

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG

大学生 体育与健康

主 编 张宏志
副主编 孙 韵 王金壮 叶 琳



电子科技大学出版社

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG

大学生 体育与健康

主 编 张宏志

副主编 孙 韵 王金壮 叶 琳



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 张宏志主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010.7

(高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列)

ISBN 978-7-5647-0537-4

I. ①大… II. ①张… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材②健康教育—高等学校: 技术学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 119953 号

内 容 提 要

本书是普通高等学校、高职高专学校的体育与健康课通用教材。全书共分为理论篇和技能篇两大部分,共十六章。在编写时充分考虑到大学体育教育的特点和该年龄段学生身心发展的特点,在选择内容上既有传统的竞技项目,如田径、体操、篮球、排球、足球、武术等运动项目,也有普及与时兴的体育项目,如网球、台球、野外生存、定向越野、攀岩、休闲轮滑、大众交谊舞等。努力突破传统的体育教材体系,建立以增强体育意识、提高基本活动能力、培养主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材体系。

本书体系新颖、内容精练、科学实用性强,适合用作普通高等院校本、专科各专业公共体育课程的教材,也可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列

大学生体育与健康

主 编 张宏志

副主编 孙 韵 王金壮 叶 琳

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川南方印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 16 字数 389 千字

版 次: 2010年7月第一版

印 次: 2010年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0537-4

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

本书根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和关于教材编写“一纲多本”的精神,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求。教材以贯彻“健康第一”为指导思想和主线,更新传统观念、增加最新知识,在继承和发扬原有体育教材的基础上,结合高职高专学生体育教学实际和特点,以培养学生的体育与健康意识、创新精神和实践能力为重点,力求体现该课程的新思想和新理念,在内容上破除传统体育教材固有体系,力争成为独具特色的新教材。

本教材突出现代大学生的心理、生理特点,特别是高职高专学生的心理、生理特点,以育人为本,以学生为中心,以提高学生身心健康素质为目标,注重培养学生的健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。该教材以新课程标准为基准,注重理论与实践相结合,内容充实,文笔流畅,图文并茂,融科学性、知识性、趣味性、可读性和实用性于一体,使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来,切实培养学生的体育意识与能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来,易于学生进一步掌握体育科学知识 with 运动技能、技术,从而提高学生的整体素质,为“终身体育”打下坚实的基础。本书分为理论篇和技能篇两个部分,共 16 章。其中理论篇 5 章,主要内容涵盖了体育概述、体育与健康概论、科学参与体育锻炼、体育运动卫生与保健和大学生体质健康测试与评价;技能篇 11 章,主要内容涵盖了传统的竞技项目,如田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、武术等运动项目,也有普及与时兴的体育项目,如网球、台球、保龄球、野外生存、定向越野、攀岩、休闲轮滑、大众交谊舞等。全书注意内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,并配有大量的技能演示图,是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。本书可作为普通高校、高职高专的公共基础课程教材,也可作为体育健身的培训教材,还可作为体育健身爱好者的参考用书。

本书由张宏志负责主持编写。参加本书各章编写工作的有:张宏志(四川理工学院体育部)编写了第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第六章、第八章、第九章、第十四章、第十五章、第十六章;孙韵(四川理工学院体育部)编写了第十章、第十一章、第十二章;王金壮(绵阳师范学院体育与健康教育学院)编写了第七章、第十三章。

本书的编写虽然参考了有关教材和查阅了大量的资料,不足之处在所难免,恳请同行及读者批评指正。

编 者

2010 年 6 月

理 论 篇

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的起源及发展.....	2
第二节 体育的功能.....	4
第三节 现代社会与体育	7
第二章 体育与健康概论	11
第一节 健康的科学内涵	12
第二节 体育与健康.....	16
第三章 科学参与体育锻炼	21
第一节 体育运动与健康营养	22
第二节 体育锻炼的原则和方法	25
第四章 体育运动卫生与保健.....	30
第一节 体育运动卫生常识.....	31
第二节 运动损伤的预防及处理	38
第三节 运动中常见的生理反应及处理.....	45
第五章 大学生体质健康测试与评价	49
第一节 大学生体质健康概述	50
第二节 《学生体质健康标准》的实施.....	51

