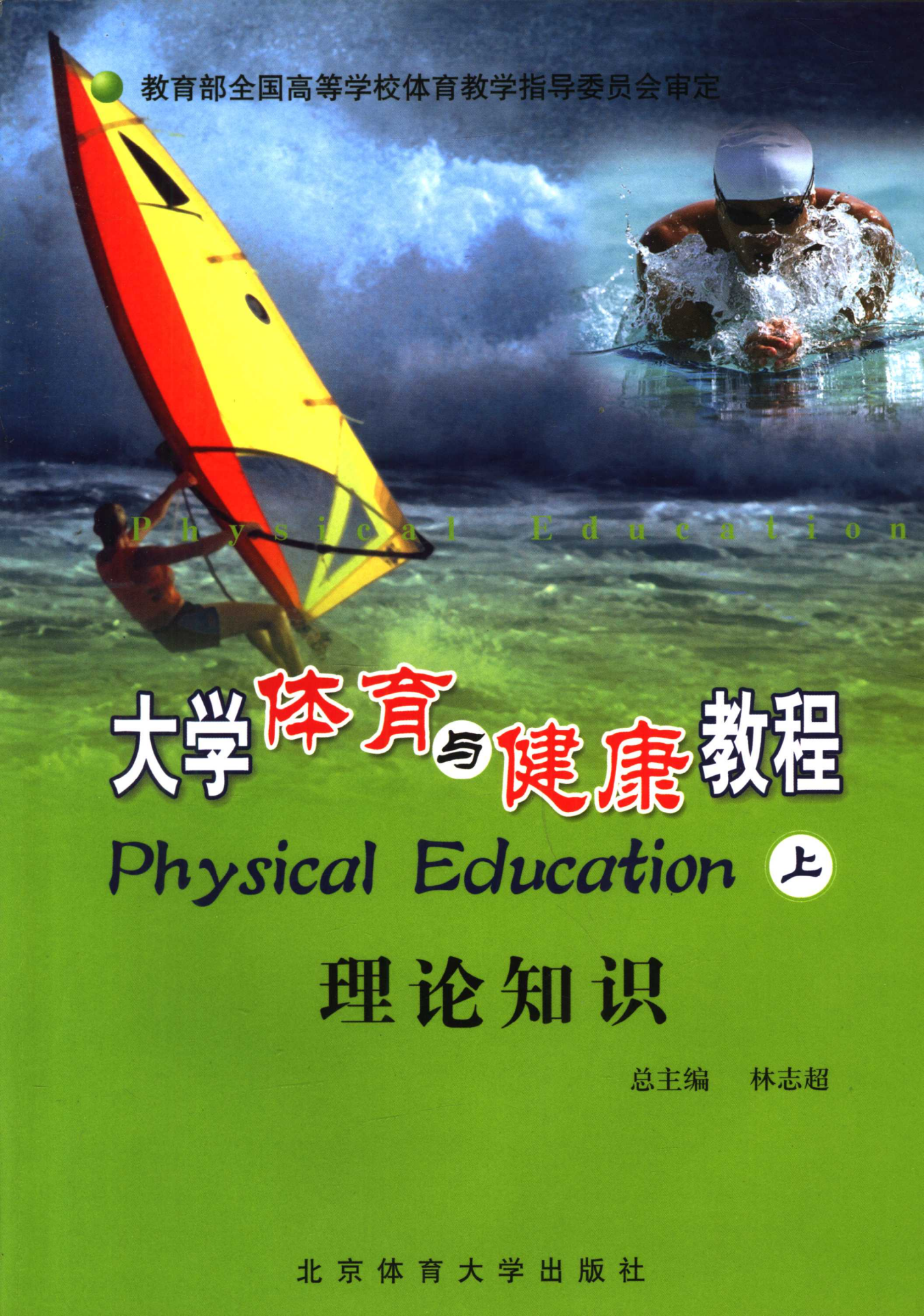


The background of the cover is a composite image. On the left, a person is seen from behind, holding a large, bright yellow and red sail that is partially submerged in the water. On the right, a swimmer wearing a white cap and goggles is captured in a dynamic pose, splashing water. The sky is a deep blue with some white clouds. The overall color palette is dominated by the green of the water, the yellow and red of the sail, and the blue of the sky.

