

普通高等院校公共体育课教材

SPORT

大学体育 健康教程

谢 霞◎主编



南京大学出版社

普通高等院校公共体育课教材

SPORT

大学体育 健康教程

主 编◎谢 霞

副主编◎饶日忠 王 步



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康教程 / 谢霞主编. —2 版. —南京:
南京大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-305-15393-8

I. ①大… II. ①谢… 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(2015)第 133363 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 大学体育健康教程
主 编 谢 霞
责任编辑 铁 路 编辑热线 025-83592320

照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 15 字数 374 千
版 次 2015 年 6 月第 2 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-15393-8
定 价 32.00 元

网址: <http://www.njupco.com>
官方微博: <http://weibo.com/njupco>
官方微信号: njupress
销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究
* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

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……”国家教育部领导多次在全国性体育教育工作会议上强调，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上来。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》和《国家学生体质健康标准》，我们编写了普通高等院校公共体育课教材《大学体育健康教程》。本教材坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，将“健康第一”的思想贯穿始终。

在围绕“健康第一”进行十余年的教学改革与实践中，我们不断探索、勇于创新，在课程内容设置、教学方法与手段以及评价体系等方面进行了大胆的变革与尝试，使之更适应时代发展的需要、学生发展的需要。本教材设理论知识和运动实践两篇，计 18 章。其内容具有以下几个特点：

第一，充分将体育与健康的新知识、新理念及新的体育运动项目融入其中。

第二，突出当代青年个性爱好及教育特点，树立“健康第一”的指导思想，增强学生体育技能和方法的培养，兼顾学生个人身体素质提升的需要，培养学生终身从事体育锻炼的意识。

第三，文字叙述精练，通俗易懂，提纲挈领，图解形象、直观。

第四，各章配备了适量的思考题，帮助学生复习和巩固所学内容。

本教材由三江学院体育部主任谢霞担任主编，饶日忠、王步任副主编，参加编写的人员还有张天宇、周会俭、崔楠、陶行、贾军、高程丽、丁小燕、王峰、权国睿、洪平、林浩、牟玉梅、方荣荣、蔡瑶煜、李亚。在编写过程中，我们吸取和借鉴了国内外一些专家及学者的研究成果，并得到了一些同行的热情帮助和指导，在此一并表示诚挚的感谢！同时感谢南京大学出版社的领导和编辑对本教材出版付出的艰辛劳动。

由于水平所限，不妥之处在所难免，敬请广大读者给予指正。

编 者

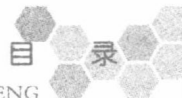
目 录

理论知识篇

第一章 学校体育与综合素质的培养	(1)
第一节 学校体育的目标	(1)
第二节 学校体育与综合素质的培养	(4)
第二章 国家学生体质健康标准	(12)
第一节 测试项目与评分标准	(12)
第二节 测试方法	(21)
第三章 运动安全	(25)
第一节 校园体育活动中的运动安全	(25)
第二节 不同季节的运动安全	(27)
第三节 自我监督与急救措施	(29)
第四章 健康的生活方式	(35)
第一节 适量运动	(35)
第二节 合理饮食	(41)
第三节 克服不良嗜好	(45)
第五章 传统养生保健	(50)
第一节 传统养生的原则	(50)
第二节 传统养生的方法	(52)
第三节 五禽戏	(56)
第六章 奥林匹克运动	(64)
第一节 奥林匹克运动概述	(64)
第二节 奥林匹克精神象征	(67)
第三节 中国与奥林匹克运动	(71)

