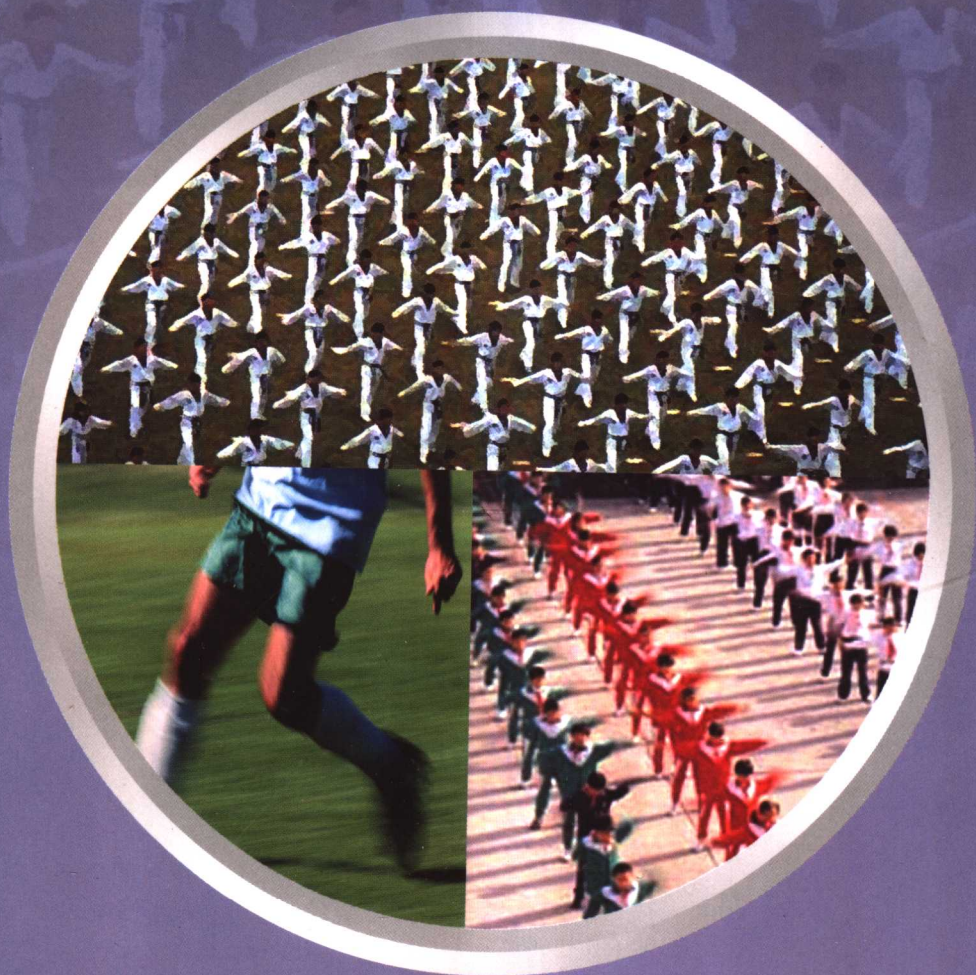


21世纪高等师范院校公共体育课教材

高师体育与健康教育

主 编 黄依柱



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

21 世纪高等师范院校公共体育课教材

高师体育与健康教育

主 编 黄依柱

副主编 朱建伟 程蔓萍 周建洪 张尚晏

编委会名单 (按姓氏笔划排序)

上官来	孔柏梅	史 敏	朱建伟	刘 丽
纪 鑫	齐泽湘	张尚晏	张海军	张广容
陈 曙	陈 波	何 斌	杨金云	汪 博
邹循豪	肖 琴	周建洪	周柏玉	单 舜
胡彩芬	钟小燕	郭 文	曹 蕾	梁 斌
黄依柱	程蔓萍	蒋代新	谭素平	

湖南文艺出版社

高师体育与健康教育

主 编：黄依柱

责任编辑：喜 糖

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网址：www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 长沙雅鑫印务有限公司印刷

*

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：23

字数：300,000 印数：1-4,000

ISBN 7-5404-3833-9

J·1150 定价：34.00 元

*

本社邮购电话：0731-5983015

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

前言

《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》明确指出:“学校体育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”国家教育部多次在全国性体育工作会议上强调,要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平来。根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)和《学生体质健康标准》。我们编写了高等师范院校公共体育教材《高师体育与健康教育》。本教材坚持以人为本,突出“健康第一”的主题,并有机融合了师范素质教育的相关内容。其主要依据是:

1. 教师是人类灵魂的工程师,高等师范院校是培养中小学教师的摇篮。体育教育是教师教育中培养未来教师德、智、体、美全面发展的不可或缺的重要组成部分,只有身心健康的教师才能培养出身心健康的青少年学生。