技 能 篇

第六章	田径运动.....	62
第一节	跑.....	63
第二节	跳 跃.....	67
第三节	投 掷.....	71
第七章	体操运动.....	76
第一节	技 巧.....	77
第二节	单 杠.....	81
第三节	双 杠.....	84
第四节	跳 跃.....	87
第八章	传统大球类运动.....	90
第一节	篮球运动.....	91
第二节	排球运动.....	102
第三节	足球运动.....	111
第九章	传统小球类运动.....	124
第一节	乒乓球运动.....	125
第二节	羽毛球运动.....	129
第三节	网球运动.....	134
第十章	武术运动.....	140
第一节	初级长拳第三路.....	141
第二节	简化太极拳.....	148
第三节	散手运动.....	159

第十一章 跆拳道.....	164
第一节 跆拳道的概述.....	165
第二节 跆拳道的礼节和基本动作.....	165
第三节 跆拳道竞赛规则简介.....	173
第十二章 健身气功.....	174
第一节 易筋经.....	175
第二节 八段锦.....	182
第十三章 形体运动.....	187
第一节 健美操.....	188
第二节 健美运动.....	196
第十四章 游泳与冰上运动.....	202
第一节 游泳运动.....	203
第二节 冰上运动.....	212
第十五章 户外运动.....	216
第一节 野外生存.....	217
第二节 定向越野.....	222
第三节 攀岩运动.....	225
第十六章 休闲体育.....	231
第一节 台球.....	232
第二节 休闲轮滑.....	235
第三节 大众交谊舞.....	239

理 论 篇

第一章

体 育 概 述

根据体育本身的特点和发展规律,可以从以下两个角度来理解体育。

广义的体育是指根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到锻炼身体、增强体质、提高运动技术水平和丰富社会文化生活,为经济和社会服务为目的的身体运动,通常都称为体育运动。

狭义的体育亦称体育教育,是指以身体运动为基本手段的教育活动,是为全面发展身体、增强体质、传授体育知识和技术技能,培养良好的道德品质所进行的有组织、有计划、有目的的教育过程。它是教育的组成部分之一,是培养人才全面发展的一个重要方面。本章主要从体育的起源与发展、体育具有的基本功能和现代社会中体育的状况以及现代社会中体育的作用几个方面让大家了解体育。

一、体育的起源

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对其的称谓各有不同。

在古希腊时期,“体操”是体育的代名词。但是,古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。

据史料记载,自1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Education Physical)和“身体教育”(Education Corporeale)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,因此,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最初起源于“教育”一词,它最早的含义是指教育过程中一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。当时我国处于闭关自守的封闭状态,19世纪中叶以后,体操才由德国和瑞典传入我国。随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了我国学校中标记身体教育的专门术语。

随着世界经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二、体育的发展

(一) 体育是人类心理和生理的需要

人是自然和社会的结合体,是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要更是密不可分。同时,原始人类行为与原始体育也有着密切的联系。原始人类行为是现实生活在人们意识中虚幻的反映,是人们还无法征服的自然界在精神世界中的幻觉。原始人由于迷信,常用身体动作(如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式)来表示对神的虔诚,以图影响自然力量,体育就是从中发展起来的。

(二) 体育是军事发展的必然产物

体育的发展与军事的发展有着密切关系。人类发展的历史,常常伴随着战争。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为

目的的奴隶战争，不断推动着人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。因此体育的发展直接受军事发展的影响。那时候统治者为了提高士兵身体素质和掌握武器的使用方法，使之接受的训练有队列（阵法）、格斗及摔跤、弓箭、举重（耍石锁）、马术等。体育作为军事训练的辅助手段，对提高士兵的体力和意志品质具有重要意义，这些辅助手段不仅丰富了体育的内容，而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。

（三）体育与教育相辅相成

体育与教育的发展是紧密联系的。体育从它诞生之日起，就是教育的一个组成部分，是教育的基本内容之一。在新中国成立后，毛泽东指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”随着社会的不断发展，对在学校教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高，从而也就促进了体育的发展。