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

Physical Education

大学体育与健康教程

Physical Education 上

理论知识

总主编 林志超

北京体育大学出版社

● 教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育与健康教程

Physical Education 上

理论知识

总主编 林志超

2002年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-81100-350-1

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 《大学体育与健康教程》编委会编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2005.8

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

I. 大... II. 大... III. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010575 号

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市松源印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.625
字 数 520 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 320 - 1

定 价 28.00 元/套

编 审 委 员 会

总主编	林志超		
主 审	季克异	孙麒麟	李重申
主 编	王皋华	张 威	
副主编	林建华	董进霞	曹 兵
编 者	王小平	王立红	王克达
	尹 博	冯至隆	吴铁桥
	张 华	孟光云	陈 东
	陈 新	魏 静	

序

为了培养德、智、体、美全面发展的社会主义新型人才,作为学校教育组成部分的大学体育,除了必须有实施教学的指导纲要之外,还应有一本高质量的教科书,这既是培养合格人才的需要,也是提高学校教育和教学质量的需要。《大学体育与健康教程》是林志超教授以及全国部分高等院校有丰富教学经验的专家、学者辛勤劳动的成果,它的出版将对我国高等学校体育的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想,以培养学生养成体育活动的习惯,学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合,以直接指导教学实践供教师使用和学生阅读、应用相结合为特色,内容丰富、结构严谨、版式新颖、图文并茂、通俗易懂,并配有多媒体光盘,具备了体育教学指导书的应用价值,是一本实用性和可读性相结合的好教材。

借本书出版之际作此序,以表示对作者的敬意,并衷心祝愿《大学体育与健康教程》在教学实践中不断完善,从而为大学体育教材建设增色添彩。



教育部体育卫生与艺术教育司

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：“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。”根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的精神和当前高等学校教学实际发展的需要，我们编写了《大学体育与健康教程》。

本套教材共分上、中、下三个分册，上册介绍了体育理论知识，中册为竞技运动，下册为休闲娱乐体育。本套书牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想，贯彻“两个层次”和“三个自主”的精神，力求满足不同性别、不同兴趣和爱好、不同体质类别学生的需要，努力使其成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。本教程有以下特色：

1. 根据“以人为本”的教育理念，力求不断更新体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到增强体质、促进健康和提高体育素养的目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”原则和“两个目标”，本教程实践部分提供了入门和提高两个层次的内容，以满足不同水平的学生需求。

3. 本套书牢固树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学本教材的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

4. 坚持“终身体育”的指导思想，强调理论和实践的统一，方便教与学。倡导课内外一体化，实现学校体育和社会体育密切结合，培养学生热爱体育锻炼、学会欣赏体育比赛和形成良好生活方式。

5. 坚持系统性、科学性、实用性和趣味性相结合的原则，倡导开放式、探究式的教学方法，我们研制了配套多媒体课件，方便教与学，构建立体化教学模式。

本教程是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一，由全国普通高等学校体育教学指导委员会原公共体育组组长林志超教授担任总主编，组织了北京大学、清华大学、北京体育大学等高校专家、教授参与本教程的编写工作。我们期待本教程在体现“关注个体差异、贴近学生生活实际、便于自主学习和个性发展”这一特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，使其更有利于激发学生思考问题、积极参与和

深入探究，从而促进我国普通高校体育教学改革。

感谢教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序；感谢教育部体卫艺司体育处季克异处长、全国高等学校体育教学指导委员会公体组组长孙麒麟教授和李重申教授对本书提出了许多宝贵意见和建议；感谢北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出的艰辛劳动；还要感谢北京体育大学传媒系温希明同学为本书拍摄图片，以及为本书表演示范动作的数十名专项师生。

衷心希望广大师生和专家能对本教程提出宝贵的意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编委会

2005年6月

目 录

大学体育与健康教程

第一章	现代社会与体育	(1)
第一节	走向现代社会	(1)
第二节	现代人	(5)
第三节	体育与人的发展	(6)
第二章	身体素质与健康	(11)
第一节	健康的概念	(11)
第二节	学生体质健康标准	(14)
第三章	体育锻炼的科学基础	(19)
第一节	体育锻炼的生理基础	(19)
第二节	体育锻炼与体质健康	(26)
第四章	体育锻炼的科学方法	(37)
第一节	体育锻炼的基本原则	(37)
第二节	自我锻炼的科学选择	(42)
第三节	运动处方	(44)
第五章	行为、生活方式与健康	(48)
第一节	行为与健康	(49)
第二节	不良健康行为对健康的危害	(51)
第三节	不良生活方式对健康的危害	(54)
第四节	不良健康行为的诊断与矫正	(59)
第六章	体育锻炼的保健与卫生	(64)
第一节	常见运动性疾病的处置	(64)
第二节	运动损伤的成因与处置	(66)
第三节	运动损伤后的康复原则	(70)
第四节	休闲运动损伤及易发疾病的处置	(71)

