

## 学习目标

1. 理解大学体育的目标、任务、地位和作用。
2. 掌握大学体育教育的内容和结构。
3. 掌握终身教育的内涵及影响终身锻炼的因素。

## 第一节 大学体育概述

现代体育的教育过程主要是通过学校教育完成的,大学生活几乎是走向工作前的最后一站,所以,大学教育中的体育同其他学科一样显得极其重要,随着当今形势的发展,大学体育的改革也在不断深入。新时期、新形势又赋予了大学体育新的任务,促使大学体育的目的与任务更为具体,更为完善。

### 一、大学体育的总体目标

从总体上来讲,大学体育既属于教育这个大范畴,又属于体育范畴。所以,大学体育担负着双重的任务,即大学体育担负着教与育的任务。在具体实施过程中,向大学生传授知识、技术、技能,发展大学生的体能,增进大学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。体育的范畴中,还担负着培养体育优秀人才的重任。当今,随着国家经济的繁荣与发展,大学体育已逐步走入社会,走向世界。许许多多精彩的表演,多出自大学体育培养出的优秀人才。从而大学体育为社会的发展、人类的文明与进步又做出了新的贡献。从这个角度来说,大学体育又属于精神文明的范畴。所以,我们确立大学体育的总体目标是:促进身心的全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

### 二、大学体育的任务

大学体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。国家教委和国家体委联合颁布的《学生体育工作条例》,对学校体育的任务已做出明确规定。

## 相关链接

新中国成立 60 多年,党和国家一直非常关心和重视广大学生的身体健康,原国家教委、原国家体委等有关部门从鼓励和推动学生积极参加体育锻炼,增强学生体质的目的出发,在不同时期先后制定了《劳卫制》《国家体育锻炼标准》《大学生体育合格标准》《中学生体育合格标准》《小学生体育合格标准》及初中毕业生升学体育考试办法等一系列制度。这些制度的制定和实施,对于增强学生体质,促进我国学校体育工作具有积极作用。

### 1. 增进学生身心健康,增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,同化与异化作用基本平衡,生长和发育日趋完善与稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中,根据大学生的生理、心理特点,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行锻炼,有效地促进大学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

2. 使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,培养体育运动的能力和习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,较系统地学习掌握体育和卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼的习惯,提高体育的文化素养和体育的审美能力,使其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上,不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

### 3. 提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

### 4. 对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养勇敢、顽强、开拓进取的精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育,必须根据自身固有的特点,根据学生参加活动的具体表现,结合体育教学,对学生进行潜移默化的思想品德、组织纪律性和意志品质等教育。培养学生热爱祖国和建设祖国的情感和意识,培养学生良好的体育道德和行为规范,培养学生团结协作的集体主义精神,培养自信心、自制力和开拓创新精神,培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求,自觉确立文明、科学、健康的生活方式,使之在德、智、体诸方面都得到发展。

## 三、大学体育的地位

我国教育的宗旨是为社会主义建设服务,为人民服务。大学体育是教育的一个组成部分,它担负着培养德、智、体全面发展的社会主义高级人才的重任。体育既是教育目标,又是教育内容、方法和手段。因此,在我国以多种法规的形式,确立了学校体育在学校教育中的

地位。国家规定体育课程是学生的必修科目,是学校各科教学的基础学科之一,学生接受体育教育,参加学校各项体育活动,既是他们的权利,又是他们的义务。体育与德育、智育、美育相结合,实现学校教育的整体目标。因而,学校体育在我国越来越受到人们的重视。

### 四、大学体育的作用

大学体育与我国体育事业的发展有着密切的关系,它是我国“全民健身计划”的重要部分。学校体育发展水平是我国群众体育普及水平的重要标志。此外,具有良好体育锻炼习惯和一定运动技术水平的大学毕业生走向社会后,还可以成为体育运动的骨干和指导力量,推动我国群众性体育运动的发展。大学体育是培养我国体育后备人才,提高体育运动技术水平的重要途径。大学生在体能和智能上都有较大的优势,有条件,有可能,也应该为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平,它也是我国群众体育的基础。

