

万江主编

大学体育

Daxue Tiyu



电子科技大学出版社

大学体育

万 江 主 编

万志强 左 刚 副主编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/万江主编. —成都:电子科技大学出版社, 2003. 9

ISBN 7—81094—133—X

I. 大... II. 万... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083406 号

大学体育

万 江 主 编

出 版:电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号, 邮编:610054)

责任编辑:许宣伟

发 行:新华书店经销

印 刷:电子科技大学出版社印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张 17.25 字数 420 千字

版 次:2003 年 9 月第一版

印 次:2003 年 9 月第一次印刷

书 号:ISBN7—81094—133—X

印 数:1—5000 册

定 价:19.60 元

序

《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》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国、为人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”而高等体育教育更是广大在校青年获取健康体魄的最有效途径之一。这本《大学体育》正是基于这一认识，以身体练习为主要手段，以增进学生健康为主要目的，向学生传授体育理论知识、基本技能，培养学生对体育运动的兴趣，养成“终身体育”的良好习惯。

该教材是一批长期奋战在体育教学第一线的教育工作者集体智慧的结晶，更值得欣喜的是一部分年青教师也参与了编撰，为教材增添了活力和生命力。全书以体育“教”与“学”为主线，具有崭新的内容和形式，图文并茂，生动活泼，不仅囊括了体育理论、运动竞赛和各项运动技能的内容，更为新颖的是其有机地结合了“理工大学、地学专业”的特色，把“攀岩”、“定向越野”等大纲外的内容作为必选内容，使学生在强身健体中更增加其专业技能，达到了学习、休闲、快乐、锻炼的目的。

该教材以学生发展为本，更加贴近大学生。在观念内容、科学性、实用性等方面都有独到之处，尤其在结构体系和内容上有所创见。其论述言简意赅，有面目一新、别具一格之感，是适合普通高校大学生进行体育普修的一本《大学体育》。

喻 屹

前言

随着知识经济时代的到来,人们都在积极探索,并主动迎接新的机遇与挑战。众所周知,高等体育教育是广大在校青年获取健康体魄的最有效途径之一。党的十六大报告也明确指出,全面建设小康社会的目标之一是全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高。有效的体育锻炼是在校大学生获取健康素质的最佳途径。而体育课正是指导同学们怎样科学、合理、系统地锻炼,并养成“终身体育、健康第一”的运动理念,这势必在现在和将来影响到周围的人。在充满竞争和挑战的新世纪里,拥有高素质的国民人才,是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件,而高素质人才对“终身体育、健康体育”的要求愈来愈强烈。作为高等教育的重要组成部分,体育教育就必须有与之匹配的素质教育教材体系。为了更好地贯彻党的十六大精神,使我们的高等体育教育工作在新时期与时俱进、开拓进取,我们组织编写了这本《大学体育》。

《大学体育》一书是本着改革、实践探索的思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,以加强体育课程建设、提高体育教育教学质量为前提;体现增强大学生体育意识,奠定“终身体育”思想为导向;掌握健康方法与技能,提高身体素质为基础;增强体质、增进健康为目标;坚持以传播健康知识为主线,注重培养学生自我保健意识和能力。本书广泛参阅了多本优秀教材,由一些长期从事教学和训练第一线的体育工作者整理编撰而成,以作为普通高等学校公共体育课教材使用。

本教材共分为两篇,即体育理论篇、体育运动技能篇。其特点是:

理论部分:(一)根据大学生生理和心理特点,以坚持“健康第一”为指导思想,重视提高学生的身体、心理和适应社会的整体健康水平,坚持“终身体育”的主导思想。以此影响到体育教育行为方式的根本转变,努力实现体育与社会生活的整合,使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能应对社会的变迁,并与之保持同步发展。

(二)从理性上把握,对“真义体育”的理解,运用人体生理、心理和医学与社会学的相关理论阐述体育科学,突出从心理学角度拓宽心理健康有关知识的范围与内容,对大学生有实际意义,便于联系实际地掌握运用。在传播体育知识的同时,提出现实存在的问题和当前发展研究动态,引发学生思考分析,培养解决问题的能力和创新能力。实施健康教育,将精神营养和卫生保健等知识编入教材,对学生具有指导作用和实用价值。

实践部分:在保证教材统一性的基础上,我们将一些既适合在高校开展,又受大学生喜欢,现在和将来都需要的一些体育项目编入实践部分,着重体现高等学校体育课程的教育、健身、娱乐等功能。另外还针对理工科、地学类学生应具备的专业技能——攀岩、定

