



新世纪普通高等教育
公共课系列规划教材

大学体育

DAXUE TIYU

主编 梁 源



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

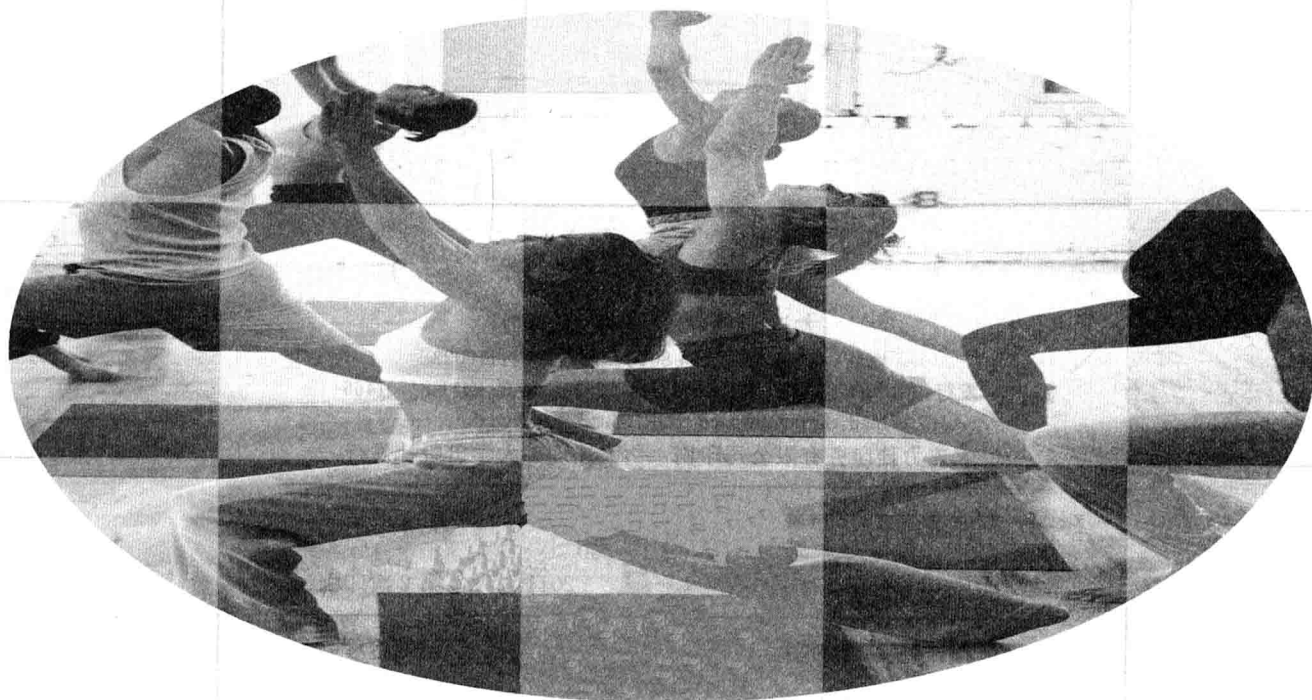


新世纪普通高等教育
公共课系列规划教材

大学体育

DAXUE TIYU

主编 梁 源
副主编 欧健华 黄 剑
编委 李 文 李基柱 刘泽珩
陈贵春 沈桂萍 黎力榕



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 梁源主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2010. 8(2011. 8 重印)

新世纪普通高等教育公共课系列规划教材

ISBN 978-7-5611-5721-3

I. ①大… II. ①梁… 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 153014 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp. cn URL: <http://www.dulp. cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:16.5 字数:368 千字

印数:3001~3600

2010 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 2 次印刷

责任编辑:张剑宇

责任校对:刘珍珍

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5611-5721-3

定 价:28.00 元

前言

教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中第一条指出:“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。”根据此要求,我们组织编写了这本教材,作为高等院校体育课教学的通用教材。