运动实践篇

第七章 篮球	(77)
第一节 篮球基本技术	(77)
第二节 篮球基本战术	(84)
第三节 篮球比赛主要规则	(91)
第八章 排球	(97)
第一节 排球基本技术	(97)
第二节 排球基本战术	(101)
第三节 排球比赛主要规则	(105)
第九章 足球	(108)
第一节 足球基本技术	(108)
第二节 足球基本战术	(115)
第三节 足球比赛主要规则	(118)
第十章 乒乓球	(122)
第一节 乒乓球基本技术	(122)
第二节 乒乓球基本战术	(127)
第三节 乒乓球比赛主要规则	(128)
第十一章 羽毛球	(131)
第一节 羽毛球基本技术	(131)
第二节 羽毛球基本战术	(135)
第三节 羽毛球比赛主要规则	(136)
第十二章 网球	(138)
第一节 网球基本技术	(138)
第二节 网球基本战术	(144)
第三节 网球比赛主要规则	(146)
第十三章 武术	(148)
第一节 24 式太极拳	(148)
第二节 初级剑	(154)
第三节 初级棍	(163)



第十四章 跆拳道	(178)
第一节 跆拳道基本技术	(178)
第二节 跆拳道比赛主要规则	(183)
第十五章 形体训练	(186)
第一节 形体训练的内容与特点	(186)
第二节 基本姿态与不同体型的形体训练	(189)
第三节 舞蹈基本动作	(193)
第四节 形体姿态操	(199)
第十六章 大众健美操	(203)
第一节 健美操的分类与特点	(203)
第二节 健美操基本动作和套路范例	(205)
第三节 健美操竞赛规则简介	(217)
第十七章 游泳	(220)
第一节 游泳的基本技术	(220)
第二节 水上救护	(225)
第十八章 户外运动	(227)
第一节 徒步旅行	(227)
第二节 旅游登山	(230)
参考文献	(232)

理论知识篇

第1章 学校体育与综合素质的培养

坚持以素质教育为主题,贯彻健康第一的指导思想,面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平,是学校体育工作的根本任务。

学校体育教育是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

第一节 | 学校体育的目标

一、学校体育的目标

《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:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步指出:“贯彻健康第一的思想,切实提高学生体质和健康水平。增加体育课时,并保证学生每天一小时体育活动时间。”《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》提出:“为全面贯彻党的教育方针,认真落实‘健康第一’的指导思想,在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《国家学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。”并要求“广泛传播健康理念,使‘健康第一’、‘达标争优’、‘强健体魄’、‘每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子’等口号家喻户晓,深入人心”。2007年5月7日《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》中进一步强调“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”。

由此可见,坚持以素质教育为主题,贯彻健康第一的指导思想,面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平,是学校体育工作的根本目标。

二、体育课程目标

教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对普通高校体育课程教育的性质、目标提出了更符合我国社会经济发展的明确要求,这对全面贯彻党的教育方针,促进大学生的健康发展,把大学生培养成为我国社会主义建设事业的高级人才是大有裨益的。

1. 体育课程的性质

(1) 体育课程是大学生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程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、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的人才的重要途径。

2. 体育课程的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标:能根据自己的能力设置体育学习目标;能自觉通过体育活动改善自己的心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;能运用适宜的方法调节自己的情绪;能在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

(5) 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

3. 体育课程的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,是对基本目标要求的提高。

(1) 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员的水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中,表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

上述体育课程的基本目标与发展目标,是国家对高等学校体育教育工作的要求,也是大学生通过在校的几年学习在体育学习效果方面要努力达到的目标。



知识窗

名人名言

体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。——毛泽东

人的健全,不但靠饮食,尤靠运动。——蔡元培

科学的基础是健康的身体。——居里夫人

运动是一切生命的源泉。——达·芬奇

生活多美好啊,体育锻炼乐趣无穷。——普希金

三、完成学校体育目标的主要途径

学校体育目标,是通过体育课教学、课外体育活动来实现的。

1. 体育课教学

(1) 体育课教学在学校教育中占有重要地位,是学校体育工作的中心环节。体育课教学是在教师指导下和学生的直接参与下,有目的、有计划、有组织地传授和掌握体育基础知识和体育基本技能的教育过程。

(2) 体育课教学的目标主要是通过学生的身体练习来实现的。将身体活动与思想活动相结合,让学生在反复的身体练习中学习和掌握体育的基本知识与技能,并培养良好的道德意志品质。

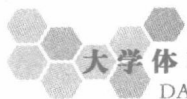
(3) 体育课,是《学校体育工作条例》中所规定的必修课。因此,在教学中有正常的教学秩序,健全的教学常规和严格的考勤考试制度。

(4) 体育课分为理论课和实践课。实践课又可分为素质课、专项课、选修课、保健课等。因病、残需免修体育课或免除体育考试者,必须持医疗单位证明,经体育教学部门核准后,报学校教务部门备案,方可实行免修或免考。

(5) 体育课教学要配合《国家学生体质健康标准》的实施,对其内容与要求积极进行宣传与教育,并引导学生积极参加“阳光体育活动”,使每个学生都有良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成大家都热爱体育、崇尚运动、健康向上的浓厚氛围。

2. 课外体育活动

课外体育活动是学生在课余时间,运用多种身体练习和方法,以发展身体、增强体质、活跃身心、提高运动技术水平和丰富业余文化生活等为目的而进行的体育教育活动。它主要包括早操、课间操、班级体育活动、课外训练、课外竞赛、自由锻炼以及课外体育、家庭体育等多种组织形式和内容。课外体育活动是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育目标的基本途径之一。课外体育活动与体育课相互配合,共同完成学校体育目标。体育课为课外体育活动的开展奠定一定的身体和技术基础,为课外体育提供了有关知识和技能准备;课外体育活动为学生提供了一个实践体育课学习效果的活动条件。有关的体育知识与技能要



靠学生在课余体育活动中去体验和运用、掌握;勇敢顽强的意志品质,优良的体育道德作风,集体主义,团队精神更需要学生在课外体育活动的实践中去磨炼和培养。

党和政府历来高度重视课余体育活动,早在1951年7月,政务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间,除体育课及晨操或课间操外,以1小时至1小时半为原则”;1954年颁布并实行了《劳卫制》;1964年试行《青少年体育锻炼标准》;1990年国家教委颁发了《大学生体育合格标准》;2002年教育部、国家体育总局试行了《学生体质健康标准》;2007年4月正式实施《国家学生体质健康标准》;2007年5月《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》明确提出“鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮”,“学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划;全面实行大课间体育活动制度”,“高等学校要加强体育课程管理,把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”,“使每个学生都能掌握两项以上体育运动技能”。

课外体育活动还有另一个重要内容,即开展多层次多形式的体育竞赛活动,如学校春秋两季运动会,以系、班为单位的体育竞赛活动,要做到人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色。

青少年是国家未来的建设者和保卫者。青少年身体健康是民族兴旺的标志,是国家的重要财富,更是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。有了健康的体魄,就能为祖国和人民作出更大贡献,拥有更加幸福的生活。

但是,目前青少年的身体素质和健康面临着严峻的挑战。青少年的营养水平和身体形态发育水平不断提高,但青少年学生中部分体能速度、耐力、力量等身体素质指标20多年来持续下降确是不争的事实。在2005年学校招生中,有85%的考生专业受限;在2004—2005年两年的征兵工作中,有63.7%的高中毕业生因体检不合格被淘汰。2012年3月,全国政协委员、北京体育大学校长杨桦报告2010年“全国学生体质与健康调研”结果突出表现为:青少年肥胖率日趋增长,全国城乡学生肥胖率已超过世界卫生组织公布的10%这一安全临界点。心肺功能下降,运动能力趋低,体现为青少年胸围越来越宽,肺活量越来越小;身材越来越高,跑得越来越慢;体重越来越重,力量越来越小。与此同时,视力不良检出率不断攀升,位世界前列。2010年,小学生视力不良检出率为40.9%,初中生为67.3%,高中生为79.2%,大学生为84.7%。华南农业大学副校长温思美在全国政协讨论会上讲了一个亲身经历的故事。“那天,我要把一袋大米搬上楼,一个不到二十岁的小伙子看我岁数大了,好心跑过来帮忙,结果米还没搬上去,他把腰扭了,然后我把他背到了医院。”在2012年的“两会”上,青少年体质问题再次成为代表们热议的话题。这些调查数据应引起我们的高度重视。

第二节 | 学校体育与综合素质的培养

《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》(简称《意见》)是党中央、国务院高瞻远瞩,从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度出发,为全

面贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人而作出的重大决策,意义深远。《意见》指出:“青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。”胡锦涛指出,“要坚持以增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量为目标,高度重视并充分发挥体育在促进人的全面发展、促进经济社会发展中的重要作用,……”。由此可见,学校体育最本质的功能是“增强体质、增进健康”,其延伸功能,如对人才必备的道德品质、身心健康、专业素质、创造能力、人际关系、审美能力等素质的培养,也为社会广泛接受。这里,我们将学校体育在人才综合素质培养方面的延伸功能作一简要介绍。

一、对道德品质素质的培养

1. 思想道德素质

古人说:“才者德之资,德者才之帅。”思想道德素质是人才的首要素质,它包括以下方面。

(1) 爱国精神:鲁迅先生曾说过:“惟有民魂是值得宝贵的,惟有它发扬起来,中国才有进步。”爱国主义是中华民族持续发展、自立于世界民族之林的精神动力和力量源泉。世界著名的微生物学家巴斯德说:“科学固然没有国界,但科学家应该把所有的力量,献给他的祖国。”热爱祖国、报效祖国是人才的首要素质。

(2) 职业道德:人才应该对事业忠诚,对人诚信,为人正直,工作踏实,不投机取巧,不营私舞弊,不欺诈哄骗,具有不骄傲、不自满、虚怀若谷的精神。

(3) 社会公德:勤奋节俭,乐于助人,举止文明,衣着得体,谈吐文雅,尊敬师长,关心与支持社会上的弱势群体,具有强烈的社会责任感和使命感。

(4) 协作精神:现代的科学实践、生产活动、经济贸易已趋全球化,协作精神已成为人才的重要素质。一个人的力量是有限的,只有发挥整个团队的作用,才能克服更大困难,获得更大成功。诺贝尔奖获得者,大多是依靠协作而取得成果的。美国选拔高级科技人才的考试中,就有对应试者协作能力和精神的测试。敬业乐群已成为现代人才必须具有的品质。

2. 体育活动对道德品质素质的培养

体育运动所提倡的精神、原则、道德,都具有很高的社会理想价值,体育运动中树立的公正、守法、民主、竞争、协作、团结、友谊、谦虚、诚实等道德观念,对全体社会成员都具有教育意义。人们在接受体育教育与参加体育活动的同时,也潜移默化地提高着现代人所必需具备的道德品质素质。

(1) 增强爱国意识,培养敬业精神:现代体育中所表现出来的拼搏精神,极大地震撼着每个民族的心灵,维系着民族的感情。特别是在一些世界大赛上,不管你是观看者还是参加者,当你看到自己国家的运动员高高地站在领奖台上,赛场上徐徐升起国旗、奏响国歌的时候,都会感到无比的兴奋与激动,会为祖国而骄傲,会为自己是祖国的一名成员而骄傲,从而更激励自己在学习与工作岗位上,努力做出新贡献,去报效祖国。“振兴中华”这震撼民族心灵的口号就是在中国男子排球队获得亚洲冠军的当晚,北京大学学生星夜游行而呼喊出来



的。当中国女排经过艰苦的拼搏获得世界冠军时,全国各行各业掀起了学习“女排精神”的热潮。1999年中国女子足球队参加在美国举行的第三届世界杯决赛时,以顽强的拼搏精神和精湛的球艺赢得了中美两国人民的高度赞扬。江泽民在接见载誉归来的中国女足队员时说:“你们在赛场的表现,反映了中华儿女的自信心、奋发图强的民族志气和同心同德、团结拼搏的集体主义精神。这种表现和精神是宝贵的财富,全国各行各业都要发扬光大。”

(2) 学会尊重他人,增强团队精神:参加体育活动是每个公民的权利,体育活动是不分民族、职业和社会地位高低的,参加者都是在同一个平台上进行合作与竞争,充分发挥自己的个性与潜能。不管是参加娱乐性的体育活动,还是参加正规的体育竞赛,大家都是在统一的规则、同样的场地条件下进行,参加者必须遵守规则、尊重裁判、尊重同伴、尊重对手、尊重观众,从而有利于培养遵守社会公德的习惯,学会尊重他人。

体育活动中的集体分工、集体配合,以及各人所承担的各种角色的地位、作用以及相应的权利、职责和义务,使参加者能逐渐认识、理解并掌握一定团体和领域内的行为规范,逐渐体会到一个团队、一个集体要做好一件事,只有依靠全体成员共同发挥积极性才能获得成功,单单依靠个人单枪匹马是不行的,从而提高对团队作用的认识,增强团队协作精神。

二、对专业素质的培养

1. 专业素质

专业素质是人才的核心素质,它包括以下几个方面。

(1) 具有扎实的理论基础:目前国内外的大学在教育改革中都提出了“厚基础、宽口径、强能力”培养人才的新思路,以适应社会的需要。

(2) 具备熟练的专业技能:不同的行业,需要不同技能的人才,例如营销人才就需要懂管理、会经营,具有一定市场营销经验;高级技术人才就需要工作严谨负责,能吃苦耐劳,具有一项或多项特殊技能;公关策划人才就需要口头表达能力强,具有较深的文字功底,学识全面,善于沟通,会使用电脑,具有较强的交际能力;商业外语人才需要熟悉进出口贸易知识,擅长商务会话、商业谈判和翻译技巧;法律人才需要通晓法律知识和经贸知识,善于应诉和答辩,会打官司;管理人才需要有现代管理知识与能力,特别是具有应对企业危机的管理能力;设计人才需要具有设计才能,擅长产品设计、商标设计、广告设计,他的设计作品能为企业带来巨大的财富;调研人才要具备市场调查、市场预测、市场分析的知识与能力;财会人才要具有会计、统计和财务管理知识与能力……

(3) 全面的业务能力:知识、技能和能力是专业素质的三要素,三者缺一不可。有人将他们之间的关系形象地比喻为:“知识是斧背,技能是斧柄,能力是斧刃”,是很有道理的。全面的专业素质包括了从事专业的能力,如自学能力、动手能力、分析问题和解决问题的能力,以及社会工作能力,如社会交往能力、组织管理能力、语言文字表达能力等。特别值得一提的是学习能力,在大学里学到的知识,在工作中只能占20%,80%以上的知识需要在工作中学,一个不善于学习的人,接受不了新的知识、新的技能,也就没有什么潜力可挖,无发展可言。

2. 体育活动对专业素质的培养

人从小就爱活动,人是通过各种各样的活动来熟悉生活、增长知识、增加才干以完善自

己的。人才绝大多数是从学校培养出来的,他(她)们经过十多年的学校教育,学到了不少科学知识、专业知识,为他们成才创造了必备的条件。同样,他们也在学校里接受了十多年的体育教育,体育教育、体育活动不但使身体得到了健康的成长,而且也促进了智力的发展,因为体育锻炼能促进神经系统的发育,促进大脑的发达、智力的开发,从而提高学习效率、工作效率。

人的重要生理活动,主要是通过反射的方式进行的。反射可以分为条件反射与非条件反射。非条件反射是遗传的,其中枢在大脑皮层下部。条件反射是后天的学习、训练建立起来的反射活动的高级形式,其中枢主要在大脑皮层。体育活动中的各种技术动作和变化莫测的战术配合,是通过感受器不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激而产生的刺激效应,能使大脑皮层的兴奋与抑制更加深入、更加集中。例如打乒乓球时,在接发球的一瞬间,大脑皮层所进行的分析与综合的过程是非常复杂的,如对对方的发球姿势、击球部位、声音、球的方向、弧度、旋转和落台的地点等刺激相继出现,所有的刺激由相应的感受器接受后传入大脑皮层,引起皮层不同的细胞活动,依靠暂时的神经联系,把所有的这些活动联成一个整体,接球者对发过来的球便得到一个综合概念:是好球还是坏球,是怎样旋转的球,应该用什么方法将球接过去等。参加篮球、排球、足球、网球、羽毛球等体育活动的过程,就是在不断地接受外界的刺激信号、大脑不断进行分析综合发出指令、作出相应的应对的过程,这一过程的不断重复,提高了人的注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力(即智力五要素),这对促进智力发展,提高学习、工作能力是大有裨益的。

三、对审美素质的培养

1. 审美素质

一个人如果缺乏对美的渴望和追求,那么就无法摆脱粗俗,也绝不能迈向现代文明,成为现代社会的人才。

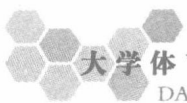
审美本质上属于人类创造文化和文明的范围。提高审美能力还能帮助人们提高文化修养和道德修养。

审美素质的提高将能提高劳动生产率和产品的质量。人才有较高的审美素质就能注重对产品的外观、造型、结构美的设计以及对企业的环境美的塑造。随着人们生活水平的提高,这种审美价值取向将在商品经济中占有越来越重要的地位。另外审美素质高的人一定会懂得自尊自爱,懂得珍惜一切美好的事物,懂得如何去“爱生活”、“爱社会”、“爱他人”、“爱祖国”。

2. 体育活动对审美素质的培养

体育的过程,实际上是人类趋向于适应自然、改造自己的需求的完美发展过程。体育要追求的是身心完美,所以,在某种意义上讲,体育也是对健康的审美教育。体育的美,主要是通过体育活动所产生的健康美而显现出来的。

现代人对自己的健康美是十分向往的,每个人都希望自己有一个健美的形体。健美的形体不仅反映出一个人的体质的增强,还表现出一个人的气质和精神面貌。体育锻炼可以改善人的体型,如经常参加篮球、排球与跳跃运动,可以帮助你身体长高;经常参加健身跑、



健美操与健美运动,可以使肥胖的人减去多余的脂肪,也可以使瘦弱者变健壮;经常参加游泳运动,可以使你的皮肤保持光滑,富有弹性;经常参加体操、舞蹈与武术运动,可以使你养成良好的形体姿态,站立时躯干挺直,精神饱满,给人以生机勃勃的振奋感;坐姿端庄、稳重,不仅显示出你的体态美,而且显示出你的个人修养;行走时步履矫健、动作敏捷,给人以健壮、精力充沛的感觉……人们在体育活动中审视着他人的健康美的同时,也追求着自己的健康美,在追求健康美的实践中,不断提高着自己的审美眼光和审美修养。

四、对创造素质的培养

1. 创造素质

科学的生命在于探索,人类的前途在于创造。创新是一个民族进步的灵魂,是国家兴旺发达的不竭动力。一个没有创新能力的民族,难以屹立于世界民族之林。21世纪是创造的世纪,高度的创造能力将是新时代人才所必须具有的素质。

《辞海》将“创造”一词解释为“首创前所未有的事物”。创造素质也可称为创新素质,它包括创新精神和创新思维。创新精神就是指创造性人才要敢于走前人、别人没走过的路,做前人、别人没做过的事,提出前人、别人没有提过的想法和见解。只有创新精神没有创新的方法是不行的,而创新的方法来自于创新思维。所以,创造成功与否,取决于创新思维。创新思维是一种求新的、有序的、立体的思维,它不囿于已有的秩序和见解,而是寻求多角度、多层次地开拓新的领域、新的思路,以便找到新理论、新方法、新技术,对社会产生新价值,促进人类的进步。

2. 体育活动对创造素质的培养

体育是人类在生产劳动中产生的,是人类在改造自然、改造自我的过程中发展起来的。体育从原始社会简单的跑、跳、投掷的生活或生产技能发展到今天五花八门、种类繁多的体育运动项目,无不是人类在历史的长河中不断创造的结果。体育为全世界各国人民所热爱,除了体育能给人们带来健康与快乐外,从体育中表现出来的“更高、更快、更强”的不断进取、不断创新的精神,更为人们所感动与赞赏。

体育不仅培养了人们良好的品德、顽强的意志和丰富的知识,同时也培养了人们敏锐的观察力、奇异的想像力、良好的记忆力和逻辑推理能力,这些都是提高创造素质的基础。

体育活动中,人们需要根据现场情况的不断变化而果断地作出相应的反应,如,篮球比赛前,教练员与队员就要对对方出场队员及其位置分工、技术特点以及可能采用的战术进行预测,以制定相应的制约对方、发挥己方特长的办法,而这就需要发挥自己的观察力、记忆力,再经过逻辑推理,才能制定出己方的战、技术方案。在比赛中,如果对方出场人员或战、技术的运用不是预测中的情况,场上队员就要视情况随机应变,教练也得寻找适当的机会叫暂停,布置新的战、技术。队员可以在不断变化的时机中,创造出漂亮的、令人意想不到的配合,充分展现出创造力。再如,排球战术发展过程中出现的平拉开、短平快、梯次、前飞、后飞等战术,体操运动中出现的以运动员名字命名的李宁回环、佳妮腾越、托马斯全旋等高难度动作,田径中的背越式跳高、背向投掷铅球等技术,无不是对原技术的创新。

创造素质需要有顽强的意志、不怕困难的精神,需要有敏捷的思维、灵活的应变能力,而

这一切在体育活动中都能得到体现。

体育活动中充满了空间深度、动作节律、直觉、想像和各种操作性的逻辑思维与非逻辑思维,因而是开发人的右脑的极好手段,而开发右脑,正能激发人的创造潜能。爱因斯坦的思维方式,是首先把问题变成图像和情景,然后再把图像和情景翻译成语言和数字符号,他是善于利用右脑的人。

五、对身心素质的培养

1. 身心素质

具备良好的身心素质是一个人能够成为人才的保证。一个人身心健康才能担负更繁重的工作任务,才能有所发明、有所创造。身心健康包括身体健康与心理健康。身体健康是健康的物质基础,有人比喻身体健康是“1”,其他皆是“0”,如果没有身体健康这个“1”,其他“0”再多也还是“0”。心理健康是健康的精神保证,心理健康的人,干工作始终会精力充沛、谦虚好学、奋发向上、思维敏捷、观察敏锐、态度积极、兴趣广泛、心胸豁达、情绪良好。只有身心素质好的人,才能意志顽强、不怕挫折、正视困难、努力进取。法拉第历经十个春秋,才成功地发现了“磁能生电”,其间要经历多少次挫折与失败!

2. 体育活动对身心素质的培养

体育活动可以促进身体素质的发展,这里不作叙述,现主要介绍一下体育活动对心理素质的培养。

大学生情感丰富、热情奔放,但由于他们心理还没有真正达到完全成熟的程度,因此,情感上还表现有冲动性、突发性、两极性和易变性。据调查,在各种精神压力下,约有40%的大学生出现过不同程度的心理障碍倾向,其中较严重的占10%左右,约有2%的人不得不中止学业、退学或休息。这对个人、家庭和国家都会带来损失。

体育活动中的情感体验强烈而又深刻,不管是在体育课上,还是在课余活动或竞赛场上,成功与失败、进取与挫折共存,欢乐与忧伤、痛苦与憧憬相交织,同时人的情感表现也相互感染、融合在一起。这种丰富的情感体验的刺激,有利于人的情感成熟,有利于情感的自我调节能力的发展。

通过体育活动,能够学会竞争,学会表现自己的才能与实力,增强自信心。

通过体育活动,能够学会控制自己,对一些不良刺激能理智地看待,使自己的个性更趋于成熟。

体育活动是一种人与人的相互接触形式,通过与他人的接触,可以忘却烦恼与痛苦,消除孤独感。

如果在心理上存在某些缺陷,也可以通过参加不同项目的体育活动,得到较好的矫治:对于不善于与他人交往、孤僻的人,通过直接参与一些集体项目的实践或同他人一同观看一场激烈的体育竞赛,他(她)将会或多或少地被周围的人或环境所感染,从中获得豁达、奔放的心理体验;对于胆怯、懦弱的人,当他(她)在体育实践中一次又一次地克服困难,跌倒了,爬起来,再跌倒,再爬起来,终于坚持到底或看到他人通过艰苦的努力,表现出勇敢、坚毅、百折不挠的意志品质,以及顽强拼搏的精神取得最后的胜利时,他(她)将获得战胜自我、战胜

他人的果敢和坚强的心理体验;对于容易急躁,感情易冲动的人,在体育活动实践中,将充分体验到规则的约束、同伴的告诫以及需要漫长时间的努力,从而培养自己的信心和耐心,增强自我控制能力,使情绪更加稳定,改变容易急躁、冲动的心理潜质,获得沉着稳定、处变不惊的心理体验。

总之,体育活动对人的心理健康素质的提高是有效的。

六、对人际交往素质的培养

1. 人际交往素质

随着社会的进步与发展,人类生存的空间似乎变得越来越小,而人们彼此之间的交流却越来越多,为此,能与各色各样的人打交道并建立良好的关系,已成为人才必备的素质条件之一。人是社会的人,人这个主体只有在与他人、与社会的交往中,才能完成人的社会化过程,才能具备社会成员的资格。社会成员之间的良好交往,不仅能满足自己心理上的需要,培养自己良好的情绪、开朗的性格和乐观的生活态度,而且也是使自己事业成功的必要条件。通过与其他人的交往,可以彼此交流信息、知识、学问、经验、思想与情感,从而以较快的速度和频率捕捉新思想、新动态、新信息,有利于自己事业的成功。一个怕与人交往,见到陌生人就不敢说话的人是很难成为人才的。

2. 体育活动对人际交往素质的培养

据报道,全国每年约有数十万高校毕业生不能很快走上工作岗位。报道指出,出现这种局面,大学生某些素质的缺失是关键因素之一,“缺乏与他人合作与沟通意识”列在其中。

人际交往是指在社会活动中,人与人之间进行信息交流和情感沟通的过程。试想一个人不能与别人交流,不能与别人沟通,他又怎能与别人合作立足于社会,又怎能成为为社会服务的人才。

在学校里,大学生经常出现的心理障碍中,人际交往的障碍往往是十分显著的。孤独、腼腆、自卑、恐惧、猜疑、偏见都是人际交往中心理障碍的表现,而这些都能在体育活动中得以改善,因为体育运动是一种有章可循、有法可依,带有一定约束力的社会活动。人们在这一活动的过程中,既需要交流与合作,又需要沟通与竞争。经常参加体育活动,可以促进个体适应社会能力的形成与发展,提高人际交往的能力。

体育活动一般都是在集体中进行的,每个人发挥自己的特长,相互合作,才能取得较好的成绩。活动中,不论是场内竞赛者,还是场外呐喊者,每个人都融入在集体荣誉之中,融入在集体的友爱之中,孤独感早被集体的温暖所融化。

体育活动给人们提供了一个展示自己、发挥自己潜力的平台。在这个平台上,没有领导、群众之分,没有富裕学生与贫困学生之分,只要能发挥自己的技能、特长或今天的表现比昨天更有进步,都会得到人们的鼓励与赞扬,都会体现自己的价值——在公平竞争中,靠实力说话。那种恐惧社会竞争、自信心不足的障碍将会逐步得到克服。

体育活动中与同伴的合作,以及在体育活动中建立起来的默契、关爱与信任,极大地丰富了人们交流的内容,人们可以无话不谈,增进了人际交往中的沟通渠道,有利于人们情感交流的体验。