

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

应用型大学体育教程

◎ 主 编 李海燕



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教育指导委员会审定

应用型大学体育教程

主 编 李海燕



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 张蒙恩
责任编辑 周学政
责任校对 王琇淇
审稿编辑 李 飞
责任印刷 陈 莎
版式设计 高荣华
封面设计 张 勍
绘 图 刘舒曼

图书在版编目 (CIP) 数据

应用型大学体育教程 / 李海燕主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5644-1982-0

I . ①应… II . ①李… III . ①体育—高等学校—教材 IV . ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141517 号

应用型大学体育教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
规 格 190mm×262mm 16 开本
印 张 24
字 数 619 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1982-0

定 价 36.00 元

《应用型大学体育教程》

编审委员会

主 审 郝光安 王皋华

主 编 李海燕

副主编 洪克明 黄 剑 陈亚仙

编 委 (按照姓氏笔画排序)

万 勃 王 玉 王艳艳

朱 伟 刘 松 李海珍

杨 静 张 震 张红兵

果 强 黄 昕 韩 军

前言

为了强化学校体育工作、提升青少年体质健康状况，近年来党中央、国务院颁布了一系列文件，从国家政策、方针上提出了学校体育要树立“健康第一”的指导思想。2002年，教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面，为大学生确立了体育课程的基本目标，同时为部分学有所长、学有余力的学生确定了发展目标，体现了“以人为本”的教育理念。随着“全国亿万学生阳光体育运动计划”的实施、《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》和《国家学生体质健康标准》《高等学校体育工作标准》的颁布，对学校体育提出了新的目标：使85%以上的学生能够做到每天锻炼1小时，掌握1~2项运动技能，养成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。这一目标的提出给大学体育的改革与发展提供了良好的契机。

体育以其教育的特殊性决定了它在人才培养过程中所担负的责任。大学是青少年学生走向社会之前的最后一站，为实现大学体育的目标，大学体育课程必须抓住机遇，以“健康第一”为基础，以人的全面发展、特长发展为改革方向。本教材紧紧围绕培养高素质应用型人才的培养目标，将运动能力和身心健康融为一体，重视体育对现代生活方式的影响、体育与职业体能的结合以及体育对文化素养的提升。

本教材分为理论篇与实践篇两个部分，共19章，力求“知行合一、学以致用”。理论篇以促进大学生身心健康为主线，系统地介绍了大学体育概论，大学生体质与健康测量、体适能与健康促进，体育锻炼的科学方法，运动安全与防护，运动与康复保健，运动、营养与健康、体育文化与欣赏等内容，理论知识丰富、严

谨、科学；实践篇则涵盖了体能类、球类、武术、健美与塑身以及休闲等体育运动项目，从传统到时尚，深受大学生喜爱。全书配以设计活泼、清新流畅的动作分解图，使技能学习变得简单、有趣，具有较强的可操作性和实用性。

本教材由李海燕担任主编，洪克明、黄剑、陈亚仙担任副主编，李海珍、张震、韩军、朱伟、果强、王玉、刘松、王艳艳、杨静、张红兵、黄昕、万勃等参与了编写，全书由李海燕统稿。本教材在编写过程中参阅了大量文献、资料、教材，并引用了有关数据、资料，在此向相关作者、编者表示诚挚的感谢。

由于编者水平有限，本书若存在疏漏之处，恳请广大读者予以批评、指正。

目 录

上 编 理论篇

第一章 大学体育概述	1
第一节 体育的起源与发展	1
第二节 体育与身心健康	4
第三节 大学体育教育的目标与途径	7
第四节 大学体育与职业能力培养	9
第五节 大学体育选项指导	11
第二章 大学生体质与健康测量	15
第一节 大学生体质特征	15
第二节 大学生健康测量	17
第三节 国家学生体质健康标准	20
第三章 体适能与健康促进	25
第一节 健康与体适能概述	25
第二节 心血管适能与健康促进	28
第三节 肌肉适能与健康促进	32
第四节 体育锻炼对柔韧适能的改善	35
第四章 体育锻炼的科学原理与方法	39
第一节 体育锻炼的原则与方法	39
第二节 体育锻炼过程的监控	41
第三节 运动处方的制订与实施	42

