动简介	211
8.7.2 攀岩运动的常用装备	214
8.7.3 攀岩运动的绳结技术	219
8.7.4 攀岩运动的保护技术	220
8.7.5 攀岩运动的攀爬技术	225
8.8 游泳	232
8.8.1 游泳技术与练习方法	232
8.8.2 游泳注意事项与救护	237
8.8.3 水中健身运动	240
8.9 花式跳绳	254
8.9.1 花式跳绳简介	254
8.9.2 花式跳绳的基本技术	256
参考文献	265

高校体育概述

1.1 高校体育的目的和任务

1.1.1 高校体育的目的

高校体育一方面是高校教育的重要组成部分,作为高校教育组成部分的高校体育,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格师资服务;另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它应该充分体现学校体育的属性,要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增强体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、健美,达到身心健康,全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

1.1.2 高校体育的任务

高体育目的是通过完成以下几方面的任务来具体实现的。

1. 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质的具体含义包括:(1)促进大学生身体全面发展;(2)塑造健美的体格与体型,形成正确的身体姿势和姿态;(3)增强大学生身体素质,提高生理机能水平;(4)增强适应环境与抵抗疾病的体力。通过大学的体育教育,使学生获得强健的体魄,为终生健康奠定坚实基础,为未来学习工作创造良好条件。

2. 传授体育知识、提高体育运动能力和养成终身锻炼身体的习惯

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育应充分认识利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高高校学生的体育文化素养。提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认识,促进他们主动积极参与体育锻炼,成为终身体育的参与者,而且也有利于他们未来更好地从事各项职业。高校体育在加强大学生体育理论教育的同时,也要注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,提高大学生参加体育运动的兴趣,养成体育锻炼的习惯,从而为终身体育奠定基础。总之,依据高

校特点和终身体育的需要,高校体育应该特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育欣赏能力等。

3. 进行品德教育,促进学生全面发展

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育》中特别强调“要重视德育,寓德育于各学科教学之中,诸方面教育相互渗透,协调发展,促进学生全面发展和健康成长。”这是党和国家对学校教育提出的任务与要求。德育不仅是德育学科的工作任务,也是各学科的工作任务,德育渗透在各学科之中。学校体育具有丰富的品德教育的要素,体育教育应充分利用体育的自身特点,寓品德教育于体育活动之中。通过体育活动教育学生具有责任感和群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等良好的道德素养。同时还能在体育活动中培养学生鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,塑造学生良好的个性品德,促进学生的个性全面发展,使学生能适应社会发展的需要。

4. 发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

学校是培养人才的基地,应在普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强他们的运动素质,提高运动技术水平。高校在体育师资、器材、设施和多学科交叉方面都具有一定的优势,而且大学生本身在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势,因此,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员是可能的。多出人才,出好人才,这其中包括出优秀体育人才。高校体育应该能够为竞技体育培养优秀人才。

当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶,对运动员体力和智力水平都提出愈来愈高的要求。世界级水平的运动员,如巴西足球明星苏格拉底是圣保罗大学的医学博士、奥运会四枚金牌获得者,美国的短跑运动员刘易斯和短跑冠军约翰逊,都是名副其实的大学生,而被誉为20世纪模式运动员的跨栏王摩西是物理学博士,他没有教练员,自己安排训练和比赛,却110多次获得了世界性田径比赛的金牌。培养高水平的运动员是时代赋予高校的新使命。

1.2 高校体育的作用和组成内容

1.2.1 高校体育的作用

教育部在《振兴教育事业,实施科教兴国战略》中指出:“教育是培养和输送人才的摇篮,也是提高中华民族科学文化素质,向现代化建设提供人力资源支持的奠基工程。”面向新世纪,我国社会主义市场经济体制的建立和现代化建设的推进,对劳动者和专门人才素质的要求将迅速提高。我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于主动地位,就必须重视人才综合素质的培养。这样的人才不仅要有坚定的社会主义信念,良好的思想道德素质,能掌握和运用现代科学的知识,还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质,这样才有坚实的基础和实力参与激烈的竞争,才能为祖国的现代化建设贡献自己最大的力量。具体来说,大学体育的作用有以下几个方面。

