

中医药院校公共体育课教材

GAOXIAO TIYU JIAOCHENG · · · · ·

主审◎吴勉华 主编◎胡继顺



高校体育教程

河海大学出版社

GAOXIAO TIYU HENG

中医药院校公共体育课教材

高校体育教程

河海大学出版社

主 审 ⊙ 吴勉华
主 编 ⊙ 胡继顺
副主编 ⊙ 李志刚
刘 永

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程/胡继顺主编. —南京:河海大学出版社,
2003. 9

ISBN 7-5630-1921-9

I. 高... II. 胡... III. 体育-中医药院校-
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079551 号

书 名 / 高校体育教程

书 号 / ISBN 7—5630—1921—9/G·489

著作责任者 / 胡继顺

责任编辑 / 铁龙海

特约编辑 / 黎晓明

责任校对 / 刘 斌

封面设计 / 步江华

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)3737852(总编室)(025)3722833(发行部)

电子信箱 / hhup@nnu.edu.cn

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 扬中市印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 15 印张 365 千字

版 次 / 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1~5700 册

定 价 / 21.00 元(册)

序

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全面贯彻党的教育方针的重要途径。21世纪,是我国社会将发生巨大变革的历史时期,学校教育面临着新的机遇和挑战,即如何深化教育教学改革,以适应素质教育的需要、适应为现代社会培养综合素质人才的需要。这种机遇和挑战,给学校教育工作者提出了新的值得思考的课题,体育教育也是一样。欣闻一本将传统与现代相结合的中医药院校体育课教材《高校体育教程》一书即将出版,我甚为关心。阅读全书稿,深为编著者们能够知难而上而感动,教材的内容不但体现了他们具有较深厚的基础理论知识和较丰富的体育实践经验,同时也反映出编著者们对于高校体育改革发展方向的精确把握。因此,以胡继顺教授为代表的作者群体提出要我为本书作序,我欣然应允。

《高校体育教程》给我的感觉第一就是一个“新”,结构新、内容新、观点新。教材的第一章就是以“学校体育与人才素质的培养”这个醒目的标题而出现,论述了经济社会对人才素质的要求以及学校体育对人才素质的全面影响,这对指导大学生的4年学习生活是极有益的;“大学生心理健康”、“科学的健身方法”、“健康的生活方式”三章内容具有时代性、实用性,不仅指导着大学生在校期间的学习与生活,而且对他们毕业后更好地为社会主义现代化建设服务也有指导意义;2008年我国将举办29届奥林匹克运动会,相信“奥林匹克运动”一章对增加大学生的奥运知识和体育文化修养会有极大的帮助。第二就是一个“特”,教材具有中医药专业的鲜明特色。本教材的编著者们重点突出了中国传统保健体育的内容,为我们提供了一些全新的启示。众所周知,以传统武术为主的中国传统保健体育是我们祖国的文化瑰宝,千百年来积淀了丰厚的历史和文化底蕴,也使无数的人从中受益。无论是太极拳还是五禽戏、八段锦、易筋经都浸润着强身健体的精华,时至今日这些健身功法也并没有随着社会和时代的变迁而日渐式微,反而因为其方法的简便性和练习的实效性为更多的人群所接受,这也和现代社会生活节奏不断加快的特点相契合。

高校体育是学校体育的最后一个环节,所以它具有与社会生活相衔接的特点。正因为如此,成功的高校体育教育应当为培养学生终身进行体育锻炼和健康的生活习惯打下基础。使他们在进入社会之后仍然能自觉地选择适合自己的方式从事身体锻炼,时刻以一种健康的心态和良好的精神面貌去面对工作和生活。

《高校体育教程》一书,在内容上较全面地体现了当代高校体育教育改革和发展的特点、趋势,也契合现代社会对人才综合素质培养的要求,是一本质量较高、内容比较全面的体育教材。我希望这本教材不但是大学生的体育课工具书,而且在他们走出校门之后也能成为他们的生活、工作参考书。

值《高校体育教程》付梓之际,以此为序。

项平

2003年9月

前 言

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和中医药院校学生今后工作的需要,我们编写了这本教材。本教材共有基础理论、中华养生、运动实践3篇15章。其中“学校体育与人才素质的培养”、“健身的科学方法”、“健康的生活方式”、“大学生心理健康”、“导引养生法”、“太极拳与太极剑”等章节的内容具有时代性与实用性。学习后,不仅能提高中医药专业大学生的体育文化修养与体育健康知识,而且对今后所从事的医药工作有积极的帮助。