第五章 运动安全与防护	51
第一节 运动锻炼中的安全措施	51
第二节 运动中常见生理反应的预防与处理	54
第三节 常见运动损伤的预防与处理	57
第四节 运动中的急救知识	60
第六章 运动与康复保健	63
第一节 康复体育概述	63
第二节 康复保健方法	64
第三节 保健按摩法	67
第四节 常见病的运动疗法	73
第五节 运动功能障碍的运动疗法	79
第七章 运动、营养与健康	85
第一节 运动与营养素的摄取	85
第二节 健康膳食指导	92
第三节 热量平衡与体重控制	94
第八章 体育文化与欣赏	98
第一节 中国传统体育文化	98
第二节 西方体育文化	100
第三节 奥林匹克文化	102
第四节 校园体育文化	104
第五节 体育欣赏	106

下 编 实践篇

第九章 体能类运动	111
第一节 田径运动	111
第二节 定向运动	124
第三节 游泳运动	129

第十章 篮球运动	135
第一节 篮球运动概述	135
第二节 篮球运动基本技术	136
第三节 篮球运动基本战术	148
第四节 篮球运动主要规则	151
第五节 三人制篮球	154
第十一章 排球运动	157
第一节 排球运动概述	157
第二节 排球运动基本技术	159
第三节 排球运动基本战术	172
第四节 排球运动主要规则	174
第十二章 手球运动	178
第一节 手球运动概述	178
第二节 手球运动基本技术	179
第三节 手球运动基本战术	187
第四节 手球运动主要规则	189
第十三章 足球运动	193
第一节 足球运动概述	193
第二节 足球运动基本技术	195
第三节 足球运动基本战术	203
第四节 足球运动主要规则	208
第十四章 乒乓球运动	212
第一节 乒乓球运动概述	212
第二节 乒乓球运动基本技术	214
第三节 乒乓球运动基本战术	224
第四节 乒乓球运动主要规则	226

第十五章 羽毛球运动	230
第一节 羽毛球运动概述	230
第二节 羽毛球技术	233
第三节 羽毛球运动基本战术	246
第四节 羽毛球运动主要规则	249
第十六章 网球运动	252
第一节 网球运动概述	252
第二节 网球运动基本技术	253
第三节 网球运动基本战术	265
第四节 网球运动主要规则	268
第十七章 武术运动	271
第一节 武术运动概述	271
第二节 武术基本功	273
第三节 武术套路简介	275
第四节 中国散手	284
第十八章 健美与塑身运动	291
第一节 健美运动	291
第二节 形体训练	302
第三节 健美操运动	311
第四节 健身瑜伽	340
第十九章 休闲体育	349
第一节 户外休闲运动	349
第二节 传统休闲运动	357
第三节 时尚休闲运动	363
参考文献	374

第一章 大学体育概述

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育起源于人类生存和发展的需要，恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出“劳动创造了人本身”。原始人类为了自身生存，主要是靠攀登和爬越去采集野果，靠游泳和投掷锐器捕鱼，靠围追、刺杀对付虎、豹、熊等凶猛的动物。原始人在这些生产劳动中，运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能，改造了自己的身体器官，发展了自己的体力和智力。而走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生产劳动技能，又是现代体育运动的基础，这些身体活动方式与技能则成为了早期体育运动产生与发展的雏形。

原始社会后期，随着部落间各种冲突的不断加剧，为了保证掠夺财产和奴隶的武力行为取得胜利，就需要提高战斗技能、发展体力，因此出现了以军事为目的的身体训练和教育方式，还有宗教祭祀活动、舞蹈和游戏以及防止疾病等身体活动，这些都与体育起源有着密切的关系，都是体育产生的源泉。纵观其发展历史，体育起源于生产劳动和战争，是随着人类和社会进步而不断丰富和发展完善的。

二、奥林匹克运动会的起源

（一）古代奥运会

奥运会是在战争背景和祭礼形成中产生的，但它又表达了人们对和平的美好愿望，这种互相矛盾又互相制约的关系，使奥运会产生并延伸下去。

古代奥运会的产生与希腊当时社会的政治、经济、文化和宗教有着密切的关系。奴隶社会的希腊，战争连年不断，为了取胜，各个城邦都利用体育锻炼来培养身强力壮的武士，体育运动就在这种情况下发展起来，逐渐形成了有组织的运动竞赛，为奥运会的产生打下了基础。

古希腊人信奉多神教，每逢重大的祭祀节日，各城邦都举行盛大的宗教集会，以唱歌、舞

蹈和竞技等方式来表达对诸神的敬意。古希腊人认为宙斯神是众神之首,所以对他格外崇敬,对他的祭祀也格外隆重,这促进了奥运会的产生。

公元前5世纪,古希腊奴隶社会进入了鼎盛期,但随后不久,内部战争分歧,社会矛盾加剧。公元前5世纪末,爆发的伯罗奔尼撒战争使希腊奴隶制开始走向衰败,也是古代奥运会由兴到衰的转折点。战争使经济萧条,社会风气低下,运动竞技失去了原来的意义,逐渐成为人们追求财富的手段,运动会上出现了营私舞弊、损人利己的不良倾向,奥运会的崇高理想受到扭曲。