向越野等教材内容进行大胆拓宽。教材重视学生基本能力的培养、个性的发展、健身方法和手段的传播。教材精炼、易学、易练，便于学生掌握与应用。

本书由万江整体构思，并负责定稿。万志强、左刚、李锐对全书进行统编工作。参加编写的人员还有：马渝、马吉权、牛海峰、文烨、田琳、庄杰、李小华、李明良、杜文娟、吴芳、陈鸿、杨云琳、杨建吉、杨鹰、邹朗、张海英、赵刚、郑业刚、姜艺、夏春秋、夏俊、郭崇高、陶冶、舒娜、舒云久、彭蕾、解宪生、滕梦等。

本书引用和参考了一些相关书籍的资料和图片，在此谨向这些书籍的作者致以衷心的感谢。

本书在编写过程中受到了成都理工大学校党政领导和教务处领导的高度重视，同时得到了在川各兄弟院校体育部的无私支援，以及电子科技大学出版社的鼎力支持，还有成都理工大学体育部的全体教师自始至终对本书的积极配合。同时由衷地感谢成都理工大学党委副书记喻晓在百忙之中为本书欣然作序。在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、出版的单位和个人致以诚挚的谢意。

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2002 年 12 月

目 录

理 论 篇

第一章 体育概论.....	1
§1.1 体育的概念.....	1
§1.2 体育的目的与功能.....	3
第二章 体育意识与科学锻炼.....	8
§2.1 体育意识概念及其作用.....	8
§2.2 增强体育意识的方法.....	8
§2.3 科学锻炼身体的原则与方法.....	9
第三章 运动竞赛的组织与欣赏.....	16
§3.1 运动竞赛组织.....	16
§3.2 运动竞赛的观赏.....	20
第四章 体育保健与康复.....	27
§4.1 合理的营养与健康.....	27
§4.2 医疗体育与康复.....	33
§4.3 自我保健与按摩.....	39

技 能 篇

第一章 田径.....	43
§1.1 径赛项目.....	43
§1.2 田赛项目.....	57
第二章 篮球.....	94
§2.1 现代篮球运动概述.....	94
§2.2 篮球技术.....	96
§2.3 篮球战术.....	102
§2.4 篮球竞赛规则.....	111
第三章 排球.....	115
§3.1 排球的基本技术.....	115
§3.2 排球基本战术.....	127
§3.3 竞赛规则.....	131
§3.4 沙滩排球.....	134
§3.5 软式排球.....	135

第四章	足球	137
§4.1	足球运动概述	137
§4.2	足球基本技术	138
§4.3	足球的基本战术	144
§4.4	足球竞赛主要规则	148
第五章	现代体操	151
§5.1	体操	151
§5.2	艺术体操	160
§5.3	健美操	169
第六章	游泳	176
§6.1	游泳运动简介	176
§6.2	游泳运动与促进健康的作用	177
§6.3	竞技游泳技术分析与练习方法	178
§6.4	游泳卫生保健与安全防范	185
第七章	武术	189
§7.1	武术的基本知识	189
§7.2	初级长拳(第三路)	195
§7.3	初级剑术	203
§7.4	简化太极拳	212
第八章	羽毛球	222
第九章	乒乓球	230
第十章	健美运动	240
§10.1	健美运动的概述	240
§10.2	人体各部位肌群的训练方法	242
§10.3	健美训练方法	251
第十一章	攀岩	253
第十二章	定向越野	258
§12.1	定向越野的发展概况	258
§12.2	定向越野的意义	258
§12.3	定向越野比赛的准备	259
§12.4	定向越野的技能	260
§12.5	定向越野注意事项	263
参考文献		264

第一章 体育概论

§ 1.1 体育的概念

一、体育的产生与发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

体育最早起源于人类史前的氏族公社制社会。为了生存,他们开始学会制造工具,发展自身的体力和智力,走、跑、跳、投、攀登的锻炼经过发展演变成了体育的动作。

公元前 12 世纪末,随着古希腊国家的逐步建立,体育也在古希腊人身上达到了古代世界的高峰。

在这个时期,出现了后来人所周知的奥林匹克运动。当时,奥林匹克运动只是古希腊为祭祀主神宙斯而举行的最大的民族和宗教庆典。有记载的奥林匹克竞技从公元前 176 年开始举行,以后每 4 年一届,称为奥林匹克。公元 392 年,信奉基督教的罗马皇帝狄奥多西颁布了禁止异教活动的“米兰敕令”,奥林匹克运动会被迫终止。