2002年7月,教育部、国家体育总局颁发的《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准〉(试行方案)实施办法》的通知,一并收录在本书的附录之中,便于教师、学生查阅。

本书由胡继顺担任主编,李志刚、刘永任副主编。本书撰稿分工如下:第一章胡继顺、戴新、铁龙海,第二章胡继顺、李志刚,第三章王向晨、铁龙海,第四章刘永、刘永平,第五章孙新新、李志刚,第六章陆梦璞,第七章第一节、第三节王洪,第七章第二节刘宏亮,第八章汪建先,第九章王向晨,第十章林翔,第十一章王洪,第十二章孙新新,第十三章胡继顺,第十四章徐俊英,第十五章刘永。

全书由胡继顺统稿、定稿。

由于水平所限,书中如有不妥之处,恳请有关专家和广大读者批评指正。

编 者

2003.9

目 录

上篇 体育健康知识

第一章

导 论

- | | | |
|-----|--------------|----|
| 第一节 | 体育的涵义 | 1 |
| 第二节 | 学校体育的目标 | 4 |
| 第三节 | 现代社会对人才的要求 | 6 |
| 第四节 | 学校体育与人才素质的培养 | 10 |

第二章

体质健康的方法与标准

- | | | |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 体育锻炼对健康的益处 | 16 |
| 第二节 | 适宜的运动强度 | 17 |
| 第三节 | 适宜的运动项目 | 19 |
| 第四节 | 体质健康标准 | 24 |

第三章

健康与健康的生活方式

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 健康的涵义 | 29 |
| 第二节 | 健康的生活方式 | 32 |

第四章

养生保健

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 传统养生的原则 | 41 |
| 第二节 | 传统养生的方法 | 42 |

第五章

体育锻炼与大学生的心理健康

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 第一节 | 体育活动对人心理发展的影响 | 51 |
| 第二节 | 大学生的心理健康 | 54 |

第四节	练功十八法	76
-----	-------------	----

第七章 太极拳与太极剑

第一节	24 式太极拳	88
第二节	42 式太极拳	101
第三节	32 式太极剑	121

运动实践篇

第八章 篮 球

第一节	篮球基本技术	134
第二节	篮球基本战术	141
第三节	篮球比赛主要规则	147

第九章 排 球

第一节	排球基本技术	151
第二节	排球基本战术	155
第三节	排球比赛主要规则	159
第四节	软式排球	161

第十章 足 球

第一节	足球基本技术	164
第二节	足球基本战术	170
第三节	足球比赛主要规则	173

第十一章 乒 乓 球

第一节	乒乓球基本技术	176
第二节	乒乓球基本战术	181
第三节	乒乓球比赛主要规则	182

第十二章 羽 毛 球

第一节	羽毛球基本技术	184
第二节	羽毛球基本战术	187
第三节	羽毛球比赛主要规则	189

第十三章 网 球

第一节	网球基本技术	191
第二节	网球比赛主要规则	197

第十四章 健 美 操

第一节	健美操功能	199
第二节	健美操基本练习	200

第四节	足球竞赛规则简介	166
第十三章	乒乓球	
第一节	概述	175
第二节	乒乓球的基本技术	177
第三节	乒乓球的基本战术	181
第四节	乒乓球竞赛规则简介	183
第十四章	羽毛球	
第一节	概述	185
第二节	羽毛球的基本技术	186
第三节	羽毛球的基本战术	194
第四节	羽毛球竞赛规则简介	195
第十五章	网球	
第一节	概述	198
第二节	网球的基本技术	200
第三节	网球的基本战术	204
第四节	网球竞赛规则简介	208
第十六章	游泳	
第一节	概述	212
第二节	蛙泳	213
第三节	爬泳	216
第四节	踩水	222
第五节	水上救护	224
第十七章	武术	
第一节	概述	228
第二节	24 式太极拳	230
第三节	女子防身术	238
第十八章	健美	
第一节	概述	243
第二节	健美锻炼的方法	245
第三节	健美体型的简易评价方法	249
第十九章	健美操	
第一节	概述	252
第二节	健美操的基本动作及创编原则	256