1. 大学体育对学生的个性发展有重要的作用

学生在体育活动中伴随着复杂的心理活动,表现出鲜明的个性特征。学生在体育活动中必须克服很多困难和障碍,而且始终要面对对手,面对胜利或失败,为此,就要求他们应具有自我控制能力,具有不畏强手、知难而进的坚强意志以及敢于斗争、敢于胜利的自信心,需要协作和相互配合的品质和作风。因此说,体育活动是一个很好的学习和培养学生的公正、自我控制、勇敢、坚强、忠实和协作等个性品质的手段和方法。对此,彼德(Peter)做了这样的描述:公正是自由与平等的汇合点,体育包含和体现了这两个道德观念和准则。包含自由,是因为每个人可以自由选择他所需要参加的体育项目;包含平等,是因为凡是选择参加该项运动者,必须遵守所有参加者都必须服从的规则规定。他们具有道德上的义务去服从规则,进而执行规则的基本精神和原则——公正。所以说,体育通过其特有的方式可以对人的个性发展产生影响和作用。

2. 大学体育教育有利于学生智能的发展

人类的大脑分为左右两个半球,Sperry博士研究指出:左右两个半球具有不同的生理功能,左半球主要从事逻辑思维,是依靠语言为主的分析、判断和抽象概括中枢;右半球能理解简单的语言,但主要负责直觉、空间转换、形成感知等形象思维功能,与人的创造力密切相关,是艺术和经验学习中枢。这一研究结果为对人的大脑两半球的深入研究开了一条道路,为控制大脑智能提供了解剖学、生理学依据。

人们在体育活动时,视觉、听觉、平衡觉、本体感觉等多个感官均参与工作,各种感觉信息不断传入大脑皮层的各个中枢,从而活化、刺激了大脑细胞;同时,体育活动还可以提高人体的血液循环机能,改善大脑的供氧量。通过体育活动,有利于人的形象思维、创造力和想象力。研究表明,优秀运动员中,右脑功能明显高于一般人。因此,体育活动是开发人类右脑功能的有效而重要的手段。

3. 大学体育教育是培养学生终身体育意识和能力的关键时期

大学阶段是学生形成较成熟的思想、意识的重要阶段,因此,大学体育教育是学生终身体育兴趣、意识、习惯和能力形成的关键时期。所谓终身体育,是指人们在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。通过体育教育,使学生了解和掌握体育与健康的基本知识与技能;使学生明确什么是健康、文明的生活方式,如何进行科学锻炼身体等知识;培养学生的体育意识和健身意识,树立正确的体育价值观,从而提高对体育活动的兴趣,即使毕业以后,也能自觉根据自己所处的不同年龄阶段的身心特点与健康状况,根据工作与职业的特点选择或重新学习体育锻炼的内容,独立从事科学的身體锻炼,以满足个体身心健康的需要,使体育成为日常生活的重要组成部分,养成良好的生活方式,成为具有科学的体育素养的人。

4. 大学体育教育能够增强学生体质,提高其身心健康水平

在大学体育教学过程中,学生通过科学有序的体育锻炼,可以逐步改善他们的生理机能,提高身体各方面的素质,使身体形态、机能、各器官系统、心理健康水平等素质得到全面、均衡的协调发展。而大学体育是学生接受体育教育的最后阶段,是学生个体社会化的转折期,其体育教学的意义远非使学生在校期间有一个强健的体格,而是同时

对学生施以心理能力的发展教育。大学体育把身体的强健和心理的健康发展紧密地结合起来,为培养大学生坚强勇敢的个性营造了良好的心理环境,使学生在体育行为的磨砺和体育精神的陶冶中渐渐形成体格强健、精力旺盛和积极进取的生理、心理取向,实现大学生人格的升华。

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分,但是,目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教育计划才能得以实现。我国高校体育教育主要由以下几个方面组成。

1.2.2 高校体育的组成内容

1. 体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程,对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式,使大学生逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识,增强自身体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身和国家、民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性,把握参与体育课程学习的良好动机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为成长和为社会奉献打下坚实的物质基础。

2. 课余体育

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育目的任务提供了重要途径。课外体育是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生文化生活,发展学生个性,对于完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各高校都十分重视根据本校实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动。这对巩固体育课程教学效果,增强学生体质,提高文化学习质量,丰富校园文化生活,增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期,国家颁发了《体育法》和《全民健身计划纲要》,对学校体育都提出了明确要求,开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动,是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此,自《全民健身计划纲要》实施以来,许多高校都十分重视开展课余体育活动,课余体育在内容与形式上均有较大突破,并取得

了令人满意的实效。课余体育活动的基本形式有以下几种。

(1) 清晨运动

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制,兴奋神经,加强条件反射,活泼生理机能,促进机体体能以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,定点辅导、分班召集、个人活动相结合,有统一要求,也有相当的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以15~20分钟为宜,运动量不能过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒,坚持不懈地参与。许多高校把加强早操与抓好校风、学风建设紧密联系起来,是具有远见的卓识之举,理当效法。