2. 体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

3. 《纲要》从多层次、多角度、全面、系统地提出了体育课程的基本目标和发展目标。这些目标涵盖了运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。这些目标,既有体育的,也有健康的;既有意识的,也有行为的;既有生活的,也有文化的;既有现在的,更是立足未来的。

4. 把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构体系,充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育等,开发课外、校外体育资源,使体育课在时间上和空间上得以充分扩展和延伸,为实现“终身体育”铺平道路。

5. 充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,倡导开放式、探究式教学。在教师的指导下,学生自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间。教学方法讲究个性化、多样化,倡导师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,从而营造生动、活泼、主动的学习氛围。

在此基础上,按照如下主要原则精选和确定本书的内容:

1. 健身性和文化性相结合。以“健康第一”的指导思想为基本出发点,加重了体育文化的含量。

2. 选择性与实效性相结合。教学内容力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,并着眼于对促进学生健康实际效果的考虑。

3. 科学性和可接受性相结合。教学内容力求与现代社会和体育学科的发展相适应,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好。既考虑主动适应学生个性的发展,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学和自练。

4. 民族性和世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

5. 创新性和师范性相结合。本教材与其它出版的大学体育教材相比,在体系上有更加鲜明的特色,突出了三维健康观,特别将体育锻炼与身心健康做了专题介绍。并精选了中小学体育与健康课教案、队例队形与口令等有关中小学体育教师基本能力的相关内容编入其中。

综上所述,本书的编写可以归纳为如下显著的特征:

第一,在“健康第一”理念的支配下,强化了体育与健康的天然联系和互动。具体表现在:坚持“健康第一”的指导思想,根据健康三维观,更加重视学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;坚持“终身体育”的主导思想,以此去重塑体育教学的行为方式,从而实现体育与生活的整合,,学校体育与家庭体育、社会体育的整合,使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力、体育能力等方面能应对社会的变迁,并与之保持同步发展;坚持“全面推进素质教育”的观点,倡导主体化、个性化、民主化的发展方向。这种思想代表着 21 世纪教育发展和进步的趋势。

第二,围绕体育和健康这个核心,构建了完整、系统的结构体系,形成了密不可分的学习内容,融合了体育、心理、生理、教育、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识和运动实践,强调了理论和实践的统一,有机地把理论教程和实践教程合二而一。

第三,内容的选择和创新,体现了以人为本的原则。本书是在中学体育教材的基础上,考虑到师范大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点,结合他们的情感体验和行为特征,突出了教育性、师范性、知识性、趣味性、可读性、应用性强等特色,充分给大学生更大的弹性和选择余地。尽管大学生的个体情况不同,但每个大学生都能从中找到适合自己的运动内容、方法和手段,便于大学生课外阅读和自学,既贴近大学生的学习和生活,又便于师范类学生指导今后的中小学体育工作。

本书在编写过程中,引用了大量的文献和资料,在此一并致谢!

由于编写人员的水平有限,尽管做了较大努力,但不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2006.8

目 录

第一章 高师体育的功能目标	1
一、增进身体健康	1
二、提高心理健康水平	3
三、培养社会适应能力	5
四、奠定终身体育基础	8
五、培养师范素质	10
第二章 现代人的健康	12
一、健康的含义	12
二、灰色健康状态	13
三、现代人的健康危机	14
四、现代生活方式	18
第三章 体育与健康教学理论	26
一、我国体育教学改革现状	26
二、国际体育教学改革趋势	26
三、我国体育教学改革的前景	27
四、体育教学与成功体育	28
五、学校体育树立“健康第一”的指导思想	29
第四章 体育锻炼与身心健康	31
一、体育锻炼对人体器管系统的影响	31
二、体育锻炼有助于身体素质的发展和提高	38
三、体育锻炼使大学生更接近自然	40
四、体育锻炼促进心理健康	42
五、体育锻炼对大学生心理健康的影响	45
六、体育锻炼产生良好的心理效应	47
第五章 女子保健与体育运动安全	52
一、女子保健	52
二、体育运动的安全与保健	55

第六章 康复运动	60
一、康复运动概述	60
二、康复运动的内容与方法	60
三、康复运动的安全与保健	72
四、康复运动的运动处方	74
第七章 健美运动	78
一、健美运动的特点	78
二、健美运动的内容和方法	79
三、健美运动的安全和保健	96
第八章 形体训练	100
一、形体运动	100
二、健美操	104
三、体育舞蹈	123
第九章 瑜伽	132
一、瑜伽的含义与起源、发展	132
二、瑜伽锻炼的功效与练习时注意事项	132
三、瑜伽呼吸——自然而完全的呼吸	133
四、瑜伽姿势练习	134
五、语音冥想	143
第十章 武术	147
一、武术基本功	147
二、青年长拳	157
三、太极拳	164
四、散打	171
五、跆拳道	174
六、女子防身术	178
第十一章 田径运动	181
一、跑	181
二、跳	185
三、投掷	189