公元前2世纪,罗马征服了希腊,闻名于世的古代奥运会走向全面衰落。公元4世纪末,统治了希腊的罗马皇帝狄奥多西一世宣布立基督教为国教,因此把祭祀宙斯神的古代奥运会当作是异教活动,为了维护罗马对希腊的统治,为了巩固基督教的地位,公元394年,狄奥多西一世下令终止了古代奥运会。从公元前776年起,在经历了1168年之后,举办了293届的古代奥运会从此消失了。

(二) 现代奥运会

现代奥运会是以“恢复古代奥运会”为名义而构建的一个现代社会文化现象,它沿用了“奥林匹克运动会”的名称,继承了“奥林匹亚德”每4年一个周期的传统,借用和发展了某些仪式,吸收了公平竞争、奋勇拼搏、身心和谐发展的古代传统思想。但现代奥运会并不是古代奥运会的延续和翻版,它是在新背景下产生的新的社会文化现象,它们之间有本质的区别。

古希腊奥运会被禁止及沉睡了1000多年之后,19世纪末期得到了恢复和发展。14~18世纪中叶,欧洲出现了“文艺复兴”“宗教改革”和“启蒙运动”三大思想文化运动,新兴资产阶级对古希腊文化体育思想的高度赞美,引起了人们对古奥运会的向往。1883年,顾拜旦第一次提出举办类似古奥运会的比赛,它不是简单的继承,而是把过去只限于希腊人参加的运动会扩大到世界范围去。尽管顾拜旦的主张遭到一些反对,但在他不懈努力下,1894年6月16日终于有20个国家派代表在法国巴黎大学召开了第一届“重建国际奥林匹克运动会国际会议”。会议作出决定,将于1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。希腊人对这次大会表现了极大的热情,出席开幕式的观众达8万人,这一数字直到1932年洛杉矶奥运会才被突破。从此,奥运会成为世界性体育盛会。

三、从“体育”一词的演化过程看体育的发展

(一) 源之于教育

据世界体育资料记载,“体育”(Education Physique<法>)一词最早出现在《爱弥尔》一书中。1762年,法国著名启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭在书中使用了“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等教育过程。因此,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。

17~18世纪,在西方的教育中出现了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,但是尚无统一的名称。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”。18世纪末,德国、丹麦、瑞典等国的体育先驱者先后著书立说,形成了体操练身体系并广泛传播于欧美各

国；另一方面在相继出现了多种新的运动项目后，学校逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目。“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念逐渐建立起来。于是，在相当长的一段时间里，“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”。其英文拼写为physical education，简称为体育。

（二）因内容的多元化而发展

德国和瑞典的体操在1894年前后开始传入我国。据史料记载，清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操课（即体育课）。1902年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。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、足球等运动项目。因此，许多有识之士提出不能再把学校体育课称体操课了，必须理清概念层次。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，正式把“体操课”改为“体育课”。

第二次世界大战结束后，由于体育活动的蓬勃发展，特别是同竞赛的结合，丰富了体育的内容。从更大意义上突破了传统体育的框架，带来了体育的变革。1974年由国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》对“体育”（physical education）做出了规范性的界定，其定义是：“系统地利用身体练习的一切形式。主要目的在于提高人的合乎社会需要的生物学潜力活动。”同时说明，“体育就其练习本身来说是生理学的，方法是教育学的，效果是生物学的，组织活动是社会性的，中心是人”。

《简明不列颠百科全书》对physical education（体育）有一个概括性很高的定义：“为增强体质和获得增强体质的技能而进行的训练。”前者是体育实践活动，后者是体育教学活动，两者都属于体育。

（三）“体育”在中国的演变

“体育”一词刚传入我国时，是作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（physical education）是一致的。但随着社会的进步和体育事业的发展，其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴。不同的群体和个人由于逻辑出发点及文化背景的不同对“体育”的理解与运用各不相同，其内涵也各有千秋。北京体育大学的曹湘君教授认为，体育有广义与狭义之分，“体育（广义的，亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识有组织的社会活动，它是社会总文化的一部分，其发展受一定的政治和经济制约，也为一定社会的政治和经济服务。体育（狭义的，即身体教育）是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程，它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要的方面”。她的观点被全国体育学院通用教材《体育概论》及《中国大百科全书》所采用。在1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过的《中华人民共和国体育法》中，将“社会体育、学校体育、竞技体育”三大部分归类为体育总概念之下，形成了三元结构的中国体育。体育或体育运动是由多种因素联合构成的复合体，其中的三要素都有自己的特殊结构和功能，有自己存在和发展的社会条件，也有自己的发展规律。不同形态有不同的社会分工，三者之间互为依存，缺一不可。在中国，体育是一个不可分割的整体。