公元前 21 世纪左右,我国出现了第一个奴隶制王朝——夏,经过商、西周和春秋时期,逐步向封建社会过渡。与此同时,我国古代体育的雏形逐步形成。随着生产和分工的发展,频繁的战争,文字和学校的产生,宗法制度的形成,原始社会中那种融多种功能于一体的体育,开始分化为军队的身体、技能训练,学校教育和民间游戏娱乐,以及卫生保健等形式。

源远流长的中国古代体育,在世界体育史上占有独特的位置,还在夏商周时期,就形成了以体育为主的武士教育;战国到秦汉时期,又形成了中国古代体育的主要价值规范、主要内容和基本形式;两晋到隋唐,当欧洲体育在中世纪的黑暗中艰难进行,当印度正在为政治上和宗教上的长期分裂而苦恼,当玛雅文化神秘地消失在美洲丛林之时,惟有中国体育,以它的丰富和发达为古代世界所瞩目。这种繁荣局面一直延续到宋代。即使在明清,古代中国体育也依然沿着它自身的轨道发展着。

第二次世界大战以后,欧洲各国迅速医治好了战争的创伤,开始了新经济建设,掀起了以电子技术、航天技术为先导的科技革命的浪潮。这些因素为现代体育的发展增添了新的活力,体育正朝着进一步国际化、高科技化和终身化方向飞速发展。随着劳动生产率的提高和社会的进步,越来越多的体力劳动被机器所取代,人类的闲暇时间大大增加,人类的平均寿命也迅速增加,退休后的时间大大延长,这既为体育的发展提供了时间保障,也产生了丰富闲暇活动的客观需要。高度紧张的现代社会要求人们通过余暇消遣和娱乐来充分恢复体力、脑力,这就促进了体育的娱乐化趋势。各种业余爱好、游戏和娱乐方式不断产生,新技术的发展正创造着越来越多的体育项目:滑水、水底击剑、水底射击、水下摔跤、悬挂滑翔等等。

中华人民共和国成立以后,在中国共产党和人民政府的领导下,体育被纳入为人民健

康服务,为经济建设、国防建设服务,为外交服务,为高度精神文明建设服务。随着我国政治、经济、文化的迅速发展,体育事业得到了大力发展。中华民族不仅扔掉了“东亚病夫”的帽子,而且成为了世界体育强国。为进一步增强人民体质,适应我国社会主义现代化建设的需要,1995年6月有关部门颁发了以全体国民为实施对象的《全民健身计划纲要》使全民健身运动迈进新的时代。北京获得的2008年第二十九届奥运会主办权,标志着奥林匹克运动在中国的发展进入了一个崭新阶段。

二、体育的概念

体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。体育的概念并非一成不变,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还将进一步深化。

三、体育的分类

(一) 学校体育

学校体育是全民体育的基础,是学校教育的重要组成部分。它作为教育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这几种基本组织形式来得以实现。

(二) 群众体育

群众体育亦称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。由于参加对象为广大人民群众(包括男女老幼及伤病残者),是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。我国的群众体育是通过群众体育团体、群众团体和各产业系统开展的体育活动来推行的。

党的十一届三中全会以后,随着以建立各种生产责任制为中心的农村经济体制改革的顺利进行,农村体育有了进一步的发展。1986年成立了中国农民体育协会,有助于在文化相对落后的农村发展健康积极的闲暇生活方式,促进农村体育的发展。

(三) 竞技体育

竞技体育,也称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,现已广泛开展各项国际性比赛,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。

由于竞技体育的竞争性强、表演艺术高超,且极易吸引广大观众,作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的意义。

§ 1.2 体育的目的与功能

一、我国体育的目的与任务

我国体育的目的是依据我国社会制度、人们的需要以及体育的特点和功能而制定的，与我国社会主义建设总目标相一致。现阶段我国体育的目的应该是：增强人民体质，提高运动技术水平，丰富文化生活，为社会主义建设服务。这一目的突出了体育增强体质的重要作用，这是体育区别于其他各项事业的特殊作用；这一目的反映了“四化”建设的要求，与我国社会主义建设的目的是是一致的，是为了“保证最大限度地满足整个社会不断增长的物质和文化的需要。”