第七章	营养与健康	(74)
第一节	营养素	(74)
第二节	运动与营养	(80)
第三节	控制体重	(83)
第八章	运动与欣赏	(91)
第一节	怎样欣赏体育比赛	(91)
第二节	体育道德与体育比赛的欣赏	(96)
第九章	奥林匹克运动	(98)
第一节	奥林匹克运动的起源与发展	(98)
第二节	现代奥林匹克运动	(100)
第三节	奥林匹克运动与现代社会	(101)
	主要参考文献	(105)



第一章

现代社会与体育

学习提示

我国在过去的 20 多年里，社会结构、经济发展和道德价值发生了巨大的变化。它们直接或间接地影响人们对体育的态度、认识和参与；另一方面，随着我国运动员在国际大赛上屡创佳绩，北京赢得 2008 年奥运会举办权，体育在社会中的地位、作用和影响日益升高。人文奥运、奥运经济、体育产业、NBA、世界杯、足彩等体育词汇和赛事成为人们日常对话的主题和用语，体育已成为人们生活中不可或缺的一部分，成为为国争光、体现民族精神、改善国际关系、增进健康、促进经济发展的有效手段。通过本章的学习，同学们应认真思考并回答以下问题：

- ✓ 全球化对我国体育的发展有什么影响？
- ✓ 中国知识分子的生存现状怎么样？
- ✓ 体育对人的发展有哪些作用？

第一节 走向现代社会

现代社会是一个社会类型概念。社会是各种社会关系的总和，而社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

近现代欧洲所呈现出来的社会形态，如市场经济、资本主义、民主化、福利主义、城市化、工商业、科学思维流行、多元化等，被认为是“现代社会”的标志。公元 1000 年，全世界可称得上“现代社会”的国家为零；公元 2000 年，这样的国家则有 70 个。

人类社会在过去 100 多年的历程中发展迅速。在怀特兄弟飞上天空后不到 70 年的时间，人类就将足迹留在了月球上；汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活，也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化、后现代化这些词语

直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在从封闭社会向开放社会的转变,从农业社会向工业社会的转变,从乡村社会向城镇社会的转变,从礼俗社会向法理社会转变的转型阶段,其实质是从传统社会向现代社会转变的现代化过程。

一、人均 GDP 上升, 恩格尔系数下降

改革开放使我国国力上升、人民生活水平提高。2004 年我国国内生产总值 (GDP) 增幅 9.5%, 达 136 515 亿元, 人均 GDP 超过 1 000 美元, 居民人均消费水平达 4 000 元。目前我国经济总量已经位居世界第六位。人们在温饱问题基本解决以后, 期望接受更好的教育。为此, 近几年我国城乡居民用于文化教育、娱乐休闲的支出有明显提高。城镇居民用在文教和娱乐休闲、医疗保健和交通通信这三项的比重已占 32.5%, 人均消费额已由 1995 年的 624 元提高到 2002 年的 1 958 元, 增长了 2.1 倍, 2003 年达 2 300 元, 占消费支出的比重由 18% 上升到 35%。与此同时, 恩格尔系数 (食品占消费支出比例) 在逐年下降, 城乡加权平均由 1978 年的 57.5% 降到 2003 年的 37.1% 以下。

英格尔斯现代化的 10 项标准

- ◎ 人均国民生产总值达 3 000 美元以上;
- ◎ 农业产值在国民生产总值中占 12% ~ 15%;
- ◎ 第三产业在国民生产总值中占 45% 以上;
- ◎ 非农业就业人口在总就业人口中占 70% 以上;
- ◎ 识字人口在总人口中占 80% 以上;
- ◎ 适龄青年受高等教育的人数占 10% 以上;
- ◎ 城市人口在总人口中占 50% 以上;
- ◎ 平均每个医生服务人口在 1 000 人以下;
- ◎ 平均预期寿命 70 岁;
- ◎ 人口自然增长率低于 10%。