《大学体育》一书,根据《纲要》的要求,从高等院校的实际情况出发,充分体现“健康第一、终身体育”这个时代特征的指导思想;遵照“理论够用,突出实践”的精神,在学习和掌握运动技术方面下工夫,针对性强;以培养学生锻炼兴趣和习惯、贴近生活为目标,注重民族传统体育的继承和发扬,把娱乐休闲体育引进课堂,激发锻炼者的热情,融入素质教育思想;文字表述言简意赅,深入浅出,通俗易懂,图文并茂,版式活泼、新颖,使教材富有动感,具有吸引力。

本书的编写工作由编委会集体完成。具体分工:梁源(第一、二、三、四、六、十五章);欧健华(第十四章);黄剑(第十、十二章);李基柱(第五章);陈贵春(第七章);沈桂萍(第九章);黎力榕(第十一章);李文(第十三章);刘泽珩(第八章)。全书由梁源和黄剑负责统稿和定稿。

在编写本书的过程中,我们参阅了许多有关体育教材和文献资料,得到了广西经济管理干部学院教务处处长陈湘桂教授和公共课教学部许莉教授的大力支持,谨此表示衷心感谢。

由于时间仓促和编者水平有限,不当之处在所难免,敬请诸位同仁提出宝贵意见,以便再版时进一步修改完善。

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问我们的网站:<http://www.dutpgz.cn>

联系电话:0411-84707492 84706104



第一章 大学体育概述	1
一、大学体育与大学生体育的发展	1
二、健康概念与体育功能	5
第二章 体育运动中常见的生理现象和病症及其防治	11
一、运动性腹痛	11
二、极点 and 第二次呼吸	12
三、肌肉痉挛	13
四、肌肉酸痛	14
五、过度紧张	14
六、过度疲劳	15
七、晕厥	16
八、中暑	17
九、游泳性中耳炎	18
十、溺水	19
十一、低血糖症	20
十二、运动性贫血	21
十三、运动性血尿、蛋白尿	21
十四、运动性血红蛋白尿	22
第三章 运动损伤的预防与处理	23
一、运动损伤的分类	23
二、运动损伤的原因	23
三、运动损伤的预防	23
四、运动损伤的处理原则	24
五、易发运动损伤的处理	29
第四章 球类运动竞赛的组织与编排方法	37
一、运动竞赛的种类	37
二、球类运动竞赛的组织与编排方法	38
第五章 篮球运动	47
一、基本技术和练习方法	47
二、实战对抗	60
三、篮球竞赛规则简介	62

四、考核方法与评分标准	65
第六章 排球运动	67
一、基本技术和练习方法	67
二、基本战术	76
三、实战对抗练习	78
四、排球竞赛规则简介	78
五、考核方法与评分标准	80
第七章 气排球	81
一、基本技术与练习方法	81
二、实战对抗	91
三、气排球竞赛规则简介	94
四、考核方法与评分标准	97
第八章 足球运动	99
一、足球运动基本技术	99
二、实战练习	109
三、足球竞赛规则简介	112
四、考核方法与评分标准	114
第九章 乒乓球运动	116
一、乒乓球运动的基本知识	116
二、基本技术和练习方法	119
三、实战对抗	127
四、乒乓球竞赛规则简介	129
五、考核方法与评分标准	130
第十章 羽毛球运动	132
一、羽毛球运动简介	132
二、基本技术和练习方法	132
三、基本战术	148
四、羽毛球竞赛规则简介	149
五、考核方法与评分标准	151
第十一章 健美操	153
一、健美操基本动作	153
二、健美操大众锻炼标准测试套路二级	164
三、健美操大众锻炼标准测试套路三级	173
四、考核方法与评分标准	182
第十二章 体育舞蹈	183
一、体育舞蹈概述	183

