

21世纪高等院校教材

大学体育

DAXUE TIYU

主编 马来焕



陕西科学技术出版社

大学体育

主 编	马来焕			
副主编	袁卫东	王博荣	张利华	卜艺宏
编 委	袁智亮	赵能秀	杜冬玲	张引莲
	周 博	陈 峰	马 杰	梁 园
	梁宏涛			

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP数据)

大学体育/马来焕主编. —西安:陕西科学技术出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5369-4540-1

I. 大… II. 马… III. 体育-高等学校-教材 IV.
G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 127598 号

刘来昌 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主
李正康 编 主

出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编:710003
电话:(029)87211894 传真:(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社
电话:(029)87212206 87260001

印 刷 陕西新胜印务有限责任公司

规 格 787×1092 16 开本

印 张 13

字 数 280 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版
2008 年 8 月 1 次印刷

定 价 29.90 元

版权所有 翻印必究

前 言

根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的文件精神,结合高等院校体育教学的现状和发展趋势,以及大学生的身心特点、职业特点和接受能力,以“健康第一”为指导思想,编写了这部大学体育教材。

本教材具有以下特点:

一、适应性强。本教材的编写针对大学生的实际接受能力,注重理论与实践相结合,在内容安排上,由浅入深、较为全面地介绍了体育理论知识和基本技能。

二、操作性强。本教材在内容的设计上,从面向全体学生出发,满足学生在体育学习方面不同层次、多样化的需求,使不同层次的学生都能找到相应的切入点。同时在教材的编写上注重与教学实际相结合,使教材具有较高的课后实际指导意义。

三、阅读性强。教材内容丰富,图文结合,语言通俗易懂,使教材具有较强的阅读性,适合不同层次的读者。此外,本教材在内容设计上突破了教学内容的局限,具有一定的外展性,使学生可以对教材内容进行持续性学习。

本教材共分16章。内容包括体育基本理论、体育运动与健康、大学生体质健康测定与评价、发展学生身体素质、体育锻炼安全与卫生、体育锻炼的营养与保健、田径运动、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操运动、游泳、武术运动、体育比赛的欣赏与重大体育比赛简介。全书由马来焕、袁卫东、王博荣策划,张利华、卜艺宏编写并统稿,参加编写的还有袁智亮、赵能秀、杜冬玲、张引莲、周博、陈峰、马杰、梁园、梁宏涛。

本教材适用于高等体育院校公共体育课、其他本科院校公共体育课、高职高专体育课教学使用,也可作为中等专业学校体育课教学使用教材。

限于编者水平有限,书中如有疏漏之处,恳请同行专家和读者批评、指正。

编 者
2008年8月

目 录

第一章 体育基本理论	(1)
§ 1.1 体育概述	(1)
1.1.1 体育的起源与发展	(1)
1.1.2 体育的概念与分类	(1)
1.1.3 体育的功能	(2)
§ 1.2 现代社会与体育	(2)
1.2.1 现代人面临的挑战与危机	(2)
1.2.2 现代人需要体育	(3)
§ 1.3 高校体育	(5)
1.3.1 高校体育的地位	(5)
1.3.2 高校体育的目的和任务	(6)
1.3.3 高校体育的组织形式	(7)
1.3.4 培养大学生终身体育意识	(8)
第二章 体育运动与健康	(10)
§ 2.1 健康概述	(10)
2.1.1 健康的概念	(10)
2.1.2 心理健康的标准	(10)
2.1.3 亚健康	(11)
2.1.4 影响健康的因素	(12)
§ 2.2 健康的生活方式	(13)
2.2.1 合理的生活制度	(13)
2.2.2 不健康的生活方式及其危害	(15)
2.2.3 现代生活方式病	(16)
§ 2.3 体育运动对健康的影响	(18)
2.3.1 体育运动对运动系统的作用	(18)
2.3.2 体育运动对心肺功能的影响	(18)