学校体育对丰富学生业余文化生活、建设社会主义精神文明有着积极的作用。学生在紧张的学习生活中,需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的课余文化生活,以有利于学生身心健康的发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与观赏,在身体力行中,既增强了学生的体质,促进了智育发展,又可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质,以及团结战斗的集体主义精神。通过体育比赛,可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感,培养学生良好的体育道德风尚,培养学生热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想,培养学生树立正确的审美观。

因此,开展学校体育活动,是占领课余思想阵地,引导学生健康、文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

综上所述,体育在学校教育中的地位和作用十分重要,它关系到学生的体能和智能发展。

思考与讨论:结合实际,谈一谈大学体育在你人生发展中的重要作用。

## 第二节 大学体育教学与课程

### 一、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展,对人才的发展要求随之变化,过去称为文盲的,是以识字的多少作为衡量标准的,现在人们将把会不会使用电脑,使用的熟练程度作为文盲与否的标准。有人喻农业经济时代是以武力转移作为特征,工业经济是以物质转移作为特征,知识经济时代是

以信息转移作为特征,当然,人们对人的素质方面的要求也更高了。

符合现代人才要求应具备以下几个条件。

### (一) 健壮的体魄

现代人才应体现为体质良好,体能全面,生长发育良好,有连续工作的能力和较快的恢复能力,能适应各种环境条件下的社会与自然条件的变化,具备一定的社会生活所需的体能与体力。

### (二) 高超的智能

科学的发展朝着分化和综合两个方向发展,一方面专业越分越细,另一方面协同攻关越来越强烈。在知识经济时代,不会学习,知识就难以创新,就会落伍,没有动手能力,就会失去发展的动力。如果是这样,100多年前居里夫人就没有办法从30吨矿石中炼出0.1克氯化镭。创新能力是一种综合能力,必须有坚实的基础,敏锐的观察能力,好奇的探索能力。没有对天体丰富的基础知识,就算天天有苹果砸在牛顿的头上,他也悟不出引力定律。知识偏爱有知识和有准备的头脑,机遇通常是给随时迎接困难和挑战的人。

### (三) 良好的心理素质

现代社会科技的发展,除了要求精力充沛,奋发向上,思维敏捷,情绪良好外,还必须有追求之志,专注之境,百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理耐受力。法拉第历经10个春秋,才成功发现“磁能生电”,期间不知要经历多少挫折和失败。

### (四) 高尚的道德和情操

职业道德和协作精神是人们取得成功的必备思想品德,美国科学家做过统计,在诺贝尔奖金设立的第一个25年,合作研究获奖人占41%,第二个25年占65%,第三个25年占79%,近几十年来,极少有人单兵作战,可见协作精神越来越重要。美国的“阿波罗登月计划”共耗资250亿美元,直接参与的科学家达42万人之多。

## 二、体育课程的结构及含义

经过多年的发展,我们可以把体育课程理解为:为实现学校体育“健康第一”的目标,配合德、智、体全面发展,并以发展学生的体能体力,增强学生身心健康为主的特殊课程。

大学体育课分为实践课和理论课两部分。实践课以身体锻炼作为手段,通过体育锻炼所需的运动场地设施,构成以教师为主导,学生为主体的教学过程,受教育者接受一定的运动负荷,从而达到体力与智力相互联系的作用。所以,在锻炼过程中必须遵循教育规律、技能的形成规律、人体机能活动的规律和人体能力变化规律。实践课又包括基础体育课、专项体育课和保健体育课(是为身体较弱或有某种疾病和身体某部分器官有缺陷的学生开设的)。理论课主要在室内进行,主要通过传授体育理论知识的传授,使学生从理性上对体育的意义和价值有充分的认识,激发学生的学习动机和兴趣,从而使身体锻炼与运动文化的学习和体育能力的培养有机结合,只有这样,才能培养体育意识能力,提高自身体育文化素质。理论知识主要包括体育卫生知识、人与环境有关知识、体育保健知识、人体解剖与生理有关