（四）娱乐活动使体育活动更加丰富

在人类社会的不断发展中，体育的一些项目是在人们娱乐活动中发展起来的。各种游戏活动，以及各民族之中流行的带有民族色彩的一些体育项目都是休闲的娱乐项目，如清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河以及端午节赛龙舟等。另外，体育的内容也是在生产、生活中发展起来的，如打猎、钓鱼、划船等。当人们认识到体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿等后，总结出了一些有益于身心健康的体育活动。

（五）体育是社会和科技的进步成果

体育随着社会和科技的不断进步而发展。从古代体育到近代体育，直到今天的现代体育。人们对体育的热情也随着体育综合体系的完备、社会公益事业的发展，以及健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高，人们的体育知识和体育意识不断加强，体育运动已经成为人类社会不可缺少的重要组成部分。

三、现代体育的构成

现代体育包含的四大体系分别是竞技体育、社会体育、学校体育、生存与拓展体育。

（一）竞技体育

竞技体育是以取得优异运动成绩为目的，为了追求“更快、更高、更强”的竞技比赛目标，最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜力而进行的科学训练和各种竞赛活动。

（二）社会体育

社会体育（即群众体育或大众体育），是指以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格的训练，形式灵活多样，娱乐性、趣味性强，参加对象多为一般群众，活动领域遍及整个社会。它是学校体育的延伸，可使人们的体育生活得以持久地开展并终身受益。

（三）学校体育

学校体育是教育的重要组成部分，是有组织、有计划、有目的的，它与德育、智育、美育相结合，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神的教育过程。

（四）生存与拓展体育

生存与拓展体育源于第二次世界大战期间。据说第二次世界大战时绝大多数的船员由于军舰受到攻击沉没而牺牲，但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质和较强的生存技能。当时有个德国人库尔特汉恩提议，利用一些自然条件和人工设施，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练，以提高他们的心理素质。后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校，这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。由于生存和拓展体育形式新颖，对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果，因而很快就风靡了整个欧洲，并在其后的半个世纪中发展到全世界。近年来生存和拓展体育在我国也得到了较快的发展，引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注，并已着手创建训练基地，培训骨干。这种形式的体育训练，必将受到广大学生的欢迎，成为体育的一支生力军。

第二节

体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值作用。随着社会的发展、科学的进步，体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示，体育的功能也在进一步被认识、被开发，体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴科学。体育的功能主要分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功能、固有的功能，不论什么形式的体育都有健身、健美、保健功能。社会功能是指利用体育达到某种目的，通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。

一、体育的健身功能

强身健体是体育最主要的本质功能。随着经济社会的发展和人民生活水平的提高，人们越来越重视体育运动。同时，世界体育运动发展的信息随着通信、电视等现代传播手段进入家庭，各种体育竞赛和各种体育健身方法的流行，不断向人们灌输体育知识和强化体育意识。教育体系中的体育，使广大青少年获得较为规范的训练机会。健身知识的普及使大批中老年人、疾病患者身体力行地投入到形式多样的健身活动中。在这种体育运动大众

化的浪潮中，体育运动已成为人们生活中的重要组成部分。一系列科学研究证明，经常从事体育运动能使青少年生长发育健全、体型健美、姿态端正、动作矫健，能促进中年人身体健康、调节心理，消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应，对老年人可以防病治病、推迟衰老、延年益寿。总之，体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

二、体育的娱乐消遣功能

体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体，人们在紧张单调的劳动之余，结合自己的兴趣，参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目，以达到松弛神经，调节心理，满足余暇生活的目的。精彩的体育比赛具备德、智、体、美的高度统一性，赛场上起伏跌宕的戏剧性，稍纵即逝的机遇性，激烈的对抗性，胜败的悬念性，音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共鸣性等特点，体育比赛的强烈魅力和刺激，常使人们在欣赏时如醉如痴，使工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节，也使郁闷情绪得以消遣，起到了极佳的心理调节作用。

三、体育的教育功能

教育是体育最基本的功能，体育作为社会文化教育不可缺少的组成部分，在培养全面发展的人才中，起着十分重要的作用。体育也是学校教育的重要组成部分，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是教育的其他社会功能所无法比拟的。体育的教育功能体现在以下两方面。