2.3.3 体育运动对心理的调节作用	(19)
2.3.4 体育运动与大学生身心发展	(20)
第三章 大学生体质健康测定与评价	(22)
§ 3.1 体质与健康	(22)
3.1.1 体质与健康的关系	(22)
3.1.2 体质健康的标准	(22)
§ 3.2 大学生体质健康的测定与评价	(23)
3.2.1 大学生体质健康评价的意义及实施的相关规定	(23)
3.2.2 大学生身体形态的测试与评价	(24)
3.2.3 大学生身体机能的测试与评价	(24)
3.2.4 大学生身体素质的测定与评价	(25)
3.2.5 大学生体质健康评分表	(26)
3.2.6 大学生体质健康标准测试结果的评定	(30)
第四章 发展学生身体素质	(33)
§ 4.1 身体素质运动应遵循的原则	(33)
§ 4.2 全面发展身体素质	(34)
4.2.1 力量素质	(34)
4.2.2 耐力素质	(35)
4.2.3 速度素质	(35)
4.2.4 柔韧素质	(36)
4.2.5 灵敏素质	(37)
第五章 体育锻炼安全与卫生	(38)
§ 5.1 体育锻炼的基本原则	(38)
§ 5.2 科学体育锻炼	(38)
5.2.1 体育锻炼的准备	(38)
5.2.2 体育锻炼前的准备活动	(39)
5.2.3 体育锻炼时间、地点的选择	(40)
5.2.4 体育锻炼中运动量的控制	(40)
5.2.5 体育锻炼合理的呼吸方法	(41)
§ 5.3 体育锻炼的注意事项和禁忌	(42)
5.3.1 冬夏季锻炼注意事项	(42)
5.3.2 体育锻炼的禁忌症	(43)
§ 5.4 体育锻炼卫生常识	(43)

§ 5.5 女子体育运动卫生	(43)
§ 5.5.1 女子体育运动的意义	(43)
§ 5.5.2 女子发育的一般特点	(43)
§ 5.5.3 女子的解剖生理特点	(44)
§ 5.5.4 女子体育卫生要求	(45)
第六章 体育锻炼的营养与保健	(46)
§ 6.1 体育锻炼与营养	(46)
§ 6.1.1 营养与生长发育及健康	(46)
§ 6.1.2 营养与体育锻炼	(46)
§ 6.1.3 不同锻炼项目的营养特点	(47)
§ 6.1.4 不同季节锻炼的营养特点	(47)
§ 6.2 运动生理反应的防治	(48)
§ 6.2.1 极点和第二次呼吸	(48)
§ 6.2.2 运动性晕厥	(48)
§ 6.2.3 运动性低血糖	(48)
§ 6.2.4 肌肉痉挛	(49)
§ 6.2.5 肌肉酸痛	(49)
§ 6.2.6 运动过度疲劳	(49)
§ 6.2.7 中暑	(49)
§ 6.2.8 运动性贫血	(50)
§ 6.2.9 运动性腹痛	(50)
§ 6.3 运动损伤的预防与处理	(50)
§ 6.3.1 运动损伤的原因	(50)
§ 6.3.2 运动损伤的预防	(51)
§ 6.3.3 常见运动损伤及简易处理方法	(51)
§ 6.4 常见慢性病及其体育疗法	(53)
§ 6.4.1 颈椎病	(53)
§ 6.4.2 神经衰弱	(53)
§ 6.4.3 慢性肠胃病	(54)
§ 6.4.4 肩周炎	(54)
§ 6.4.5 腰椎疾病	(55)
第七章 田径运动	(56)
§ 7.1 田径运动的起源和发展	(56)

§ 7.2 田径运动的特点与价值	(57)
§ 7.2.1 田径运动项目的分类	(57)
§ 7.2.2 田径运动的特点	(57)
§ 7.2.3 田径运动的价值	(58)
§ 7.3 田径运动基本技术	(58)
§ 7.3.1 跑	(58)
§ 7.3.2 跳跃	(61)
§ 7.3.3 投掷	(63)
§ 7.3.4 跨栏跑	(66)
第八章 篮球	(67)
§ 8.1 篮球运动的起源与发展	(67)
§ 8.2 篮球运动的特点与健身价值	(67)
§ 8.2.1 篮球运动的特点	(67)
§ 8.2.2 篮球运动的价值	(68)
§ 8.3 篮球基本技术	(68)
§ 8.3.1 移动技术	(69)
§ 8.3.2 传、接球技术	(70)
§ 8.3.3 投篮技术	(72)
§ 8.3.4 运球技术	(75)
§ 8.3.5 持球突破技术	(77)
§ 8.3.6 抢篮板球技术	(77)
§ 8.3.7 防守对手技术	(78)
§ 8.3.8 抢、打、断球技术	(78)
§ 8.4 篮球基本战术	(79)
§ 8.4.1 进攻战术基础配合	(79)
§ 8.4.2 防守战术基础配合	(80)
§ 8.4.3 快攻	(80)
§ 8.4.4 区域联防	(81)
§ 8.4.5 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(81)
§ 8.5 简单规则	(82)
§ 8.5.1 比赛的通则及一般规定	(82)
§ 8.5.2 常见违例	(82)
§ 8.5.3 常见犯规	(83)