知识、运动营养基础知识、人体健康知识、传统养生知识、健康投资、养生保健等。

### 三、体育教学的内容

在我国,实践课依然是体育教学的基本形式,是培养学生健康素质的重要环节。教学内容脱离以竞技体育为中心,向健身化、多样化、生活化、娱乐化、终身化方向发展。把发展健康的体能体力作为主要指标,把提高心理水平和道德修养作为主要任务,把育人作为最高理念,体现以人为本的教育策略,逐步提高大学生对社会、自然的适应能力。

#### (一)体育教学内容的特点

##### 1. 健身性与文化性相结合

由于发展学生健康的体能体力,增强学生体质是我国学校体育的首要目标,为此,我们在选择和确定学校体育教学内容时,必须首先考虑活动内容的健身性,即健身价值。增强学生的心肺功能和耐力水平是提高健康水准的最主要的方面,可以采用12分钟健身跑。健身必须通过运动实践才能达到目的,体育课的内容中实践内容占90%以上。

为了提高体育锻炼的科学性与实效性,丰富学生健康的知识和提高学生的体育文化素养,在突出健身与实践的基础上,重视体育与保健知识的传授和体育教学内容的文化含量和知识含量。对每个学生进行体能体力的测试和心理测试,一方面使教师更加了解学生状况,有利于共性与个性的培养;另一方面通过信息的反馈,使学生了解自己的体能体力和心理健康状况,并有针对性地进行自我的锻炼与提高。

##### 2. 继承性与时代性相结合

任何事物如果没有继承就无法维系,无法发展,体育作为社会文化发展的组成部分,正是在继承几千年人类创造的优秀体育文化的基础上发展起来的。在体育教学活动内容方面,我们继承了健身效果较好、符合学校实际、易于开展以及学生喜闻乐见的内容,如田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、武术、健美、自行车等。同时教育要面向现代化、面向世界、面向未来,就必须反映时代的特点,我们在继承的基础上,力求反映时代的特点,如近年来,引进的健美操、体育舞蹈、网球、散打、跆拳道、形体等,并向学生介绍娱乐体育、休闲体育、体育欣赏、奥林匹克运动、锻炼与营养、心理健康与体育锻炼、自我监督与身体评价、体育健康投资等知识,这些内容都具有强烈的时代气息,受到学生的热烈欢迎,大大地丰富了锻炼内容,活跃了学生的体育文化生活。

##### 3. 民族性与世界性相结合

体育文化是人类共同创造的财富,是没有国界的。一切优秀的体育文化,都具有强大的生命力,都能被世界各国人民所接受。我国学校体育的许多内容,都是引进国外的,如田径、球类、器械体操、艺术体操、健美操等,因此具有鲜明的世界性的特点。

与此同时,我们也重视自己民族传统体育内容的教学,特别是近十年来,以武术为主的包含引导养生等民族体育的内容有所加强,如少年拳、青年拳、健身拳、五禽戏、八段锦、剑术、刀术、棍术、太极拳、太极剑等。另外,具有一些地方特色的体育活动内容,如游泳、冰雪

运动、踢毽子、跳绳、滚铁环以及各式各样的体育游戏等,也被各类学校所采用,有的还作为教材进行传授。

## (二)健康的体能体力培养

体能也叫体适能,主要通过体育锻炼而获得,良好的体能使我们的身体更健康,精力更旺盛,生活更美好,生命更有价值。体能分为两种:健康所需的体能和运动所需的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分;后者包括从事运动所需的速度、力量、灵敏、协调、平衡、反应等。

(1)心肺耐力,指一个人持续身体活动的的能力。心肺功能适应水平的意义是多方面的,心肺和血管的功能对于氧和营养的分配,清除体内的垃圾有重要的作用,心肺功能越强,走路、学习和工作就越轻松,进行各种活动保持的时间就越长;最明显的益处是减少患心脏病的危险性,减少糖尿病、降低血压和增加骨骼密度。同时心肺适应水平高,睡眠质量也高。增强心肺功能的锻炼方式有步行、慢跑、骑自行车、各种球类活动和游泳等,凡是有大肌肉群参加的慢节奏运动都可以作为锻炼方式。在选择锻炼方式时首先应选择喜欢的运动,这样才容易坚持下去,同时锻炼方式不要太单一,最好1次包括不同的锻炼内容,并且一周进行3次。5次的锻炼可使心肺适应水平达到最大。1次锻炼的时间在30~60分钟。在确定运动强度时,心率指标间接地表示运动强度,心率最好控制在最大心率的70%~90%。最大心率=220-实际年龄,如年龄为20岁的大学生最大心率=220-20=200次。

