

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
江苏省普通高校精品教材

主审 / 季克异 孙麒麟 林志超

主编 / 梁培根 戴 铭 孙兴东



体育教程 SPORT

上册

理论知识

● 南京 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
江苏省普通高校精品教材

体育教程

主 审◎季克异 孙麒麟 林志超

主 编◎梁培根 戴 铭 孙兴东

副主编◎林 虹 吴辉阳 李晓明

钱 凯 铁龙海

上册

理论知识

● 南 京 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程 / 梁培根, 戴铭, 孙兴东主编. — 南京:
南京大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-305-07139-3

I. ①体… II. ①梁…②戴…③孙… III. ①体育-
高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 105366 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
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出版人 左 健
书 名 体育教程(上册)
主 编 梁培根 戴 铭 孙兴东
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 丹阳市兴华印刷厂
开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 印张 22 430 千字
版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-07139-3
定 价 34.00 元(上下册)

发行热线 025-83685951
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 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

健康是人类永恒的话题,健康是人类共同追求的目标,健康是人类最大的幸福,健康是人的基本权利。

增强体质、增进健康既是我国高校体育教育的首要任务,体现我国现代化建设对大学生身心发展的基本要求,同时又是我国体育本质功能的正确反映。中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想”。教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出了国家对大学生在体育课程方面的基本要求……这一切都充分说明国家对大学生身心健康的关注。

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》的颁布,在全党全社会吹响了加强青少年体育工作的号角,青少年健身热潮将在神州大地蓬勃开展,这对于全面落实科学发展观、深入贯彻党的教育方针,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,对于提高全民族健康素质,全面建设小康社会和实现中华民族的伟大复兴都有着重要而深远的意义。

体育不仅可以增强人们的体质,而且有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品德、迎接挑战的意志和承担风险的能力,也有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

高校体育课程就是要让大学生通过这门课程的学习和实践,达到掌握现代体育与健康科学的基本知识、技能和锻炼身体的方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展,培养“终身体育”的意识;养成良好健康的生活习惯,为其自身的全面发展打下良好的基础。

现代社会人才的竞争是激烈的,现代社会对人才素质的要求也是全面的。现代人才必须具备的综合素质,如真诚的品质,忠实的态度,灵敏的观察力,不为困难所吓倒的勇气,努力创新的能力,勤奋好学、不怕吃

苦、团结奉献的精神,较好地处理实际问题的应变能力……这些素质都能在参加体育锻炼的过程中得到培养和形成。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们编写了这本教材。本教材分上下两册,上册为理论知识,下册为运动实践。全书共有体育科学文化、健康养生卫生、体育运动赏析、休闲自娱自乐4篇29章。

上册中“学校体育与人才素质培养”、“奥林匹克运动”、“健身的科学方法”、“健康的生活方式”、“大学生心理健康”、“精神健康”、“生殖健康”、“传染病的防治”等章节的内容具有时代性、先进性、实用性,学习后,能提高与丰富大学生的体育文化修养与体育健康知识。

下册中的各项球类运动,以及健美操、跆拳道、瑜伽、体育舞蹈、户外运动等新颖的运动实践项目的基础知识与技术,可供大学生在课内外参加体育锻炼时进行选择与学习。

《体育教程》经教育部全国普通高校体育教学指导委员会评审通过。

本教材由李克异、孙麒麟、林志超担任主审;梁培根、戴铭、孙兴东担任主编;林虹、吴辉阳、李晓明、钱凯、铁龙海担任本书副主编。参加编写的人员还有孔煜、钱佳红、蒋琴华、张旭。编委会的每位同志都为本书付出了艰辛的劳动。在此表示衷心的感谢!

由于水平所限,书中难免有不妥之处,恳请有关专家和广大读者批评指正。

编者

2010年7月

上 册

体育科学文化篇

第一章 学校体育与人才素质的培养 / 001

第一节 学校体育的目标 / 001

第二节 学校体育与人才素质的培养 / 005

第二章 健身的科学方法 / 013

第一节 体育锻炼与健康 / 013

第二节 适宜的运动强度的分类 / 014

第三节 适宜的运动项目与评价 / 016

第三章 国家学生体质健康标准 / 029

第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目与方法 / 029

第二节 《国家体质健康标准》评分与评价 / 035

第四章 身体锻炼 / 042

第一节 身体锻炼的原则 / 042

第二节 身体锻炼的内容 / 044

第三节 身体锻炼的方法 / 046

第四节 身体锻炼计划的制定 / 049

第五章 奥林匹克运动 / 052

第一节 奥林匹克运动 / 052

第二节 奥林匹克精神象征 / 056

第三节 中国与奥林匹克运动 / 060

第六章 体育竞赛的组织与编排 / 066

第一节 体育竞赛的组织 / 066

第二节 体育竞赛的编排 / 067

健康养生卫生篇

第七章 健康的生活方式 / 075

第一节 健康的涵义 / 075

第二节 健康的生活方式 / 078

第八章 大学生心理健康 / 088

第一节 大学生与应激 / 088

第二节 大学生心理健康 / 092

第九章 精神健康 / 098

第一节 精神疾病的种类 / 098

第二节 精神疾病的治疗方法 / 102

第十章 生殖健康 / 104

第一节 女性性健康 / 104

第二节 男性性健康 / 105

第三节 克制性冲动 / 106

第四节 性病及其预防 / 108

第十一章 养生保健 / 111

第一节 传统养生的原则 / 111

第二节 传统养生方法 / 112

第十二章 运动卫生与自我监督 / 119

第一节 运动卫生 / 119

第二节 自我监督 / 124

第三节 急救措施 / 126

第十三章 传染病的防治 / 131

第一节 感染和传染病的概念 / 131

第二节 身体预防 / 134

第三节 传染病的防治 / 136

体育科学文化篇

第一章 学校体育与人才素质的培养

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

1999年,《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。”2001年,《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。”2006年,《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、目标提出了明确的要求,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觉。

(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学习在体育学习效果方面要努力达到的目标。

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, 学生在反复的身体练习中来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紧密地融汇在一起。

(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。对因病、残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的知识和技能准备;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、班级有体育活动、校校有体育特色。

青少年是国家未来的建设者和保卫者。青少年的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。根据2005年的体质监测数据表明,青少年的营养水平和身体形态发育水平不断提高,但青少年学生从部分体能速度、耐力、力量等身体素质指标近20年来持续下降确是不争的事实:超肥胖学生的比例迅速增加,城市超重与肥胖的男生已接近1/4;中学生的视力不良率已经超过2/3,大学生的视力不良率高达83%。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。这些调查数据应引起我们的高度重视。

第二节 学校体育与人才素质的培养

《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。”由此可见,学校体育最本质的功能是“增强体质、增进健康”,不但为大家所接受,而且其延伸功能,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:勤俭节约,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. 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,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

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。

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、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。

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,能使人学会竞争,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