（一）在学校中的教育作用

在学校的体育教学中，体育与德育、智育相结合，可以促进形成健康、文明的体育文化观念，培养勇于竞争进取的行为品格，掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术，树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想，使体育锻炼成为生活的一部分。体育是对学生进行竞争观念教育和进取精神训练的有效措施，有利于培养奋发向上、敢于争先的优秀品格。

（二）在社会中的教育作用

体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中，运动员夺冠能够激发全民族的爱国热情，这使得体育竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可估量的教育作用。特别是现代信息网络的普及，使体育运动产生了一种富于感染、易于传播的体育精神力量。

四、体育的政治功能

体育是人类社会文化的特殊组成部分，它的兴衰直接反映着社会的发展、它的荣辱直接反映了国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中，比赛的胜负往往影响着一个国家的国民情绪和国际地位。从第22届奥运会，新中国第一次派体育代表团参加，在比赛第一天，许海峰勇夺首枚金牌。为中国实现了奥运会金牌“零”的突破。到2008年第29届奥运会上，中国代表团共获得51枚金牌、21枚银牌和28枚铜牌，位于金牌榜第一位，奖牌榜第二位。

昔日的“东亚病夫”已成为东方的巨龙，极大地提高了我国的国际威望，振奋了民族精神，鼓舞了国人士气，增强了民族自信心和自豪感。许多西方人士都说，他们是从国际赛场上最先开始了解改革开放的中国的。由此可见体育比赛的国际影响是多么的巨大。

体育具有超越世界语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来，人们都把体育视为一种文化交往的手段。通过体育交往，可以促进各国人民的了解和友谊，一个国家的体育代表队往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初，中美两国乒乓球队互访，打开了两国建交的大门，被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”、在世界外交史上留下了光辉的一页。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动，它能促进世界各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结，在缓和国际关系、创造和平氛围、打开对外交流通道等方面发挥着积极的作用。

五、体育的经济功能

体育能够促进经济发展。体育集健身、娱乐、休闲、竞赛等为一体的特点，吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛，促进了体育用品、健身器材、场地设施等产业的极大发展，通过组织竞赛，出售电视转播权、广告权，发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收入；通过国际大型竞赛，吸引世界众多观众，带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育也成为推动我国经济持续增长的重要力量。由于具备广阔的市场前景和开发潜力，体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”，大批国际体育经营和管理公司纷至沓来，国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外，全国健身热的持续升温，使群众体育锻炼和休闲娱乐体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升，对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

综上所述可以看出，体育运动虽然是社会发展的产物，但又对社会进步起着积极的促进作用。体育是一个有机的整体，是一个多功能、多目标的体系，它的各种功能各有侧重，又互相交叉，都不是孤立存在的。现代体育运动已大大超过增强人的体质的范围，成为人们现代生活方式的重要内容。可以肯定，随着社会的发展和人们需求层次的提高，体育多方面的功能会得到人们的进一步认识。

一、现代社会生活中的体育

在 21 世纪的今天,随着后工业化、信息化和知识经济时代的到来,科学技术和生产力的发展都达到了人类社会前所未有的新水平,体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化,它对人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。同时,作为一种特殊的社会文化现象,体育在与社会的同步发展中,不仅能满足人的生理或生存需要,而且以增强人的体质、丰富人们的精神文化生活、促进人的身心全面发展为目的。现代社会需要体育,而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

体育进入现代人的生活,成为人们日常生活的重要内容,与体育社会化的推进和体育人口的增加有密切联系。据调查,我国目前经常参加体育运动的人达 2.5 亿,占总人口的 18%,并且有不断增加和发展的趋势。在经济比较发达的国家,经常参加体育运动的人数在总人口中所占的比例更大。从体育人口的不断增长可以看出,与社会相适应的现代体育,正以它特有的多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的人参与其中。体育已成为人们现代生活方式的一个重要组成部分,同时也成为建设社会主义精神文明的一项内容。体育以它独特的方式锻炼人们的意志、品质,完善人们的智力,增强人们的体质,陶冶人们的性情。体育像人体的血管一样,渗透到社会机体的各个部分,已经成为一种规模巨大、结构复杂的社会文化现象。