恩格尔系数

德国统计学家恩斯特·恩格尔阐明了一个定律: 随着家庭和个人收入增加, 收入中用于食品方面的支出比例将逐渐减小, 这一定律被称为恩格尔定律, 反映这一定律的系数被称为恩格尔系数。其公式表示为:

$$\text{恩格尔系数}(\%) = \frac{\text{食品支出总额}}{\text{家庭或个人消费支出总额}} \times 100\%$$

生活水平提高以后, 人们期望有更多的自由时间可供选择。1991 年斯坦福国际研究所 (Stanford Research International) 指出, 进入 21 世纪最重要的社会地位象征将包括:

1. 自我支配的自由时间
2. 工作与娱乐的统一
3. 对个人创造力的认可
4. 非金钱的回报
5. 对社会的回报

随着人们对生活质量和生命质量的意识增强, 追求高质量的生活将是大势所趋, 而体育将是休闲娱乐的重要手段。

二、市场经济与竞争

在市场经济条件下,价值观念中的公平、公正、个体主义、自主倾向等逐渐增强,社会形态中的利益意识、成就动机不断强化。由于市场经济所看重的是人的效用价值,而不是个人的身份和地位,因此,人的创造才能、经营能力以及掌握、运用知识的能力等显得尤为重要。

1995年,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”(EQ)的概念,认为“情商”是个体重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。情商低下体现在面对遭遇、挫折和打击时,不能很好地驾驭自己的情绪,导致心情沮丧、情绪大起大落、产生严重的自我挫败感,在恶劣的情绪下非理性地行事或向外乱发泄,导致人际关系紧张等。要培养和塑造健全的个性和较高的情商,就必须提供一个十分重要的后天环境条件,使被塑造者在体验善良、美好和温馨的情感生活时,也体验顺境、逆境、挫折和磨难的感受。而体育通过游戏、运动和比赛,让人们体会速度和力量、紧张与松弛、自信与自卑、胜利与失败、成功与挫折等各种情绪以及个人与集体的相互关系,无疑是培养情商的一种独特而有效的手段。

三、知识更新快,生活节奏快

为应对知识时代的挑战,1999年起我国高校开始扩招,高等教育开始从“精英”向“大众化”转变,1998~2001年间普通高校本专科招生数平均每年递增35.3%。中国大学生人数从1998年到2003年间翻了一番,2004年全国各级各类高等教育在校生总数超过2000万,高等教育规模超过美国,成为世界上规模最大的高等教育国家。

现代社会生活、工作节奏明显加快,时间成了最重要的资源,时间就是效益、就是生命的“只争朝夕”的时间观被越来越多的人理解和接受。不少人,尤其是知识分子,为了写出一篇文章,为了编出一个程序,为了完成一项工程,不惜占用工作之余的休息和娱乐时间,他们常抱怨没有时间进行体育锻炼和娱乐,即使是充足的睡眠也难以保证。在知识更新加速、生活节奏加快的时代,如何发挥体育的健身价值是一个值得思考的问题。

四、数字化,网络化

20世纪90年代初普通大众开始接触互联网,到21世纪初全世界总人口的6%正在使用互联网,到2010年全世界一半的人口将会通过某种形式使用互联网。通过互联网,人们的学习和生活在一定程度上已经成了一种丰富多彩的“拼贴画”。在这幅“拼贴画”中,人们可以凭借手中的鼠标获得世界各个地方的信息,并将它们结合在一起。虚拟的空间成了人们现实生活和学习的一部分。

在信息时代,人们可以在全球范围内提供和交换以前连想都不敢想的服务,比如医疗建设、软件编写、比赛成绩的传送等。正如尼葛洛庞帝所说,“我们将拥有数字化的邻居,在这一交往环境中,物理空间变得无关紧要,而时间所扮演的角色也会迥然不同”,人们之间的距离拉近,无论地理上相隔多远,都能随时交往。非洲、亚洲、美洲和大洋洲的居民可以足不出户,同步收看2004年雅典奥运会开幕式的精彩场面、不同项目比赛的激烈竞争;通过手