二、体育舞蹈基本舞姿	184
三、体育舞蹈基本舞步与组合	185
四、体育舞蹈竞赛	191
五、考核方法与评分标准	192
第十三章 民族传统体育	193
一、跳绳	193
二、毽球	195
三、抛绣球	202
四、三人板鞋竞速	205
五、踩高跷	209
六、跳竹竿	213
七、考核方法与评分标准	218
第十四章 田 径	219
一、田径运动概述	219
二、跑	219
三、跳跃	229
四、投 掷	237
五、田径竞赛规则与裁判法简介	239
六、考核方法和评分标准	241
第十五章 国家学生体质健康标准	243
一、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目和操作方法	243
二、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目评分标准	251
参考文献	255

第一章

大学体育概述

一、大学体育与大学生体育的发展

(一)大学体育的目的和任务

大学体育必须通过完成下述各项任务来实现体育的目的。如果不了解体育的目的和应完成的任务,在实践中就难免会迷失方向。

根据我国对当代大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理状况,体育的功能以及我国的国情,普通高校体育的目的是:培养和增强大学生的体育意识,提高体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,增强身体、心理的健康以及道德素质和社会适应能力,为终身体育和毕生事业奠定良好的基础,成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

为达到上述目的,必须完成以下四项基本任务。

1. 提高身体与心理素质,增进身体健康

提高身体与心理素质,增进身体健康是大学体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望,也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱和健康水平除了受遗传因素的影响外,更重要的是在后天环境中得以改善。科学的体育锻炼对体质健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生命活力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是身体与心理发展的关键时期。在这个时期,通过体育教育过程来增强大学生的体育意识和健康意识,积极参与体育锻炼,全面提高身体与心理素质,并要有意识地着重加强耐力和力量素质。

2. 学习和掌握体育的基本知识,培养体育能力和运动习惯

大学体育是中小学体育的继续,大学阶段注重体育知识和体育理论的学习,强化能力和习惯的养成,是对大学生的基本要求。

大学生要培养和增强自己的体育意识,发展自己的体育能力,提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性,掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段,了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高,增强终身体育意识,而且在走向社会后,能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3. 发展体育才能,提高运动技术水平

大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,正确处理普及和提高的关系,充分

利用大学的有利条件和大学生体能与智能上的优势,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的、系统的科学训练,不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外大学体育交往的需要。

4. 培养良好的思想品质和道德风尚

体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点,它在教育过程中可以发挥特殊的作用。

大学体育对学生进行思想品德教育的内容有:

(1)进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱祖国。

(2)进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识与态度,使大学生明白关心自己身体健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。

(3)进行集体主义教育,培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。

(4)进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。

(5)进行体育道德风尚和意志品质的教育。大学体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课教学、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育于体育活动之中。培养学生遵守各种竞赛规则、服从裁判、胜不骄、败不馁、勇攀高峰、艰苦奋斗、敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。

(二)大学体育的组织形式

《体育法》第18条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛,它们构成大学体育工作的整体。为实现大学体育的目的,大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育运动。

1. 体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节,是实现大学体育目的的基本组织形式。

新中国成立以来,我国的各高等学校均设置了体育课程,并纳入了教学计划,是一门必修课。教育部等四单位颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”为此,体育课考试不及格应补考,补考不及格应重修,重修不及格不予毕业,作结业处理。

2002年,教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(下称《纲要》)中第一条指出:“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。”第五条又规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144个学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”第六条规定:“普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”对有慢性病和有生理缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》的第三条规定了课程的基本目标,这是根据对大多数大学生的基本要求而确

定的,分为5个目标。

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。

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理方法。

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;能合理地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。

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觉。

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。

此外,也规定有5个发展目标,是对部分有体育特长和有余力的学生制定的,也可作为大部分学生努力的5个目标。其内容也同样是5个基本目标的内容,但要求更高。

为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼,校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力创造开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,各个大学可根据各自的场地设备、师资力量安排部分体育项目任由学生选择,具体安排与做法应由大学自行安排。总之,要营造生动、活泼、主动的学习氛围。

