



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生体育 与健康教程

DAXUESHENG TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG

主编◎闫海莲 闫领先

 吉林大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生体育与健康教程

主 编	闫海莲	闫领先				
副主编	郭 燕	宋清华	梁华伟	卢 涛	余 洋	
编 委	任秀安	丰习才	田光成	王燕桐	晏金梅	
	王 达	邢 刚	杨 芳	邓 伟	王 兰	

吉林大学出版社

内容提要

本书把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点,教材内容反映了本学科的新进展、新成果,全面阐述了体育运动与健康的相关理论、运动处方的制定等基本理论知识,并对一些基本的体育技能作了详尽的描述。本书注重体育教育功能的全面释放,既有运动项目的教授,也有人文精神的培养。语言上通俗易懂,形式上图文并茂,具有知识性、娱乐性和趣味性。

本书可作为本、专科院校的体育课程教材,亦可供其他社会相关人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程/闫海莲,闫领先主编. —长春:吉林大学出版社,2012.7

ISBN 978-7-5601-8660-3

I. ①大… II. ①闫…②闫… III. ①体育—高等学校—教材②健康教

育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152206 号

书 名:大学生体育与健康教程

作 者:闫海莲 闫领先 主编

责任编辑:孙 群

责任校对:曲 楠

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:16.5 字数:356 千字

ISBN 978-7-5601-8660-3

封面设计:启远装帧

北京市彩虹印刷有限责任公司 印刷

2012年9月 第1版

2012年9月 第1次印刷

定价:34.80元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路501号 邮编:130021

发行部电话:0431-89580026/28/29

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

出版说明

随着我国经济建设的迅速发展,社会对高素质人才的需求日趋紧迫,这也促进了高等教育的迅猛发展,我国的高等教育已经进入了平稳、持续、有序的发展阶段。在新的形势下,高等教育的培养目标既要反映社会变迁对人才规格的新需求,还必须满足个体适应社会变迁,实现自我发展的要求。既要提高学生整体的综合素质,又要培养各行各业的应用型人才。因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

教材是体现教学内容和教学要求的知识载体,是进行教学的基本工具,是提高教学质量的重要保证,为“满足教学需要,促进教学发展”的教学服务与教材出版理念,我们组织并成立了“普通高等教育教材研究与编审委员会”。集全国各地的优秀专家、教授于一体,在“普通高等教育教材研究与编审委员会”的指导下,组织编写和出版了一批具有鲜明特色的、符合高等院校学生使用的教材。始终坚持为教学科研服务,密切配合高等院校的教学改革工作。为进一步落实教育部提出的实施“高等学校教学质量与教学改革工程”的要求,不断推出支持高校精品课程与教材建设的新举措。

为保证教材的高质量,“普通高等教育教材研究与编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所组织编写的教材进行筛选和审定。对于优秀的高等教育教材,我们及时高质量地出版,并在全国范围内进行重点宣传推广。对积极使用教材的教师免费提供所有相关的教学资源,并定期组织研讨及课程培训,以进一步推进先进教学理念和教学改革思想的传播。

此次普通高等教育“十二五”规划系列教材按照教育部制定的普通高等教育基础课程教学基本要求而编写。尽量体现新知识、新技术、新方法和新材料,在内容和体系上有明显特色,以利于学生综合素质的形成和科学思维方法与创新能力的培养。

为了使普通高等教育教材更具有广泛性、科学性、先进性和代表性,我们也真诚希望从事高等教育教学的专家和老师积极推荐有特色、有创新的优秀教材。同时,希望将教学实践的意见和建议及时反馈给我们,以便对出版的教材不断修订、完善,不断提高教材质量,完善教材体系,为高等教育奉献更多更新的高质量教材。

普通高等教育教材研究与编审委员会

前 言

体育课程是以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课,是学校课程体系的重要组成部分,是高校体育工作的中心环节。

知识经济时代,综合国力的竞争实际上是科技的竞争,科技的竞争就是人才的竞争,归根到底是教育的竞争。加强素质教育,是克服我国教育中人文教育薄弱的有效措施。在现代合格人才的培养过程中,良好的文化素养起着极大的促进作用,其中学校的体育课程又为现代合格人才的全面成长提供了一条具体途径。通过体育课程的教学活动,探索成才的客观规律,使学生了解体育的本质与功能,明确体育的目的,掌握身心健康的系统知识,从而构建自身全面发展的合理机制;努力使体育运动成为学生生活中不可分割的部分,实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标,并养成终生锻炼身体的良好习惯。

为全面提高高校学生身心健康,有力促进高校体育教育工作的开展,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的文件精神,以“健康第一”为指导思想,结合高校体育教育实际与学生学习需要,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅相关的优秀教材,编写了这本集理论与实践于一体的《大学生体育与健康教程》。

本书注重体育教育功能的全面释放,既有运动项目的教授,也有人文精神的培养。

各章节的参编任务如下:闫海莲负责第一章、第二章、第三章、第十五章;闫领先负责第四章、第五章;郭燕负责第六章、第七章;梁华伟、任秀安负责第八章;卢涛负责第十三章;任秀安负责第十六章;宋清华负责第九章;田光成和任秀安负责第十章;王燕桐和丰习才负责第十一章;邢刚、余洋负责第十二章;晏金梅、杨芳负责第十四章;王达负责第十七章;王兰、邓伟负责第十八章。

由于编写时间仓促,加之作者水平有限,疏漏错误之处在所难免,恳请广大读者批评指正,在此深表感谢!

编 者

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育的内涵	1
第二节 健康的含义与标准	3
第三节 体育对人身心的影响	4
第四节 体育对人的社会化作用	6
第二章 体育锻炼的原则与方法	14
第一节 体育锻炼的原则	14
第二节 体育锻炼的基本内容和方法	17
第三章 体适能	21
第一节 体适能的教育基础	21
第二节 身体状况的测量与评价	23
第四章 运动损伤的预防与康复	42
第一节 运动损伤的预防与处置	42
第二节 常见疾病的体育疗法	45
第五章 运动处方	53
第一节 运动处方概述	53
第二节 运动处方内容	53
第三节 制定运动处方的程序	57
第六章 体育锻炼、营养与健康	59
第一节 营养与健康	59
第二节 体育锻炼与营养	65
第七章 体育保健与养生	71
第一节 中国传统养生理论	71
第二节 中国传统养生方法	72

第八章 奥林匹克运动	81
第一节 古代奥林匹克运动	81
第二节 现代奥林匹克运动	83
第三节 中国与奥林匹克运动	90
第四节 现代奥林匹克文化与高校体育	92
第九章 田径运动	98
第一节 田径运动发展概述	98
第二节 短跑基本技术	99
第三节 中长跑基本技术	102
第四节 跳高基本技术	103
第五节 跳远基本技术	106
第六节 铅球基本技术	109
第十章 篮球运动	113
第一节 篮球运动发展概述	113
第二节 篮球基本技术	114
第三节 篮球基本战术	121
第四节 篮球裁判规则简介	130
第十一章 排球运动	133
第一节 排球运动概述	133
第二节 排球基本技术	133
第三节 排球基本战术	143
第四节 排球裁判规则简介	145
第十二章 足球运动	148
第一节 足球运动概述	148
第二节 足球基本技术	149
第三节 足球基本战术	165
第四节 足球裁判规则简介	168
第十三章 羽毛球运动	170
第一节 羽毛球运动发展概述	170
第二节 羽毛球基本技术	171
第三节 羽毛球基本战术	184
第四节 羽毛球裁判规则简介	185

第十四章 网球运动	188
第一节 网球运动发展概述	188
第二节 网球基本技术	189
第三节 网球基本战术	192
第四节 网球裁判规则简介	197
第十五章 乒乓球运动	200
第一节 乒乓球运动发展概述	200
第二节 乒乓球基本技术	202
第三节 乒乓球基本战术	208
第四节 乒乓球裁判规则简介	209
第十六章 地掷球运动	213
第一节 地掷球运动简介	213
第二节 地掷球运动基本技术	214
第三节 地掷球运动基本战术	217
第四节 地掷球比赛运动规则	220
第十七章 武 术	222
第一节 武术基本功和基本动作	222
第二节 长 拳	226
第三节 陈式太极拳精要十八式	233
第十八章 休闲体育运动	238
第一节 轮滑运动	238
第二节 定向越野	244
第三节 瑜 伽	250
第四节 普拉提	252

第一章 体育与健康

第一节 体育的内涵

一、什么是体育

体育是人类以身体练习为基本手段,为发展身心,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有意识、有目的的社会实践活动。或者说,体育是人类以其自身的身体运动来调整和促进机体的物质与能量代谢变化,以发展身体,增进健康,增强体质为基本特征的教育过程,并以获得和保持终身健、美、乐为目的的一种社会文化现象。

体育具有两重性,它既作用于人体又作用于社会。对人既作用于身体又作用于精神;对社会,既可促进社会生产力的发展,建设物质文明,又可影响教化社会,改变社会风气,建设社会精神文明。总之,体育属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定的政治和经济服务。

二、体育的产生和发展

体育是为了适应人类社会生活和生产的需要而产生和发展起来的。原始人类为了生存,在劳动和与自然界做斗争的过程中,学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等基本的劳动生产和生活技能。为了延续人类社会,年长的一代要把积累起来的生产斗争经验和 社会生活经验传授给年轻的一代,于是就产生人类最初的教育,其中就包括了对走、跑、跳跃、投掷、游泳……知识技能的传授和训练,这也就是人类社会最早期的体育。从现代体育的一些项目和动作来看,还仍然保留有原始体育的某些特点。随着社会的发展和生产力的提高,以及剩余产品的出现,人类赖以谋生和防卫所需的智力与体力逐渐从单纯为谋生的劳动生产中分化出来,演变成非直接用于劳动生产和生活的身体运动形式,并历经各个社会发展阶段的变化逐步发展成为现代体育这一独特的社会现象。

三、体育的组成

在我国,现代体育包括“学校体育”、“竞技体育”、“大众体育”三个体系。

1. 学校体育

学校体育是现代教育的重要组成部分和现代体育的基础。它主要通过体育课、课余训练和课外体育活动三种基本组织形式,遵循“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“围绕面向全体学生,全面增强学生体质和健康”这个中心,全面发展学生身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好道德风尚的一种有目的、有计划、有组织

的教育过程,并与德育、智育、劳动技术教育等相配合,培养全面发展的人。

2. 竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥和提高个人或群体在体格、身体、心理和运动能力等方面的潜力,追求“更快、更高、更强”,为取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。竞技体育以参加者的激烈对抗、高超的技术和竞争性成为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,提高国家国际威望,促进世界人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

3. 大众体育

大众体育亦称群众体育或社会体育。它是以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的,内容丰富,形式多样,因人而异,且富于趣味的一种群众性练身活动。它的特点是自愿参加,注重自我教育和精神、情绪的放松,以及锻炼的效果。

学校体育是竞技体育和大众体育的基础,竞技体育是学校体育和大众体育的提高,大众体育则是学校体育和竞技体育的延伸。它们三者都具有全面发展身体,增强体质等共同点,但又因其各自的目的不同,在形式、内容和途径上亦有所区别。它们相互影响,相互依存,相互促进,构成了现代体育这个整体。

四、体育实践内容的分类

体育实践的内容是指为实现体育目的和任务而选择的各种身体活动内容。根据现代社会现代人的需要,体育实践的内容一般可分为以下几类:

1. 健身类

主要具有增进健康,增强体质,预防疾病的本质特点。如健身走与跑各种发展身体素质 and 基本活动能力的练习等。

2. 健心类

通过身体活动,达到愉悦身心,放松肌肉和神经系统,消除疲劳。如各种棋类游戏、桌球、门球、保龄球等休闲活动,以及运动强度适中的体育舞蹈、活动性游戏、远足和夏(冬)令营等。

3. 健美类

在健康的基础上,通过特定方式为塑造美的体形、姿态、风度、气质而进行的体育活动。如健美运动、健美操、艺术体操和舞蹈等。

4. 医疗康复类

通过一定的身体活动,达到治疗疾病,恢复肢体及内脏功能的目的。如各种徒手或用器械的医疗体操、太极拳、太极剑、保健气功和保健操等。

5. 职业技能类

主要是以提高从事特殊职业的有关人员的职业技能为目的,具有鲜明职业特征的体育活动。如海洋和水利工程建设专业人员的游泳、潜水训练,地质人员的爬山和攀岩训练等。

6. 自然练身类

是利用大自然力量对身体的刺激和影响,达到锻炼身体,适应环境变化的目的。如风浴、日光浴、冷水浴、溜冰、滑雪、露宿等。

7. 运动竞技类

主要是指目前国际通行的竞技体育项目及为提高这些项目的竞技运动水平而开展的各种辅助性训练和练习。

8. 冒险类

这类是通过较为惊险的身体活动,以满足锻炼者胆识、气魄、探险等新奇的心理需要为宗旨的体育活动。如攀岩、悬崖跳水、漂流、跳伞、冲浪、斗牛、汽车拉力等。

第二节 健康的含义与标准

一、健康的含义

长期以来人们都习惯把健康理解为“不生病”、“不虚弱”、“能吃能睡能做事”。但是,现实生活中常有许多貌似健康的人,实际上已处于潜在感染之中,所以说只凭没有病并不能说就是健康。世界卫生组织(WHO)在其宪章中对健康所作出的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”“健康不仅是免于虚弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”

WHO《阿拉木图宣言》中又指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”所以现代健康的概念包含了身体健康、心理健康、社会健康三个方面的内容,缺少任何一方面都不是完整的健康概念。

所谓心理健康,通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡关系。身体健康与心理健康是相辅相成的,身体健康是心理健康的基础,心理健康是身体健康的重要体现,没有心理健康,就没有身体健康的保证。同样,身体不健康,也就不会有良好的心理。一个人的生理活动和心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动对人体各器官系统的活动起着重要作用,与人们的正常生活、发病原因和症状及康复密切相关。研究表明:许多疾病并非都是微生物、不良饮食等因素引起,而往往是由心理不良因素所致。可以说,健康的心理,既有良好的防病抗病能力,能给予疾病的治疗和身体的康复以积极的影响。只有身心健康的人才是完美的人,也只有身心健康的人,才可能具备良好的适应自然环境与社会环境的能力。

二、健康的标准

长期以来,人们对健康只是单纯用有没有疾病来衡量,忽视了心理和社会两个因素。根据现代健康的观念,健康包含身体、心理、社会三个方面。联合国世界卫生组织对健康制定的标准也是从这三个方面来制定的。

(一) 身体健康

身体健康的主要表现是:①体格健壮没有疾病,无须治疗;②身体发育正常,体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调,眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;③有良好的生活

规律,食得快,便得快,夜间睡眠好;④脸色好,牙齿整齐、清洁、无龋齿,皮肤富有弹性,精力充沛;⑤应变能力强,能适应日常生活,消除疲劳快。

(二)心理健康

心理健康的主要表现是:①能建立正确的心理思维方式;②对现实有较强的适应能力;③能与别人建立良好的关系,对人诚恳、宽厚,与人为善和乐于助人;④有自知之明,能正确对待自己,不亢不卑;⑤情绪稳定而愉快,经受得起委屈和打击;保持家庭和谐,有能推心置腹深交的朋友。

(三)社会健康

社会健康的主要表现是:①具有良好的衣、食、住条件;②社会和平,没有犯罪行为发生;③死亡率低,大家都能健康长寿;④社会稳定,有安居乐业和心情舒畅的进取环境。

第三节 体育对人身心的影响

一、健康的概念

1948年,世界卫生组织(WHO)首先提出健康的含义,认为“健康不仅是没有疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。1989年,世界卫生组织将健康重新定义为:“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”即一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面都健全才能算是完全健康的人。

(1)躯体健康(生理健康)是指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。

(2)心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。

(3)社会适应良好是指个体对社会生活的各种变化,能以良好的思想和行为去适应。

(4)道德健康是指个体能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人类的幸福作贡献。

二、体育锻炼与身体健康

(一)体育锻炼的健身功能

实践证明,体育锻炼对促进人体发展和增强体质具有重要作用。体育锻炼的健身功能主要有以下几个方面:

(1)科学的体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长,而且还能改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况。有利于人体的生长发育,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。

(2)科学的体育锻炼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变化的判断能力,并及时作出协调、准确、迅速的反应,使人体适应内外环境的变化,保持机体生命活动的正常进行。

(二) 体育锻炼的健脑功能

随着科技的不断发展,从事脑力劳动的人不断增多。用脑过度会使脑细胞转入抑制状态。如不进行调整,则会导致记忆力减退甚至出现神经官能症而严重影响健康。

科学研究证明,体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用,如改善大脑的供氧状况、消除大脑疲劳、提高大脑的工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动植物性神经系统,使其尽早地进入工作状态,使大脑反应快,自动化程度高,功能加强。

三、体育锻炼与心理健康

体育锻炼不仅会对人的身体产生影响,而且会对人的心理产生影响。

(一) 体育锻炼对心理健康具有促进作用

对于一个健康人来说,进行长期科学、适宜的体育锻炼(如有氧练习、力量和灵敏性练习),可以提高人的心理健康水平,降低人的焦虑水平,发展积极的情绪。对于患有心理疾病的人来说,通过长期科学、适宜的体育锻炼能较大程度地改善心理状态。

1. 体育锻炼是控制人类社会进化的有效手段

在社会日益都市化的今天,自然与社会、身与心、形与神的相互联系是社会的需求和时代的追求。几百万年来,人类身体发展基本上是一种自然发展,不被人类所控制,而社会的进步、科学的发展,使人类认识到人类进化是可以控制的。体育锻炼就是控制人类社会进化的一种有效手段,体育锻炼不仅是身体和心理的磨炼,更是一种愉悦的享受,它使人身体的健康,心情舒畅;它缩小了人类和社会发展的差距,致使二者同向发展。

2. 体育锻炼是促进大学生心理良性发展的重要途径

大学生这一群体的文化背景、年龄特征、心理特征、社会角色特征决定了他们心理健康的自身特点。大学生具有较高的智力水平,富有活力,朝气蓬勃,在激烈的竞争和艰苦的奋斗中承受着巨大的压力,体育锻炼对缓解压力,消除精神紧张具有重要意义。

(1) 体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用,能够改善生理和心理状态,恢复体力和精力。

(2) 体育锻炼能增进身体健康,使疲劳的身体得到积极的休息,使人精力充沛地投入学习和工作。

(3) 体育锻炼可以陶冶性情、使人保持健康的心态,充分发挥个体的积极性、创造性和自主性,从而提高自信心和价值观,从而使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

(4) 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

(二) 体育锻炼对心理疾患具有预防和治疗作用

对于一个健康人来说,长期进行体育锻炼可以促进心理健康,对于一个患有心理疾病的人来说,这种效益会更明显。

1. 体育锻炼能减轻焦虑和抑郁

焦虑和抑郁是普通人和精神病患者遇到的最常见的情绪困扰。焦虑患者常常无端地感到心烦意乱,惶惶不安,甚至产生恐惧感,导致正常学习和工作几乎不能进行的症状。

长期坚持的和一次性的有氧练习均可以有效地降低焦虑水平。1991年,彼特鲁茨多

等人进行的 104 项研究表明:20 分钟有氧练习可降低焦虑水平。

抑郁症是一种在长期持续的精神刺激因素的作用下导致的精神疾病,是一种情绪异常低落或过分忧伤、抑郁的情绪反应。研究表明,有氧运动有助于降低轻度和中度精神抑郁者的抑郁水平。如果能与心理治疗相结合,比单纯进行体育锻炼能更有效地降低抑郁。体育锻炼既可降低特质性(长期、稳定的)抑郁,也可降低状态性(短期、活动的)抑郁;既可降低正常人的抑郁,又可降低精神病患者的抑郁。

2. 体育锻炼促进性格的形成和发展

18 世纪,法国医生兼科学家拉美特里曾说:有多少种体质,就有多少种性格。心灵随着肉体的进展而进展,就像随着教育程度而进展一样。现代体育的发展进一步证实了前人的观点,它告诉我们:在创造健壮形体的同时,体育也在塑造着和谐的心灵和精神。

体育锻炼可以锻炼意志,而有坚强的意志品质才能坚持锻炼,二者相辅相成、互相促进。体育锻炼是一种欢快的活动,它使人身体健康,心情舒畅,有利于塑造一个愉快、开朗、健康的心灵,促进个性的健康发展。

3. 体育锻炼能培养对自我、家庭、集体、社会的责任感

解剖自我,认识自我,迎接挑战,运动过程就是人的新价值的形成过程。而这种价值积累是其他任何社会教育活动所不可代替的,它具有一种培育人的特殊含义。

体育锻炼丰富多彩的形式使人乐于与他人交往,不仅接受自我,也能接受他人,容纳他人,能认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,使人际关系协调和谐,家庭幸福美满。

体育锻炼使人和集体紧紧地融为一体,既能共同享受胜利的快乐,又能共同分担失败的痛苦,这种气氛能使人产生安全感,对自己的力量充满信心,正确对待生活、学习和工作中的各种困难和挑战,待人接物适当、灵活,对外界刺激不偏颇,能够与社会的步调合拍,也能和社会、集体融为一体。社会学家告诉我们,体育运动中传播、宣传的精神、原则、体育道德等,具有很高的社会理想价值,体育锻炼中树立的公正、守法、民主、竞争、协作、团结、友谊、谦虚、诚实等道德观念,是社会不可缺少的规范文化。

第四节 体育对人的社会化作用

人既是一个生物心理的人,又是一个社会的人,每个人都在社会中扮演着各种不同的角色,每个人总是在社会存活。活着就必须与人相处,在形形色色的交往中表现出不同的社会适应性,人与人相处得好就意味着他的社会适应性强,反之对社会适应能力差,对人的身心健康产生消极影响,并容易产生心理疾病和生理疾病。而体育锻炼以其自身特点对提高人的社会适应性产生积极的影响,通过本章的学习将使你如何采用体育锻炼的方法培养自己的社会适应性,让你更加积极主动地参加体育锻炼,让你在体育锻炼中培养与人相处的方法和能力。

一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段

(一)体育锻炼可以培养适应社会的价值观念

价值观念是文化观念的核心,也是文化精神的集中体现,它是指人们对社会经济活动的价值判断或价值取向。

1. 体育锻炼促进人们和平相处

人们渴望和平,追求安定,只有国际的和平、社会的安定,才能有经济的发展、社会的进步、人民群众的安居乐业。虽然体育体现的是竞争,但它是建立在统一规则基础上的公平竞争,是建立在友好气氛上的相互交流与切磋。所以,体育可以培养人的和平观念,体育可以规范人的和平行为,体育在潜移默化中使人们养成了和平的价值趋向。

2. 体育锻炼处处体现着自由和平等

从体育所包含的内容和要求来说,它不分肤色、贫富、贵贱、种族、信仰或性别,人人都可以参与,人人都可以拥有。它构建了一个平等、通俗的使每个人都乐于接受的模式,在这种平等的意识里,人的尊严、人的权利真正得以展现。正是由于体育在人们的参与中使人领悟机会的均等,所以,它处处也体现着人与人的平等,使人从参与中深深感触体育锻炼的自由性。体育的平等参与、平等拥有,必将影响着人们以平等的观念去处理自己要处理的一切,形成人与人平等的观念和行为。

3. 体育锻炼能体现付出与收获的关系

大到体育健儿奥运赛场上为国争光,小到每一个体育锻炼者的跑步或打拳,无不以吃苦耐劳、持之以恒地接受着超人的付出而换取领奖台上的辉煌,无不以自己亲身的实践锻炼,才能达到自身体质的增强。体育锻炼在付出与收获上的因果关系,能直接地使人们领悟成功的喜悦是靠平时的奋斗获取,辉煌的成就是由汗水铸成。所以,人可以通过体育锻炼培养其拼搏进取的人生观。

4. 体育锻炼可以培养人们崇尚知识、崇尚人才

由于人们从公平的竞争里,逐渐体会认识到任何一项体育比赛、不仅是速度的角逐、力量的抗衡,更是战术的拼杀、技术的较量,知识与力量的交融。所以,人又从体育的优胜中进一步领悟到,要想在激烈的竞争中立于不败之地,必须崇尚知识、崇尚人才。

正是由于人们在从体育锻炼中形成了正确的价值趋向,所以体育锻炼将有效地形成人们适应社会的价值观。

(二)体育锻炼可以培养适应社会需要的竞争意识和竞争手段

竞争即为了自己的利益而与他人争胜。当今社会科学技术迅猛发展,各行各业的竞争日趋激烈。政治家要竞选,军事家要搞军备竞赛,企业家要追逐利润,占领市场,即使是普通的劳动者也要在优化组合中经受考验。面对如此激烈的竞争环境,为了求生存、求发展,必须培养自己的竞争意识和拼搏精神,具备应有的竞争手段。

1. 体育竞争是以实力而获胜

在任何体育竞争活动中,最讲现实,不论资历,任何优胜者都要经过严格的训练,吃苦耐劳,勇于拼搏,不断提高自己的身体技能、心理水平、战术意识和团队精神,并具备把握机

遇的能力,才能取胜。任何不劳而获的结果,在体育的竞争中是不允许的。因此,每一位参与者都知晓从体育的竞争中获得优胜的结果来自于强大的实力,教育人们只有通过艰苦的努力才能获胜。

2. 体育的竞争最体现公平性

对于任何一项体育的竞争,都将在严密、严格的规则和规程约束下进行,所以,体育的竞争最讲法制,而不循私情,它不承认个人身体、心理以外的任何不平等性。从这一意义上讲,体育竞争教育每一位参与者必须养成公平性竞争的意识,并以公平的体育竞争方式应对人生旅途中一次又一次的竞争。

3. 体育的竞争能锻炼参与者遭遇挫折和失败的适应性

体育运动大到奥运会,小到活动游戏,无不以追逐胜利为目的,无不以胜利或失败而告终。然而,体育竞赛的残酷性又往往表现在成功、获胜只能是相对的、暂时的,而挫折和失败又是经常的、普遍的。挫折—奋斗—成功—再挫折—再奋斗—再崛起……描绘体育竞争内在的规律性,同时也反映出了每一位成功者要不停息奋斗的人生轨迹,折射着人生的喜怒哀乐。所以,体育可以使参与者在比赛中建立竞争意识,体育又使每一位参与者领略胜利的欢喜、失败的痛苦,锻炼着人们享受成功或承受失败的适应性。

二、体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成及人际关系

(一) 体育锻炼促进协作意识和协作能力的形成

1. 体育锻炼对协作意识的影响

协作意识是体育意识的基本内容之一,协作即协同配合、齐心协力。坚强集体的力量是巨大的。而坚强集体的形成和保持,则取决于每一个成员是否具有强烈的协作意识。体育运动的集体性特点,为培养学生的协作意识、群体精神提供了有利条件。不论是以个人参赛、团体排名的田径和游泳,还是以不同位置成员联合组织成阵型的足球、排球和篮球比赛,体育决定了参与者必须以高度的协作意识,熟练的协作行为,承担起参赛角色的权利、义务和责任。曾经夺取“五连冠”的中国女排,论个人技术和身体条件并不强于当时的美国、苏联和古巴,而她们能够获胜的关键是依赖了队员之间、队员与教练之间的密切协作,从而形成了势不可当的集体力量。因此,更进一步证实,体育需要集体力量,需要协作,而体育本身也蕴藏着协作的因素。然而,协作意识的形成并不是一朝一夕的,必须经过参加体育教学、训练、竞赛等活动,并不断地重复磨练,才能在潜移默化的过程中逐步培养与增强这种协作意识,并使之“生活化”,融入我们的工作、学习之中,改善我们的社会适应性。

2. 体育锻炼能够促进协作能力的提高

良好的能力是现代社会对于人才质量和规格的一项基本要求。其协作能力的高低,在科学技术飞速发展的时代,一个人用有限的精力和有限的时间,去完成无限的工作或事业是能否成功的基本能力之一。在目前各学科明显呈现出既高度分化、相互渗透,又高度综合、纵横交错的新态势下,各项科学研究和研究成果的形成,也越来越趋向于学科交叉的方向发展。因此,要求每一个参与者必须具备与他人协作的能力。然而,体育锻炼依其明显的特殊交往方式,培养着每一位锻炼者的协同配合能力、待人接物能力、豁达坦荡的心胸和

“忍辱负重”的内涵。这些在处理人际交往中的协作能力是奠定人们走向未来成功的阶梯和基础。

（二）体育锻炼可以形成社会需要的个性并胜任社会角色的需要

体育的重要功能之一，就是能对人的有机体施加影响。它不仅能影响到人体的生理，还能影响心理属性，促进身心的健康发展。在以上两大功能的基础上，现代体育还能作为社会教化的手段来促进个性的形成与发展。

体育锻炼所固有的特性，直接影响着人们形成适应社会需要的个性。个性是指个人在其生理和心理素质的基础上，在一定社会环境条件下，通过实践锻炼和陶冶，逐步形成的观念、态度、习惯和行为。它是一个人比较稳定的心理、生理素质的社会行为特征的总和，是一个人能否适应社会或能否被社会接受的关键因素。人们的个性心理特征包括人的能力、气质和性格等内容。其中决定一个人个性的一个重要因素是一个人的性格。人的性格多种多样，有的人热情、坚定、果断，有的人冷漠、动摇、懦弱，有的人固执、自信、骄傲，也有的人优柔、谦和、自卑。但不管哪一种性格，其形成都与体育锻炼有着密切的关系。

1. 体育锻炼对人的个性形成具有调整功能

体育锻炼需要有体力、智力、情感和行为的参与，同时还要求人们有较高的体能和技能的投入。因此，在每次参加体育锻炼时要求人们必须接近和突破自己的极限。正是出于这一过程和感受的出现，又使得每一位锻炼者在锻炼过程中有许多机会发现自己个性中不优秀部分，找到自己的不足。并决定采用何种方式巩固自己的长处，克服、改进自己的短处。正是通过体育锻炼能够形成正确的自我认识、自我意识、自我发现和自我改造的过程，也正是通过体育锻炼可以使人形成和发展个性及实现人的社会化的过程。

2. 体育锻炼对人的个性形成具有约束作用

参加体育锻炼，尤其是集体项目，每一位参加者在其活动中，都不同程度地接受着团队活动的约束与限制，接受着团队活动的督促与激励，促使每一位锻炼者适应群体的需要。这其中不仅是技术的、技能的，而且还包括精神的。优异者将得到赞扬与激励。反之，则会受到贬斥与忽视。体育锻炼者正是为了取得与自己相适应的地位，在活动中，不遵守群体规范的行为，可能要受到比较严厉的制裁或惩罚。为了与大众保持一致，人们总是心甘情愿地接受来自群体的约束，这些约束迫使成员不得不改变自己的某些特性。

3. 体育锻炼可以使人形成积极向上的个性

体育活动的主动积极性对参与者个性的形成所起的作用，源自于在锻炼者自我意识的调整下，表现出更主动、更积极、更自觉的锻炼需求，并以此达到体质增强和技能提高。此目标的实现，必须进行重复的努力，在持久的练习与年复一年的艰苦训练中提高自己的技能、战术水平。这种顽强拼搏进取的精神，对个性的形成与发展具有重要的意义。

4. 体育锻炼可以培养人们具有丰富情感的个性

现代社会决定着现代人的情感。其不仅表现为强烈的责任感、道德感、执著追求感，而且也具有理性感，它激励着参与者以高度的责任感，来达到与同伴的合作；它以复杂而快速的转移感，领略成功的欢欣和失败的痛苦。体育运动给人们提供的情感体验是复杂多样的，顺应了现代人对情感的多方面的需求。所以，著名的体育社会学家卢元稹先生曾经这