机和因特网可以及时得知比赛的成绩。可以说,信息和数字化时代有效地推动了体育国际化的进程。

五、全球化

全球化时代最重要的标志是市场经济的全球化与信息传播的全球化。全球化不仅是一种经济现象,也是一种文化现象、政治现象。“全球文化的产生意味着一种超越国界,超越社会制度和超越意识形态的普遍价值已经作为一种现实存在于世”。西方文化通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司等传播到世界各国。2004年NBA季前赛中国赛就是一次典型的美国职业体育文化向中国的渗透。全球化要求参与经济活动的人具备兼容并包的胸怀和合作竞争的精神,善于在现实和传统之间、科学和人文之间、个人和社会之间,以及民族和人类之间不断地协调和化解矛盾,应对各种挑战。

全球化:是人类不断跨越空间障碍以及制度和文化差异等社会障碍,在全球范围内实现充分沟通和达成更多共识与共同行动的过程。

现代奥林匹克运动的产生和发展是全球化在体育中的体现。全球化是一个整体性的历史发展过程,各国在体育上的日益同质化或一体化,一方面要求不同的国家遵守共同的游戏规则和制度安排,另一方面,全球化反过来也势必要影响世界范围内的政治生活和文化价值。

六、城市化

城市化是指全国城市人口百分比的增加。度量城市化的标准是“超过50%的人口生活在城市当中”。目前,世界城市化平均水平已经达到47%,欧美发达国家普遍超过70%,中国仅为36%。

我国由于城乡生活水平存在巨大的差异(目前,平均有20年的收入增长距离),从农村到城市的人口流动出现了前所未有的高潮,仅每天到上海的移民就有33万人,到北京的有17万人。自上世纪末期起,城市化过程明显加快。到2003年末,全国设市城市660个,城市人口3.5亿多人(农村仍占2/3左右)。世界城市化过程的规律是城市化水平达到30%以后,城市化过程将加快,而我国目前的水平接近30%。随着我国城市化程度的提高(到2020年我国的城市化水平要超过50%),体育也会不断发展壮大。英、美等西方国家的发展表明,现代体育的发展与城市化密切相关。现代竞技运动,如足球、田径、网球、划船、水球、竞赛游泳、拳击和登山等,基本上是工业革命的产物。英国学者哈格里夫斯(Hargreaves)指出:“现代工业和体育之间存在着相似之处:高度的专业化和标准化,官僚和等级管理,长时间的计划,对科学技术的依赖增加,追求最大生产力,成绩的量化,更主要的是,生产者和消费者的异化。”辽宁是我国的一个体育大省,其城市化程度较高是体育发展的一个重要原因。

第二节 现代人

在社会转型时期,要摆脱传统习俗和思维惯性的束缚,要跟上知识时代和信息时代的步伐,要面对来自国内外的竞争,必须具备竞争与合作的精神、不断进取的精神和适应社会和环境的能力,还必须不断学习、努力工作,定期给自己“充电”,使自己成为一个全面发展的现代人。

一、现代人的标准

现代人应具备哪些特征呢?学者闵捷认为,现代人应具备以下的特征。

- ◎ 乐于接受新的生活经验、新的思想观念和行为方式;
- ◎ 准备迎接社会的变革;
- ◎ 思路广阔、头脑开放,尊重并愿意考虑不同的意见和看法等;
- ◎ 强烈的风险意识。即使依靠科学和专家而做出的自主性很强的决策与行动,也不一定就能产生预期的结果;
- ◎ 诚信。诚信是现代社会人际交往最重要的心理纽带。

二、中国知识分子的生存现状

1. 脑力劳动多,体力劳动少

现代科技的发展给社会发展创造了雄厚的物质基础。随着计算机、自动化控制系统、信息技术在各个领域的广泛运用,大量简单的体力劳动被机器取代,从事脑力劳动的人数大量增加。体力劳动的减少,使得身体的许多“零部件”处于待职状态,许多人又由于没时间或懒于定期进行身体锻炼,结果身体过早地衰竭,不但不能健康地为祖国工作 50 年,就连在世活 50 年都做不到。中国知识分子寿命低于全国平均水平 10 岁,中关村知识分子平均寿命才 53.3 岁,已经给我们敲响了警钟。