根据教育部2005年9月1日颁布施行的《普通高等学校学生管理规定》中的第12条的规定:“……学生体育课的成绩应当根据考勤、课内教学和课外锻炼活动情况综合评定。”

2. 课外体育活动

课外体育活动是大学体育课的延续和补充,是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第20条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”原国家教育委员会关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动等学校体育的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”开展课外体育活动应当从实际情况出发,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下一些形式:

(1)早练(晨运)。早练是大学生作息制度中的重要组成部分,每天起床后坚持15~20分钟的室外体育活动。早练应根据地区地理与气候条件和大学生个人的兴趣与爱好进行。大学生坚持早练,不仅是保持合理的生活作息制度,锻炼意志,促进身体健康的良

好措施,而且也是为从事脑力劳动做好准备的活動。可惜,当前我们的大学生有80%的人已没有早练的习惯了,主要原因首先是对早练的作用没有正确的认识;其次是惰性战胜了意志;其三是每晚没有按规定遵守熄灯就寝的时间,导致第二天无法按时起床,甚至连早餐都来不及吃就匆忙去上课。长此下去对身体健康是十分不利的,必须引起大学生们的注意。

(2)课间操。课间操或课间活动,是上完两节文化课下课后的15分钟进行的一些轻微活动。可以散步、做广播体操、练太极拳等。其目的在于活动躯体,进行积极性的休息,消除长时间静坐的脑力疲劳,适时地转移大脑的兴奋中枢,为下一堂课学习注入更充沛的精力。目前,全国各大学的课间操时间等于虚设。

(3)单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动。体育协会或体育运动俱乐部是大学生根据自己的兴趣、爱好自主选择、自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式,其职能是宣传、发动、组织、指导所属成员参与课余体育锻炼,协助学校体育行政部门和学生会体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛,提高运动技术水平。

3. 课余体育训练

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指大学利用课余时间,对部分身体素质较好,并有体育专长的大学生进行科学系统训练的专门教育过程,它是实现大学体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及和提高相结合的重要措施。它一方面把有体育才能的大学生组织起来,在实施全面、系统训练,进一步增强体质的基础上,再进行专项训练,提高运动技术水平,创造优异成绩,在参加校际和国际比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃发展,并在训练和各级体育比赛中,扩大体育传播,丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设。

4. 体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分,同时也是实现大学体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛,是检验体育教学、训练效果和交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高的有效途径,是广泛吸引大学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强体质和增长才智的主要方法;是丰富大学生课余文化生活,增强体育健身意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则,每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”

大学体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主。要经常开展校内群众性体育竞赛,如组织各种球类运动、拔河、群众性的接力赛等喜闻乐见的体育竞赛。这些比赛可由大学体育教研部领导、学生会体育部或相关体育协会去承办。

二、健康概念与体育功能

随着现代科学技术的突飞猛进,人类征服自然和改造自然的能力达到了相当高的水平。生产力的提高,物质生产的丰富,大大提高了人类的生活水平,但同时人类也付出了沉重的代价。尽管人们的平均寿命,从解放前的 35 岁到 2007 年世界卫生组织颁布的中国男性已达到 71 岁,女性更是高达 74 岁。然而大面积的环境污染,造成城市居民生存条件的恶化,各种营养素的盲目摄入和不健康的饮食习惯,造成人体内部新陈代谢的紊乱;先进交通工具的普及,使人们以车代步造成体育运动不足,致使肌肉处于“饥饿”状态,机械化、电气化、信息化又造成了人类生物结构和人体功能的退化;工作节奏快、生活压力大,社会竞争激烈等。这些不仅导致了千奇百怪的心理障碍与疾患,更重要的是部分老年人易患的疾病,如高血压、高血脂等,也开始出现在年轻人的身上,使他们处在亚健康和不健康状态。