第九章 排球	(84)
§ 9.1 排球运动的起源与发展	(84)
§ 9.2 排球运动的特点与锻炼价值	(84)
§ 9.2.1 排球运动的特点	(84)
§ 9.2.2 排球运动的锻炼价值	(85)
§ 9.3 排球的基本技术	(85)
§ 9.3.1 准备姿势与移动	(85)
§ 9.3.2 垫球技术	(86)
§ 9.3.3 发球技术	(87)
§ 9.3.4 传球技术	(88)
§ 9.3.5 扣球技术	(90)
§ 9.3.6 拦网技术	(91)
§ 9.4 排球的基本战术	(91)
§ 9.4.1 阵容配备	(92)
§ 9.4.2 交换位置	(92)
§ 9.4.3 接发球站位阵形	(92)
§ 9.4.4 进攻战术	(93)
§ 9.4.5 防守战术	(94)
§ 9.5 排球竞赛规则简介	(94)
§ 9.5.1 场地、器械、设备	(94)
§ 9.5.2 得 1 分、胜 1 局、胜 1 场	(94)
§ 9.5.3 界内、外球	(95)
§ 9.5.4 发球犯规	(95)
§ 9.5.5 位置错误	(95)
§ 9.5.6 击球犯规	(95)
§ 9.5.7 拦网犯规	(95)
§ 9.5.8 暂停与换人	(96)
§ 9.5.9 后排队员进攻性击球犯规	(96)
第十章 足球	(97)
§ 10.1 足球运动的起源和发展	(97)
§ 10.2 足球运动的特点与健身价值	(97)
§ 10.2.1 足球运动的特点	(97)
§ 10.2.2 足球运动的健身价值	(98)

§ 10.3 足球基本技术	(98)
10.3.1 踢球	(98)
10.3.2 停球	(101)
10.3.3 运球	(103)
10.3.4 头顶球	(104)
10.3.5 掷界外球	(104)
10.3.6 拦截球	(105)
10.3.7 假动作	(106)
10.3.8 守门员技术	(106)
§ 10.4 足球的基本战术	(107)
10.4.1 进攻战术	(107)
10.4.2 防守战术	(108)
10.4.3 定位球战术	(108)
10.4.4 比赛阵形	(109)
§ 10.5 足球规则简介	(109)
10.5.1 场地	(109)
10.5.2 队员人数	(109)
10.5.3 比赛时间	(109)
10.5.4 决胜方法	(110)
10.5.5 越位	(110)
10.5.6 犯规与不正当行为	(110)
第十一章 乒乓球	(112)
§ 11.1 乒乓球运动的起源与发展	(112)
§ 11.2 乒乓球运动的特点与健身价值	(112)
11.2.1 乒乓球运动的特点	(112)
11.2.2 乒乓球运动的健身价值	(112)
§ 11.3 乒乓球的基本技术	(113)
11.3.1 基本站位与准备姿势	(113)
11.3.2 握拍法	(114)
11.3.3 基本步法	(115)
11.3.4 发球和接发球	(117)
11.3.5 挡球和推挡球	(118)
11.3.6 攻球	(119)