(2)柔韧性,指关节的活动幅度及肌肉、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力。锻炼身体的柔韧性对于提高身体活动能力,预防肌肉紧张及保持良好的体态有重要的作用。

(3)肌肉力量,指一块肌肉或肌肉群体从事抵抗阻力的活动能力,有助于预防扭伤、肌肉疼痛、身体疲劳,提高身体形态和改善人的形象气质。

(4)肌肉耐力,指肌肉在一段时间内重复进行收缩的能力。锻炼肌肉耐力使抗御疲劳、持续性工作的能力提高。

(5)身体成分,包括肌肉、骨骼、脂肪和其他。体能与体内的脂肪比例间的关系最为密切,脂肪过多者,在活动中消耗能量更多,心肺功能的负担更重。因此,心脏病和高血压发病的可能性更大。

## (三)体育知识、技术与体育生活方式的传授

在体育教学不断深入和全面推进素质教育的今天,我们应该认真思考体育教学教什么,用什么教,学生学什么的问题,而明确体育知识、运动技术与生活技术方式是回答上述问题的前提。

首先,技术是为健康服务的。掌握一定的体育运动技术并形成技能,是从事体育课外锻炼的基础,是促使人进行锻炼的动力,技术能够更好地为获得健康的体能与体力服务,使其达到完善状态。例如,球类项目本身的技术较为复杂,在没有获得任何技术时,人们难以对它产生兴趣,更谈不上利用它去进行锻炼,只有掌握一些技术技能,人们才有可能去锻炼,才能发展自己的健康的体能体力。体育的各类知识能提高人们的认识能力,保障人们能够从

容地、科学地、有目的地进行锻炼。

其次,体育生活方式是指在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体及全体成员为一定价值观所指导的、满足多层次需要的、全部体育活动的稳定形式和行为特征。体育作为人的生活活动,能够满足人的多方面和多层次的需求,它是以人为核心的可持续发展的目标,我们要引导我国国民充分认识体育生活方式是健康文明的现代化的生活方式,是现代人所追求和必备的一种生活方式。目前,尽管我国经济条件与发达国家还有相当差距,但在正确的体育价值观念的指导下,形成独特的体育生活方式的条件是具备的。美国社会学家英格尔斯指出,如果一个国家的人民缺乏一种能赋予生活真实生命力的现代心理基础,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上转变,失败和畸形的发展悲剧是不可避免的。人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响会形成一系列生活习惯、生活制度和生活意识,人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但一直没有重视,直至19世纪60年代,人们才逐步认识到生活方式对健康的影响越来越大。例如,1976年美国死亡人数中,50%与不良生活习惯有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康的重要性。

学校体育是一个育人的过程,对人的发展产生重要的影响。体育运动传播了人的社会意识,在参加体育活动中,能体验和感受竞争与协作、民主与法制、民族与世界等;体育宣传了人的精神,在体育活动中,无论是何种肤色与语言,承认的只是身体与精神;体育振奋了人的民族意识,是弘扬民族个性的最佳手段;体育能展现人的远大情怀,体育运动场是社会生活的缩影,它对培养人的理性的思想方式和包容一切的远大情怀具有独到的作用。

### 第三节 终身体育

#### 一、终身教育与终身体育

##### (一)终身教育的影响

所谓终身教育,就是“人们在一生中所受到的各种培养的总和”。它包括人从出生到死亡所受到的连续的教育及个人和社会整个教育的有机统一。事实上,人们一生所学到的知识、技能有相当大的部分是在学校以外的社会环境、工作单位和家庭以及各种交往中获得的,许多知识是离开学校后的成年时期学到的。