营养过剩、运动不足、精神紧张、肌体功能退化是造成身体亚健康的“四大杀手”。这“四大杀手”广泛蔓延,威胁着人们的身体健康和幸福安定的生活。

(一)健康的概念

1. 健康的定义

每个人都迫切希望有一个健康的身体,但人们对健康的理解往往不全面,甚至是错误的。长期以来,不少人单纯从生物医学角度出发,认为健康就是没有病。这里指的仅仅是身体(包括各种脏器)没有病,而对心理、精神的健康都很少了解。人是组成社会的个体,因此人们的活动离不开社会环境,除了生理活动之外,还有心理活动和精神状态。因而健康不仅仅是身体没有病,也应有良好的心理状态和社会活动的能力。1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,它制定的宪章中对健康下的定义是:“健康是指身体上、心理上和社会适应等方面的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”这个定义对健康的理解更为全面,随后该组织又多次强化健康的内涵,近几年又再次重申,健康应包括“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这不仅又一次使人们对健康的认识提高到一个崭新的水平,而且为现代健康观提供了理论的依据和认识的基础。

2. 健康的内涵

健康包括生理学上的健康、心理学上的健康和社会学上的健康。

(1)生理学上的健康

生理学上的健康,也就是人体各个器官和各肢体的健康。大学生的体质已发育到了较高水平,身高已基本停止增长;体形、姿态和生理特征已有明显的差异;身体各系统、各器官的机能已发育成熟,性的成熟和对异性的追求有所增加;体重适当,身体均匀,站立时头、肩、臀位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁、无空洞、无病感、牙龈颜色正常,无出血症状;肌肉结实、皮肤有弹性,头发有光泽,各器官未发现疾病;这就是生理上的健康。

(2)心理学上的健康

世界卫生组织成立时就在宪章中指出:“一个健康的人要有充沛的精力,能从容地适应日常工作和生活,不会感到疲劳和紧张。”所以人们还要积极乐观,敢于承担责任;工作

岗位能上能下,能官能民,心胸开阔,精神饱满,情绪稳定,善于工作,也善于休息。有较强的自我控制能力,有排除干扰的能力和较强的应变能力,反应速度快,并有高度的适应自然环境、社会环境、工作环境的能力,等等。

心理健康的标准是:

①智力正常。智力是衡量心理健康最重要的标准,是正常生活、学习和工作的基本条件,是一个人与周围环境达到心理平衡的基本保证。什么情况才称为智力发展正常或不正常呢?国内外所有的心理学家通常都是用智力商数(简称智商,IQ)来测量智力发展的高低。智商在90~110范围内,为智力正常;智商低于70,则为智力低下。智力低下又按其程度分为白痴(重度)、痴愚(中度)和愚鲁(轻度)。

②有完整的人格。心理健康的人,胸襟开阔、胸怀坦荡、言行一致、表里如一、热爱生活、善于生活。不但能调节好自己的行为,克服来自各方面的困难,而且能很好地战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪,能忍受各种大小的打击而保持自己清醒的头脑和完整的人格,达到心理的平衡。

③能尊重自己、尊重别人。尊重自己就是要有较强的自尊心,遇事有自知之明和良好的自我意识。值得注意的是有些缺乏自尊心的人,往往会忧郁颓废,抱着破罐破摔的心态,无上进心,这种人也将不会被别人尊敬。青年人不但要有很好的自尊心,而且还要尊重别人,对人要讲究文明礼貌,能将心比心,谦虚谨慎,多看别人的优点和长处,宽宏大量包容他人的不足和缺点,要将得理不饶人的心态改变为得理也饶人;认识自己的不足,三人行必有我师,互相学习,共同提高。尊重别人,并非盲从,而是要善于独立思考;宽容并不等于无原则的迁就,要是非分明,这才是正确的态度。