2. 竞争压力大,心理承受力差

在向市场经济转轨的时期,竞争日益激烈,竞争给人们带来了巨大的生理和心理压力。目前,我国大众,尤其是 20 世纪 80 年代以后出生的大学生(独生子女)的心理现状令人担忧。据调查,大学生因心理疾病退学的人数占退学总人数的 54.4%,有 17% 的学生存在负面心理情绪。因此,心理专家和学者呼吁加强对学生的心理监控和治疗。无疑,心理咨询和治疗是十分必要的,但更重要的是加强学生健全人格和心理素质的培养。

3. 荧屏视多,四肢伸展少

根据有关调查结果,与 10 年前相比,学生身高、体重明显增长,胸围、肺活量、耐力、柔韧度明显欠佳,一些地方学生高考体检不符合专业要求的比例高达 85% 左右。教育部在 2002 年对全国 11 万多名大中小学进行的体质监测中,发现了一个明显的问题:学生运动

素质下降,近视率居高不下。大学生经常主动参加体育锻炼的人较少,只占12%,特别是女生参加体育锻炼的人员更少,而把上网当作课余时间主要内容的较多,占52%以上。

4. 营养水平提高,文明病增多

现代人的“富营养化”现象十分严重。据报道,全球肥胖症患者人数已经超过3亿人,并且还在不断增加。亚特兰大疾病控制和防治中心估计:在美国3万亿美元的健康保健账单中,6.8%花在与肥胖症相关的疾病上。

尽管肥胖症现象在我国不如欧美那么严重,但其发展趋势却不容乐观。2002年的“中国居民营养与健康状况调查”显示,我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万;成人血脂异常患病率为18.6%,估计全国现有患病人数为1.6亿;成人高血压患病率为18.8%,估计全国现有患病人数为1.6亿;成人糖尿病患病率为2.6%,估计全国现有患病人数为2000多万。膳食高能量、高脂肪和体力活动少是导致超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的主要原因。

第三节 体育与人的发展

“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……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……”

——顾拜旦,1992

社会功能学派认为,体育不仅仅是一种身体活动,而是形成所希望的个性和社会生活特征的重要途径,体育给个人和社会都能带来众多的好处。例如,前南非总统曼德拉常年进行拳击运动,并达到了相当的级别,美国前总统克林顿打高尔夫,俄罗斯的总统普京曾是柔道冠军,企业家往往更愿意录取那些有体育经历的求职者。

体 育

广义的体育:体育是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常简称为体育运动。

狭义的体育:体育是教育的组成部分,是全面发展身体、增强体质,传授体育知识、技术、机能,培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,即体育教育。

一、增强体质

经常运动可使人精力和体力充沛,增加应付现实生活中各种困难的能力,减少因困难而产生的忧虑。因此,体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容,是健康长寿的一大法

宝,是终身健康的最佳投资。当然,要达到强身健体的目的,必须科学地健身,必须在医务监督的情况下、在安全的环境中、在专家的指导下有针对性地、循序渐进地进行锻炼。

二、技能获得

1. 生存技能

体育运动可以鼓励人们学习基本的生存技能,通过体育运动而获得的社会技巧和经验可以让年轻人为目前和未来的生活做好充分的准备。目前,我国一些高校开设了不同类型的生存课,以提高学生的生存能力。例如,武汉理工大学开设了航海健身与生存课,北京大学等高校开设了素质拓展课、攀岩课和户外生存课。

2. 心理调适能力

体育的一大特点是比赛,而比赛具有过程瞬息万变、结果不可预知的特性。如拳击运动,拳击手面对凶狠的对手,处在生与死、胜与败的瞬息万变的状态中,必须具备临危不惧的心理调适能力。前南非总统、反种族隔离运动的斗士曼德拉就是一名长期从事拳击运动的政治家,他把拳击与革命紧密地联系在一起。因此,通过参加体育活动和比赛,练习者可体会成功和挫折的感受,获得临危不惧和直面人生的心理调适能力和处理突发事件的能力。

3. 团队协作能力

体育项目种类繁多,不同的项目对人的要求和作用不尽相同。例如,排球是集体项目,在场上不同人占据不同位置并担任不同的角色,它要求队员密切合作,不能相互责怪和埋怨。在集体项目中,尤其是足球,工作环境强调的是集体主义,关键时刻又要靠个人的能力去实现突破,这一看似矛盾的对立面在体育比赛活动中可以实现和谐的统一。这一特点与今日的企业管理精神是十分一致的。目前,许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当作培养企业文化的重要手段,如在北大方正集团的公司运动会上,有一系列要求集体合作的比赛项目,如拔河比赛、搬运货物接力赛等。正是这些活动使人们体验和学会平时日常生活中难以培养,但对企业的成功又是十分重要的素质。