二、现代社会生活方式对人体健康的影响

现代科学技术的不断发展与进步、社会的更加开放,使人们的生活环境和工作、劳动条件发生了重大变化。比如生活电气化,汽车、电梯代步,食品半成品化、快餐化,劳动生产过程的机械化、自动化等。信息化、智能化、机械化和自动化等共同创造并构成了人们享受生活的物质条件,正是由于现代科技的高度发展,才使得人们的生活和生产过程变得日趋效率化和合理化。

但是,现代社会生活在给人们提供方便和舒适的同时,也带来诸多挑战、危机和不利因素。正是由于科学技术的高速发展,使生产过程自动化、电气化和智能化的过程大大加快,繁重的体力劳动大大减少。在有些情况下,人体甚至可以不直接参与生产过程,昔日高强度、大幅度、重负荷的劳动操作,已由小肌肉群参与的极小强度的小动作所取代。众所周知,人体是高度复杂、高度统一、高度有机的完整机体,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,必然导致人体各大系统、相应器官的机能下降。此外,物质的丰富、饮食不合理导致营养摄入过剩,易使人体肥胖,一些人随肥胖程度的加大,体能也日趋降低;而一些体质衰弱者则成为“亚健康人”。据有关资料显示,现代人每天的步行数是 50 年前的 50%~60%。

可见,现代生活中一些影响健康的因素离人们愈来愈近,决不能小视。现代社会生活中妨碍人体健康的要素如表 1-1 所示。

表 1-1 现代社会生活中妨碍健康的要素

社会要素	妨碍健康要素	对健康的影响	病患
劳动机械化	运动不足	隐性的（功能老化）	显性的（病态）、心脏病
交通工具发达	精神紧张	体力低下、衰弱	高血压、肥胖症、
电视普及、丰富的食品	营养过剩	肥胖、情绪不稳定	动脉硬化、腰痛、糖尿病
信息化、竞争激烈	环境污染	意志力低下	肺病、精神疾病
工业化、国际化	人际关系淡漠	神经官能症	

三、未来社会对人才的要求

国际的经济竞争，其本质就是人才的竞争。决定国家经济繁荣稳定的首要因素就是人才因素。《中国教育改革和发展纲要》指出：“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”从这一含义出发，可以说，哪个国家和地区拥有符合现代社会发展的人才，哪个国家和地区就能在激烈的国际竞争中处于战略主动地位。可见，未来社会对人才的要求十分迫切，各种教育也必须顺应未来社会对人才的要求。为此，每一个大学生都应有使命感、责任感，努力地去适应未来社会对人才的要求。

何谓人才？用科学发展的观点看，人才应具备三个要素：知识、能力和素质。知识是人在改造世界的实践中获得的认识和经验的总和；能力是指为社会服务的才干；素质可概括为人的一种心理品质，是客观现实通过大脑使人的行为、作风所表现出的人的思想、认识、品性等本质的东西。人才三要素中，人的素质是重中之重。那么，未来社会的人才应具备哪些素质？一般认为，未来人才必须具备良好的思想道德品质、良好的科学文化素养、良好的心理素质、良好的身体素质。

（一）良好的道德品质

现代社会的发展要求人才应具有良好的的人生观、价值观，应有良好的社会道德和职业道德，应具有较强的社会责任感、集体主义精神和协作精神，应具有较强的民主和自主意识。现今，世界多种民族间的文化交流不断加强，且日渐相融。现今的人才应具有爱国主义和国际主义精神。只有具备这样思想道德素质的人，才能适应现代社会高速发展的要求。

（二）良好的科学文化素养

21 世纪是知识快速更新、知识量剧增和科技发展迅猛的世纪。现代人才时时处处面临着多种巨大的挑战。这就要求，现代人才要全面系统地掌握多学科的基础理论知识，且能在实践中熟练运用这些知识；现代人才必须保持良好的求知欲及不断学习的精神和能力，以使自身的知识、科学文化水平与社会发展需求相适应。