④有良好的人际关系。人生在世,必须学会和各种各样的人交往,形成良好的人际关系。在学生时代首先要保持同一宿舍中几位同学的和谐关系,进而扩大到全班、全年级的同学。在社会上的工作环境中,要和同班同组、部门和部门之间,上下级之间保持和睦相处,工作才会干劲倍增,受到同事们的尊敬,也会受到领导的肯定。

⑤要有相应的年龄心理特征。不同的年龄阶段各有相应的年龄特点。青年人要有活泼好动的特点,不要有老气横秋、未老先衰的心态,这才是健康的表现。

⑥有高尚和明确的追求目标。一个人应有理想、有信心、坚忍不拔。要树立正确的世界观、人生观,树雄心、立壮志,勤奋好学,自强不息。

⑦情绪要稳定。情绪稳定的人遇事能冷静思考,谨慎处理。牢记忍得一时之气,免得百日之忧。在顺境中要克服不可一世、骄傲自大、盛气凌人、自以为是、忘乎所以的表现,要看到自己工作中的不足;当工作或学习遇到困难时,不要抑郁沮丧,消极悲观,要看到光明和自身的优点,要相信黑暗之后必有黎明的曙光和天无绝人之路的哲理。

(3)社会学上的健康

我国是一个人口众多的国家,每一个人处在社会群体中,都要接触家庭中的父母兄弟姐妹,周围的同事、朋友,在工作岗位上都要与上司和下属打交道,这就需要有很好的人际关系。古代《增广贤文》中有不少有关人际关系的哲理仍值得现代社会的人们借鉴。当前,在强调物质文明的同时,更重要的还要强调精神文明建设。这些又与心理健康有很大的内在联系。

①家庭生活的健康。家庭是构成社会和国家的基本单位,家庭成员的心理状态,对子女有着潜移默化的作用。为此,家庭应夫妻感情融洽、互相帮助、互相爱护、互相理解、互相尊重,敬重长辈、关心子女、和睦相处,这样才有利于家庭成员的心理和生理健康。

②学校生活的健康。学校是每一个人都必须经历的集体生活,也是人生中极为重要的阶段。一个人能否取得良好的成绩,能否对社会做出贡献,学校教育是关键中的关键,是重中之重。如果在学校人际关系不好,会导致学生精神的焦虑、紧张、抑郁、孤独、自卑,甚至还会诱发各种神经症、精神病,甚至会产生厌世情绪,严重影响学生的身心健康。为此,在学校群体中要互相帮助、互相宽容、互相理解、互相尊重,多看他人长处,才能使大家关系融洽,有利于建立一个和谐的班集体。

③工作环境的健康。一个人的大部分时间,都在工作单位或劳动场所活动,所以工作环境的好坏,对人们的生理健康和心理健康起决定性的作用。工作环境的好坏可从两方面来理解,其一是把工作环境尽可能做到美化、绿化、净化,尽量使光线充足、场地颜色和谐、空气流通、温度适中,正所谓花园化的城市,花园化的校区,花园化的厂区、企业,这样有利于人们的身心健康。反之如果在一个垃圾成堆、蚊蝇扑面、臭气冲天的环境中工作,人们不可能有愉快的身心,对身心健康是十分不利的。其二,要处理好人际关系,包括同科室的同事,工作岗位的上司和下属,都要互相支持、互相关心、互相理解、互相尊重,有了这种心态,能使大家在安全、团结、融洽、友好和谐的环境下工作,工作效率高,人们身心健康,一个单位的凝聚力就容易形成。

(二)体育的功能

体育就其本质属性来说,增强体质是其最基本的功能。作为社会现象的体育,它与社会的政治、经济相结合,又派生出更多的功能,为社会所利用,为社会谋利益,做贡献。随着科学的发展和相关学科的成就在体育领域中的应用,体育在改造人类自身素质方面更趋科学化,体育与政治、经济、文化、教育、军事等方面的关系也揭示得越来越深刻。社会的进步,人类的需要,人际交往的日益频繁,使体育的功能发挥出更加巨大的作用。

