

目 录

第一章 大学生课余体育锻炼导论.....	1
第一节 大学生课余体育锻炼开展概况与影响因素.....	1
第二节 大学生课余体育锻炼发展趋势与对策研究.....	2
第二章 大学生课余体育锻炼对学生的影响	10
第一节 大学生课余体育锻炼对学生身体的影响	10
第二节 大学生课余体育锻炼对学生心理的影响	13
第三章 大学生课余锻炼与终身体育意识的培养	21
第一节 现代社会中课余体育健身运动发展的动因	21
第二节 未来社会的发展对大学生身体素质的要求	24
第三节 大学生课余体育锻炼对终身体育的影响	30
第四章 大学生课余体育锻炼的方法与原则	37
第一节 大学生课余体育锻炼的方法	37
第二节 大学生课余体育锻炼的原则	41
第五章 大学生课余体育锻炼安全研究	49
第一节 大学生课余体育锻炼安全与体重控制	49
第二节 大学生课余体育锻炼与运动损伤	61
第六章 大学生课余体育锻炼与营养	73
第一节 营养基础	73
第二节 不同锻炼项目的营养补充	84
第三节 合理膳食营养	92
第七章 大学生课余体育锻炼的误区	96
第一节 体育锻炼常识的误区	96
第二节 体育锻炼方法的误区.....	108
第三节 体育锻炼环境的误区.....	109

第八章 大学生课外体育竞赛发展研究·····	113
第一节 构建大学生课余体育竞赛的理论基础及其必要性·····	113
第二节 大学生课余体育竞赛的发展·····	120
第三节 大学生课余体育竞赛新模式的构想·····	125
第九章 大学生课余体育锻炼之塑身与健美运动·····	128
第一节 健美操·····	128
第二节 瑜伽·····	131
第三节 肚皮舞·····	137
第四节 普拉提·····	139
第十章 大学生课余体育锻炼之拓展运动·····	144
第一节 拓展训练的起源与发展·····	144
第二节 高空拓展·····	146
第三节 中低空拓展·····	155
第四节 地面拓展·····	164
第十一章 大学生课余体育锻炼之生存与适应运动·····	169
第一节 定向越野·····	169
第二节 野营·····	180
第三节 水上运动·····	183
第十二章 高校课余体育锻炼之时尚体育运动·····	194
第一节 轮滑、滑板·····	194
第二节 登山、攀岩·····	203
第二节 街舞·····	206
第四节 跑酷·····	210
第十三章 大学生课余体育锻炼之智力休闲运动·····	216
第一节 桥牌·····	216
第二节 象棋·····	219
第三节 围棋·····	225
第四节 五子棋·····	233
第十四章 大学生课余体育锻炼之民族传统体育运动·····	233
第一节 舞龙、舞狮·····	233
第二节 毽球·····	240
第三节 拔河·····	243
第四节 龙舟·····	245

第五节 板鞋竞速·····	252
第六节 高脚竞速·····	254
第十五章 大学生课余体育锻炼之冰雪运动·····	260
第一节 滑冰运动·····	260
第二节 滑雪运动·····	266
参考文献·····	275

而教育部、2012年教育部等部门的《关于进一步推进学校体育工作若干意见的通知》、2014年国务院办公厅印发的《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等文件,大力推动学校体育工作,使我国青少年普遍达到国家体育锻炼标准的基本标准。然而,2014年《2014年工作》文件的颁布已经过去近十年,青黄不接,肥胖和近视的学生比例居高不下,青少年身体素质持续下降的趋势,学生体质健康水平已接近为又一个国家体育锻炼标准所预警的临界点。世界各国都非常重视学生体育锻炼,早在19世纪60年代,马萨诸塞州就对青少年体育锻炼已有规划。美国、英国、日本、美国等发达国家开展,其教育实践已经证明学校体育对学生身心身体素质方面具有重要作用。我国面对学生体质健康水平下降现状,《国家学校体育卫生工作条例》等法规,明确学校体育的重要性与开展的有效性。

第一节 大学生课余体育锻炼开展概况与影响因素

一、大学生课余体育锻炼开展的概况

大学生课余体育锻炼是指学生在大学体育课堂外的时间,以身体锻炼为方式,提高身体素质,增强体质、愉悦身心与丰富校园文化的身体活动。课余体育是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育目标,完成大学体育任务的基本途径,能有效地促进学生的体质健康,塑造形象,塑造形象与体育生活习惯,能营造积极向上的校园体育文化氛围。课余体育与体育教学相比,它具有广泛的活动内容与空间,参与活动的学生范围广,既有自发性的学生参与,也有组织性参与;学生的选择性较强,选择的项目多样,包括:田径、游泳、武术、体操、篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、排球、跆拳道、空手道、健美操等。既可以是简单的健身跑也可以是各种技术复杂的运动。组织形式多样化,有学校规定的里程跑与早操,有全校性的课余体育竞赛,如校运会、体育节和各种校内体育竞赛,有各种俱乐部或体育协会体育爱好者的体育竞赛,既包括校内的体育竞赛,也包括校外的体育竞赛。基于当前学生体质健康下降的现状,仅靠学校每周一次体育课是不可能扭转这现状的。因此,必须采取必要措施提高课余体育的开展质量的过程,学生体育锻炼密度的增加,课余体育的开展质量提高,课余体育为这种可能提供平台。以宿舍为据,经常进行课余体育锻炼,能使学生的最大摄氧量可以上升14毫升/千克左右,女生平均摄氧量可以达到16毫升/千克左右,表明大学课余体育对学生体质的改善非常显著且具有普遍性。因此,大学课余体育作为体育课堂的延伸,对学生体质健康影响重大,应成为课余体育的主轴,应成为学校体育的重要组成部分。