（三）良好的竞争意识和创新能力

随着社会的不断发展，对人才的要求也越来越高。要想在未来社会中取得一定成就，必须具备良好的进取心和竞争意识，否则就会被淘汰。创新能力是一种综合能力，必须有坚实的知识基础作铺垫，还要有敏锐的观察能力、较强的动手操作能力、好奇心与不断探

索实践的精神，惟其如此，才能使自己的创新能力不断提高发展。

（四）良好的心理素质

实践与研究表明，良好的心理素质是个人在学业和事业上取得成功的重要因素之一。现代社会对人才的心理素质要求更高，尤其强调人在认识和思维方面的创新性。与此同时，还要求人才具备较好的应变能力和较强的承受能力。只有具备良好的心理素质，现代人才才能更好地适应复杂多变、快速发展的社会、经济、科技和文化等多方面的需求，推动社会、经济、科技和文化的发展。

（五）健康的体魄

“身体是承载知识之舟”，健康的体魄是人各方面素质存在和发展的基础。未来社会对人才的健康水平要求更高。未来社会人才的身体应是健康的，对周围不断变化着的社会环境和自然环境有良好的适应能力，对疾病有抵抗力，对突发的各种灾难具有较高的承受力。为了适应现代社会快速发展的需求，未来社会的人才应该具备健康的体魄，把体育运动作为生活的一部分，养成良好的生活习惯，使自己身心得到较完美的和谐。

四、体育在现代社会生活中的作用

（一）增强体质

体育能强身健体是人们普遍持有的观念，也是体育最基本的功能。经常运动可使人精力和体力充沛，增加应付现实生活中各种困难的能力，减少因困难而产生的忧虑。因此，体育运动已成为现代人生活中不可缺少的重要内容，是健康长寿的一大法宝，是终身健康的最佳投资。

（二）塑造品格

体育是通过培养进取精神、公平竞争、健康的心理素质几个方面来塑造人的品格的。

1. 进取精神

体育的灵魂是竞争，正如世界体育宣言中所指出的：“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争，是自身抵抗障碍物（如时间、空间、设备等）或与对手（个人或集体）抗争的检验。”体育在培养不断进取的精神方面起到了独特的作用。

2. 公平竞争

在通信手段高度发达、媒体与体育密不可分的今天，运动员的一举一动都在摄像头的聚焦下，被新闻媒体和社会舆论所监督。同时，运动员又是在一套被国际社会共同承认的规则下进行实力的对抗、技能的展示、速度和力量的较量。不论什么种族、国别和宗教信仰，参赛者在赛场上是平等的，谁也无法享有特权，任何人都不能逾越和凌驾于规则之上。因此，体育在为社会树立和传达公平竞争这一概念方面起到了很好的作用，为人类社会树立了公平竞争和规范竞争的模式。

3. 健康的心理素质

参加体育运动可以提高人的心理健康水平,培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等现代社会必备的素质。研究表明,体育竞赛有助于积极向上的心理素质的形成。如果只是一般地参加体育运动,则需要在正确的引导和管理下才能取得较好的效果。

(三) 调节情绪

体育给人们带来的不仅是精神上的享受,也带来了创造辉煌人生价值的启示,使人感受到生命总是在运动发展中。健身不仅能够使身体在运动中得到放松,更重要的是能够调节紧张情绪、转移注意力、让大脑做暂时休息。因此,体育是有效的心理调节手段和途径,可使练习者在实际情景中接受身体和心理的磨炼和洗礼,经受胜利和失败的考验。鉴于我国近年来精神疾病患病人数剧增的现状,大力开展体育运动无疑是一剂良方。

(四) 促进国民经济的发展

体育不仅是健身娱乐的手段,它本身已成为一个包括竞赛表演市场、体育健身市场、体育技术培训市场、体育无形资产经营市场、体育用品市场、体育广告市场、体育彩票市场和体育旅游市场等多个领域的新型产业。体育产业可创造大量的工作机会,直接影响国民经济的发展。目前,全球体育产业总产值超过 5000 亿美元,发达国家体育总产值占本国 GDP 的 1%~3%。北京获得 2008 年奥运会举办权以后,奥运经济的研究和讨论成为热门话题,体育产业将成为我国的朝阳产业。