(2) 课间运动

课间操是一种积极而有效的休息方式。文化课程结束后,在教室周围进行3~5分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各神经中枢对人体活动是有分工的,有主管脑力活动的神经中枢,有主管体力活动的神经中枢,根据兴奋与抑制过程相互诱导规律,运动时负责体力活动的神经中枢高度兴奋,加快负责脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后由于脑力活动的神经中枢的动能得到恢复,从而有助于提高学生学习效率。实践研究也证明如此,课间操有助于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因而,坚持做课间操,无论对于增强学生体质,还是对于学生提高文化课学习质量都是有益之举。

(3) 课后运动

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样的可喜局面:以教学班为单位的课外辅导;以达到《大学生体质测试标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组,如健美操锻炼小组、太极拳练习小组等。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野、完善人生全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

(4) 睡前活动

睡前活动是不少有良好习惯的大学生们们的和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,能提高睡眠质量。

(5) 全校性的运动会和体育竞赛

一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数较多、规模较大、组织工作较为复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也最为明显。通过举办田径运动会给全校师生提供展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取,顽强拼搏,团结协作,严守规则,文明礼貌,尊重裁判的表现不仅是对自身人格的锻炼,同时也能感染教育他人。每次成功的学校运动会,都将给学校带来新的活力。

除了田径运动会,许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动

竞赛的举行不仅促进师生积极参与体育锻炼,提高他们的运动技术水平,而且丰富了校园文化生活,促进了校园的精神文明建设。

(6) 课余运动训练

大学生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学过程。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。它肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生喜爱的传统运动项目的校代表队,并对其进行科学系统的课余训练。不少高校都取得了令人满意的良好效果。

大学生课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性相结合等特点,并且拥有高科技、多学科和大学生的体能和智能优势,更新观念,增添措施,遵循规律,敢于创新,有中国特色的大学课余运动训练之路十分广阔。

大学课余训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。大学课余训练的方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应倍加重视,在大学课余运动训练中均可广泛采用。但是,采用何种方法训练一定要实事求是,因地制宜,面对实际,讲究实效,切莫生搬硬套。坚定不移地走出中国大学生课余运动的训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养出更多的、优秀的体育人才。

(7) 野外活动

野外活动是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动内容主要可分为陆域、水域、空域。野外活动根据活动的范围可分为:陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为:竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动具有陶冶情操、强身健身、消除疲劳等效能,深受青少年和广大人民群众喜爱,并具有其他运动所不能替代的作用。其活动特点决定了它对青少年的教育意义,因而已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可缺少的部分。所以也应该把推广野外活动列入我国学校体育之中,使之在促进社会主义精神文明建设,培养青少年爱国主义、集体主义,以及在提高整个国民素质等方面发挥积极作用。

1.3 高校体育的基本要求

高校体育工作对当代大学生的基本要求是:建立正确的体育意识;掌握科学健身的理论与方法,具备体育锻炼能力和体育指导能力;培养体育兴趣和习惯;塑造强健体魄和健全的人格。

1.3.1 建立正确的体育意识

随着现代科学文化的迅速发展,体育在现代社会中的地位 and 作用越来越被人们所重视,体育的作用和影响远远超出了文化和教育的范畴,具有广泛的社会学意义和心理学意义。体育是一种复杂的社会现象,体育意识作为人们对这一社会现象的反映,自然也应该是丰富的。可将体育意识表述为:人们对体育及其重要性的认识,以及由此产生的思想观念、心理活动的总和。而大学生的体育意识是指大学生对体育的认识和理解,主要包括理解体育运动的意义和作用,具有参与体育活动的欲望和要求等。

体育锻炼意识是引导学生正确认识体育锻炼,指导学生参与体育活动的理论和思想基础。能否建立正确的体育意识,是大学生能否参加体育锻炼和终身体育的关键。毛泽东在《体育之研究》一文中精辟论述了体育意识作用,他说:“欲图体育之效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可。”显然,只有深刻领悟了体育运动的功能作用,从思想上真正把握了体育意义,才能积极自觉地参与体育锻炼。实践也表明如此,能坚持经常性参与体育锻炼的人都往往具有正确的体育意识。当然,体育意识不是天生的,而是培养出来的。普通大学生体育意识的形成和发展,受个体的生理状态、生活环境、学习能力、文化素质以及社会诸因素的影响。大学生体育意识的形成与变化,直接决定他们的体育参与态度和程度。帮助学生建立正确的体育意识是体育教育的重要任务,当代大学生应具有正确的体育意识,这是高校体育对大学生的最基本要求。

