



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

大学体育

杨文轩 主编



高等教育出版社
Higher Education Press



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

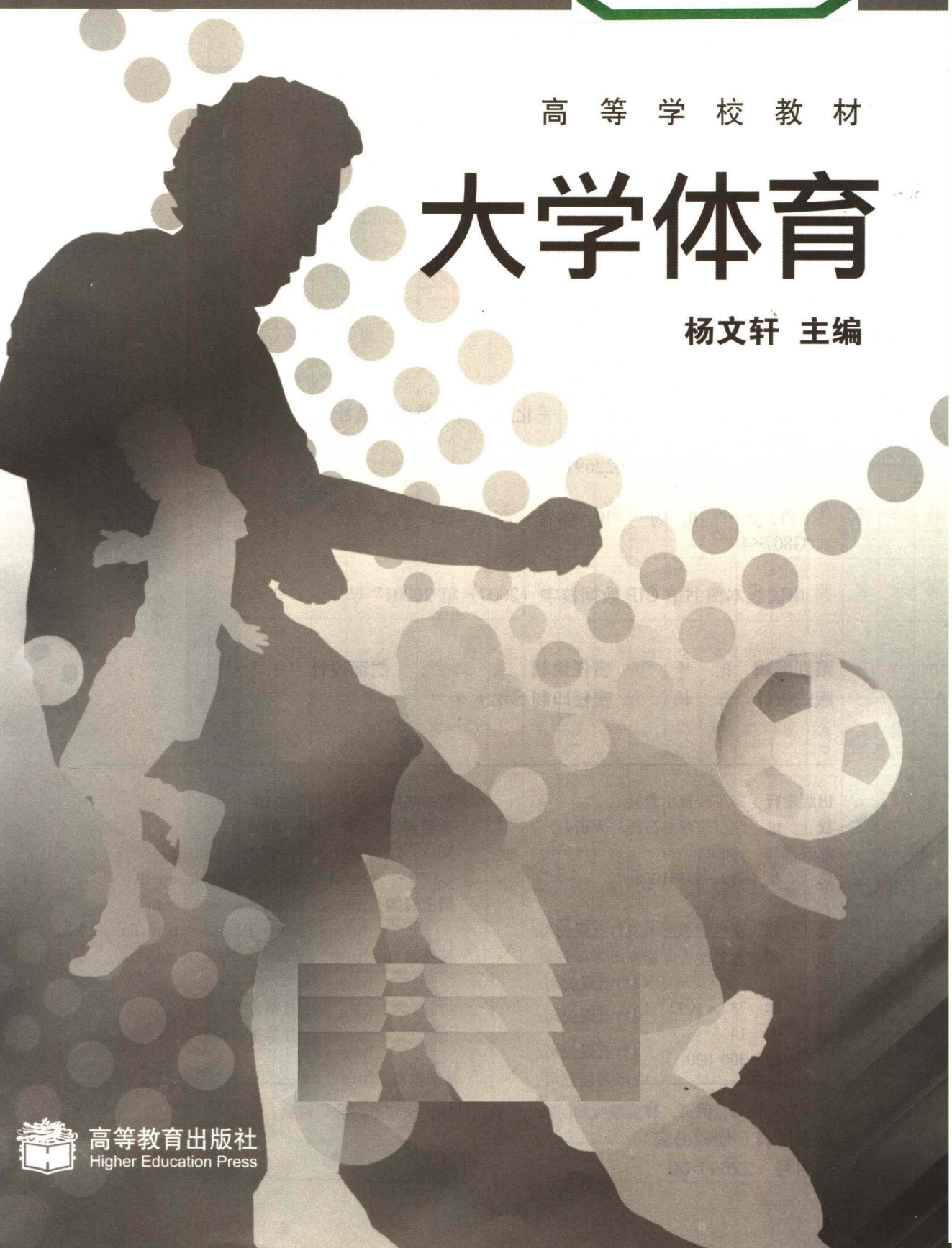
G807.4/38

2008

高等学校教材

大学体育

杨文轩 主编



高等教育出版社
Higher Education Press

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 杨文轩主编. —北京: 高等教育出版社,
2008.1