终身教育是面向全体人民的教育,在结构体系上,是各级各类教育纵横交错的有机网络系统,不仅包括小学、中学、大学的正规学校教育、职业技术教育,还包括学前教育、特殊教育和成人教育。在具体任务上,不仅有系统知识传授,能力的培养,政治素质的提高;而且还有社会生活观念、社会公德、环境保护、老年生活消费指导、子女家庭教育、普法宣传、保健长寿、健身娱乐等现代社会生活教育。在实际上,它不仅仅是学校教育,而且包括继续教育在内的从出生到死亡的终身教育,是幼儿园、学校教育、社会教育和家庭教育的综合体。

在世界性终身教育思想影响下,终身体育在国外也得到了相应的发展。早在1968年,前苏联中央体育研究所所长A·V·克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁为止的锻炼身体观点。1970年,日本的早川太芳、前川峰雄等人在不同的杂志上发表了有关终身教育的概念、目标、实施方案等的文章。1976年联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动的会议,曾以“从终身教育看到的关于青少年教育中的体育运动的作用”为主题进行了讨论,指出“终身教育给学龄前儿童、青少年、劳动者家庭妇女、高龄人和残疾人等没有机会参加体育活动的人提供机会”。这些国外终身体育的研究成果和论述,对我国终身体育的研究起到了促进作用,从20世纪80年代开始我国对终身体育开始了较为系统的研究。

## 友情提示

19世纪60年代,法国著名成人教育专家保罗·朗格朗在他的代表作《终身教育引论》中提到:“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事,不重视学校体育,那么,学生进入成年阶段后,体育活动就不存在了。如果把体育只看成是学校这一段的事,那么,体育在教育中就变成了‘插曲’。”这就明确提出了终身体育和学校体育的关系。终身体育是随着终身教育的产生而应运而生的,它是终身教育的一个重要组成部分,人们为了适应高速度、快节奏的工作和现代文明对人体的挑战,终身体育越来越受到人们的重视。

### (二)终身体育的概念

终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育,即不仅包括小学、中学、大学的学校体育,还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。终身体育,也包括从出生到死亡的终身教育和终身体育,它还包括了与终身体育有关的一系列问题,是幼儿园、学校、社会、家庭教育和体育的综合体。

终身体育是依据人体发展变化的规律和身体锻炼的作用,以及现代社会的发展不断对人提出的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律要求身体锻炼必须坚持不懈,持之以恒,否则,就不能产生持续的锻炼效果。现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分,成为现代生活的重要组成部分。同时,身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育,根据人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点,不同的职业特点,不同的环境,采取相应的健身手段,运用科学的方法,有效地发展身体。

## 二、大学生体育与终身体育

### (一)学校体育应为学生终身体育服务

终身体育已成为学校体育教育的目标之一,学校体育在这方面做出的努力是建立一个



终身体育的环境。不具备一定体育知识、兴趣、习惯、能力的人,很难坚持终身体育锻炼以及与体育有关的各项活动,学校除为社会输送合格的人才以外,应考虑的是人才的持续效益,在强调终身奋斗的同时,特别要提示的是要注重学生健康意识、终身体育意识的培养。大学生的生活方式的主要内容仍是学习,现代科学技术的发展以及各种信息的迅速传播,社会对高技术人才的需求,使大学生的学习压力日趋加重,有的学生获得本科学位后,继续攻读硕士、博士学位,大部分学生面对社会的竞争更加努力地学习,在此情况下,学生的健康就面临着各种因素的影响。这些未来社会的英才的健康实在令人担忧,体育教师要教的是如何让学生在生存、奋斗的夹缝中维护好自己身心的健康,这种健康的维护靠的是意识、习惯、方法、意志以及对生命价值的理解。大学体育课是一门必修的基础课,学校、教师应以对学生体质的增强、身心的健康服务于学生。