1. 体育意识的特点

一是对体育实践的依赖性。存在决定意识。多姿多彩的体育实践的存在,决定了内涵丰富的体育意识的产生和升华;二是其相对独立性;三是体育意识发展具有历史继承性;四是体育意识的发展与体育存在的不平衡性,即体育意识落后于客观体育存在与体育意识超越体育存在的现象并存;五是体育意识具有能动性。

2. 体育意识的作用

大学生知识基础扎实,理解能力和接受能力强,是形成体育意识的最佳期。因此,教师要把握学生在校的有利时机,在加强学生体育锻炼的同时,加强体育意识方面的教育。

增强体育意识有助于大学生热心关注体育运动,努力探索体育世界的真谛。必须明确个人所达到的层次,既受认识总规律的影响,更受每一位大学生认识能力、兴趣、动机、需要、态度、情感和思想观念等诸多因素的制约。因此,大学体育教育不仅要传授技术,而且要利用大学生的智力优势,鼓励引导学生去探索体育,通过体育教育提高学生认识能力,培养学生体育兴趣、体育动机和对体育的积极态度和热爱体育的情感。

3. 增强体育意识的途径

(1) 体育教学实践

体育教师要利用各种教育途径向学生全面、系统地讲授体育在政治、外交、文化、教育、娱乐身心、增强体质、促进个体社会化等方面的功能作用,使学生从理性的高度充分认识体育的功能作用,消除不正确的体育意识或偏见。

(2) 宣传与推介

要充分利用大众传播媒介的积极作用来提高大学生体育意识。当今世界众多的传播媒介把人们带入了多姿多彩的体育世界,促使人们去经历复杂多变的情感体验。许多大学生在满足了高尚的精神享受之后,在认识上就会登上一个新台阶,立即会产生跃身实践、显示身手的直接动机,从而极为深刻地影响自身的体育实践活动,“我要锻炼”的意识和行为相应而生。媒体的宣传对大学生积极参与体育具有感染、激励作用。大学生充分地利用自身的优势,通过电视、广播、报刊传播的体育信息,可开阔学生的视野,丰富学生体育知识,让更多大学生认识体育,理解体育,热爱体育,参与体育,媒体的宣传作用是显而易见的。

(3) 课外体育实践

鼓励学生、组织学生参与丰富多彩的课外体育实践。参与是培养提高大学生体育意识的重要措施,也是体育意识提高的具体体现,同时也是增强学生体质的重要手段。组织和鼓励学生经常参与课外体育实践有助于基本技能的掌握,有助于更好地参与体育实践,二者相辅相成,互相促进,为终身体育打下坚实的基础。配合全民健身计划,组织大学生参加各种体育活动和运动竞赛,还可以娱乐身心、丰富生活,使学生充分体验体育的艰辛与快乐,感受体育乐趣,从而增强体育意识。

当然,我们还必须记住,在现代社会中,体育与商品经济和社会化大生产之间存在着极为密切的联系。体育中的竞争意识、参与意识、合作意识、奋斗意识、拼搏意识、创新意识、自强意识、交往意识以及健美意识等都是与商品经济所需要的各种意识息息相通的。从这个意义上讲增强体育意识已远远超过了增强体质、增进健康的范畴,如果我们立足此点,升华、拓展、辐射人类社会这个多维的存在体,认真探索、理解和掌握其诸多构项的变化机制,把握和遵循其循序的演进历程,在客观确认人在其中的地位和作用的前提下,竭尽全力增加自己对生活、对社会的适应性,争做未来世界强劲有力的竞争者,立于不败之地,应该是每个大学生的现实而崇高的愿望。

1.3.2 提高体育能力

能力通常是指人在从事某种活动中表现出来的本领。体育能力即人在从事体育活动中表现出来的本领。掌握体育理论知识、技术与技能是提高体育能力的基本前提。因此,大学体育必须强化体育知识、技术、技能的传授,绝不能削弱和取消。因为,学生只有较全面系统地掌握体育的知识、技术、技能,才能形成与发展较为全面的体育能力,如体育的认识能力、体育的锻炼能力、体育的组织能力、体育的教育能力、体育的观赏能力等。

1. 人的基本活动能力

走、跑、跳跃、投掷、悬垂、支撑、爬越和涉水等基本活动能力,既是人的相应个性心理特征反映,又是人随意运动技能的具体表现,它直接影响着人的活动效率与顺利完成的程度。基本活动能力强的人,其实际活动效率相应较高,顺利完成活动的程度较好;基本活动能力弱的人,其实际活动效率相应较低,顺利完成活动的程度相应较差;基本活动能力有缺陷的人,其相应实际活动必有障碍或没有效率或根本不能完成。由于