ISBN 978-7-04-022691-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 200017 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	王 玲	封面设计	张志奇
版式设计	张 楠	责任印制	宋克学		

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京凌奇印刷有限责任公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2008年1月第1版
印 张	14.5	印 次	2008年1月第1次印刷
字 数	300 000	定 价	24.80 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 22691-00

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》中明确指出：“学校体育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作……”《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》中也突出强调了“高度重视青少年体育工作”、“认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施”、“加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力”。结合当前在全国范围内实施的“全国亿万青少年学生阳光体育运动”工程，本教材力求贯彻“将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上来”的根本要求，依据《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》及《国家学生体质健康标准》等法规、文件精神编写。内容上坚持“健康第一”、“以人为本”的思想，强调学生的主体地位，突出健康教育的主题，将大学体育从一种运动形式中解脱出来，使其融入到整个体育文化之中，将丰富的健身知识和健康措施等内容贯穿整个教材。同时，试图通过大学体育教学，将体育文化渗透到学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的价值及其指导作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

为了进一步增加教材的吸引力和可读性，本教材力求通俗易懂，图文并茂，使文字与精选的图片互相衬托。每一章都配有相应的图片，并增设了人物介绍、名人名言、相关链接等内容，有利于进一步拓展学生的学习。

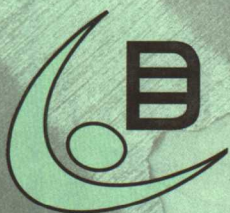
全书共分为七章：体育与人的发展，体育与社会发展，健康自我管理，体育与心理健康，体育与社会适应，体质健康评价与锻炼，运动项目概览等。教材突出“健康第一”的指导思想，特别设立了体育与心理健康、体育与社会适应，使整个体系与三维健康观吻合。同时，对丰富多彩的运动项目，只作为介绍，统揽在第七章中，剔除了许多在中学中出现过的常识性知识，增加了许多拓展性内容，这是本教材的一个亮点。

本教材由华南师范大学博士生导师杨文轩教授任主编，陈琦教授、庄弼教研员任副主编。参加编写的人员有（按章节为序）：鲁长芬（第一章），崔颖波（第二章），叶美伶（第三章），王润平（第四章），张细谦（第五章），邓星华（第六章第一、二节），杨忠伟（第六章第三节），庄弼、李斌（第七章）。全书初稿完成后，编写组进行了多次讨论和修改，由杨文轩、陈琦、庄弼分别进行修改和串稿，最后由杨文轩教授统稿。在教材的编写过程中，得到了全国高等学校体育教学指导委员会许多委员的支持与帮助，对他们的关心和支持，表示衷心的感谢。同时，对引用国内外的一些相关研究成果，在此一并向原作者表示感谢。

本书试图在许多问题上有所创新，因此，一定有不少欠妥之处，请读者批评指正。

编写组

2007年12月



录

第一章 体育与人的发展 / 1

第一节 体育对人的终极关怀 / 2

第二节 体育与大学生活 / 5

第三节 体育与未来人生 / 11

第二章 体育与社会发展 / 15

第一节 体育与社会发展的关系 / 16

第二节 奥林匹克运动 / 20

第三章 健康自我管理 / 25

第一节 健康的概念 / 26

第二节 健康管理 / 28

第三节 个人健康管理规划 / 31

第四章 体育与心理健康 / 39

第一节 心理健康备受关注 / 40

第二节 加强体育锻炼,增进身心健康 / 47

第五章 体育与社会适应 / 59

第一节 大学生的社会适应 / 60

目

第二节 体育与社会适应能力 / 67

第六章 体质健康评价与锻炼 / 79

第一节 体质健康与评价 / 80

第二节 选择合适的健身方法 / 82

第三节 运动安全及运动损伤的防治 / 93

录

第七章 运动项目概览 / 109

第一节 田径运动 / 110

第二节 球类运动 / 117

第三节 体操类运动 / 142

第四节 民族民间体育运动 / 152

第五节 时尚与休闲体育运动 / 172

第六节 水上运动 / 195

附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法 / 206

附录二 《国家学生体质健康标准》的项目、
指标及运用 (大学部分) / 207

附录三 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 (大学部分) / 209

附录四 国家学生体质健康标准大学类评分表 / 216

主要参考文献 / 222

Chapter 1

第一章

体育与人的发展



第一节 体育对人的终极关怀

萨马兰奇曾说：“人类具有五种共同的语言，它们是政治、金钱、体育、艺术和性爱。”体育作为一种全人类的社会文化活动，日益成为一种不可忽视的社会现象，成为社会经济建设、文化繁荣和人类发展的重要内容。人的发展是社会发展的核心和最终目的。体育作为人类社会特有的一种运动形态，是人作为一种生命形态不断完善和提升的重要动力，是与人类健康相生相伴、促进人类自身发展的一种重要方式。

一、文明进步与人类物种机能的变化

人类文明经历了从体力劳动时代→机械化时代→信息化时代的发展过程。在石器时代、铜器时代和铁器时代，所有的劳动工具旨在延伸人的四肢，其劳动是全身性的体力劳动。在蒸汽机和电器时代，大量的脑力劳动参与到生产实践中，劳动工具开始为人类提供动力，劳动者的疲劳部位由四肢逐渐转向大脑，产生了局部性疲劳。在计算机广泛应用的信息化时代，人类文明的发展速度超过了以往任何时代。在这短短的 100 多年时间里，人类创造的财富超过了以往几万年的总和。现代文明的快速发展，既改善了人类的物质条件，同时也使人类陷入了文明带来的无尽烦恼中。一方面，脑力劳动成为人类劳动的主要形式，人的体力劳动降至最低强度和最小范围，劳动者的疲劳部位进一步向高级神经系统转移，致使人的精神压力增加，人类的生物结构和机能退化。另一方面，高营养、低消耗的能量代谢与物质代谢造成人体内物质积累，而快节奏、大压力的生活造成了千奇百怪的心理障碍与疾患。文明的进步让人类付出了代价，某些“文明病”，如冠心病、糖尿病、肿瘤、高血压、肥胖等严重威胁着人类的健康，影响着人的全面发展。

那么，如何才能防止文明进步中的某些物种机能退化，以保持人的自然属性和生物本能呢？人类在自身的发展过程中找到了



人物介绍

萨马兰奇，西班牙人，国际奥委会终身名誉主席，领导现代奥林匹克运动21年。在他担任国际奥委会主席期间，国际奥委会成为全球成员最多的国际组织，他使奥运会走出低谷，并逐步兴盛。萨马兰奇年轻时酷爱拳击运动，是一位名副其实的体育实践家，同时也是一位不折不扣的改革家，他首创了奥运商业化和职业化模式。



最有效、最有趣、最有益的方法，那就是：体育！

二、体育促进人的和谐健康发展



人物介绍

奥林匹克之父—— 皮埃尔·德·顾拜旦

顾拜旦（1863—1937），法国教育家，史学家，现代奥林匹克运动的奠基人。《体育颂》是顾拜旦先生1912年在瑞典斯德哥尔摩举行的第5届奥运会上发表的一篇散文诗，获得了首次举办的奥林匹克文学艺术比赛金质奖，在当时产生了巨大的轰动效应。顾拜旦对体育的重要性及其在教育中的地位有着全面的认识，早年就立下了教育救国、体育救国的志向，为奥林匹克运动的复兴与发展作出了巨大的贡献。

体育是通过人类自身行为，改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会实践活动。体育源于人的生存和发展需要，体育的功能在于促进人的全面发展。

体育促进人的全面发展，首先在于促进人的生长与发育，提高人的生理功能水平，促进人大脑结构、功能以及心理功能的发展，使人的体能得到全面发展。体育是人的自然本性的需要，它与人的生命本质如影相随。从这个意义上说，体育也是人的一种生存方式和表达方式。

在体育运动中，人与人之间的交互作用，形成了体育运动中种种复杂的社会关系，如教育者与受教育者、运动员与教练员、选手与对手、医务人员、管理人员、观众等。通过体育中人与人之间的这种交互关系，可以实现人的社会化发展。人的社会化属于人的全面发展问题，它意味着孤立的个人与社会相协调和谐的过程和程度，这里既包括接受社会规范的过程，也包括个人道德、心理、尊严等成熟发展的过程。

现代奥林匹克运动的奠基人皮埃尔·德·顾拜旦在《体育颂》开头，赞美体育是“天神的欢娱，生命的动力”，并把体育比喻成“美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、沃地、进步与和平的化身”，歌颂了体育“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”的健康价值，以及体育对人和諧发展的心理学意义和社会学意义。毛泽东同志在青年时代就强调“健身强国”，认为体育的功效在于“强筋骨”、“增知识”、“调感情”、“强意志”，使人“身心并完”。

21 世纪高智力化知识经济时代的到来，高自动化、高效率、直接劳动人数的减少、工作的分散化和家庭化以及劳动强度的不断降低，极大地影响了人类的健康与和谐发展。

健康是一个多维的概念。1989 年，世界卫生组织发表声明指出，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

四个方面,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。所谓人的和谐发展,就是指德、智、体、美或身心之间关系的和谐,即人的身体健康、心理健康、情感健康、人格健全、精神充实、身心协调。可见,健康与人的和谐发展具有相通性。

健康在古今中外具有普适价值,人的和谐发展是每一个现代人追求的目标。随着社会的发展,体育将逐渐发展成为预防或补救人类物种退化最积极、最有效的方式,成为保证人类健康、促进人的和谐发展的一剂良方,体育消除人类在文明重压下所产生的各种病态的真正价值将日益凸显。大学体育是终身体育的重要环节,它将在增强学生体质、提高学生的心理素质、培养学生的体育兴趣、形成终身体育的习惯、提高社会适应能力、促进人的和谐发展等方面发挥重要作用,这也是大学体育的宗旨与目的所在。

三、在体育中实施人文关怀

体育运动作为一种发掘物种潜能、弘扬本能、张扬个性、磨炼意志、激励自我的社会文化活动,其本质上是对人的本质的彰显与诠释。只有当人们充分认识到人在体育运动中的主体地位以及体育运动对人自身的价值时,才能彰显其本质的价值。

在新世纪体育的所有发展战略或发展规划中,人的发展应该是体育的终极目标。体育关系着人民的身心健康,对提高人民群众的生活水平、生活质量有很重大的作用。近年来,随着人们经济条件的改善和余暇时间的增多,体育的强身健体、娱乐身心、防治病痛的价值逐步被人们所认识。体育成为抗击现代“文明病”最积极、最有效的方式。

党的十七大报告中强调优先发展教育,坚持育人为本、德育为先,实施素质教育,提高教育现代化水平,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人,全面体现了“以人为本”的思想。目前,中国青少年体质再次被提到决定国运兴衰的战略位置上。2007年4月23日,中共中央政治局召开会议,研究加强青少年体育工作。根据中央会议要求,教育部也进一



人物介绍

毛泽东(1893—1976)

毛泽东一生热爱体育运动,既是体育运动的积极倡导者,也是体育运动的实践者。青年时代的毛泽东深刻地意识到必须“文明其精神,野蛮其体魄”,方能刚毅有为。1917年,他在《新青年》杂志发表了《体育之研究》一文,对体育的内涵、地位、功效、方法、注意事项等进行了论述,是现代体育中最重要的文献之一。



相关链接

全国亿万青少年学生 阳光体育运动

2006年12月23日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”正式启动,面向全国各级各类学校全体学生的一项大型群众性体育活动拉开了序幕。为了加强对此项活动的指导,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。

《通知》提出,通过阳光体育运动,力争用3~5年的时间,使85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》,85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。

2007年4月29日,中央在全国范围内全面启动了全国亿万青少年学生阳光体育运动。

步加强了青少年体育工作的部署,强调要加大青少年体育工作的宣传力度,全面启动并全面深入持久地开展全国亿万学生阳光体育运动,抓紧研究制定学校体育卫生条件基本标准,加大学校体育设施的投入力度,尽快推动学校体育场馆在课余和节假日向广大青少年开放,建立学校体育的专项督导制度,增加体育工作和学生体质健康状况在教育督导、评估体系中的权重。2007年4月29日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”在全国范围内全面启动。同年5月7日,中共中央国务院发布《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》,指出要“重视青少年体育工作;认真落实加强青少年体育,增强青少年体质的各项措施;加强领导,齐抓共管,形成全社会支持青少年体育工作的合力”。可见,发展体育运动,增强青少年身心健康,得到了党和政府的高度重视。

大学体育是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效渠道,是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。

第二节 体育与大学生活

体育是促进人类社会向前发展和加速现代化进程的一种积极健康的力量。世界卫生组织早在20世纪末就提出了“以积极生活,体育为健康”的口号,并启动了“全球积极生活运动”。积极生活就是每人在日常生活中可以从事的身体运动,是将体育活动融入日常活动的一种生活方式。以“阳光体育、健康生活”为主题的校园体育活动,正以多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的大学生,成为大学生生活的重要内容。

一、体育与健康生活方式

健康的生活方式是获取健康、减少疾病最简便易行、最经济有效的途径,也是形成积极向上的生活态度的最好方法。健康生活方式包括的内容主要有:合理膳食、适量运动、改变不良行为(如吸烟、大量饮酒、吸毒等)、保持平衡心态、自觉保护环境、学习健康知识等。

生活需要体育,健康离不开体育。大学阶段,学生的身体发育接近完成,主体意识大大增强,接受新观念、新理论的能力也处于最佳状态,这时重点发展学生的运动素质与专业适应能力、培养学生的健康意识和体育健身、健美、娱乐的能力,提高学生的体育素养,是大学体育的核心和重点。大学体育是终身体育的关键环节和基础阶段,提高大学生的体育素养直接关系到大学生现实的生活质量,也影响到大学生以后的事业和人生幸福。

世界上许多著名人物在学生时代就形成了健康的生活方式,把体育锻炼作为自己生活的一部分。例如,马约翰先生在他的学生时代,就对体育有着浓厚的兴趣,爱好游泳、跑步、投掷等项目,其中他的中距离跑成绩十分突出,接近全国纪录。马先生学生时代形成的体育兴趣、习惯和能力为他后来走上体育理论的研究道路奠定了坚实的基础。俄罗斯总统普京学生时代学习用功,酷爱柔道。而大学时期的柔道比赛更是锻炼了普京的坚强的意志和强健的体魄,为他后来的生活和事业打下了良好基础,以至于许多年以后,回忆起大学时期的体育比赛,普京仍然记忆犹新。青年时代的毛泽东深刻地意识到必须“文明其精神,野蛮其体魄”,方能刚毅有为。他强调体育的健身价值,并把体育运动作为磨砺吃苦本领和锻炼意志的手段,在寒假脱掉衬衫进行“雨浴”,在烈日下脱掉衣衫进行“日光浴”,在春风中进行“风浴”,在霜冻的日子里露天睡觉,在寒冷的河水里游泳。毛泽东同志通过这些吃苦项目的千锤百炼,塑造了强健的体魄、坚强的意志品质和勇猛无畏的精神,为他以后在战争环境中战胜艰难险阻,从事艰苦繁重的革命工作,打下了坚实的基础。

适量的体育运动、健康的生活方式是获得健康、快乐生活的



知识窗

适量的体育运动可以促进身体健康,主要表现在:增强心血管功能,消耗体内脂肪(控制体重),增加骨的密度,提高高密度脂蛋白胆固醇的含量,降低甘油三酯的水平,降低血压,减少血小板凝聚(血液凝块),提高胰岛素敏感度,降低心肌对紧张激素的敏感度,减少上呼吸道感染的发生,预防癌症,延缓衰老,延长寿命。



人物介绍

马约翰(1882—1966)

马约翰是我国近代体育的开拓者之一。1904年,马约翰考入圣约翰大学,接受了系统的理科和医科教育,后来两次赴美专门进修体育并著有重要的学术论文《体育历程十四年》和《体育的迁移价值》,其中全面深入地论述了体育对于培养人的性格——勇气、坚持、自信心、进取心和决心,培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作以及获得健壮的体魄等方面的教育价值。

基本保证。体育活动可以为处在高节奏、高竞争、高焦虑、高压力的社会环境中的人们创造一个轻松自在的休闲环境,使持续积累的心理紧张与压抑情绪得到缓解和宣泄,从而享受生活的乐趣,感悟生命的意蕴,体味成功的价值。在愉快和谐的运动交往中,躯体与精神融为一体,心灵得到慰藉,身心得到满足,人格得到升华,心胸变得更加乐观豁达,从而激发出积极向上的生活热情。大学生应该迈开双腿,选择健康的生活方式,参与适量的体育运动,为丰富大学生活、实现人生理想打下坚实的基础。

二、体育与积极的生活态度

体育运动有助于培养学生良好的心理品质,有助于学生形成积极的生活态度。研究表明,身体强健、运动能力强的人,自卑感少,情绪稳定;相反,则易产生自卑感和不稳定情绪。一个充满信心的人,容易建立起与社会相适应的积极的人生观,形成一种乐观向上的生活态度。大学生活需要体育,体育应融入大学生活。

(一) 促进情感发展

体育是一种具有强烈的情绪体验的社会活动。一方面,体育运动能引起人们的悬疑和广泛关注,使人们产生强烈的心灵震撼和情感体验,调整失去平衡的心理,宣泄内心淤积的不良情感。当面临繁重的学习任务 and 巨大的社会压力而感到心情烦躁、焦虑不安时,一场激烈的体育比赛,往往可以将烦恼抛于脑后。另一方面,体育运动广阔的空间是其他活动无法比拟的,它可以让人最大限度地显现出自己的天真与浪漫,体验运动带来的快乐、紧张、兴奋与满足,促进情感的发展。当经过长时间的伏案学习和工作之后,不妨走到户外,舒张舒张筋骨,活动一下四肢,充实一下自己的生活空间。

(二) 磨炼意志品质

在体育运动中,总会遇到各种各样的困难和障碍。其中有来自内心的,如紧张、害怕、失意等,也有来自外部的,如教学条件设备、环境、气候、身体素质与能力的限制等。学生通过克服困难,可以锻炼自觉自制、果断刚毅的意志品质,培养自尊与自信,

形成正确的自我价值观。同时,人们还可以在身体活动的实践体验中,宣泄内心的情感,以健康、积极的心态迎接自己的生活和未来,从而使自己的生活变得更加丰富多彩,让自己的人生变得更加有意义。学生将体育活动中培养的意志品质和生活态度迁移到日常的学习和生活中,必将对他们的人生产生重要的意义。

(三) 预防和治疗心理疾病

大学生的心理发展处于一个特殊的时期,他们生理发展已经完成而心理尚未成熟,情感丰富但不稳定,性意识发展但不善于处理异性之间的关系,非独立的经济地位或心理成熟度不足之间存在矛盾,智力快速发展但含有较多的理论色彩,社会需求迫切但与社会仍有较大的距离。大学生的这些心理特点使他们很容易受到环境的影响和刺激而产生激烈的心理冲突,产生心理问题。长期科学的身体锻炼可以改善心情和自我感觉,使人得到心理上的升华,有助于缓解生活压力,预防或治疗心理疾病,建立正确的生活态度。

三、体育与生活适应能力

在现代社会,大学生的社会适应能力越来越受到教育者的关注,因为社会适应能力的高低对于当代大学生的个人生活和工作,与身体健康状况和知识掌握状况具有同等重要的影响。大学体育能为大学生更直接、更主动地提供近似于社会生活的各种场景。学生通过亲身的体验、切实的感受,了解种种复杂的人际关系和生活规律,可以更好地适应生活。

(一) 建立良好的人际关系

相对中学生而言,大学生的人际关系更为复杂、广泛,更具独立性和社会性。现代社会中的大学生大多是独生子女,往往具有比较强烈的自我中心倾向,对家长或其他人(如老师)有着强烈的依赖心理。有的大学生面对陌生的环境时显得束手无策,不善于与人交往,表现出种种不适应。

体育活动充满着各种矛盾和冲突。在大学体育活动中,班级与班级之间、小组与小组之间、个人与个人之间有着频繁的人际交往,而且体育活动中所处的角色和地位经常发生变化,使人际



人物介绍

俄罗斯总统普京

普京的大学生活与体育结下了不解之缘。普京学习用功,不参加课外活动,也没有参加共青团组织,但他把体育训练排在了他大学生活的第二位。普京酷爱柔道。他大学入学时,已经升为柔道黑带选手,两年后又晋升为柔道大师。1976年,普京获得了列宁格勒市柔道冠军。对于柔道爱好者来说,比赛经常会遇到各种各样的创伤,而且训练也非常艰苦。普京经常要到位于列宁格勒郊外的基皮亚维湖畔的体育馆参加训练。那个湖大约17公里宽,普京每天早晨起床后先要绕湖长跑,长跑之后再训练,如此周而复始,直到累得筋疲力尽。



知识窗

如何选择适合自己的锻炼项目

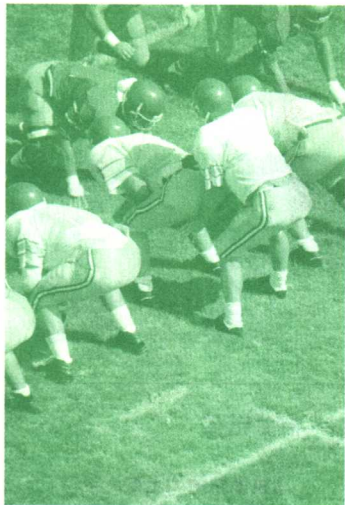
适合你的个性,能够乐在其中;含有多种锻炼方式,不会觉得枯燥无味;简易舒适;能够成为生活方式之一;家人或朋友也能参加;明显有益于生理和心理健康;能够提高生活质量;能够达到满意的健康状况。



相关链接

政治家与体育

美国总统谱中,有两位“罗斯福”姓。具有讽刺意味的是,一位是身材矮小、力薄人单、高度近视的大罗斯福(约·罗斯福),一位则是39岁时得了“小儿麻痹症”的小罗斯福(弗·罗斯福)。这两人都用“体育”医治了肉体上的创伤与不足,又都使自己从体育活动中获得了超凡伟力——体育精神,他们通过体育超越自卑、强化意志、战胜自我,并成为美国历史上崇尚的英雄。



体育培养人的竞争意识

关系更为复杂。大学生通过体育活动中频繁复杂的人际交往,学会面对不断变化的生活场景,形成理解他人、关心他人、帮助他人、接受他人的生活能力,为以后踏入社会成为自食其力、被社会和集体所接受的、并与社会相融洽的社会实践人做准备。

(二) 培养现代竞争观念

体育运动强烈的竞争性督促着每一个参与者不断去创新和变革。竞争是现代体育的灵魂,竞技活动的社会教育作用是其他任何文化活动难以比拟的。英国政府最近惊呼:许多孩子体弱多病,体重过重,而且懒到极点,那些在年幼时缺乏竞争力的孩子经常是半途而废。因此,政府呼吁“参加富有竞争性的体育活动是最好的解决方法”。美国福特汽车公司老板每年花费巨资举行一种叫“追、过、踢”的棒球比赛,在11万少年儿童中选出6名优胜者,予以重奖。飞利浦公司不甘示弱,也从棒球运动中选出“投、掷、击”三个动作进行比赛,吸引青少年,其目的就是要培养具有竞争能力的企业接班人。日本松下电器公司著名企业家松下幸之助在谈成功之道时,言及所赏识的人才就是那种有进取精神的“运动员型”。

体育对现代竞争观念的宣扬,是弘扬人性、培养个性、培养拼搏精神的具体体现。学生在参加各种体育比赛和体育游戏中,那种追求更高、更快、更强的欲望有利于激发学生积极进取的精神。体育竞赛具有强烈的竞争性、平等性、竞争与协作互为统一的特点。体育竞赛中竞争机制的存在,使参加体育竞赛的主体不断更新,使竞技场上生机勃勃,充满无限生命力,成为培养、激发人们竞争精神的积极诱因和有效手段。在竞争中,竞争的对手同时又是竞争的合作者,他们共同促进,不断提高,创造自己最好的成绩。人们的竞争意识具有高度的社会性,其伦理、道德有利于社会 and 个体的发展与完善。人的本能欲望的竞争过渡到社会性的竞争,需要摒弃原始本能而提升其社会性和人性,体育为这一过渡起到了积极的桥梁作用,为形成和强化竞争意识创造了最佳环境和有效空间,为日后学生步入社会把竞争机制引向各个领域,起到了积极的推动作用。

大学生建立现代竞争观念,既要勇于竞争,开拓进取,又要坚决反对为竞争而不择手段;既要强调优胜劣汰,又要强调

互助合作、团结友爱、和睦相处、共同进步；既要讲求目的正当性，又要讲求手段的合法性和道德性。一个人要想在体育竞赛中取胜，就必须努力提高自己的运动技术水平，学会与他人合作，在规则允许的范围内，全力争取优胜，这正是现代社会所需要的竞争意识。

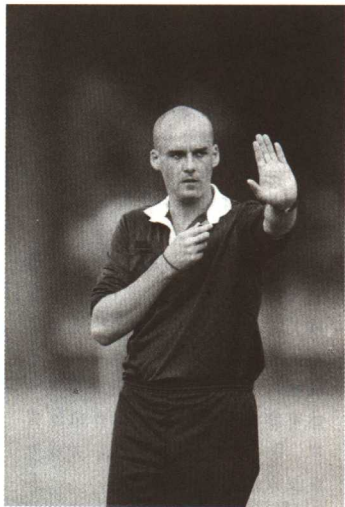
（三）树立规则意识

规则主要是指与体育行为有关的各种规范，如体育比赛时的比赛规则，体育游戏时的游戏规则，体育课堂中的各项规章制度和各种约定俗成的规范等。规则充斥着现代生活的每个角落，任何个体与外界的交流都离不开规则的限制。讲究规则、遵守规则是现代社会的最大特征之一。强烈的规则意识不仅会使生活井然有序，而且有助于激发人的潜力，提高工作效率。

体育归根结底是一场游戏，一场最讲究规则、最讲究程序的正义的游戏。体育游戏要求人人公平、公正、公开地遵守“游戏规则”，要求每一个人站在同一起跑线上。一旦裁判示意开始，每个人都可以最大限度地表现自己，自由发挥出追求自己利益的能量。游戏结束，个人必须接受不均等的胜负结果。这种参与游戏的平等，是鼓励竞争的平等，是程序严密的平等，是鼓励民主与自由的平等。

体育游戏有严格的规则约束，就如同现实生活需要法律、法规的约束一样。游戏规则和社会法制都对一定程序下的公平、正义、真诚、善良与美德有不懈的追求。大学体育强调体育规则在个人社会化过程中的作用，推崇在体育比赛中对规则的遵守。当个人利益与集体利益发生冲突时，个人必须无条件地服从规则和纪律，这对培养大学生的规则意识具有重要作用。游戏规则与法制制度的共同点和一致性，使大学生能够将体育运动中形成的规则意识转化成大学生活中或踏入社会后对法律、法令、规章制度的遵从，从而建立正确的法制观念。

但是，游戏规则与社会法制不同。游戏始终是游戏，对体育游戏中的差错，人们不会无休止的申诉、上访，也不会有法律上的一审、二审、三审和再审，即使错判也不会改判，正因为如此，才有了马拉多纳的“上帝之手”。



体育促成成人树立规则意识



相关链接

马拉多纳的“上帝之手”

在1986年足球世界杯阿根廷对英格兰的四分之一比赛中，个子矮小的马拉多纳对人高马大的守门员希尔顿，用手将球打入球门。因动作十分隐蔽，突尼斯主裁判纳塞尔没有发现，并判此球有效。依靠这一粒进球，阿根廷淘汰了英格兰，并在最后一举捧得“大力神杯”。这粒进球后来被戏称为“上帝之手”，并被传为足坛佳话，马拉多纳也因此被人称为足球世界中的上帝。