近年来国内体育理论界对体育概念的研究虽颇有争议,但总体来说,“身体活动、身体练习、运动”等作为体育的基本内涵在理论界已基本取得共识。因此,在理解“体育”一词涵义时,我们应采用多元化的思维方式来思考,避免单一性的词义理解。归纳起来对体育的认识可以这样解释:体育是以改善生活方式、提高生活质量为前提的有意识、有目的、有组织的社会文化活动。它以身体活动为基本手段,是谋求个体身心健康、以全面发展为直接目的教育过程。

第二节 体育与身心健康

随着科学技术的发展,人们的生活水平日新月异,机械化、智能化、信息化的飞速发展改变了人们的作息方式,同时,在生活和工作中,体力活动和体力支出日趋减少,坐式生活方式给人们的健康带来了负面影响。随着生活水平的提高,人们的饮食结构发生了较大的改变,人们在享受高能量、富足有余生活的同时,也给自身的健康带来了巨大的威胁,越来越多的人认识到健康的重要性,进而积极地、有意识地选择有规律的体育活动来改善身体与心理健康。

一、体育锻炼的生理效应

体育锻炼是通过科学的身体活动方式对人体各器官、系统进行一种良性刺激,促进身体的形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,从而增强体质、增进健康。

科学的体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉生长,而且还能改善血液循环系统、呼吸系统、神经系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统等机能,有利于人体的生长发育,提高抗病能力、增强有机体的适应能力。

原国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明:不锻炼的人,从30岁起,身体机能就开始下降,到50岁时,身体机能相当于他最健康时的 $2/3$ 。而经常锻炼的人到40~50岁时,身体机能还相当稳定。当他60岁时,心血管系统功能相当于20~30岁不锻炼的人。现任国际运动医学联合会主席霍尔曼教授指出,“能每天坚持跑10分钟的人,心脏可以年轻20年。”

法国著名医师蒂索指出:“运动就其作用来说,几乎代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”运动可以改善人体的代谢过程及生理功能,增强体质和抗病能力。现代运动生理学证实:运动可促进人体血液循环,增加血细胞的数量和功能,提高人体的免疫及抗炎能力。运动能使人体内源性啡肽类物质增加,此类物质具有吗啡样作用,因此能缓解疼痛,加速各种炎症的改善。适当的运动影响血凝、纤溶、血液流变学过程、微血流状态及动脉血氧分压改变等环节,进而改善细胞及器官的代谢。运动还可以提高人体超氧化物歧化酶(SOD)的活性,使过氧化脂质(LPO)降低,保护了组织细胞的正常功能,从而起到推迟和延缓机体的衰老过程。

体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化判断能力,并及时作出协调、准确、迅速的反应。此外,运动对神经系统的良好影响,主要在于它是一种积极的休息。当经过较长时间的脑力劳动,感到疲劳时,参加短时间体育运动,可以转移大脑皮层的兴奋中心,使原来高度兴奋的神经细胞得到良好的休息,同时又补充了氧气和营

养物质。而脑组织所需氧气和营养物质的供给又完全依赖于血液循环、呼吸和消化系统,体育锻炼在很大程度上改善了这些系统的功能,提高了它们的工作效率,从而促进了脑血液循环,改善了脑组织的氧气和营养物质供应,使脑组织的工作效率有了显著提高。

神经系统在机体其他系统的配合下,构成了神经——体液调节系统,它是人体全自动控制系统的中枢,主要负责维持人体的稳定状态。经常参加体育运动,可以使这一系统得到锻炼和加强,使中枢神经系统对兴奋和抑制的调节能力更趋完善,从而进一步活跃全身各个系统和器官的功能,使它们的活动更加协调,工作效率提高,对外界刺激的反应迅速、灵敏,以适应外界环境的变化并增强抵抗各种疾病因素的能力。

二、体育锻炼的心理效应

(一) 体育锻炼有助于获得良好的情绪体验

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中,常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪反应,体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来,降低应激水平,使处理应激情境的能力增强。麦克曼(Mclman)等人的研究表明,经常参加身体锻炼者的状态焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不参加身体锻炼者,而愉快等积极的心理变量水平则明显要高一些。