体育的目的是体育总的目标和方向，要达到我国体育的目的，必须完成以下任务：

（一）增强人民体质，提高健康水平

体质是人的质量，是人的有机体在遗传变异和后天获得的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。评定一个人的体质是否优良，应该从他是否达到完善体质的标准来衡量。完善的体质，是指人的身体应具备的良好质量，它是在遗传潜力充分发挥的基础上，经过后天的努力，进而达到人体形态的结构、生理功能、心理智力以及对外环境适应能力全面发展的、相对良好的状态。

完善的体质标准是：

- 身体健康、主要器官无病疾；
- 身体发育良好，体格健壮，体型匀称，体姿正确；
- 心血管、呼吸与运动系统具有良好的功能；
- 有较强的运动与劳动等身体活动能力；
- 心理发育健全，情绪乐观、意志坚强、心态稳定，有较强的抗干扰、抗不良刺激的能力；
- 对自然和社会环境有较强的适应能力。

增强体质应注重以下几个方面：

- 促使体格健壮。采用适宜的体育锻炼，使人体形态更加完善，养成正确的身体姿势，形成健壮的体魄。
- 全面发展体能。体能的发展往往与提高有机体机能的过程一致，因此应通过发展身体素质来提高机能。
- 提高有机体的适应能力。在各种气候、环境条件下进行锻炼，能改善有机体的调节机能，从而提高对自然环境和社会环境的适应能力。

（二）提高运动技术水平，攀登世界体育高峰

提高运动技术水平，攀登世界体育高峰，是我国体育的重要任务之一。它反映了国家的需要、人民的需要和体育运动本身发展的需要。因为，体育运动的国际比赛和各国之间的友谊交往，运动技术水平的高低是民族体质、精神面貌的标志，关系着一个国家在国际上的尊严，所以，我们的党和政府非常重视运动技术水平的提高。

（三）进行共产主义道德意志品质教育

进行共产主义道德品质教育是一个有目的、有计划的影响人的意识、感情和行为的教
育，其目的在于培养人们共产主义道德品质。它是建设社会主义的基本条件之一。当人们
具备了共产主义道德品质的时候，他们就能自觉地把全部智慧和精力献给祖国的社
会主义事业。

二、体育的功能

随着社会的进步和发展，生产力和生活水平的提高，人类需要的增长，体育在整个社
会生活中的地位愈来愈重要，体育的多功能特点也进一步为人们所认识和开发，并在实践
中继续向纵深发展。

体育作为一种社会现象，是社会实践的产物。体育的功能就是指在人类的社会实践中，
体育对社会的发展和人的发展所产生的特殊作用和效能。它主要表现在如下几个方面：

（一）健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，这是体育最本质的特点，这一特点决定了体育具
有健身功能。

所谓“健身”，这是强健体魄、增强体质。体育健身的理论基础，就是促进人的机能
的新陈代谢，使人体的同化作用与异化作用旺盛，提高人体的生命力。

（二）娱乐功能

体育运动的娱乐功能的客观依据是为了满足人民的精神需要。

现代体育运动，特别是竞技运动，其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展，一些运
动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地完成技术动作，使健、力、美高度统一起来，产
生出一种能使人赏心悦目的体育运动之美。人们在紧张工作和劳动之余，通过观看体育比
赛，可以神经松弛，调节心理，获得积极性休息，这不仅有助于疲劳的恢复，而且也是一
种精神上的享受。

（三）教育功能

体育是社会文化教育的重要内容。人类最初的教育，是以体育为主要内容的。

体育的教育功能突出地表现在它已被世界各国纳入教育系之中，从儿童时代起不断地
通过体育促进人的健康成长和全面发展。古今中外的教育家都认为，各种身体活动的游戏
是儿童教育的重要内容，可以促进儿童的生长发育、增长知识、陶冶性情、培养优良品德。

（四）医疗保健功能

体育的医疗保健功能是与防病治病直接有关的，人们很早就对体育能防病强身的医疗
作用有了认识。

我国古代在锻炼理论上有不少论述：东汉末期的华佗以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽
的动作创编了一套保健体操——“五禽戏”，用来防病、治病。宋代的健身操“八段锦”、
明清时代的“太极拳”以及后来的“保健功”、“鹤翔桩功”、“大雁功”等等都是在对体育
的医疗保健功能有了深刻认识的基础上发展起来的。

（五）社会功能

现代体育，特别是竞技体育的发展，在振奋民族精神、激发爱国热情和民族自豪感方面的功能日益突出。当我国运动员站在世界最高领奖台的时候，此时每个人的心中，把体育与爱国融为一体，使体育激发了每一个中国人的爱国心。

