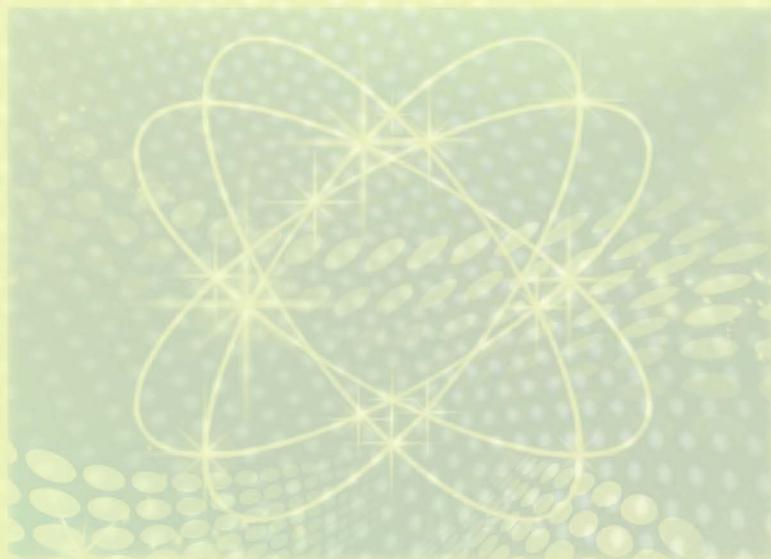


现代体育与健康

主编 杨静选 董茜



西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康/杨静选,董茜主编. —西安:
西北大学出版社,2014. 5
ISBN 978 - 7 - 5604 - 3396 - 7

I. 现… II. ①杨…②董… III. 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(2014)第 098250 号

现代体育与健康

主 编: 杨静选 董 茜
出版发行: 西北大学出版社
地 址: 西安市太白北路 229 号
邮 编: 710069
电 话: 029 - 88303059
经 销: 全国新华书店
印 装: 西安华新彩印有限责任公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/16
印 张: 19
字 数: 587 千字
版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5604 - 3396 - 7
定 价: 31.00 元

《现代体育与健康》编委会

主 审 王韦华

主 编 杨静选 董 茜

副主编 李军奇 董瑞草 杨福州 郝胜利

编 委 王胜利 唐甜甜 赵治善 王朝阳 杜红梅 高贵成

目 录

理 论 编

第一章 我国高校与体育	(3)
第一节 对体育的认识	(3)
第二节 现代学校体育教育目标	(6)
第三节 学校体育促进学生全面发展	(8)
第二章 大学生与健康教育	(13)
第一节 健康的概念	(13)
第二节 影响健康的因素	(17)
第三节 大学生健康行为	(19)
第四节 大学生健康饮食调养	(27)
第三章 体育锻炼与健康	(32)
第一节 体育锻炼的理论依据	(32)
第二节 体育锻炼的价值	(33)
第三节 体育锻炼的原则	(34)
第四节 国家学生体质健康标准	(36)
第四章 体育保健与卫生	(47)
第一节 个人健康卫生	(47)
第二节 大学生健康保健的方法	(50)
第三节 大学生常见病的自我防治	(52)
第四节 运动损伤的预防与处置	(53)
第五章 校园体育文化	(59)
第一节 体育文化	(59)
第二节 校园体育文化节及运动竞赛	(62)
第三节 校园体育文化俱乐部	(67)

实 践 编

第六章 基础体能训练	(71)
第一节 基础体能简介	(71)
第二节 田径运动简介	(72)