体育锻炼之所以能够调节情绪,是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。心理学家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种多肽物质——内啡肽,它能使人们获得愉快、兴奋的情绪体验。因此参加体育锻炼,尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育锻炼,可以使人从中得到乐趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

(二) 体育锻炼有助于良好意志品质的形成

意志品质指一个人的自觉性、果断性、坚韧性和自制力,以及勇敢顽强和独立主动的精神,是一个人行为特点的稳定因素的总和。意志品质需要在克服困难的实践过程中培养。体育锻炼本身就要不断克服困难(气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等),才能取得成功。体育锻炼的参与者努力克服主、客观方面的困难,培养自身良好的意志品质。任务越困难,对个体的意志锻炼的作用越大,而良好的意志品质对于人的活动(尤其是体育锻炼)效果具有重要的意义。

(三) 体育锻炼使自我概念更为清晰

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的,例如我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等等,包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。其中,身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑中形成的身体图像。身体自尊则主要包括一个人对自己运动能力的评价、对自己身体外貌(吸引力)的评价以及对自己身体的抵抗能力和健康状况的评价。

身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的,据报告,54%的大学生对他们的体重不甚满意。与男性相比,女性倾向于高估身高和低估体重,而且,身体肥胖的个体更可能有

身体表象和身体自尊方面的障碍。身体表象和身体自尊与整体自我概念有关,无论是男性还是女性,对身体表象的不满意会使其身体自尊变低,并产生不安全感和抑郁症状。

坚持体育锻炼可使体格强壮、精力充沛,因而,体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。研究表明:锻炼者比非锻炼者具有更积极的总体自我概念;体能强的人比体能弱的人倾向于具有更高水平的自我概念和更高的身体概念;肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格和自信心呈正相关,并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。因此,更积极的自尊心,更高水平的身体概念和自我概念与高水平的体能状况相关。

(四) 体育锻炼有助于形成和谐的人际关系

现代社会生活节奏的加快使人们越来越趋向封闭的状态,从而造成人与人之间感情交流缺乏,人际关系疏远。体育锻炼则打破了这种封闭,让不同职业、年龄、性别、文化素质的人相聚在运动场上,进行平等、友好、和谐的交往,使人们互相之间产生信任感,有效进行情感和信息交流,互相之间产生一种默契和交融。研究表明,增加与社会的联系会给个体带来心理上的益处。马塞(Massie)等人1971年的调查发现,外向性格者比内向性格者的社会需要更强烈,这种社会需要可以通过跳舞、球类、体操等集体性活动来得到满足。

(五) 体育锻炼有助于消除心理疾患

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大可能会使许多人产生悲观、失望的情绪,进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍的产生。人们参加某个项目运动并坚持锻炼,他的生理技能、身体素质将会得到改善,也会相应掌握并发展一些运动的技能和技巧。由此,个体会以自我锻炼反馈的方式传递其成就信息与大脑,从而获得自我成就的认知和情感体验,产生愉快、振奋和幸福感。因此,适宜的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足,产生积极的成就感,从而增强自信心,摆脱压抑、悲观等消极情绪,并消除心理障碍。

三、体育锻炼对人格的塑造

早在1912年5月,蔡元培就提出“普通教育养成国民健全之人格,教育者是养成人格之事业”。1919年2月在《教育之对待的发展》一文中,他提出“盖群性与个性的发展,相反而适以相成,是今日之完全人格,亦即新教育之标准也”。蔡先生提出:“完全人格,首在体育。”他将体育置于如此高的地位,值得我们深思。他说:“体育最要之事为运动,凡吾人身体与精神,均含一种潜势力,随外围之环境而发达,故欲发达至何地位,既能至何地位。”在谈及体育与德育的关系时,他再一次论证了体育的基础地位,“凡道德以修己为本,而修己之道,又以体育为本。忠孝,人伦之大道也,非健康之本,无以行之。”“于国家也亦然……一切道德殆皆非羸弱之人所能实行者,苟欲实践道德宜力国家,以尽人生之天职,其必自体育始矣!”体育强筋骨、健体格、树精神的本质是人格塑造过程中的基石。

心理学的研究表明,人格的形成及其发展与人的活动密不可分。在体育锻炼过程中,锻炼者自己是活动的主体,这样有利于思维活动和机体活动的紧密结合,从而促进人格的展示和发展。参加体育锻炼既可以施展自己的才能,又能达到实现自我的心理满足,这种心态可以增强锻炼者的自尊心、自信心和自豪感,提升自我概念。有关研究表明,经常参加体育活动者更容