11.3.7 搓球	(120)
11.3.8 削球	(121)
§ 11.4 乒乓球的基本战术	(122)
11.4.1 发球抢攻战术	(122)
11.4.2 对攻战术	(123)
§ 11.5 乒乓球运动规则简介	(123)
11.5.1 场地与器材	(123)
11.5.2 乒乓球比赛主要规则	(124)
第十二章 羽毛球	(126)
§ 12.1 羽毛球运动的起源与发展	(126)
§ 12.2 羽毛球运动的特点与健身价值	(126)
12.2.1 羽毛球运动的特点	(126)
12.2.2 羽毛球运动的健身价值	(127)
§ 12.3 羽毛球的基本技术	(127)
12.3.1 握拍技术	(127)
12.3.2 发球技术	(129)
12.3.3 接发球技术	(131)
12.3.4 基本步法	(132)
§ 12.4 羽毛球运动的基本战术	(132)
12.4.1 单打战术	(132)
12.4.2 双打战术	(133)
§ 12.5 羽毛球运动的比赛规则简介	(134)
12.5.1 场地与器材	(134)
12.5.2 羽毛球比赛方法	(135)
第十三章 体操运动	(137)
§ 13.1 体操运动的起源和发展简史	(137)
§ 13.2 体操运动的特点及锻炼价值	(137)
13.2.1 体操运动的特点	(137)
13.2.2 体操运动的锻炼价值	(137)
§ 13.3 体操的基本技术	(138)
13.3.1 技巧	(138)
13.3.2 单杠	(139)
13.3.3 双杠	(141)

13.3.4 支撑跳跃	(143)
第十四章 游泳	(146)
§ 14.1 游泳的起源与发展	(146)
§ 14.2 游泳的特点与健身价值	(146)
14.2.1 游泳的特点	(146)
14.2.2 游泳的锻炼价值	(147)
§ 14.3 基本技术	(147)
14.3.1 游泳项目介绍	(147)
14.3.2 游泳基本技术	(148)
§ 14.4 安全注意事项与水中救护	(157)
14.4.1 安全注意事项	(157)
14.4.2 水中救护	(157)
第十五章 武术运动	(160)
§ 15.1 武术的起源与发展	(160)
§ 15.2 武术的特点与健身价值	(160)
15.2.1 武术的特点	(160)
15.2.2 武术的健身价值	(161)
§ 15.3 武术基本技术	(161)
15.3.1 武术基本功	(161)
15.3.2 武术基本套路组合	(166)
第十六章 体育比赛的欣赏与重大体育比赛简介	(184)
§ 16.1 体育比赛的欣赏	(184)
16.1.1 欣赏体育比赛的角度	(184)
16.1.2 体育比赛的分类及欣赏	(185)
16.1.3 体育比赛欣赏前的准备	(185)
§ 16.2 重大体育比赛简介	(186)
16.2.1 国内重大体育比赛简介	(186)
16.2.2 国际重大体育比赛简介	(187)

第一章 体育基本理论

§ 1.1 体育概述

1.1.1 体育的起源与发展

体育是人类文化的重要组成部分,作为一种社会现象,它是有目的、有意识的社会活动,这种社会活动是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的。人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。早在原始时代,人类为了生存而从事生产劳动,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领,这就是人类体育的萌芽。随着人类社会发展需要的不断增加,体育在各个历史阶段不断发展,并与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。随着人类社会漫长的发展进化,体育也经历了从原始体育、古代体育、近代体育到现代体育的发展历程,并逐步形成了现代的体育体系。

1.1.2 体育的概念与分类

一、体育的概念

体育的广义概念(亦称体育运动),是指以身体练习为基本手段,遵循人体身心的发展规律,以增强人的体质、促进身体的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

二、体育的组成

体育是由学校体育、竞技体育、社会体育(群众体育、大众体育)3部分组成。

(一) 学校体育(亦称狭义体育)

是有目的、有组织、有计划地对学生传授锻炼身体的知识和技能,促进学生身体全面发展,增强体质,培养高尚的道德品质和坚强意志品质的一个教育过程;是我国体育体系的主要组成部分;是实现我国体育目的、任务的重要手段和途径;是开展全民健身运动的战略重点和基础。同时,学校体育与德育、智育、美育等都是整个教育的组成部分,为培养全面发展的新世纪人才发挥着重要的作用。