第十二章 大球	196
一、篮球	196
二、排球	218
三、足球	232
第十三章 小球	257
一、乒乓球	257
二、羽毛球	266
三、网 球	277
第十四章 队列队形	288
一、队列队形简介	288
二、队列队形术语	288
三、队列队形练习方法	289
四、正确运用队列的教学方法	289
五、队列练习的分类	289
六、队列练习及其变换方法	290
七、队形练习	294
八、队形变化	296
第十五章 中小学体育课教案	299
一、体育课教案的基本术语	299
二、中小学体育与健康课教案设计	301
第十六章 课外体育活动与竞赛组织	316
一、课外体育活动的性质与特点	316
二、课外体育活动的组织形式	318
三、课外体育活动的实施	319
四、学校课余体育竞赛的特点	321
五、学校课余体育竞赛的组织形式	323
六、学校课余体育竞赛的实施	324
七、课余体育竞赛的方法	327
第十七章 体育游戏	330
一、体育游戏的创编方法	330

二、游戏范例	331
第十八章 现代奥林匹克运动会	338
一、现代奥运会的由来与发展	338
二、奥林匹克运动著名人物	338
三、奥林匹克运动会的精神和特色	339
四、奥运会运动竞赛的种类与主要赛事	341
五、奥林匹克运动文化——奥林匹克运动与人类理性精神	348
六、中国与奥运	352

第一章 高师体育的功能目标

伴随着新世纪的曙光,人类社会在经历了农业经济和工业经济的发展阶段之后,正迈向知识经济的时代。从工业经济向知识经济的过渡,既是人类社会发展的巨大变革,也对人类本身的身心健康产生着巨大的影响。科学、合理的体育锻炼有利于促进人的身心健康和谐发展,使人的身体更健康,精力更旺盛,生活更美好,生命质量也更高。高等师范院校的体育学习,有助于当代大学生增进身心健康,提高运动技能水平,培养社会适应能力,奠定终身体育基础,培养高师学生的师范素质。

一、增进身体健康

体育对于大学生最直接、最显著的价值,是促进身体的正常生长发育、发展和保持良好的体能,提高身体健康的水平,养成健康的生活方式。

(1) 培养健美体魄

20世纪80年代以来,我国进行了多次青少年体质与健康测试和调研。从测试和调研的结果可以看出,我国青少年的身高、体重和胸围三项基本形态指标,在7~22岁的阶段基本上是随着年龄的增长而逐渐增长,其中7~18岁增长比较明显,19岁以后趋于稳定。青少年身体形态的各项指标,在不同年龄阶段的增长速度和幅度是不尽一致的,大体上可以分为匀速增长阶段、快速增长阶段、慢速增长阶段和相对稳定阶段,表现出一定的阶段性特征。大学生身体形态的生长发育处于相对稳定阶段,身高、体重、胸围三项形态指标增长的幅度很小,基本上处于稳定状态。

虽然大学生的身高、体重和胸围三项身体形态指标趋于稳定,但他们骨骼和肌肉的发育并没有结束。青少年时期,骨组织内水分和有机物成分较多,无机盐少,因而富有弹性,可塑性大,不易骨折,但容易变形;与成年人相比,青少年肌肉的力量和耐力较差,容易疲劳,恢复较快,因此,青少年不宜从事运动负荷太大的体育锻炼。大学生身体的生长发育处于青少年时期的晚期,骨骼和肌肉的发育已趋于完成,能够承受较大运动负荷的体育锻炼。

在大学阶段,适当的运动项目和适宜的运动负荷,有助于培养健美的体魄。经常进行单杠、双杠、举重等力量性运动项目的锻炼,能使肌肉的横断面积增粗,肌肉的充实程度增加,从而给人以健壮结实和充满青春活力的美感。经常进行较长时间的慢跑、游泳、远足以及健美操等耐力性运动项目的锻炼,有助于消耗体内的脂肪,从而达到控制体重的目的。经常进行武术和球类项目的锻炼,则能全面地改善身体形态,使体型偏瘦者更壮实,体型偏胖者更精神。总之,大学阶段的体育锻炼,能有效地增强肌肉的力量和耐力,改善身体成分,从而使男生肌肉更加健美,女生体态更加匀称。

(2) 全面发展体能

体能(physical fitness),也称体适能,自从20世纪50年代美国首先使用这一概念以来,

人们对于它的理解一直在不断地发展。现在普遍使用的定义有两种：一种定义为“人体各器官系统的机能在身体活动中表现出的一系列能力或特性”；另一种定义为“体能是一种精力充沛的良好状态，处于这种状态的人能够有活力地完成日常的各种活动，而不会因过早出现的健康问题而发生生命危机”。

体能通常可以分为两大类：与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。与健康有关的体能包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性及身体成分等；与运动技能有关的体能包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应时等。与健康有关的体能对促进身体健康的影响和作用更为直接和密切一些，而与运动技能有关的体能则更有利于提高运动技能水平。对于当代大学生来说，发展与健康有关的体能比发展与运动技能有关的体能更为重要，特别是心肺耐力的提高和身体成分的改善，不仅对大学阶段的学习和生活有着重要的影响，而且对整个人生的工作和生活都有着不可低估的作用。

心肺耐力是指在进行持续性身体活动时循环系统和呼吸系统供应氧的能力。心脏、血管和肺的功能对于氧和营养物质在人体内的运输和分配具有重要的作用，尤其是在进行有一定强度和持续时间较长的活动时，良好的心肺功能显得更加重要。心肺功能越强，进行运动、学习和工作就会越轻松，保持良好状态的时间也会越长。通过体育锻炼，特别是从事长跑、游泳、自行车等耐力性项目的运动，可以提高肺的容积和通气效率，并使心脏的容积增大，心肌收缩力增强，血管壁更富有弹性，从而增加肺活量，提高心脏每搏输出量，在单位时间内将更多的血液携带氧输送到身体各部分，从而提高心肺耐力，改善身体健康，促进人体高效地进行各种活动。

身体成分也是与健康密切相关的体能，是指人体中肌肉、骨骼、脂肪以及其他成分之间的相对数量关系。人体内脂肪含量过多，体脂百分比过高，潜在威胁身体健康的因素也随之增多，导致心脏病和高血压等心血管疾病的可能性增大。为了改善身体成分，增进身体健康，可进行中低强度、持续时间较长的体育活动，这类活动可以有效地促进机体分解脂肪供能，同时配合科学的饮食，就能达到降低体脂百分比的目的。需要指出的是，体脂百分比并非越低越好，体脂百分比过低也会影响身体健康。

虽然体能可以分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能两种类型，每种类型又各自包括若干内容，实际上，它们是一个紧密联系的整体。例如，心肺耐力、肌肉力量、身体成分等与健康有关的体能，不仅影响人的身体健康，同时也与人的运动技能的提高有着十分密切的关系；而与运动技能有关的体能的提高，反过来又有助于与健康有关的体能的改善。因此，大学生的体育锻炼，应重视体能的全面发展，促进身体健康水平的整体提高。

充沛的精力和良好的体能是身体健康的重要表现，良好的体能可以保证大学生胜任日常的生活、学习和工作而又不易疲劳，并且还有余力享受休闲和应付所遇到的压力。大学阶段体育学习和体育锻炼是提高和保持体能水平必不可少的重要途径，良好体能的保持与长期的体育锻炼密不可分，如果一个人不能持之以恒地坚持体育锻炼，那么他的体能水平就不能很好地保持，甚至还会下降。需要注意的是，良好的体能并不是完全靠体育锻炼就可以达到的，还与科学的饮食、良好的卫生习惯、足够时间的休息和放松等方面密切相关。

(3) 提高改善身体健康的综合能力

积极参加体育锻炼,全面发展体能,培养健美的体魄,无疑是增进身体健康最积极、最有效、最有趣的手段。同时大学体育还有助于大学生掌握和运用营养知识,了解环境对身体健康的影响,形成健康的生活方式,提高预防疾病的意识和能力,从而全面提高改善身体健康的综合能力。

大学体育有助于大学生进一步掌握和运用营养知识。营养对人的身体健康作用很大,合理的饮食和充足的营养摄入是维持身体健康的必要条件,营养过少、种类单一或者配比失衡,都会造成生长发育的异常,影响人体健康。大学期间的体育学习,能帮助大学生深入了解食物的营养价值与合理的膳食构成,了解体育运动、学习和工作等活动对饮食卫生的要求,并自觉注意合理的营养和饮食卫生。

大学体育有助于大学生了解环境对身体健康的影响。人的活动总是与周围的自然环境和社会环境发生着各种各样的联系。环境对人的身体健康有着极大的影响,良好的环境有利于人体的健康,而受到污染的环境常常会使人产生疾病。体育锻炼也与环境紧密相连,经常从事体育锻炼的人会明白环境因素影响着体育锻炼的效果。例如,在不同季节、不同气候、不同地区、不同场所、不同空气质量状况下,体育锻炼的效果是不同的。因此大学期间的体育学习,能帮助大学生进一步了解环境因素对人体健康和体育锻炼的影响,从而提高在不同环境中增进身体健康的能力。

大学体育有助于大学生形成健康的生活方式。人类社会的不断发展和进步,不仅使体育进入现代人的生活,成为人们日常生活方式的一项重要内容,而且现代化的生活方式比以往任何时候更需要体育。现代人类社会生活中的大量事实充分表明,体育已经成为很多社会成员生活方式中的一项重要内容,成为当代人类社会中的一种普遍的文化现象,而且经济越发达的国家,人们参与体育运动就越普遍。大学期间的体育学习,有助于大学生全面认识体育的功能,更新体育观念,促进体育与生活方式的结合,养成健康的生活方式。

大学体育有助于大学生提高预防疾病的意识和能力。传染性疾病是一类严重危害人类身心健康的疾病,特别是随着社会的发展,人与人之间的交往日益频繁和更加密切,使得传染性疾病能够以更快的速度传播。例如,2003年发生在我国部分地区的传染性非典型肺炎,曾严重影响了人们的身体健康,甚至影响到了我国部分地区的社会稳定。生产劳动中体力活动比例的不断下降及生活条件的日益改善,导致人们每日能量的摄入增加,活动量减少,由此产生了如肥胖症、高血压、运动缺乏性肌肉萎缩、新陈代谢低下、骨质疏松、适应能力降低等非传染性疾病。越来越多的非传染性疾病已经成为危害人类健康的最大杀手。大学时期的体育学习,有助于大学生全面了解传染性疾病的传播途径和预防措施,掌握非传染性疾病的原因和预防措施,从而提高预防疾病的意识和能力。

二、提高心理健康水平

随着现代社会的发展,人们的价值观念、道德观念、生活方式以及人与人之间的关系都在发生着深刻的变化,每个人的心理状态在不同程度上感受着冲击和震撼,心理健康问题越

来越受到人们的重视。体育对于当代大学生培养良好的心理品质,提高心理健康水平具有不可替代的积极作用。

(1) 培养积极的自我价值观

自我价值观是新时代大学生的一项重要心理品质,自我价值观过高或过低都会对大学生的心理健康产生重要影响,甚至制约着学生自身的发展。自我价值观过高的人,对自己的认识基本上是不切实际的、不客观的,缺乏自知之明。一个人的自我价值观越高,越容易导致自负、自恋、自我膨胀,通常会为了避免自我价值观的失落而采取一些过激的行为和表现,如攻击他人、情绪低落等。反之,自我价值观过低的人,由于对自己缺乏清楚的认识,很少对自己进行正确的描述,从而导致自卑、嫉妒等心理问题。

积极的自我价值观会促使人更加努力地去克服学习、工作和生活中的种种困难,而不像自我价值观过高的人那样对困难估计不足而导致半途而废,也不像自我价值观过低的人那样知难而退。人生态度是自我价值观的核心,一个人的心理健康首先是建立在正确的人生态度基础之上的。在现实生活中,面对同样的环境和挫折,不同的人会有不同的行为表现。有的人遇到困难和挫折,仍然能保持乐观、奋发向上的情绪;而有的人还没有遭受到严重的打击,就不能忍受,甚至从此一蹶不振。大学阶段的体育学习,有助于大学生正确分析体育活动中成功与失败的原因,在不断进步的过程中培养自尊和自信,形成正确的自我价值观和积极进取的人生态度。

(2) 提高调控情绪的能力

情绪调控对人的身心健康具有重要的意义,不良的情绪既可导致心理疾病,还可能导致生理疾病。体弱多病的人常常产生痛苦、烦闷、焦虑和烦躁等心情,他们精神不振、思想迟钝,行动也常为感情所支配,这是生理上的病态导致情绪上的病态。他们体验不到健康人的快乐,往往会产生一种自卑感。面对这种自卑感又可能进一步导致一系列不良情绪,如郁郁寡欢、精神空虚、思想苦闷,且常常产生孤独感,觉得生活没有意义,生命也无希望。善于调控自己情绪的人,往往能自如地表达、控制和改善情绪状态,既有利于自己的身心健康,又有助于自身的发展。

经常参加体育锻炼,可以增强体质、锻炼意志品质、培养良好的个性,这对有效抵制不良情绪具有积极的作用。体育活动中情境的变化、能量的发泄等都对不良情绪起着重要的调节作用。大学阶段的体育学习,有助于大学生了解不良情绪对身心健康的危害,学会运用所学的方法调控自己在体育活动和比赛中的情绪,如紧张、恐惧、精神不振和疲劳感等,并能在日常的学习、生活和工作中自觉运用适宜的调控情绪的方法。

(3) 培养坚强的意志品质

我国教育家陶行知曾明确指出,学生的学习光靠智力不行,光有学习的热情也不够,还得有坚持到底的意志,才能克服大的困难,使学习取得成功。实际上,不仅学习的成功需要坚强的意志品质,在每个人一生的生活和工作中,会遇到各种各样的困难和挫折,只有具备了坚强的意志品质,才能顺利克服前进道路上的各种困难。

体育活动是以克服一定的困难和障碍为特征的。在体育活动实践中,为了取得好的活动

效果,常常需要人自觉地克服客观困难(如气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等)。大学阶段的体育活动,有助于大学生了解体育活动对培养坚强的意志品质的重要作用,将体育活动中养成的坚强意志品质迁移到日常学习和生活及毕业后的工作中,并能在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋斗和拼搏。

(4) 提高预防心理障碍的能力

现代社会是充满竞争和压力的社会,一个人如果不能正确地面对各种竞争和压力,就可能导致心理障碍。身处现代社会的大学生,同样面临着各种各样的竞争和压力:学习的压力、就业的压力、生活的压力以及爱情的压力。大学生如果不能正确地面对这些压力,就可能会产生各种各样的心理障碍,甚至走上犯罪的道路。

大量的科学研究表明,体育活动能有效地减轻焦虑和抑郁症状。美国的一项调查显示,在被调查的1750名心理医生中,80%的人认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育活动作为一种治疗手段来消除焦虑症。大学阶段的体育活动,有助于大学生摆脱压抑和悲观情绪,降低焦虑,消除忧郁等心理障碍,并能在日常生活和学习中自觉地运用体育活动预防或消除心理障碍,从而提高心理健康水平。

三、培养社会适应能力

人在社会生活中,经常与其他人处于相互接触、相互联系的过程中,即处于复杂的交往中。交往是人类社会实践活动的一个重要方面,也是个性形成的必经途径。

交往是人们为了彼此传递思想,交换意见,表达情感需要,协调行动等目的,运用语言符号和非语言符号而实现的信息沟通过程。交往具有协调和保健作用。与他人进行思想上、行为上、感情上的互动,不仅是人的生存需要,也是生理和心理的需要。脱离社会、脱离人际间的交往,人是难以生活下去的。人们在交往当中可以形成一定的人际关系。人际关系乃是人与人之间心理上的关系、心理上的距离。在人际吸引中,相似性吸引和接近性吸引是主要的吸引方式。相似性吸引是人们之间在兴趣、爱好、理想、信念、态度、价值观等方面的一致或类似,使他们对某些事物或对象容易产生相同或类似的认识和思想上的共鸣。接近性吸引是指人们在居住、学习和参与各种活动时在空间上的接近。

在现代社会中,基于家庭血缘形成的人际关系由于家庭的小型化而变得越来越简单,而由于社会联系日益扩大形成的人际关系却变得越来越复杂。是否善于建立和保持良好的人际关系,能否与他人和社会和谐相处,是否具备强烈的团队意识和合作精神,已成为当代大学生综合素质的重要内容,对个人生活和事业发展的意义也显得越来越重要。

现代社会中的大学生大多数是独生子女,不少学生是家中的“小太阳”,往往具有比较强烈的自我中心倾向,对家长或其他人(如教师)有着强烈的依赖心理。甚至有的大学新生面对陌生的环境显得束手无策,不善于与人交往。体育活动总是充满着各种矛盾和冲突,有助于大学生学会如何面对社会,并逐渐形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人和接受他人帮助的态度,有助于培养和保持良好的人际关系。

（一）培养适应社会的人际关系

共同的兴趣和爱好使人们在体育活动中增进了解和友谊、共同的兴趣、爱好和价值认同使人们在体育活动中增加了交往的机会，使人际间可以产生良性互动。心理学研究表明，交往过程中应保持双方对事物共同的需要即对事物一致的理解，才能使沟通畅通无阻，进而才能使人际交往变得更容易。实践表明，人们都喜欢与自己态度和观念相同的人。在集体性体育活动中，由于人们对体育兴趣和体育价值认识的一致性使人们有一种“性格兴趣相投谈得拢”和“我们有共同语言的感觉”，这种感觉可以有效地缩短人与人之间的心理距离，从而增强人际间的交往，建立良好的人际关系。现代社会，激烈的社会竞争和越来越快的生活节奏，给人们增加了交往上的困难。为了缓解生活压力和获得情感交流的满足，越来越多的人将目光投向了体育。

体育运动使人们在空间上更接近，人们的交往方式有直接交往和间接交往。直接交往是一种利用语言、身体姿态、面部表情、肢体活动等面对面的交往形式，它的优点是，不仅可用语言传递信息，而且可用表情、动作等传递情感、态度，能够获得大量的信息反馈。交往双方可以充分交换意见，获得准确的信息。间接交往是指通过第三者或借助报纸、书信等手段进行的，与直接交往相比，间接交往信息反馈量少，传递速度慢，且由于中间环节的转换，可能造成信息量的损失和失真。

体育运动使人们从不同区域，从狭小的居住楼房走到了一起，使不同职业、不同阶层的人可以在一起进行直接的、面对面的交流、沟通和相互学习，这种直接的交流方式可以更有效地增进相互之间的了解。同时，人们在体育活动中，不仅可以加强与老朋友之间的联系，还可以不断结交新朋友。在日常生活中，人们的社会关系主要是血缘、地缘、业缘和学缘关系，体育运动不仅可以延续和强化这种社会关系，而且还可以不断突破和超越这种社会关系。人们在体育活动中可以结交不同职业、不同社会地位、不同区域、不同阶层和不同年龄但却有共同爱好的人，从而使人们的生活空间不断扩大。因为体育运动给人们提供了一个有共同需求、共同目标，参与同一活动的空间和氛围，也只有类似的氛围和空间才容易使人们建立起联系。

另外，人们在体育活动中，除了运用语言交流外，还要运用非语言的肢体进行交流。体育这种特殊的肢体“语言”交流方式，是其他社会交往方式所没有的。奥林匹克运动之所以在全世界备受推崇，使不同国家、不同民族、不同社会制度、不同文化传统和不同肤色的人走到了一起，除了因为奥林匹克所倡导的价值观反映了人类的普遍理想外，还因为“体育”这种国际语言让各国青年紧紧地联系在了一起。奥林匹克所倡导的“和平、友谊、进步”正是反映了体育在人与人、群体与群体、国家与国家、民族与民族之间进行交流的功能和作用。

（二）培养适应社会的健康人格

体育在促进人体的健康的同时，还促进人格的完善与精神的健康。体育像人生的一个熔炉，其中盈注着成功、失败、艰辛、懊丧、泪水及欢笑。人一旦置身其中，便不得不一次又一次地去经受各种心理的冲击、精神的淬火、意志的考验。每一个走上竞技场上的健儿，并不仅仅表现自己的“力”，而且还必须对自己的意志品质、心理素质交出一份答卷。获桂冠者

毕竟屈指可数，而即使是这些灿烂一时的人中之杰，亦都不可避免地会因新星的升起而黯然失色，最终迎来失败，这是一切踏入竞技场上的健儿所共同的归宿。从这个意义上，也许人们更能理解，为什么“参与”本身比“胜负”更重要。因为胜负永远是暂时的，而参与则表现了人生的一种态度。参与更注重的不是表现在结果的那一瞬间，而是整个运动的过程，只有在整个过程中，人才会逐渐培养出良好健康的心理素质，做到临变不乱，宠辱不惊；只有通过整个过程，人才懂得如何去拼搏进取，积健持雄，以一种自强不息的姿态去面对风云变幻的社会与人生。

体育教会了人们不再把眼光停留在某个固定的点上，而是用一种百折不挠的精神武装人的头脑，激励人们通过自己的活动与努力去不倦地追求新的希望、新的理想和新的人生，使人们永远不以一孔之见而自得，不因一时之功而自足，不因一役之失而自馁，不因一席之名而自傲。于是，在体育运动中，人成熟了，不但身体得到发展，而且精神也得到升华，使身体和精神都散发出一种勃勃向上的朝气，促进人们向着健康的方向迈进。

体育运动可以造就人们勇敢、果断、灵敏以及聪明、机智的品质。在体育中，人们的自尊、自强和自信等自我意识不断地得到了强化，人们认识了自己、了解了自己，进而不断地改造着自己，使自己的个性不断得到发展。体育活动的团队目标使得在体育中的行为总是表现出理智、协作、奉献和责任；表现出愿意接受团队约束、限制、督促与激励，愿意与团队保持一致的团队精神。在体育活动中，人们可以经常获得同伴的赞誉和肯定，获得成功的喜悦和满足感，可以有许多机会发现自己在体力、技术、技能、意志、情感等方面的不足，也可以发现自己个性中的优秀部分，在反复持续的努力中不断地调整自我，超越自我，不断地向新的高度挑战。这种人的社会化过程使人们在体育活动中学会了适应社会，勇于面对社会挑战的本领。

（三）培养适应社会的社会角色

体育运动给人们分配“社会角色”，提供尝试社会角色的机会。所谓体育运动中的角色，也就是指在由体育结成的社会关系中所处的地位，这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。在复杂的社会结构中，需要有多种社会权利、义务和行为规范的人员组成。每个人若要在社会中生活，就必须凭借自己的知识和能力，在工作岗位上充当一名角色，各司其职地为社会公众服务。体育锻炼的社会功能，就在于它恰能为培养适应社会的角色观念创造优越的环境与适宜的条件。其中有许多特定的锻炼方式与组合，又为参与者提供了尝试充当各种角色的机会。假如你采取的锻炼方式属于个体行为，那就需要有独立“扮演”角色的能力，学会按科学规律制定锻炼计划、掌握运动负荷与评价锻炼的结果，学会在遇到困难时，如何寻求社会支持系统的帮助。即使是独立的个体角色扮演，同样也会给你提供一种以自愿的方式与别人进行练习交流的机会。比如，你独自在篮球场练习投篮，当一旦得到“四缺一”的信息，你就会非常乐意的接受别人的邀请，加入到群体活动的行列。这表明，体育锻炼的任何个体行为不可能完全脱离社会环境的制约，特别在与群团组合的社会关系中，每个人都必须尽其所长为自己选择一个角色，并竭尽全力按其所处地位体现其权利、义务和相应的行为，设法尽力显示自己的才华与能力，在竞争中巩固自己的角色地位。

必须指出,凡属群团组合的体育锻炼,无论个体想要扮演什么角色,他们都必须分工明确且又互为关联。至于其组合是否合理,也不完全取决于个人对承担角色的认可,而是要以被群团其他成员接受为前提,并以能否实现群团目标作为检验每个成员是否胜任角色的标准。这表明,在与同伴合作的体育锻炼中,唯有使个体的角色行为被同伴信赖,或能够产生良好的综合效应,才算这种角色分工具具有真正的社会价值。比如,无论是组织锻炼小组、开展游戏活动,或相约同伴举行一场友谊比赛,究竟应由谁担任领导者,由谁充当追随支持者,都要根据每个人的特长与能力,在事前有个明确的分工。如果各自的角色一旦确定,那每个成员都有在该位置上发挥作用的权力,同时也要对角色要求承担相应的义务,这样才能通过不同角色行为的协调,产生有利于互动的社会关系。其实,我们通常强调的协作意识和团队精神,就是通过体育锻炼对培养角色观念的一种具体要求。

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,学生懂得了社会角色是与人们的某种社会地位、身份相一致的一套权利、义务的规范与行为模式。它是人们对具有特定身份的人的行为期望,是构成社会群体和组织的基础。由于体育锻炼本身蕴涵着协作因素,可以促使锻炼者按协调配合与角色互补原则,妥善处理同伴与同伴之间,同伴与对手之间的相互关系;通过培养适应社会需要的角色观念,潜移默化地去承担社会中自己相应的权利、义务与责任。

(四) 养成良好的合作精神和竞争意识

合作精神和竞争意识是现代人所应具备的一个重要观念。在前资本主义时期,人们的合作精神和竞争意识是比较淡薄的。人类学家的研究表明,社会形态越低,人们的竞争意识就越差。中国传统文化中儒家思想所提倡的“夫唯不争,故天下莫与之争”的恭谦退让的民族精神和淡化竞争、耻谈竞争的社会心理,是不利于当代大学生成长的。竞争是体育活动的一个重要特征,它要求每个人尽自己最大的努力去竞争,从而有助于培养参加者的竞争意识。

团队精神需要团队成员具有强烈的合作精神和角色意识。合作精神和角色意识不仅是一种心理品质和思想品质,也是一种实践能力。从某种意义上讲,合作精神渗透在角色之中,能够在体育活动中扮演好所承担角色的人,往往被认为是具有合作意识和能力的人。大学阶段的体育活动能为广大大学生提供丰富的正式或非正式的角色类型,正式的角色如球类活动中的前锋、中锋、后卫以及队长、队员、裁判、教师(教练)等,非正式的角色如某些团队中常有的“任务专家”、“社交专家”等,从而为大学生学习和扮演不同的角色,增强合作意识提供了大量的机会。因此,大学阶段的体育活动既有助于培养大学生的竞争意识,又有助于培养他们的合作精神。

四、奠定终身体育基础

终身体育是指一个人在整个生命历程中都要持续不断地参与体育活动,使体育成为日常生活的一部分,通过体育活动提高生活质量。终身体育由学前体育、学校体育和学校后体育组成。大学体育是一个人接受学校体育教育的最终阶段,对大学生体育意识、兴趣和能力的培养具有重要的作用。