三、品格塑造

1. 进取精神

体育的灵魂是竞争,正如世界体育宣言中所指出的:“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争,是自身抵抗障碍物(如时间、空间、设备等)或与对手(个人或集体)抗争的检验。”体育在培养不断进取的精神方面可起到独特的作用。

2. 公平竞争

在通信手段高度发达、媒体与体育密不可分的今天,运动员的一举一动都在摄像头的聚

体育的健身价值

1996年美国外科总署的报告声称:体育活动会降低冠心病、高血压、结肠癌和糖尿病的风险。

坚持体育运动与合理营养相结合,才能真正地增强劳动者的体质,提高抵抗疾病和适应各种环境能力,使身体健壮、精神充沛,从而提高劳动生产效率。

美国在1997年进行的一项研究表明,人们购买健康俱乐部健康水平(80%),使形象看起来更好(70%),身体治疗(39%)和缓解压力(占30%)。

焦下,被新闻媒体和社会舆论所监督;同时,运动员又是在一套被国际社会共同承认的“规则”下进行的实力的对抗、技能的展示、速度和力量的较量,不论种族、国别和宗教信仰,参赛者在比赛场上是平等的,谁也无法享有特权,任何人都不能逾越和凌驾在规则之上。体育在向社会树立和传达公平竞争这一概念方面起到了很好的作用,可为人类社会树立一个公平竞争和规范竞争的模式。

3. 荣誉感

体育运动大多是集体的对抗性活动,在活动中人们增强了对集体、团体和家庭的信赖感和安定感。运动员的一举一动都与学校、地方或国家荣誉联系在一起。升国旗、奏国歌这种表示胜利者荣誉的崇高而又特殊的形式,最能激发人们的情感,增强民族自豪感。因此,从事体育运动可以培养荣誉感和责任心,有助于建立团体感和归属感。

4. 健康的心理素质

参加体育运动,不仅可以提高身体健康水平、获得生存技能,更重要的是提高心理健康水平,培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等现代社会所必需的素质。优秀的运动员,如雅典奥运会冠军刘翔、杜丽、王旭等,都展示出优秀的心理素质。有研究表明,竞赛有助于积极向上的心理素质的形成,但只是一般地参加体育运动时,则需要正确的引导和管理下才能取得肯定的结果。

案例

英国拉格比公学

18世纪末至19世纪初,以贵族和新兴资产阶级的子弟为主的拉格比公学经常进行板球、足球、划船等运动竞赛,由于无人监管,学生在运动场上打架斗殴,以大欺小,恶习颇多。1827年,阿诺德接任拉格比学校校长。在亲眼目睹了学生在校和体育场上的不良风气后,他决心改变学校风纪。他认为可以从学生们喜爱的竞技运动中找到突破口,因为竞技运动不仅可以锻炼身体,而且可以养成公平竞争、团结、友爱、守纪律等高尚品德和坚定的性格,并能培养学生在未来生活中必备的能力。因此,他建立了以竞技运动为主的学校体育体系,并依赖学生管理自己,实行“竞技运动自治”,充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育效能。在阿诺德任校长期间,拉格比公学每周进行3次竞技运动,每次半天。通过该项改革,拉格比公学的学生在充满活力的竞技运动场上,自己管理自己,不仅锻炼了强壮的体魄,而且培养了公平竞争、团结友爱、遵守规则、勇敢顽强的思想品德,使校风校纪大为改观。

四、丰富生活

1. 余暇

为适应社会发展的需要,国内外许多大学开设了许多娱乐性强的体育课程,如哈佛大学的体育系给学生提供交谊舞、健康评定、团队练习、踏板操、壁球、水中健美操、救生员训练、太极、网球、瑜伽等众多的娱乐课程;我国高校正在朝这个方向发展,有些学校开设了如登山、保龄球和高尔夫球等项目,为学生终身参与体育做好准备。

除直接参与外,欣赏体育更是人们余暇生活的重要方式。体育比赛紧张激烈的节奏扣人