另外，体育与经济、政治、军事还有着密不可分的联系。体育的发展促进国民经济的发展，国民经济的兴衰又影响体育的发展；体育受制于政治，又为政治服务；体育运动是军事训练所必须的内容。

我们的时代正处于一个伟大变革的时代。随着社会的进步，体育科学的蓬勃发展，体育自身的规律及其其他社会生产力的逐步提高，体育的生产力功能、经济价值等将为人们所重视，从而使体育能更好地为人民服务，为社会主义现代化建设服务。

三、高校体育的目的和任务

（一）高校体育的目的

高校体育是社会主义高等教育的重要组成部分，是国民体育的基础。根据党的教育方针和我国社会主义现代化建设事业对大学生身心发展的要求，以及大学生生理、心理的特征，我国高校体育的目的是：以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中，进德、益智、促美，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

（二）高校体育的任务

为达到高校体育的目的，应完成以下基本任务：

第一，增强学生体质，促进学生身心健康。增强体质，增进健康是我国高等学校体育的首要任务。根据学生的心理、生理特点，通过教学和开展活动，促进学生正常生长发育和功能的发展。全面发展身体素质和基本活动能力，培养健美的体格，增进健康、增强对大自然的适应能力和对疾病的抵抗能力。

第二，掌握体育健身的基本知识和方法，养成经常锻炼身体的良好习惯。在体育教育过程中，必须使学生学习和掌握体育健身的基本知识和基本方法，培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯；认识德智皆寄于体，体格健壮乃学习、工作之物质基础；自觉学习和掌握体育知识、基本技能和基本技术；掌握科学锻炼的方法，提高体育文化素养的运动水平，养成锻炼身体，讲卫生的习惯，为终身体育锻炼奠定基础。同时，结合专业特点，发展和提高专业所需的素质和技能。

第三，通过体育教育培养学生良好思想品德、意志品质和道德情操。结合学校体育的特点，通过体育教学活动，向学生进行共产主义思想教育，树立良好的道德风尚，陶冶美的情操；教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义祖国；培养学生服从组织、遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、竞争进取、艰苦奋斗、开拓创新等优良品质和道德风尚。

四、高校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定：“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是包括高等学校在内的学校体育工作的组织形式，它构成了学校体育工作的整体，为实现学校体育目的而服务。

（一）体育课程

体育课是我国高校教学计划的必修课之一，是高校体育工作的中心环节，是实现高校体育目的的组织形式。

教育部规定，大学一、二年级必须开设体育必修课，每周 2 学时，对三年级以上的学生开设体育选修课。

通过体育课程这种特殊的组织形式，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，增强自身的体育能力，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材的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次的需要上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标的一致性，把握参与体育课程学习的良好时机，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，为成才和奉献打下坚实的物质基础。

（二）课外体育

课外体育活动是高校体育的重要组成部分，是高校体育课程教学的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组织形式。

1. 早操

早操亦称早锻炼，是每天起床后坚持的室外体育活动，是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。早操要坚持，一般安排 20 分钟左右的时间。应根据大学生的个体需要、兴趣爱好以及地理与气候条件等因素，选择多种多样的内容。大学生坚持做早操，不仅是合理的作息制度、锻炼意志、养成良好的锻炼和卫生习惯、锻炼身体的有效途径，而且也是每天进行学习的准备，它可以活跃身体机能，促进人体以良好的状态进入学习过程。同时，对校风、学风建设以及精神文明建设也有积极作用。

2. 课间活动

课间活动是课间休息时所进行的有益于身心健康的体育活动。充分利用课间休息时间进行活动是一种积极休息，对消除大脑皮层疲劳，适时地转移大脑的优势兴奋过程，调节情绪，促使学生能更加精神饱满地进行学习十分有益。

3. 课余体育锻炼

课余体育锻炼，是大学生一天课程学习结束之后进行的有目的、有计划、有组织的运动和身体练习的具体实践。

4. 课余体育训练

大学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育过程。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，另一方面又承担着指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

5. 体育竞赛

体育竞赛是推动高校体育活动广泛开展、促进运动技术水平提高、实现高校体育目的的重要组织形式。

通过校内外体育竞赛，能起到良好的宣传作用，吸引更多的人参加体育活动，逐步提高广大师生积极锻炼身体的自觉性；检查教学和训练工作；培养学生勇敢顽强、遵纪守法、服从裁判、服从组织的优良品质和集体主义精神。这对丰富校园文化生活 and 社会主义精神文明建设具有重要意义。