第三节	田径运动基本技术	(75)
第四节	田径主要规则	(83)
第七章	篮球	(87)
第一节	篮球运动简介	(87)
第二节	篮球基本技术	(88)
第三节	篮球基本战术	(98)
第四节	篮球规则简介	(102)
第八章	排球	(107)
第一节	排球运动简介	(107)
第二节	排球基本技术	(109)
第三节	排球基本战术	(114)
第四节	排球规则简介	(117)
第九章	足球	(124)
第一节	足球运动简介	(124)
第二节	足球基本技术	(125)
第三节	足球基本战术	(129)
第四节	足球规则简介	(132)
第十章	乒乓球	(138)
第一节	乒乓球运动简介	(138)
第二节	乒乓球基本技术	(139)
第三节	乒乓球基本战术	(149)
第四节	乒乓球规则简介	(151)
第十一章	羽毛球	(156)
第一节	羽毛球运动简介	(156)
第二节	羽毛球基本技术	(158)
第三节	羽毛球基本战术	(167)
第四节	羽毛球规则简介	(167)
第十二章	健美操	(171)
第一节	健美操运动简介	(171)
第二节	健美操基本技术	(173)
第三节	健美操组合动作	(178)
第四节	健美操主要规则	(181)
第十三章	形体塑身	(184)
第一节	形体训练	(184)
第二节	瑜伽	(197)
第三节	体育舞蹈	(201)
第十四章	武术	(215)
第一节	武术运动简介	(215)

第二节	武术基本套路	(216)
第三节	简化太极拳	(220)
第四节	导引健身功法	(235)
第五节	太极运动的主要竞赛规则	(242)
第十五章	民族传统体育	(246)
第一节	跳绳与毽球运动简介	(246)
第二节	跳绳基本技术	(248)
第三节	毽球基本技术	(251)
第十六章	游泳	(259)
第一节	游泳运动简介	(259)
第二节	游泳基本技术	(260)
第三节	游泳安全卫生常识	(268)
第十七章	户外运动	(270)
第一节	登山运动	(270)
第二节	漂流运动	(272)
第三节	攀岩运动	(275)
第四节	定向越野	(276)
第十八章	我国传统中医保健养生文化	(279)
第一节	中医学派与中医养生学派	(279)
第二节	我国传统中医养生的文化特点	(282)
第三节	早期儒家的养生文化	(283)
第四节	中医保健按摩疗法	(286)
参考文献	(295)



第一章 我国高校与体育



第一节 对体育的认识

一、体育的由来

体育一词,是由国外传来,是国际通用的流传范围很广的词。其英语是“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。应该说,体育上述概念的形成是一种历史过程,体育的概念并非是一成不变的,不同时代有不同的含义。虽然体育本身的产生有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。进入19世纪,一方面,是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面,是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的许多运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903年,清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操课(即体育课)。1906年开始,并用“体操”和“体育”两词。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念。直到1923年,在北洋政府新学制课程标准起草

委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了学校中身体教育的专门术语。

二、体育的概念

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它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,也为一定社会的政治经济服务。狭义的体育习惯称学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

三、体育的构成

(一) 学校体育

学校体育是学校教育和体育的重要组成部分。学校体育,是指全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质,及增进健康的有目的、有计划、有组织的教育过程。

其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美、劳几方面得到全面发展。学校体育是衔接社会体育的桥梁,是终身体育的重要基础,也是国家体育事业发展的战略重点。学生的身体发展、心理发展和社会适应的阶段性特征与个体差异,是正确实施学校体育的前提和基础。学校体育对学生身体发展、心理发展和社会适应具有积极的作用。

学校体育自确立以来,在相当长的一个时期内,始终是以生物体育观为基础的。强调对人体的生物学改造,注重强身健体的生物学作用。随着社会的进步,现代科技的发展,以及体育科学研究的不断深入,我国突破了体育观上的单一生物观念,向着生物、心理、社会及道德体育观转变;学校体育已不仅仅局限于生物价值,而与教育、社会、心理、道德、文化、竞技、娱乐、健康和现代生活有着密切联系,学校体育已超出增强体质的独特功能,具有促进学生身心协调发展的全面效用。

(二) 竞技体育

有人称竞技体育为竞技运动,也有人称其为精英体育。这里所说的竞技体育,是指根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动,它是为了最大限度地发挥并提高个人和集体在体格、体能、心理与运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。这种竞赛活动具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育,是体育的一种特殊形态,其已经成为一种专业化或职业化的社会体育现象。世界各国都将很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而且是为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

(三) 大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼。它是指以健身、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身的体育活动,主要包括以下几个方面:

1. 医疗康复体育

以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的手法和理论进行康复治疗。

2. 娱乐休闲体育

在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

3. 矫正体育

用以矫正人的身体的各种不正确姿态,如坐、立、行走及身体各部分不平衡等现象,促使身体各部分协调发展并塑造优美的体态,如各种特殊体操、健美操等。

4. 民间体育

各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动与健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等。

四、体育的功能

(一) 生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这就决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进对脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,经常进行体育锻炼,并结合药物调理,可以预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

(二) 社会功能

1. 教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展,能胜任自己职业,能为社会的发展做出贡献的新人。另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神,以及培养社会公德等方面,具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人们的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。

2. 娱乐功能

随着社会的发展,人们的生活中余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动的娱乐功能的客观依据,是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

3. 经济功能

体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业,越来越多地发挥着对国民经济的促

进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘,而我国正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票和发售纪念币、邮票、体育彩票等来获得收益;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,体育娱乐活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游,都是获取体育经济效益的有效途径。

4. 政治功能

体育运动作为一种社会现象,它有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术,教学训练的原则、方法,器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育是与政治制度紧密相连的,并受政治制度的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界人民之间的了解,增进友谊和团结,加强国际体育文化交流,为外交服务。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国的热爱。

第二节 现代学校体育教育目标

一、学校体育的总目标

学校体育目标是指在一定的时期内,学校体育实践所要达到的预期结果。它是学校体育指导思想的具体体现;是我们开展学校体育工作的出发点,也是我们评价学校体育工作效果的重要依据。学校体育目标制订的正确与否,一方面,直接关系到学校体育内容、方法和手段的选择与运用;另一方面,又关系到学校体育的发展方向,影响着人才培养的质量。学校体育的改革,首先应该是目标的改革,因为目标对学校体育的整体改革具有指导、定向、激励、定位、标准等重要作用,对评价学校体育各项工作实施的效果有着非常重要的意义。当前,我国学校体育的总目标是:促进学生正常生长发育,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心的和谐发展;培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品质,使其成为具有创新精神和创新能力,德、智、美、体、劳全面发展的社会主义建设的合格人才。

二、学校体育的效果目标

(一) 增强学生体质,增进学生健康

青少年学生正处于迅速生长发育的时期,应该有目的、有计划地通过各种体育活动,促进他们身体的正常发育,使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面发展,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 掌握体育和卫生保健的基本知识、运动技能和健身方法

学校体育本质上是系统地向学生传授体育文化的教育过程。传授一定的体育知识、原理和方法,使学生具有一定的体育文化素养,可以提高学生的体育认识和参加体育活动的积极性和自觉性,而且还可以为他们参与体育活动提供科学的指导,学习和掌握从事体育锻炼、体育娱乐、卫生保健等体育活动的运动技能和健身方法。

(三) 培养学生对体育的兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定基础

“终身体育”强调了人的一生,包括婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、中年期和老年期各个发展阶段

与体育的关联。这种关联又是通过家庭体育、学校体育、社会体育和个人自主体育这四者之间的紧密衔接来实现的,其无论是对个体的成长还是对社会的发展都具有非常重要的意义。终身体育既是现代社会发展的要求,也是体育的最终目标。

培养学生对体育的兴趣、爱好及养成体育锻炼的习惯,是形成终身体育的重要因素,也是实施终身体育的重点。学校体育和终身体育的联系,是通过“兴趣”和“能力”的桥梁来实现的。学校体育的重点更多地应该放在如何培养学生对体育的兴趣和能力上。在培养兴趣和能力的基础上,通过长期技术技能的学习,学生就会形成稳定的体育价值观和积极的态度。有了良好的体育价值观和态度,学生才能积极参与体育锻炼,并且终身受益于体育。

(四) 促进学生个性全面发展,培养健全人格

促进学生个性全面发展也是学校体育的重要目标之一。要结合体育的特点,在各种形式的体育活动中对学生进行品德教育,使学生的个性和人格得到全面发展。通过体育提高学生的社会责任感和群体意识,培养他们热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创新开拓等品德和作风,为将来适应社会生活奠定良好的基础。

(五) 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

学校是各种运动人才的摇篮,要善于发现有运动天赋和运动才能的学生,并在课余时间对他们进行运动训练,以提高他们的运动技术水平。组织具有本校特色和传统的高水平运动队,丰富校园文化生活,为高一级的运动队或俱乐部输送后备人才。

三、实现学校体育目标的途径

学校体育的目标是通过体育与健康课程和课余体育活动这两条基本途径来具体贯彻实施的。学校体育的这两条途径也是学校体育的中心工作和环节,担负着全面实现学校体育目标的作用。由于体育与健康课程和课余体育活动各自的特点不同,因而其在实现学校体育目标的过程中所发挥的作用又具有各自的侧重点。整体而言,组织开展学校体育的各项工作要以《体育法》《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》和《国家学生体质健康标准》为依据,结合学校的具体实际,以保证学校体育目标的顺利实现。

(一) 体育与健康课程

体育与健康课程是学校教学计划中规定的必修课,是学校体育的基本组织形式,承担着对学生进行系统的体育教育的重任。各个教育阶段所开设的体育与健康课程都有相应的课程标准或教学大纲或教学指导纲要,按一定的班级授课,并有专门的体育教师和一定的场地器材设备作保证。体育与健康课程是学生毕业、升学的考试科目之一,每学期每学年都要对学生进行相应的考核。

(二) 课余体育活动

课余体育活动是指体育与健康课程之外的一切体育活动,其内容是极为丰富的,主要包括:课余体育锻炼,如早操、课间操、班级体育锻炼和个人体育锻炼等;课余体育训练;课余体育竞赛,以及校外的社区体育活动和家庭体育活动等。课余体育活动也是学校体育的重要工作,它对培养学生的体育兴趣、态度,丰富学生的课余生活,提高学生的运动能力和独立锻炼身体的能力,发现和培养运动人才等方面具有重要的作用和意义。

四、高校体育的新要求

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。党和国家为高校体育的改革与发展指明了方向,提出了新要求、新任务。

第一,坚持“健康第一”的指导思想,必须把学校体育摆在学校教育的突出位置,作为学校的一项重

要任务,充分认识加强学校体育工作的紧迫性。

第二,全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。努力改善学生的身体形态和机能,提高运动能力。

第三,认真落实国家对体育课程的规定。体育课是学校体育工作的中心环节,必须切实上好体育课,要积极推进体育教学改革,不断提高教学质量。

第四,推进“阳光体育”运动的广泛开展。

(1) 要建立并坚持科学规范的学生作息制度,确保学生体育活动时间每天不少于1小时,鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成体育锻炼的热潮。

(2) 把开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分,并纳入教育教学活动安排,形成制度。

(3) 要根据学生的年龄、性别和体质状况,积极探索适应大学生特点的体育教学与活动形式,指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼活动。

第五,加强对学生课余体育训练、竞赛活动的指导和支持。学校每年要召开春、秋季运动会,因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛,改革竞赛办法,扩大学生的参与和积极性;进一步办好高水平运动会,充分发挥对群众性体育的示范带头作用。

第六,要加强学校体育工作的组织领导,成立组织机构,加强学生体育社团(俱乐部)建设并制订实施方案,建立和完善监督机制。

第三节 学校体育促进学生全面发展

学校体育是学校教育的重要组成部分。与德育、智育、美育、劳动技术教育紧密结合,肩负着培养全面发展人才的历史使命。同时学校体育又是全民健身的重点,是终身体育和竞技体育的基础,是发展我国体育事业的战略重点。学生是学校体育的主体,只有正确认识、理解并充分尊重学生的身体、心理并适应社会发展的特点等,我们才能更好地设计与实施学校体育,使学生真正从学校体育中受益。

一、学校体育与学生身体发展

学生正处于生长发育的关键时期,学生既是学校体育的对象,又是学校体育的主体。学生的身心发展规律、学习潜能、学习积极性、认知能力直接制约与影响学校体育的效果与质量。

(一) 学生身体发展的内容

学生身体形态的发育是随着年龄的增长而增长的,具有波浪式和阶段性的特点,并且具有明显的年龄特征和性别差异。学生身体发展是指学生个体生理的连续变化过程。即有机体或器官在量的方面增加,在构造方面变得精密,在机能方面有所提高的过程。学生时期是身体发育最旺盛的阶段,主要包括身体形态、身体机能和机体适应能力等多方面综合的发展。

(二) 学校体育对促进学生身体发展的作用

1. 促进身体形态正常发育,养成正确的身体姿势

青少年学生正处于生长发育的关键时期,身体形态可塑性较大,经常参加体育锻炼,可以促进骨组织的血液循环,使骨密度增厚,使骨骼更加结实粗壮,抗折性提高,肌肉收缩力加强,关节更加灵活牢固,这些变化有利于促进学生身体形态的正常发育,养成正确的身体姿势。另外,经常参加体育锻炼,还可能使骨骼变长,对青少年学生身高的增长具有积极的促进作用。

2. 提高机能水平,全面发展体能

经常参加体育锻炼,能促进血液循环,提高心脏功能,改善呼吸系统功能。还促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮质的兴奋增强,抑制加强,从而改善神经过程的均衡性、灵活性,提高大脑分析综合能力,使机能水平得到提高。

体能包括与健康相关的体能和与运动技能相关的体能。体能的发展以运动动作实践为基础,它要求学生运动过程中通过反复的练习,以达到发展体能的目的。

发展体能所选择的锻炼内容与方法,既要考虑针对性,还要考虑其全面性和多样性,因为各项体能的发展是互相影响和相互促进的。因此,采取多样化的手段与方法,避免单调枯燥的练习,提高趣味性,调动学生参加体育锻炼的积极性,以保证学生体能水平的提高。

3. 提高对外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力

体育活动是在各种外界环境和条件下进行的。如严寒、酷暑、风雨等,由于环境条件的变化,不可避免地使人受到影响,人体必须随时调节各器官系统的功能来适应这种环境的变化,使人体的内外环境能保持相对平衡。通过体育锻炼,学生适应环境的能力不断提高。另外,体育活动还能增强学生身体的免疫力,提高对疾病的抵抗力,它所提供的许多练习(如倒立、悬垂、滚翻等)使人体处于非常态的状况,从而提高人体适应现代生活的能力。

二、学校体育与学生心理发展

学校体育不仅具有促进学生身体发展的作用,而且具有促进学生心理发展的作用。所谓学生心理发展,是学生个体心理所发生的积极参与的心理变化,主要包括学生的认识发展、情感和意志发展、个性发展三个方面。

(一) 学校体育对学生心理发展的作用

青少年时期的心理变化是一生中最复杂的时期,也是培养健康心理的关键时期。长期的体育锻炼对学生的心理健康具有促进作用。

1. 促进智力与能力的发展

智力又叫智能,是一个人认识能力的有机结合。具体地讲,智力主要包括观察力、记忆力、想象力和思维能力。智力的发展首先依靠人的大脑发育成熟,其次依靠人的各种实践活动的深入进行。

研究证明,经常参加体育锻炼可以达到促进学生智力发展的目的。通过各种各样的体育活动,可以促进学生大脑的发育和改善神经系统的工作能力,为智力的开发奠定生物基础。大脑是人体的最高指挥部,人体一切活动的指令都是由大脑发出的。参加体育活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促使大脑皮层兴奋性增强,神经系统的均衡性和灵活性加强,另外,体育锻炼可以引起一些非智力的良好变化,如情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等,均对智力的提高有重要的促进作用。

另外,学校体育本身是一项创造性活动,蕴涵着丰富的开发智力、培养创造力的内容,对全面培养学生的观察能力、广泛训练记忆能力、启迪诱导想象力和提高思维能力具有重要的作用。研究表明,运动有助于开发大脑右半球的功能,对发展儿童的直觉、空间转换、形体感知等形象思维及创造力具有重要作用。

2. 调节情绪,缓解心理压力

情绪是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度。情绪状态是衡量心理健康最主要的指标。学生在紧张的学习过程中,经常会因学习、生活、同学关系等,产生紧张、忧愁、压抑、悲观等不良情绪反应。体育活动则是改善不良情绪的一种非常适当的方法。在体育锻炼过程中,由于大脑处于较强的活动状态,体温升高,以及脑内啡肽释放等原因,可以转移个体不愉快的意识、情绪与行为,降低焦虑,消除忧

郁症,摆脱痛苦和烦恼,分散注意力,缓解心理压力。另外,参加体育锻炼,对改善胆怯、优柔寡断、缺乏信心等心理缺陷也具有积极作用。

3. 有助于情感的发展

人的情感是在活动中产生、变化和发展的。体育锻炼对情感的发展具有重要的作用。首先,体育运动项目的多样性、运动过程的趣味性、运动环境的复杂性,能发展学生的愉快、乐观、友爱、同情等多种的情感。其次,运动的集体性,可能使学生的情感社会化,养成热爱集体、互助互谅的集体主义情感。最后,运动的竞争性,可以培养学生不怕困难、勇敢奋战的乐观主义情感,成为夺取胜利的推动力。体育锻炼还有助于培养学生的道德情操美感和理智等。

4. 锻炼意志,增强进取心

意志是指自觉地确定目的,根据目的支配和调节自己的行动,克服各种困难,从而达到预定目的的心理过程。意志品质指学生的果断性、坚韧性、自制力,以及勇敢顽强和主动独立等精神。一个人的意志,既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。体育锻炼是锻炼学生意志,促进其意志发展的最优活动之一。无论是体育教学还是体育竞赛,都要求学生具有明确的目的和为实现目的而克服困难的决心与战胜强敌的勇气,在瞬息万变的运动环境中,迅速选择应变措施的决断力,体育锻炼的独特环境条件,对于培养学生不断地在活动中克服客观和主观困难,在克服种种困难之中,培养良好的意志品质,并使这些品质迁移到日常生活和学习中,增强学生在学习、生活中的进取心都具有积极的作用。

5. 培养与形成健康的个性

所谓健康的个性,从内部的心理机制来说,是一种身心和谐发展的个性。从外部活动的效能来说,是一种富有高度效能的具有创造性的个性。就学校中的各种体育活动而言,都是学生身心处于动态之中的各种身体活动、游戏及教学比赛。这些活动和练习具有竞争性、娱乐性、规则性、不确定性等特点。学生在激烈的对抗中,身体活动不但给机体施加刺激,还在头脑中引起各种心理感受,其思维活动与机体活动紧密结合,使个性在活动中得到充分的显示和发展。另外,学生可以从体育锻炼中尝试成功的喜悦和得到尊重的心理满足,证明自己的能力,增强其自信与自尊,使个性得到发展,形成良好的健康的个性品质。

(二) 提高学生心理发展水平的基本要求

1. 把心理发展渗透到学校各项体育活动中

学校体育内容丰富,形式多样,有深刻的寓意和趣味,富有挑战性的魅力,符合生命力旺盛、生性好动的青少年的“口味”,满足其好奇、探究、体验和冒险心理。学校体育实践又具有宽阔的容纳空间,对不同动机、不同能力、不同年龄的学生均具有适应性。参加体育活动是培养学生良好心理品质的重要渠道之一,学校体育工作者要充分认识到这一点,不失时机地开展各项体育活动,并有意识、有目的地对学生心理施加影响,使身心达到最佳状态,以满足促进学生心理发展的需要。

2. 激发运动动机,培养运动兴趣,养成体育锻炼的习惯

运动动机是激励学生参加体育锻炼的内在动力,往往以兴趣和愿望形式表现出来,而运动兴趣在运动动机中是最重要的成分。事实证明,学生运动兴趣如何对其参与体育学习和体育活动的影响特别大。学生有了运动兴趣,才会经常参与体育锻炼,才能养成坚持体育锻炼的习惯,因此,为了培养学生的运动兴趣,满足学生的体育需求,学校体育应注意以下几个方面:

(1) 要努力建立良好和谐的师生关系,营造轻松、愉快、和谐的体育学习和体育锻炼气氛。

(2) 学校体育的内容要充分考虑学生的身心发展特征,合理选择创编与学生年龄相适应的、具有较强的趣味性、娱乐性的体育运动项目和活动。

(3) 学校体育学习与锻炼的手段和方法要丰富、多样,切忌采用单一死板的体育教学和锻炼手段与

方法。

3. 尊重学生个性差异,发展学生个性

在学校体育教学中发展学生的个性,首先,要善于认识与理解学生的个性差异,在体育活动中,学生最能表现出自己的个性,体育教师应该认真思考与分析,在认识与理解学生个性的基础上,尊重个性差异的存在,并以此为前提,对学生施加引导和教育。其次,要努力培养学生的自我意识,自我意识是意识的核心内容,标志着个性的形成与发展的水平。在体育活动中,支配学生身体运动的自我意识,渗透在社会、学校、家庭等方面。因此,体育教师在指导体育教学和体育锻炼的过程中,应根据学生身心发展的特点与教学的要求,对体育运动进行不断改革与创新,帮助与引导学生建立和实现共同目标与个人目标,鼓励学生发挥各自的特长和不同的技术风格。

三、社会适应能力的培养

在现代社会中,人的社会适应能力越来越受到教育者的广泛关注,提高学生社会适应能力是学校体育的重要目标。

(一) 认识社会适应及社会适应能力

1. 社会适应

适应原是指有机体改变其生理构造和功能以适应环境、图谋生存的过程。社会学的适应是指一个社会体系适应自然和社会环境的过程。在社会学中,社会适应是指个体或群体调整自己的行为使其适应所处社会环境的过程。社会适应有两种方式:一是个体通过调整、改变自己的观点、态度、习惯、行为以适应社会条件和要求,这属于生存适应。二是尽最大的能力改变环境使之适合自己发展的需要。

2. 社会适应能力

社会适应能力,又称社会健康。指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。个体社会适应能力的高低,取决于个体社会化程度的高低。社会化是指人的内化、角色学习和获得价值的统一过程,即是把一个生物的人塑造成一个合格社会成员的过程。在这一过程中,个体必须适应自己生活的社会变化,在与他人的交往与互动中,逐渐形成自我观念,协调人际关系,学习和体验不同社会角色,学会承受各种挫折。在个体社会化进程中,必须面对各种冲突并学会妥协和顺应、合作与竞争,要学习各种规则和价值观,弄清哪些行为是能被社会接受的。这种不断学习、不断调适的过程就是一个个体社会化的过程,也是一个个体不断提高社会适应能力的过程。

(二) 学校体育对提高学生社会适应能力的作用

学校体育中的体育课堂教学、课余体育锻炼、课余体育竞赛等,对学生社会适应能力培养,都起着非常重要的作用。

1. 有利于建立和谐的人际关系,提高社会交往能力

和谐的人际关系是通过相互交往建立的,人际交往是指社会活动中人与人之间信息交流和情感沟通的联系过程。学校体育所提供的人际交往时间和空间,可以增加学生之间接触和交往机会,有助于培养学生的人际交往,协调人际关系,学会与人相处,公平竞争,宽容别人。

体育活动中的人际交往具有单纯性、规范性、频繁性、直接性等特点,它有利于有目的地建立和谐的人际关系。在体育活动中,同学之间的接触比学习生活中其他许多方面的接触要便利、直截了当。运动场地、时间常常是固定不变的,爱好运动的同学却不约而同地来到运动场地结队比赛,并由于激烈竞争中身体的强烈对抗,集体协作中的默契配合,很容易在短时间内就打破心理上的交往障碍,增进了情感,巩固了友谊,提高了社会交往能力。