基础理论篇

第一章 学校体育与人才素质的培养

新时代的人才不仅需要拥有传统意义上的过硬的专业知识,而且必须具备良好的思想道德素质、人文素质、身心素质、创造素质、审美素质和人际交往素质等。

体育课程是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

第一节 学校体育的目标

学校体育的目标,是通过体育课程教学、课余体育锻炼和课余体育训练来实现的,而体育课程教学是最主要的途径。所以,学校体育课程的目标,也代表了学校体育目标。

2002年8月,教育部颁布了《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、目标提出了一个更符合我国社会经济发展的明确要求,这对于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具有重要意义。

一、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。

二、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:根据自己的能力设置体育学习目标;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;运用适宜的方法调节自己的情绪;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。

三、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。

上述体育课程的五个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期间在体育学习效果方面要努力达到的目标。

第二节 现代社会对人才的要求

高校体育课程目标是教育部为了适应社会的发展,根据社会对人才素质的要求而制定的。现今我们已进入知识经济的时代,即知识化、信息化和学习化的时代,在这个时代里,社会需要大量的现代化人才。人才是做好一切事情的第一要素。再好的产品、再好的市场、再好的计划,如果没有合适的人才去开发、去管理、去实施,全都是纸上谈兵。成功企业的一个重要因素就是招贤纳士,重用有才能的人。通用公司一位总裁曾经说过:“只要我的员工还在,即使我的全部财产毁于一旦,我仍能再建一个通用。”可见,人才对于一个企业、一个单位发展的重要作用。

对人才的定义或衡量标准,在不同职业、岗位、层次上其标准是不尽相同的。

一、企业家眼里的人才标准

一位公司的老总说,对每个企业来说,招聘员工的惟一目的就是追求公司业绩最大化、利润最大化,他们对人才的定义就是“能为我所用者,能给我创造利润者”。一位外资公司老总认为,一个人的职位高不能说明他就是人才,人才是那些能够把事情做好、能够

在自己的岗位上做出成绩、能够直接或间接给企业创造利润的人。企业招聘员工,并不是招最优秀的,而是招最适合的。有些人,他在这个地方可以做得很好,但在另外一个地方却未必能做得好。所以,人才要在一个具体的情况下来衡量,不能因为他以往的职业、薪酬或者学历层次高而判定他就是人才。什么是人才?对企业而言,人才就是那些企业不愿失去的、有突出贡献的、能圆满完成任务的人,只要他能为企业创造价值、能够促进企业的发展,他就是人才。一直从事人力资源研究的联合国工业发展组织驻华代表米兰德先生说:“我们需要这样的人,有很高技能的人,能够从一个领域转换到另一个领域,我们需要这种灵活的复合型的专业人才。”一位外资企业的老总说,在他的眼里,人才的含义,已经远远超出了我们通常所说的高学历、高技术,他认为符合未来需要的人,除了必须具备的外语、计算机和与人打交道的基本技能外,还必须具有良好的心态和综合能力。他说,一个心态不好的人,会给企业带来很多的管理成本。因此,良好的心态,与人协作能力,知识认知能力,敏锐程度,举一反三的能力等,都是用人单位聘用的标准。

二、猎头公司眼里的人才标准

猎头公司是发现挖掘人才、推荐人才的机构,他们对人才市场的需求是十分了解的。

某猎头公司老总认为,从总的要求来说,人才的标准就是德才兼备。同时,他认为人才总是有一些特性的,这些特性能够将他与一般人区分开来。在他多年的猎头工作经验中,各个用人单位委托“猎取”的人才的特性都各不相同,但都离不开8种素质,这8种素质分别是:合作开放、学习、创新、自信乐观、有责任感、自律、理性和执着追求。他认为,具有创新能力是一个高素质人才的突出表现。仅有学历和书本的知识并不能完全证明其素质和能力,当知识的底蕴与现实过程中需要解决的矛盾发生碰撞而迸发出火花时,那就需要创新。同时,自信乐观、有责任感、自律和能够保持理性是人才必备的基础素质,只有具备了这些素质,一个人才有可能成为一名真正的人才。他还认为,一个人要想成才同时还要有执着追求的特性。只有对目标的追求锲而不舍、永不放弃、永远能够学习新东西、千方百计创造条件去争取成功的人,才能取得成功。一些知识陈旧、技能单一、心理脆弱、反应迟钝的人将逐渐被淘汰。