### (二)大学生身体锻炼的原则

从小学到大学,对终身体育者来讲是极为重要的打基础的时期,从人的整个发展过程看,这一时期是有其特殊性的,因此,身体锻炼的原则、内容与方法有它特殊的意义。身体锻炼的原则是要有自觉性,要从实际出发,坚持经常、科学地进行锻炼。除此之外,以下几点也是大学生应该遵循的原则。

(1)克服自身参与锻炼的心理障碍,明确健身价值。锻炼的心理障碍,往往是被教师忽略的一个问题。由于各种因素的干扰,学生参与锻炼就可能受到影响。另外,学生无论做什么,都要问为什么,对这些问题的解答就逐渐形成其特有的价值观念,而这些价值观念又是其行为选择的动机根源。因此,要尽可能使其明确为什么,并让这种答案变成引导其行为的指南。

(2)根据需要选择其活动的形式。大学生进行身体锻炼的需要可以说是复杂的,多种多样的,有时是为了情感宣泄,有时是为了健康,有时是为了从紧张的学习和精神压力中解脱出来,有时是为了提高运动技能和技巧,有时是为了病后康复或生长发育,有时又是为了提高大脑的工作效率。总之,在选择身体锻炼的手段方法时,学生要考虑其特殊需要,做到择其所用。例如,为了娱乐,可选择游戏性体育活动;为了宣泄情绪,可选择刺激性强的运动项目;为了克服心理应激和消除神经情绪紧张,则可以选择游泳、日光浴、野营、旅行等运动方式。

(3)以提高大脑工作效率、促进智力发展为主的原则。人的大脑工作能力是有限度的,过度疲劳会影响智力的发展,这一点对生长发育期的青年尤为重要,用脑过度是现代学生不可回避的问题,通过身体锻炼使大脑获得积极性休息,并达到促进智力发展的目的,这是现代学生更好地生存、学习所不可违背的原则。

(4)探索出适宜于自身的一套健身养心的运动方式,为养成良好的习惯奠定基础。

### (三)大学生自我身体锻炼应注意的问题

(1)避免有害于健康的锻炼方法。对不遵循身体负荷规律,片面追求运动成绩,并违背学生身心特点的一些超负荷的练习,教师应尽可能地避免。

(2)从事脑力劳动的学生更应利用在户外的一切机会进行锻炼,否则,易引起多种疾病,如供血不足、神经衰弱、胸腔狭窄、肌肉软弱无力、心脏疾病、胃下垂、便秘等。

(3)进行理论知识的学习。

(4)以运动为主要形式,增强自身体质,同时保持一个情绪、心理的相对稳定状态,以达到身心并育。通过学习、运动要有意识地培养自己维护健康的能力。

### 三、影响一个人终身体育锻炼的重要因素

据国外调查,能够长期进行体育锻炼的人有以下几种。

其一,在体育教育的整个过程中,有过愉快体验的经历,包括经历了挫折、痛苦并战胜之后。这种记忆是深刻的,有成功的体验,觉得体育是愉快的。

其二,受体育老师的影响比较大,体育老师是他们进行体育锻炼经常接触的人,可类比、可模仿,相对而言,其他体育环境感到比较遥远和陌生。

其三,有一段较长时间体育运动体验的人,如参加过俱乐部活动、代表队训练以及各类比赛的。

据国内调查,毕业3~5年的职工大部分都不参加体育锻炼,其原因主要有以下3种。

(1)时间少、疲劳。

(2)身体还好,不锻炼也行。

(3)没地方锻炼,没场馆、没人教或没钱去场馆锻炼。

### 四、注重三种能力的培养为终身体育服务

#### (一)具备从事运动的能力

运动能力包括体力、技能、体育教养。没有体力,从事各种体育运动就有难度;有了体力,才能达到一个技能的掌握过程,除此之外,运动意识、对运动项目的理解、运动经验、方法、环境都有着潜移默化的影响。以上这些因素就是一个人从事运动的能力。

#### (二)从事体育锻炼的能力

一个人的能力(包括技能、体力)随着年龄的不断增长会逐渐下降,也就是说在运动项目上,表现技能的体验在逐渐消失或者几乎没有,如何才能把这种能力继续下去,就得根据自身的特点选择适合于自己的运动内容,完成转换,继续进行科学锻炼,这就是体育锻炼的能力。