(二) 竞技体育

是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

1. 竞技体育的目标:是最大限度地发挥人的运动能力,不断向人类的运动极限挑战。

2. 竞技体育的特点:是主体之间以竞争为主要手段,通过对某种极限的挑战和对自我的超越而达到精神的满足。人们在竞技体育中挑战自我、超越自我,在胜利中体验征服之美,在失败中感受悲壮之美,在竞争中获取愉悦之美,在发展中追求和谐之美。

（三）社会体育

亦称群众体育、大众体育,是指人们以健身、健美、娱乐、保健、医疗、康复等为目的而参加的体育活动。它是表现形式最新、趣味娱乐性最强、参与人数最多的一项群众性体育活动,作为学校体育的延伸,是体育终身化的表现,是人们日常文化生活的重要组成部分。

1.1.3 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要,主要有以下功能:

一、体育的健身功能

体育以身体练习为基本手段,通过科学的身體锻炼能够达到强身健体的目的。

二、体育的教育功能

体育的教育功能是体育最基本的社会功能。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要方面。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

三、体育的娱乐功能

体育本身就带有游戏、娱乐的成分。一方面人们通过参加各种体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操等,以获取精神享受。另一方面体育运动是健与美的高度统一,鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律等都给人们带来美的享受,使人们情绪得到调节,精神得到享受。随着现代传媒技术的发展与普及,现今观赏运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的重要内容。

四、体育的政治功能

体育本身无政治性可言,但与政治的相互联系始终客观存在。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间的关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神。

五、体育的经济功能

随着劳动生产力水平的不断提高,自动化、电脑化生产方式的运用,使人们的劳动时间与强度减少,闲暇时间不断增多,休闲体育、户外运动、娱乐、健身活动不断发展,从而推动了体育产业化发展,促进和带动了经济的发展。

六、体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,蕴涵着丰富的文化内涵。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如奥运会的五环标志,象征着五大洲的团结。圣火象征着文明之光,代表着生命、热情和朝气。宏伟壮观的体育建筑、精彩多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动装具,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。在体育运动中,人们展现出的顽强拼搏、超越自我的精神,公平竞争、团结友谊的精神以及爱国主义精神等,都是体育文化在精神方面的体现。

§ 1.2 现代社会与体育

1.2.1 现代人面临的挑战与危机

现代社会是以工业发达为标志,政治、经济、科技和文化高度发展的社会。在现代社会

生活中,社会现代化进程带来剧烈的社会变革和现代社会科学技术的迅猛发展,给人类社会带来了巨大的进步,但同时,也带来许多挑战、危机,如:人们面临高科技的挑战、道德和情感危机、生态危机、现代化生活方式对人体健康带来的不利影响等。

一、高科技的挑战

现代社会是信息时代,大众传媒的覆盖面越来越广,电脑被广泛应用,信息的“大爆炸”需要人们不断地获得、挑选和应用诸多信息,只有这样才能正确面对崭新的环境。

二、精神过度疲劳

现代社会中以机械、自动化为代表的生产方式大大减轻了劳动者身体的“生理负荷”,然而却会使人产生“厌倦感”,增大了人们的“心理负荷”。人的精神紧张程度越来越高,精神疲劳大为增强。在城市中,密集的人口,拥挤的交通、噪音,均成为使人易疲劳的因素。

三、道德和情感的困惑

现代社会以互联网用户构成的社区将逐渐成为城市日常生活的主流。这些超越时空的因素使人与人之间的交往、交流变得复杂,办公家庭化、信息个人化等因素,使人原有的面对面的直接情感交流机会越来越少,使有些人不可避免地产生了道德和情感困惑。

四、生态危机

现代社会中,人口高度集中,人与大自然的距离日渐拉大,生活中不可缺少的水、空气受到污染,生态环境遭受到一定的破坏,这些因素都直接危及人们的健康与生命。

五、现代社会生活方式对人体健康的影响

科学技术的高速发展,使生产的自动化、电气化和智能化的过程加快,繁重的体力劳动大大减少。人体大强度、大幅度、高负荷的劳动操作,为小肌肉群参与的极小强度的小动作所取代。现代生产方式的变化带来的身体肌肉活动机会和强度的减少和下降,会导致人体各大系统、相应器官的机能下降。此外,不合理的饮食导致营养摄入过剩,使人肥胖,随着肥胖程度的加大,体能也会降低。