三、教育界人士眼里的人才标准

在新的时代里,教育在社会经济发展中扮演着越来越重要的角色,今天的教育就是明天的经济,教育担负着培养新时代人才的重任。

在教育界人士的眼里,新时代的人才应该具备哪些素质呢?他们认为,新时代的人才不仅需要拥有传统意义上的过硬的专业知识,而且必须具备良好的思想道德素质、人文素质、身心素质、创造素质、审美素质和人际交往素质等。

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, 不欺哄诈骗, 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。美国在选拔高级科技人才考试中, 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需的品质要求。

2. 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, 擅长商贸会话、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。有人将它们之间关系形象地比喻为“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。

2002 年, 中国共产党第十六次代表大会提出了“形成全民学习、终身学习的学习型社会, 促进人的全面发展”的目标。为此, 我们应该主动去应对新的挑战, 增强新的本领, 为开创新的局面打下基础。

3. 人文素质

在 21 世纪人才应具备的各项素质中, 人文素质是最根本、最基础的, 它是关于人的精神、文化、价值等方面的素质。它所蕴含的人文精神往往是一个民族的民族精神和文化性格的集中体现。

人文科学与自然科学都是人类发展历程中的智慧结晶, 同时又是保持人类社会稳定、持续发展的重要力量。人文素质是国民素质最基本的内容。

人文科学倡导的是一种精神,同时又是一种智慧,它能促使人在知识、情感和意志等方面健康发展。所以新时代的人才必须具备良好的人文素质。培根说过:“史益人智、诗益人慧。”自然科学注重抽象思维能力的培养,而人文科学则侧重形象思维能力的开拓、求异和创新,促进想像和联想,引发创造思维的火花。纵观科技发展史,大凡卓有成就的科学家,都不仅精通自然科学,而且在人文知识方面都具有良好的修养。如爱因斯坦在瑞士读大学时,学的是数学、物理专业,但他也酷爱柏拉图、康德等哲学家的著作,这为他后来建立相对论奠定了思想基础。爱因斯坦还是一个出色的小提琴手,他曾说:“如果没有我早年的音乐教育,无论哪一方面我都一事无成。”钱学森在被授予“杰出贡献科学家”称号的谢辞中说,是他夫人的艺术氛围启发了他,为他提供了新的思想,使他少走不少弯路。可见,人文素质对一个人精神境界的升华、创造力的开发及思维方式的拓展具有不可低估的作用。

4. 审美素质

一个人如果缺乏对美的渴望和追求,那么他就无法摆脱粗俗,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”。

5. 创造素质

科学的生命在于探索,人类的前途在于创造。江泽民指出:“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 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备的素质。

《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,以对社会产生新价值,促进人类的进步。

6. 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,

才成功发现了“磁能生电”，其间要经历多少次挫折与失败！

7. 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，从而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。

第三节 学校体育与人才素质的培养

学校体育目标是通过体育课程教学、课余体育活动和课余训练相互配合共同来完成的。学校体育最本质的功能是“增强体质、增进健康”，这是为大家所接受的。但对于通过体育课程教学、课余体育活动的开展以及课余的体育训练与比赛，使学生在接受科学锻炼身体知识、方法和身体锻炼的过程中所培养出的延伸功能，如对人才必备的道德品质、心理健康、学习效率、创造能力、人际关系、审美能力等素质的培养，许多人不太明白。这里，我们作一简要介绍。

一、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须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、奏响了国歌的时候，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3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活动,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,从而能够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

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,通过体育教育、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、想像力和思维能力(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

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,也可以使瘦弱者变得健壮;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

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、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来,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。

伟大的发明家托马斯·爱迪生说:“我从不容许自己在任何情况下气馁,……要成就任何有价值的事情的三大要素是:第一,勤奋工作;第二,坚定不移;第三,知识。”

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、对心理素质的培养

大学生的情感丰富、热情奔放,但由于他们心理和社会化程度还没有真正达到完全成熟的水平,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。