#### (三)群体锻炼能力

体育活动有着它独特的群体效应,无论在学校还是以后走向社会,小群体的形式是诱发运动兴趣的因素之一,不仅自己会锻炼,还能和大家一起锻炼,相互学习、相互感染;团体效应既能锻炼身体,又能愉悦心理,这就是群体锻炼能力。这里包括一个人的素养,练习者之间的合作意识、配合能力以及对体育运动项目的理解等。

## 广角瞭望

## 中国古代早期健身方式——八段锦

八段锦是一种在中国古代发明的健身方法,由八种肢体动作组成,内容包括肢体运动和气息调理。有人认为八段锦是气功的一种。

八段锦和五禽戏、太极拳等,都是中国民间广为流传的健身方法。1982年6月28日,中国卫生部、教育部和当时的国家体育委员会发出通知,把八段锦等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年,中国国家体育总局把重新编排后的八段锦等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。

传说八段锦是由岳飞创制的,也有传说八段锦是由唐代的钟离权创造的,但这些说法并不十分可信。在魏晋许逊的《灵剑子引导子午记》中,有关于八段锦形式锻炼方法的记载。但最早出现“八段锦”名目的是宋代洪迈著《夷坚志》一书。在宋代的道教养生书中也记载有相类似的健身方法,如曾慥辑的《道枢》等。所以大多数人认为八段锦是在宋朝创制的。现在流传的站式八段锦,一般是来源于清代梁世昌所编《易筋经图说》的附录《八段锦》,但作者不详。

八段锦一般是由八种动作组成,每种动作称为一“段”。每种动作都要反复多次,并配合气息调理(如舌抵上颚、意守丹田)。八段锦的动作一般比较舒缓,适合各年龄段的人锻炼。

在姿势上分为坐式和站式两种,坐式要求盘膝正坐,站式要求双脚微分与肩同宽,具体动作各不相同。坐式和站式都分别由八句话总结动作要领。

坐式:

手抱昆仑	天柱微震
托天按顶	牢攀脚心
臂转车轮	左右开弓
交替冲拳	叩击全身

站式:(据称是清光绪年间整理改编的)

双手托天理三焦	左右开弓似射雕
调理脾胃双臂举	五劳七伤向后瞧
摇头摆尾去心火	背后七颠百病消
攒拳怒目增气力	两手攀足固肾腰

风格上一般分为南派和北派,南派以柔为主,又称为“文八段”;北派以刚为主,又称为“武八段”。南派与北派在技巧上也有不同,北派更加复杂一些。也有称坐式为“文八段”或“内八段”,站式为“武八段”或“外八段”的。据说八段锦在少林寺发展成了“易筋经十二段锦”。在民间流传的八段锦名目繁多,有“岳飞八段锦”“自摩八段锦”等。传统中医学认为八段锦等锻炼方法属于导引法,通过练习可以达到调理脾胃、运动血脉的作用,甚至会达到延年益寿的效果。

### 知识提炼

大学体育的总体目标是:促进身心的全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

大学体育的任务:(1)增进学生身心健康,增强学生体质;(2)使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,培养体育运动的能力和习惯;(3)提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才;(4)对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养勇敢、顽强、开拓进取的精神。

大学体育课分为实践课和理论课两部分。实践课以身体锻炼作为手段,通过体育锻炼所需的运动场地设施,构成以教师为主导,学生为主体的教学过程,受教育者接受一定的运动负荷,从而达到体力与智力相互联系的作用。

终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。即不仅包括小学、中学、大学的学校体育,还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。终身体育,也包括从出生到死亡的终身教育和终身体育,它还包括了与终身体育有关的一系列问题,是幼儿园、学校、社会、家庭教育和体育的综合体。

### 技能训练

1. 大学体育的总体目标和任务是什么?
2. 大学体育的地位和作用怎样?
3. 大学体育教学的内容包括什么?
4. 终身体育的含义是什么? 影响终身锻炼的因素有哪些?