1.2.2 现代人需要体育

现代人需要体育,是由体育的功能决定的。体育以最积极、有趣的方式保持人类的生存活力,丰富现代社会生活,它能增强体质、促进健康、预防疾病、娱乐身心。体育更是培养现代化所需要的全面发展的高素质人才的重要手段。

一、体育能促进人体健康

法国著名医生蒂索指出:“运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”它强调出体育运动对人体健康的重要性。生命在于运动,科学地运动可以改善人体的代谢过程及生理功能,增强体质和抗病能力。体育运动对人体健康的促进作用主要表现在以下几个方面:

(1) 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。在体育活动中,各种技术动作和变化莫测的战术配合,不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激,产生刺激效应,使大脑皮质的兴奋与抑制更加加深、更加集中,从而能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化的判断能力,并能及时作出协调、准确、迅速的反应。同时,进行体育活动可以提高大脑供血、供氧情况,使人头脑清醒、思维敏捷。

(2) 能促进血液循环,提高心脏功能。人体在进行体育活动时,体内血液的流量增加,血液循环加快,有助于增强血管壁的弹性。由于血液循环的加快,血液需求量的增大又

促使心脏从形态、机能和功能上产生良好的适应。如:经常运动可以使心肌纤维增粗、心壁增厚、心脏增大,不但使心脏具有更大的收缩力,而且能增加心脏容量,使心脏的每搏输出量和每分输出量增加。一般人每搏只能输出血液 113 ml,而优秀运动员每搏输出量可高达 200 ml;正常人的心跳为每分钟 76 次左右,而优秀运动员可达到每分钟 40 次左右。心脏的调节机能也大为提高,主要表现在:运动开始后,能迅速提高心血管系统的功能,适应运动的需要,并能在运动中充分调动心力贮备,发挥心血管系统的最大潜力;在运动结束后,能很快使心血管系统恢复到安静状态的水平。

(3) 能改善和提高呼吸系统的功能。人体运动时的一切能量都来源于体内营养物质的氧化,及时排出二氧化碳,吸进新鲜空气,依赖于不停的呼吸运动。经常参加体育锻炼,能使呼吸肌增强、肺活量增大、氧利用率提高,从而有效地提高人体的有氧工作能力,充分改善和提高呼吸系统的功能水平。如:安静时每分钟呼吸次数,一般人约 18 次,而锻炼有素者只有 12 次左右。

(4) 能促进骨骼、肌肉结实有力。体育运动能促使骨骼变粗,骨密质增厚,骨小梁排列密集,骨结节粗隆增大等,这些变化使骨骼抗弯、抗压、抗折的能力增强;体育运动使肌肉纤维增粗,肌肉块增大,使肌肉更加结实有力,同时促使肌肉有更多的能量储备,从而更好地适应运动和劳动的需要。如:通过锻炼,臂围、腿围等,男子可增长 4 cm 以上,女子可增长 6 cm 以上,肌肉的重量可占体重的 50% 以上,而不锻炼者这种比率只占 35% ~ 40%。

(5) 能调节人的心理状态,使人心情舒畅。

(6) 能增强人体的免疫力,防病治病,延缓衰老。

二、体育运动能提高人的社会适应能力

每个人无法选择自己的生活条件 and 环境,而只能依靠调整、支配、控制自己来适应社会。人的社会适应能力在现代社会中显得越发重要。体育活动对提高人的社会健康水平,促使人们达到对社会环境方面良好的适应状态,具有促进作用,这是由体育活动的社会特征所决定的。人们在参加体育活动或竞赛中,在遵守规则的前提下,既有互相协作配合,又存在相互竞争,这种在体育活动中形成的交往合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为会迁移到日常生活、学习、工作中去,有利于社会适应能力的培养。

(一) 体育运动有利于提高人体适应各种自然环境的能力

人类生活在大自然中,面对季节、气候的变化,必须能适应自然界的这种变化,只有这样才能生存发展。人类适应这种自然变化:一方面是改变自然环境条件,如改变居住条件,改善生态环境,提高水、空气的质量;另一方面就是增强人们自身的适应能力。体育活动是提高人体适应自然环境的最佳方法之一。长期进行体育锻炼,能增进人们的健康,强壮体格。身体的各个组织系统在中枢神经支配下,承受外界刺激和协调各组织系统的能力都将得到增强。如体温调节能力,缺乏身体锻炼基础的人夏季就容易中暑。

(二) 体育运动有助于促进人际关系的发展

1. 体育运动有助于人际关系的发展。

体育运动缩短了人与人之间的距离,增加了人们之间的接触、交往和沟通的机会。体育历来是人们的友谊使者,如:以前互不相识的人,通过一次球赛、一次体育活动对彼此有了初步的了解,对于一些外向型者就可以进一步通过体育活动,使社会交往得到满足,而性格内向者则可通过多次积极地参加体育活动,逐步形成与人交往的意识和习惯。

2. 体育运动有助于培养良好的合作精神。

合作是有价值的行为,在合作的社会情景中,个人所得有助于团体所得,合作的优越性体

现在个人与他人一起合作时所获得的社会效益。合作的心理品质不可能通过讲座和讨论形成,合作需要通过某一种活动,通过人与人交往的过程,通过共同完成任务去培养。在这个过程中,让大家学会共同分享成果、共同承担责任。集体项目如篮球、足球、排球的合作会使活动更为有效,团体要获得成功,团体成员就必须相互协作、共同努力。现代社会需要有合作精神,一个人的力量微不足道,一个人要想在社会中取得成功和成就,就需要与他人合作,需要得到他人的帮助。合作能力既是体育活动参与者的必备条件,也是通过体育活动需要发展的能力。经常性地参加体育活动,有利于个体加强合作的意识,有利于个体培养团队精神。

3. 体育运动有助于形成竞争意识。竞争观念在现代社会中是一个重要的价值观念。现代社会竞争日趋激烈,竞争既是体育的特征之一,又是体育精神的重要内容之一。现代奥林匹克运动的口号“更快、更高、更强”就是竞争的体现。竞争是体育运动的主要特征之一,在体育运动中,时时处处充满着竞争,有对自己运动能力的挑战,有人与人之间的竞争,也有团体与团体之间的竞争。这种竞争,讲究在良好的体育道德基础之上,靠自己的能力取胜。

(三) 体育运动有利于提高社会生活的适应能力

1. 体育运动对锻炼个人承担社会角色的作用。

每个人在社会当中都不同地充当几种甚至多种的社会角色,在不同的场合以不同的身份与他人交往,能根据不同的社会环境进行相应调整,作出恰当的反应,这是社会适应能力的重要表现。体育运动场合,能为人们学会承担社会角色提供优越的环境与适宜的条件。比如,在进行篮球赛时,两个队各自的边锋、中锋、后卫等各个角色都在自己所处的位置上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的关系。由体育而结成的关系中,每个角色都有获胜的权利和按照规则进行技术动作的权利,同时也有遵守体育规则的义务。社会角色是完成社会活动的必要的社会形式和个人的行为方式,通过体育角色的学习使人们懂得了社会角色权利义务的规范与行为模式,有利于人们懂得“做什么像什么”的社会意义。

2. 体育运动能培养人对社会节奏的适应性。

随着社会节奏越来越快,高效率的社会工作节奏,一方面给社会带来了物质财富和精神财富,但也给人们带来了许多健康方面的麻烦,如心理紧张、情绪压抑等。体育运动和娱乐活动是人们调整顺应新的生活节奏的重要辅助手段。经常从事体育运动的人,对生活节奏的改变有较强的适应性,这是因为在体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产、生活动作。体育对人体的神经系统、心血管系统的锻炼,更可以提高人体对快节奏生活的应变能力。此外,体育活动的娱乐消遣还可以克服人们对快节奏生活的恐惧、焦虑等心理障碍,可以稳定心理情绪,抑制身心紧张,以增加人们在快节奏生活中的自信心及对社会的应变能力。

§ 1.3 高校体育

1.3.1 高校体育的地位

高等院校是培养高级专门人才的基地,健康的体魄是高素质人才的物质载体,高校体育是培养高素质人才的重要环节,是培养身心健康发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是学校丰富课余文化生活和建设社会主义精神文明的需要。