第二章 体育意识与科学锻炼

§ 2.1 体育意识概念及其作用

一、体育意识的概念

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过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,体育意识作为人们的大脑对这一社会现象的反映自然也应该是十分丰富的。用通俗易懂的方式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。

二、体育意识的特点

(一) 对体育现象的依赖特点

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) 体育意识的相对独立特点

这里主要是指体育意识尚有它自身的相对发展规律,其主要表现为以下几个方面:体育意识发展的历史继承性;体育意识的发展与体育存在的不平衡性(体育意识落后于客观的体育存在,体育意识超越体育存在的现象都是实际存在的);体育意识的能动性。

三、体育意识的作用

教师不仅要把握学生在校期间的有利时机,要求学生加强体育锻炼,更应充分利用在校的宝贵时间,培养学生终身体育锻炼意识,为终身体育锻炼奠定基础。在此主要提示与体育意识固有特点紧密相关联的两方面能动作用。

1. 体育意识对体育存在的反映不应该只停滞在同一水平上,有滞后,也有超越。
2. 体育意识的能动作用主要表现在它对体育实践的主动调节和支配上。正确地反映体育客观存在及其发展规律的体育意识可以指导和推动人们的体育实践,并产生相应的美好效益;错误的体育意识则会把体育实践引向歧途。

§ 2.2 增强体育意识的方法

在现代社会生活中,体育与商品经济和社会化大生产之间存在极为密切的联系。体育

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、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,从这里我们应更加深刻地体会到体育意识与跨世纪合格人才健康成长的内在联系。体育意识的培养对大学生在以后的人生如何练就一副可以经受社会大潮洗刷的健全体魄,有很关键的作用。所以,我们将以具体的方法让学生清楚地知道他们应该怎么做。

双脚夹抛球。(1)前抛远度:学生原地站立将实心球抛出,看谁抛得远;(2)前抛高度:用橡皮条拉成几个不同高度的高度,抛过低高度者自然上升另一高度,依次进行,看谁抛得高;(3)背抛远度和高度:学生通过挺胸,展体,双腿用力摆将球抛出,看谁抛得远,抛得高。通过这类的运动,可发展学生的参与意识。

双杠臂屈伸。两人一组,站双杠两端,跳上成支撑,然后双臂尽量弯屈,使杠面达到胸部位置。接着双臂快速用力伸直,两臂成支撑。在规定时间内,以做的次数多的为胜。

双脚跳绳接力。将游戏者分成对数相等的两组,各组成纵队站立在篮球场端线外,排头者持绳做好准备。听到发口令,双脚跳绳到前场端线,然后返回,把绳交给第二名队员。第二名队员按同样方法进行,依此类推,先做完的一组为胜。

这类运动对发展学生的竞争意识有很好的作用。

拔河。发展臂力和手腕力量。把学生分成人数相等的两队,分别站在一直线两侧紧握对方手腕。双方队员用力拉对方,将对方的队员拉过线人数多者为优胜队。

这是我们所熟悉的一种运动,但就是这么一项很平常的运动,其运动价值却是很高的,它可培养我们的拼搏精神和合作意识。

篮球接力练习。人数相等的两队分别站在篮球场中线两边,面向篮架,各队第一名同学持球。开始后,各队第一名学生运球跑向篮板,并投篮,投篮方法不能重复(原地单手投篮,双手胸前投篮,原地跳投,行进间单、双手投篮……)。投篮后运球返回交给本队下一位同学,直至最后一名同学将球运回中线。最后一名同学先返回的队为胜。一次未投中可投多次,但必须是本人投。

创新对于提高运动兴趣有很大的帮助,只有提高运动者的运动兴趣,才能让他自主地去体会体育运动,享受运动所带来的无限乐趣。

运动的形式多种多样,在我们生活中就有许多很好的运动方式,对于发展人的体育意识都有很好的作用。掌握体育运动与体育意识的联系,我们就能有目的地选择运动,全方面发展我们的身体素质。

§ 2.3 科学锻炼身体的原则与方法

身体锻炼是人类特有的一种有目的、有意识的健身手段。它是指通过运用各种身体练习和方法,结合自然力和卫生因素来达到锻炼身体,增强体质,调节精神,丰富业余文化生活的身体活动。

一、科学锻炼身体的原则

锻炼身体的原则是指在进行体育锻炼时必须遵循的基本要求和指导原理,是长期体育锻炼实践的客观规律的反映。为了使体育锻炼达到最佳效果,应遵守以下原则: