

江苏省高等学校精品教材、重点教材

“互联网+”新形态教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育健康教程

常生 主编



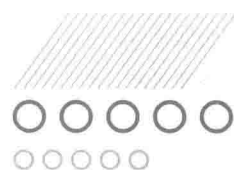
高等教育出版社

江苏省高等学校精品教材、重点教材

“互联网+”新形态教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

Daxue Tiyu
Jiankang Jiaocheng



大学体育 健康教程

主 编 常 生

副主编 何建山



高等教育出版社·北京

内容提要

全书较系统和全面地介绍了体育的基本理论、基本知识、基本技术及技能,对大学生全面地认识和了解体育,理解体育的功能和价值,掌握体育锻炼的一般理论、方法和技能等都具有非常重要的作用。全书共25章,主要内容包括:体育概述、体育锻炼与社会适应、健康与健康的生活方式、体育锻炼与心理健康、身体素质与身体健康、体育锻炼卫生与自我监督、体育保健、奥林匹克运动与学校体育竞赛、田径运动,篮球运动,排球运动,足球运动,手球运动,乒乓球运动,羽毛球运动,网球运动,游泳,健美,体育舞蹈、街舞、排舞,健美操,24式太极与木兰拳,散打,击剑,舞龙与舞狮和户外运动。本书可作为高等学校大学生体育必修课或选修课教材,也可供从事学校体育教学的教师 and 广大业余体育爱好者自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康教程 / 常生主编. — 北京: 高等教育出版社, 2017.8 (2018.6重印)

ISBN 978-7-04-048169-3

I. ①大… II. ①常… 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(2017)第162833号

策划编辑 范峰
责任校对 高歌

责任编辑 王曼
责任印制 田甜

封面设计 张楠

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京铭传印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 21.75
字数 490千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>

版 次 2017年8月第1版
印 次 2018年6月第3次印刷
定 价 35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 48169-00

前言

当人们正在步入体育成为生活重要组成部分的现代社会时,系统地向大学生传授体育的基本理论、基本知识、基本技术及技能,使他们全面地认识和了解体育,理解体育的功能与价值,掌握体育锻炼的一般理论、方法和技能,养成终身坚持锻炼身体的良好习惯,已成为高校教育重要而迫切的任务。

为了满足高等学校体育教育工作的需要,我们根据教育部、国家体育总局联合颁布的《国家学生体质健康标准》和教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《普通高等学校体育工作基本标准》等精神,在总结多年教学经验和广泛征求师生意见的基础上,组织编写了这本《大学体育健康教程》。在本书的编写过程中,我们紧密联系高等学校体育课程的目的和任务,针对高等学校体育与健康教育的实际情况和大学生的生理、心理特点,注重教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。

本教材由教育学博士常生教授担任主编,何建山副教授担任副主编。具体编写分工如下:常生(第一、二、三、四、五、八、九章),何建山(第六章),于蕴(第七章),吴健、孙峰(第十章),翟帅、周景晖、王立华(第十一章),何勇、赵云龙(第十二章),齐红梅(第十三章),江建华(第十四章),黄卫忠、陈炜(第十五章),陆建林(第十六章),盛蕾(第十七章),周天华、钱宗梅(第十八章),陈斐斐、沈金花、陆丹华(第十九章)、韩燕、严美萍(第二十章)、龚江泳、盛燕茶、章海晨(第二十一章)、鹿兰锋、陆小黑(第二十二章)、樊芹芹(第二十三章)、杨新(第二十四章)、王维军(第二十五章)。全书最后由常生教授定稿和统稿。在本书的编写过程中,我们参阅了国内外大量有关教材和资料,引用了部分资料;很多老师对本书的编写工作提出了宝贵的修改建议;高等教育出版社对本书的出版工作给予了大力支持。在此,对原作者和有关人员一并表示衷心的感谢!

由于编写人员水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请批评指正,以便再版时修订。

编者

2017年5月

第一章 体育概述 / 1

第一节 体育的概念 / 1

第二节 体育的功能 / 2

第三节 大学体育目标及实施途径 / 3

第二章 体育锻炼与社会适应 / 8

第一节 人的社会化 / 8

第二节 体育锻炼与人的社会化 / 9

第三节 体育锻炼与现代生活方式 / 11

第三章 健康与健康的生活方式 / 12

第一节 健康的涵义 / 12

第二节 合理饮食与营养 / 14

第三节 适量运动 / 16

第四节 克服不良嗜好与习惯 / 23

第四章 体育锻炼与心理健康 / 26

第一节 心理健康的作用 / 26

第二节 体育锻炼对心理健康的影响 / 27

第三节 体育锻炼与应激 / 29

第五章 身体素质与身体健康 / 32

第一节 速度素质的发展 / 32

第二节 力量素质的发展 / 34

第三节 耐力素质的发展 / 40

第四节 灵敏素质的发展 / 44

第五节 柔韧素质的发展 / 45

第六节 身体素质的转移及其运用 / 47

第七节 体育锻炼与系统功能的适应 / 48

第六章 体育锻炼卫生与自我监督 / 53

第一节 运动卫生 / 53

第二节 自我监督 / 55

第七章 体育保健 / 58

第一节 体育运动的保健指导 / 58

第二节 常见的运动损伤 / 59

第三节 运动疾病的预防和处理 / 67

第四节 《国家学生体质健康标准》 (2014年修订) / 71

第八章 奥林匹克运动与学校体育竞赛 / 84

第一节 奥林匹克运动 / 84

第二节 学校体育竞赛的组织 / 90

第九章 田径运动 / 98

第一节 跑 / 98

第二节 跳跃 / 109

第十章 篮球运动 / 119

第一节 基本技术 / 119

第二节 基本战术 / 125

第三节 主要竞赛规则 / 136

第十一章 排球运动 / 139

第一节 基本技术 / 139

第二节 基本战术 / 146

第三节 主要竞赛规则 / 148

第十二章 足球运动 / 151

第一节 基本技术 / 151

第二节 基本战术 / 157

第三节 主要竞赛规则 / 159

第十三章 手球运动 / 162

第一节 基本技术 / 163

第二节 基本战术 / 170

第三节 主要竞赛规则 / 172

第十四章 乒乓球运动 / 176

- 第一节 基本技术 / 176
- 第二节 基本战术 / 185
- 第三节 主要竞赛规则 / 186

第十五章 羽毛球运动 / 189

- 第一节 基本技术 / 189
- 第二节 基本战术 / 204
- 第三节 主要竞赛规则 / 205

第十六章 网球运动 / 209

- 第一节 基本技术 / 209
- 第二节 基本战术 / 218
- 第三节 主要竞赛规则 / 219

第十七章 游泳 / 222

- 第一节 蛙泳 / 222
- 第二节 爬泳 / 226
- 第三节 游泳的安全卫生和救护
常识 / 229

第十八章 健美 / 232

- 第一节 身体各部位肌肉的锻炼
方法 / 232
- 第二节 健美锻炼的计划安排 / 240

第十九章 体育舞蹈、街舞、 排舞 / 247

- 第一节 概述 / 247
- 第二节 体育舞蹈 / 248
- 第三节 街舞 / 251
- 第四节 排舞 / 255

第二十章 健美操 / 262

- 第一节 健美操锻炼常识 / 263
- 第二节 健美操的基本动作 / 264
- 第三节 健美操的编排与实践 / 270

第二十一章 24 式太极拳与木兰拳 / 275

- 第一节 24 式太极拳 / 275
- 第二节 木兰拳 / 285

第二十二章 散打 / 299

- 第一节 概述 / 299
- 第二节 基本技术 / 299

第二十三章 击剑 / 314

- 第一节 击剑的发展历史 / 314
- 第二节 击剑的分类 / 316
- 第三节 击剑的动作要领 / 317
- 第四节 击剑的竞赛规则与
观赛礼仪 / 319

第二十四章 舞龙与舞狮 / 323

- 第一节 舞龙 / 323
- 第二节 舞狮 / 329

第二十五章 户外运动 / 335

- 第一节 野外生存 / 335
- 第二节 定向运动 / 339

第一章

体育概述

学习目标

1. 学习体育的概念及功能
2. 了解大学体育的目标

第一节 体育的概念

体育概念的出现晚于体育的产生。古代中国的强身健体活动，如导引、养生、五禽戏、八段锦、易筋经和气功等，实际上类似于今天的体育活动。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动，其内涵与体育相同，但那时还没有“体育”一词。

18世纪60年代，“体育”一词在法国出现。1762年，法国出版了教育家卢梭（1712—1778年）的名著《爱弥尔》，其中用“体育”（education physique）这个词论述了对爱弥尔的身体教育过程。随后，德国、英国等国纷纷启用卢梭提出的“体育”一词。

德国古茨穆斯于1793年出版的《青年体操》一书，使用了“身体的教育”和“属于教育的身体运动”这一概念。19世纪后，“体育”一词已成为专门术语出现在体育著作中。1838年，法国体育家阿摩罗什（1770—1848年）出版了《体育概论，体操与道德》一书，书中把“体育”“体操”作为两个概念使用。英国社会学家斯宾塞（1820—1903年）于1854年发表了以《体育》为题的论文。英国体育家、人体测量学的鼻祖麦克拉仁（1820—1884年）于1867年出版的《体育的体系》，都出现过“体育”一词。

在日本，将“体育”作为新词由近藤镇三首创。他于1876年（明治九年）3月在《文部省杂志》第6号上第一个使用了“体育”这个词。1882年，横井琢磨出版了《体育学》一书。1886年，“大阪体育会”成立。同年，近藤镇三又在日本《教育杂志》第52号、《教育新志》第7号上连续使用“体育”一词。到了1887年，“体育”这个词在日语中固定下来，并逐渐为一般人所接受。

在我国，“体育”这个词是19世纪末从日本引进的，其本义是“身体的教育”，是近代教育的一个组成部分。中国在洋务运动中曾从外国引进“体操”一词，并在军事学堂中先后开设体操课。“体操”传入我国后，一度同“体育”并用，两者概念几乎相等。直到1923年，北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布了《中小学课

程纲要(草案)》,才正式将“体操科”改称为“体育科”,“体育”与“体操”自此代表不同的含义。之后,“体育”这个概念的使用范围越来越广泛。

20世纪50年代以后,随着世界各国经济、文化和科学技术的迅速发展,体育也得到了快速发展,并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、形式及其影响和作用已远远超出原来作为学校的身体教育的范畴。60年代后,国际体育界开始高度关注体育概念的研究,正式成立了“统一体育术语国际研究会”,第一次举行了以讨论体育基本概念为主题的国际学术会议。许多国家的学者从不同角度阐述了关于体育和竞技运动(sport)的观点,但至今仍没有完全一致的看法。

我国对体育概念的研究时断时续,体育界曾有过几次大的讨论,但直至1995年《中华人民共和国体育法》公布,仍然未能明确有关体育的几个概念。

给体育概念下定义,是对体育现象的理性认识。在体育界,关于“体育”的定义多种多样,较有代表性的是“狭义体育”和“广义体育”两种。其理解上主要存在两个问题:一是偏窄,认为体育就是“学校体育”“身体的教育”;二是偏大,认为竞技运动、娱乐休闲都是体育,好像体育无所不包。因此,传统的“狭义体育”和“广义体育”定义都有偏颇之处。

目前,有学者提出的“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”的界定,应该说,这是一种广义理解的体育。体育不应该局限在学校,而是家庭体育、学校体育与社区体育的统一体;从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)以及休闲、娱乐、舞蹈等活动,都可以是体育的范畴。综合来看,把“体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动”作为体育的定义,是相对客观、辩证而全面的。它反映了体育的本质特征,体现了体育的自然属性与社会属性,考虑到了我国国情和与国际接轨,确立了人的发展与社会发展在体育中的高度统一性。它既从教育角度重视了对人的培养,又从社会文化的视角反映出体育对社会发展的贡献;既肯定了人的个体发展,又肯定了社会对人发展的社会需求;既注重对体育的生物学研究,又注重对体育的心理学和社会学研究,引导人们从生物、心理、社会等多层面认识体育,这可以说是一种新的广义体育观。

第二节 体育的功能

一、体育运动与德育

道德教育将社会认同的一些道德观念变成个人的思想行为,主要是培养学生养成诚实、有责任感、遵守规则、明辨是非、有正义感及关心他人的习惯。

二、体育运动与智育

体育的教学活动主要是训练学生的学习技巧和创新的能力,并非只限于知识的传

授,所以只是在课堂上灌输书本上的知识是不够的。人的智力发展,与大脑的神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度和资讯传送的速度颇有关系,而体育运动的锻炼可以有效地促进这方面的发展。全身各部分的肌肉活动,在加强肌肉发达的同时,更有促进神经系统发育的作用。

(一) 培养观察力

当学生、运动员学习某一种动作时,必须观察老师或教练的动作示范,然后去模仿,所以观察必须要正确。在比赛时,运动员更加要在千变万化的环境中,敏锐地观察对手的表现,在最短的时间内,迅速决定或改变对策。体育课及运动场为学生、运动员提供了以上的环境,让他们通过比较、想象、推理及反应去培养和训练敏锐及精细的观察力。

(二) 培养记忆力

在体育课或运动场上,学生要记着老师所教的运动理论、动作示范、技术分析和规则的讲解。例如,自由体操,一个动作接一个动作,动作的先后次序及准确性都十分重要,因此,这对提高学生的记忆力起着积极的作用。

(三) 提高思维能力

现今的高水平竞赛,已不只限于技术和体力的竞赛,也是智力的比试。在比赛中,由于环境千变万化,运动员往往要在紧张、激烈的比赛情况下,立刻做出正确的决定,解决眼前的困难,这样可以培养独立思考和权衡取舍的能力。

三、体育运动与美育

美育是“审美教育”或“美感教育”的简称。体育运动对个人的体形塑造有一定的影响,适当的运动可以使人的各部分骨骼和肌肉得到均衡的发展,有利于各动作协调。可以说体育运动是健与美的结合。例如,艺术体操、健美操等项目,运动员以悦耳的音乐配合优美的动作,令这个项目更有魅力,刚柔合一,既有健身的效果,亦有审美的价值。简单地说,均衡的体形、优美的体态、协调而有节奏感的动作,就是体育与美育的结合。



扫一扫,查看毛泽东《体育之研究》

第三节 大学体育目标及实施途径

大学体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,本节阐述的高校体育的总目标主要指效果目标。

一、大学体育目标的依据

(一) 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。科学技术的发展,已经并且正在深刻地改变人们的物质生产、精神生活及日常生活节奏。世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,在很

大程度上是科技和人才的竞争,当然也是教育的竞争。高校体育必须与德育、智育紧密配合,为我国现代化建设培养更多有理想、有道德、有文化、有纪律,并且体魄强健的一代新人服务。同时,现代社会又给人类健康带来很多不利影响,使得人们对健身、娱乐等活动的要求越来越迫切,群众性的体育活动将因此更为普及。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体,而且还要把有体育才能的学生组织起来加以训练,让他们成为社会体育的骨干。

(二) 大学生身心发展

大学生是高校体育的主体。要提高体育运动的效果,必须根据大学生身心发展的规律进行体育锻炼。大学生的身心发展特点不同于儿童或少年,也不同于成年人,高校体育工作的实践活动,如对体育内容的选择、安排和组织形式,以及锻炼、教学、训练手段等,都必须针对大学生身心发展的特点和学习、生活等的具体条件。因此,大学生身心发展的特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

二、大学体育目标体系

确定高校体育目标的工作,必须结合我国的国情,从实际出发,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

(一) 大学体育的总体目标

培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响高校体育的全过程,切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 大学体育的具体目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《国家学生体质健康标准》中规定的指标和要求,身心愉快地投入学习和工作,更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想品德教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合实现,决不能为追求一时效果,片面突出其中的部分因素,而造成长期的负面影响。

三、大学体育目标的实施途径

(一) 体育课程

体育课程是高校教学计划组成部分之一,是高校体育工作的中心环节,也是完成

高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、教育阶段,高校应有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型:

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进身心健康。基础体育课的教学,既要巩固和提高大学生在中学时期所掌握的体育知识、技能,也为以后学习体育选项课奠定基础,因此一年级一般应开设基础体育课。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上,可开设体育选项课。体育选项课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术,培养独立锻炼身体的能力和习惯,增进身心健康。

3. 体育选修课

根据高校体育的目的、任务,在前两年体育教学的基础上,可在三年级以上的学生中开设体育选修课。开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识和体育实践能力,培养学生自觉锻炼身体的能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 体育保健课

体育保健课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课或选修课。体育保健课要有针对性,有计划地组织康复、保健体育教学。

(二) 课外体育活动

开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动。这对巩固和提高课堂教学效果,增强大学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强凝聚力,促进精神文明建设等方面,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式:

1. 早操

早操,即清晨运动,是大学生合理作息制度中的重要组成部分,是每天起床后坚持的体育活动。一般以20~30分钟为宜。早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是以个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动,是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间1小时左右,活动的内容主要以《国家学生体质健康标准》为主,同时可以根据多数学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,并与组织体育观赏等活动结合起来,从实际情况出发,因地制宜。

(三) 运动队训练与竞赛

1. 训练工作

高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练。这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。同时,高校应承担为国家培养优秀运动员的任务。

2. 竞赛工作

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛,能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的自觉性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时,通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果,总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况,注意群众性和经常性,坚持小型多样、单项分散,以校内竞赛为主的原则,如组织各种球类、越野跑达标等群众喜闻乐见的体育比赛。每年可举行一次多项目的田径运动会,以推动学校体育活动的开展。

>>> 知识视窗

体 育 颂

——(法)皮埃尔·德·顾拜旦

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力!你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者激动不已,你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落;还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘,取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是勇于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。但他内心深处受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊,体育,你就是培育人类的沃地!你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体,防病患于未然,使运动员得到启迪;让后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的荣誉。

啊,体育,你就是进步!为了人类的日新月异,身体和精神的改变要同时抓起,



你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诉人们遵守规则，发挥人类最大的能力而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而公平竞赛的动力！



思考题

1. 大学体育的主要目的是什么？
2. 实施大学体育的主要形式有哪些？

第二章 体育锻炼与社会适应

学习目标

1. 了解体育活动对于培养人的社会化的作用
2. 体育对人们现代生活方式的影响

第一节 人的社会化

一、人的社会性

人既是有着细胞组织器官的生物人，又是有着丰富情感和独特个性的心理人。从本质上看，人总是在一定的社会中生活，因此人还是一个社会人。社会学家认为，从社会结构的角度看，人的社会化的本质就是角色承担的过程。不同的社会角色区分了社会行业 and 每个社会成员的职业；不同社会角色成员的组合，构成了五彩缤纷的社会。在复杂的社会结构中，需要有多种特定权利、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与能力，在工作岗位上充当一个角色，各司其职地为社会公众服务。因此，在不同层次的人际关系网络之中，个人与社会的适应情况不仅表现在对自己、对他人、对集体、对社会的态度上，而且还表现在他人和社会建立联系的方式、程度及对各种事物的处理上。

社会的特征就是人与人的相处和从事社会活动。人在社会中扮演着不同的社会角色，人作为一个生物人和社会人，要在社会中生活，就得与人相处。每个人都有自己周围的人群，构成各种各样的人际关系，如亲属之间、同学之间、师生之间、同事之间及上级与下级之间等方面的人际关系。与人相处得好，就意味着他的社会适应性强，因而也必然生活得很好。

二、人际关系与健康

人际关系处理得好，会使人愉快、有安全感、有信心。相反，人际关系紧张，社会适应能力差的人，常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼，对人的身心健康会产生消极的影响，并持续地出现焦虑、压抑、愤怒、能力下降，进而，各种疾病发生的可能性大大增加。有研究显示，70%的高血压患者人际关系不好，经常处于紧张状态之中。研究还表明，人际交流越广泛，寿命也越长。调查结果表明，社会交往频繁与否，对男子死亡率影响要比女子大。我国著名的医学心理学家丁瓚教授说：“人类的心理适应，最主要

的就是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”

为了保持良好健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理的满足,也需要安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人的生命所需的非常宝贵的滋补剂,善与人处是诸多能力中最重要、不可缺少的能力之一。因此,为了学习进步、为了家庭幸福、为了事业成功、为了健康长寿,总而言之,为了提高我们的生活质量,都应该努力培养和提高与人相处的能力。

三、青年学生的健康人际关系

正在大学里深造与成长的青年学生,在紧张繁忙的学习生活中,必须学习和培养良好的人际交往能力,不断形成健康的人际关系,以适应现在的学习生活需要和将来社会工作的需要。人际关系总是从人对人的认识开始,也就是要主动走向人群,与人接近,了解别人,也让别人了解自己,通过彼此感知、识别、理解,从而逐渐与他人建立起和谐的人际关系。要建立起和谐的人际关系,就必须对社交行为树立一种健全的态度,而且还要使社交行为符合普遍存在和认可的社会交往标准。这种标准要求人们的社交行为以人格的平等为基础,合乎人的生理、心理和社会行为的平衡要求,被绝大多数人认同和接纳。正确处理人际关系,重要的是要正确认识自己,评价自己,在了解自己的优点和长处同时,应该知道自己的缺点和不足。人贵有自知之明,了解自己越多,越知道自己的不足,越要求自己严格,因而对周围、对别人也就越客观。多看别人的长处,人际关系也会越协调。自我感觉良好的人,大多是估计自己过高,估计别人过低,而容易造成与他人之间关系紧张。

第二节 体育锻炼与人的社会化

一、体育锻炼促进人的社会化

体育运动通过给参与者分配“社会角色”,提供尝试社会角色的机会和场所,来发挥其促进人的社会化的功能。大学生在参加体育活动时,尤其是集体或小组的活动中,有可能主动(或被动)地承担各种不同的角色,即决策者或服从者、组织者或被组织者、指导者和被指导者、优秀者或落后者等等,以及在活动中将会由于分工不同而承担不同的角色。而在体育锻炼中担任的各种不同的角色,恰如现实生活中各种社会角色的模拟。大学生在长期的活动中将会逐步地体会、认识和理解各种角色的地位、作用以及与之相应的权利、职责和义务,逐渐地认识、理解并掌握在一定团体和领域内的行为规范。这种“预演式”的角色承担,促进了大学生社会化的进程,提高了其社会适应性。

体育锻炼能增加人与人之间接触和交往的机会。通过与他人的交往,可以使个体忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,并能提高自己的社会适应性。有研究表明,外向性格

者比内向性格者的社会需要更强烈,这种社交需要可通过跳舞、球类活动、做操等集体性的体育活动得到满足。内向性格者则更应该参与集体性的体育活动,这可使自己的性格得到改善。当然,如果个体仅仅是想通过锻炼提高与健康有关的体能水平,则可以根据个人爱好,选择以个人练习为主或集体练习为辅的方式。

个体坚持体育锻炼的一个重要原因是为了与他人交往或参与群体活动。布拉雷(Brawley)认为,个体所以被群体活动所吸引,主要有以下几个原因:即群体认同、社会强化、体育活动的刺激性以及参与活动的机会。坚持体育活动者要比中途退出者更能与他人形成亲密的关系。

由此可见,体育锻炼不仅能促进人的社会交往活动,而且体育锻炼的社会交往特性又会吸引人参与和坚持体育锻炼,体育锻炼和社会交往活动之间存在着互动。

二、体育锻炼增进人际交往

体育锻炼能增加人与人之间的接触和交往的机会,置个体于社会群体之中,在“人不分老少,地位不分高低贵贱”的平等原则下,在身体锻炼中享受愉悦,忘却烦恼和痛苦,消除孤独感。这种由共同运动欲望和追求目标维系的交往方式,既有利于身体运动的非语言接触和语言激励间的互动,也完全符合现代交往的基本要求,成为不同个性的人群改善关系的纽带。经常参加各种各样的体育活动,可以得到社会强化和群体认同,建立和谐的人际关系,在礼貌、规范、安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、尊重和公平等方面得到应有的满足。

在社会生活中,任何个体行为如果不能打破自我封闭的生存、生活与教育环境,设法提高寻求社会支持的能力,那就无法改变孤立无援的处境,难以使个体从吸取社会的知识与经验中,获得解决问题与适应社会的能力。当一个人处在蹉跎与徘徊之时,需要求得社会支持,特别需要有人给以力量、予以同情、理解和支持,只有在获得支持时,才能觉得自己不是孤立无援的。

体育锻炼作为一种个体行为,要想使它融入群体当中,并在群体活动中感受愉悦,增强体质促进健康,除了需要加强同伴间的合作,在寻求社会支持的努力中,还必须提高主动获取体育与健康知识以及自我评价体育锻炼的能力。不仅有义务为他人提供帮助,还要通过相互间的经验交流接受公众的指导,乃至从精神上得到必要的鼓励。这种社会求助能力一旦在体育锻炼中得到提高,还可以通过迁移作用,间接影响人们的其他日常生活和工作。

三、体育锻炼有助于陶冶情操

体育锻炼对于陶冶良好的道德情操具有重要作用。体育锻炼尽管是以强身健体为主要目标,但仍必须重视它在陶冶道德情操方面所起的重要作用,应关注个性发展与健康人格培养等非智力因素,并按照陶冶情操的要求,体验集体活动与个人活动的区别,强调合作精神、友谊关系、尊重同伴,以及表现意志等方面的价值。这样才能更有效地协调、促进健康与品德修养之间的关系,使体育锻炼既影响人的生长发育,又影响个性发展、行为规范和道德修养。

人既然是社会的人,为了能够适应社会的需要,每个锻炼者都要把自己的视野扩大到社会领域,通过积极参与学校体育、社区体育,了解国家的体育与健康政策,提

高为公众服务的意识和信念；同时还应加强社会责任感，把自己的体育锻炼行为作为置身于社会环境的一种集体活动，主动地接受社会行为规范的约束，不断地提高道德思想水平。如果在体育锻炼中明确自己的责任，能够彼此相互信任、相互帮助、团结协作、遵守纪律，有助人为乐的精神，就会懂得自己在群体中应该扮演什么角色，在集体活动中应该如何遵守纪律，以何种态度处理活动中的纠纷，学会如何去尊重对手，关爱自己的合作伙伴等。

第三节 体育锻炼与现代生活方式

闲暇活动是人们在闲暇时间里所进行的一切活动。它的内容和方式对人的健康和生活质量有着直接的关系，并直接影响着人们的身心健康。大学生由于学习生活比较紧张，更应该重视参加闲暇活动。大学生闲暇活动的内容是由这一特殊人群的学习任务、生活环境、年龄特点和知识结构等决定的，它既有一般人社会闲暇活动的共性，也有自身独特的闲暇活动的特征，严格来讲，大学生的闲暇活动比一般人更具有目的性和主动性。在闲暇的日子里进行体育活动，参加丰富多彩的文娱活动和有益于身体健康的社会活动，既可使疲劳的身体得到积极的休息，精力充沛地投入到学习中去，又能促进体质增强、精力旺盛，从而使身体各方面的适应能力得到加强。

闲暇活动作为一种重要的生活方式，已经成为社会生活的重要组成部分。但是，闲暇活动也有积极和消极之分，积极的闲暇活动给人带来的不仅是当时感官享受和精神享受，而且为身体的发展打下坚实的基础。通过积极的闲暇活动，人们实现休养身体、恢复体力、增长知识、增进友谊、活跃集体生活、满足个人的兴趣和了却某个心愿的需求，为未来的发展增强了动力，准备了条件或排除障碍。

知识视窗

在人际交往方面，尽管人们所处环境和接受教育的程度不同，但绝大多数的运动都必须由志同道合的朋友共同参与，于是对运动的共同兴趣与爱好，将使他们可以通过身体练习、技艺与体力较量的方式，或一起交流健身经验、或进行一场激烈的体育比赛，进而达到在同伴或对手之间进行思想感情的沟通，乃至达到相互了解和增进友谊的目的。至于在国际交往方面，体育运动不仅有利于超越不同政治制度和宗教信仰的局限，而且还有利于各国的友好往来和民族间的相互交流，它作为外交活动的先行手段，在促进国际交往方面发挥了重要的作用。

思考题

1. 评价自己的社会适应状况。
2. 思考自己如何提高社会适应能力。