体育在世界上广泛地受到重视,被看做是民族精神的橱窗,是民族强大、国家昌盛、文化发达的重要标志。体育是我国建设社会主义精神文明的一个重要方面。在我们社会主义国家中,体育的功能可以概括为生物功能和社会功能两个方面。

1. 体育的生物功能

体育的生物功能可以说是体育的最基本功能,也是体育的本质功能。

(1)健身功能

一个人体质的强弱,受遗传、营养、劳动、环境以及生命规律的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质的最积极、最有效的方法。体育锻炼,对人的运动系统、循环系统、消化系统、呼吸系统和神经系统等方面的提高都将产生显著的效果。

(2)健美功能

爱美之心人皆有之,这就说明美是每个正常人的需要。美应从各个方面表现出来,在人类发展史上,人体的健美历来为人们所重视、所追求。随着社会的进步,“形体美”已为文明的含义增添了新的内容。

我们所说的健美是指人体比例匀称、线条明朗的体形,刚健有力的躯体,丰满强壮的

肌肉,充满生机的活力。这些都显示着人体的健美、力量和魅力。

体育运动对塑造形体美有着特殊的功效。

一个人四肢的长短、粗细,脊柱、胸部等的发育,与体形有直接关系。骨骼是形体的基础。动物的实验证明,骨骼的生长发育离不开肌肉的活动,有人将一只动物连接部分肌肉的神经切断,使这些肌肉不能收缩活动,数月后解剖发现,未切断神经的肌肉附着的骨骼发育正常,被切断肌肉所附着的骨骼,不仅细小,而且脆弱。这个实验证明,体形的形成虽然与先天的遗传有一定关系,但后天的塑造更具有积极的意义。有目的地加强肌肉活动,能够促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,为塑造健美体形创造条件。

(3)保健功能

体育的保健功能表现在预防疾病、治疗疾病、康复身心等方面。

生命,对每个人来说都只有一次,健康长寿是每个人的美好愿望,通过科学的体育运动可以延缓人的衰老过程,达到健康长寿的目的。

人的正常寿命应当超过 100 岁。我国最早的一部医书——《内经》中就提出“尽终天年,度百岁乃去”的见解。然而为什么人类的寿命普遍达不到“尽终天年”的高龄呢? 主要的原因是疾病和意外事故。据有关方面的统计,真正无病而终者不到 10%,大多数都是因为疾病造成过早的死亡。

疾病导致人体过早衰老,称为病理衰老;另一种是生理性衰老,这是人类生命进程中不可避免发生的生理退行性变化,但通过体育锻炼,可以推迟生理性衰老的到来,同时又可以避免病理性衰老的产生。

心脏功能的强弱,关系到人们寿命的长短,通过体育锻炼的人,心脏功能强,能把生理性衰老降低到最低程度,血管硬化、高血压的发生率较少,并能将发生这些疾病的年龄比不爱运动的人推迟 10~15 年。有不少生理学专家做过这样的研究与统计,发现心跳的快慢与寿命的长短有关,心跳较慢的人,寿命较长,心跳较快的人(心跳超过每分钟 80 次以上)寿命较短。通过体育锻炼,可以有效地增强心脏功能,降低心搏频度,不但可延缓衰老过程,而且能使人们获得健康长寿。

2. 体育的社会功能

过去,人们对体育的社会功能发掘不多,也没有引起足够的重视。随着社会的发展和我国市场经济的形成,体育在建设精神文明,丰富文化生活,培养良好的心理个性,发展人际关系,增进民族之间、国家之间的友谊,促进国家的安定团结,加速经济建设等方面都产生了积极的效果。体育的社会功能越来越显示出它的巨大作用与生命力。

(1)教育功能

通过体育,可以对人们进行思想教育,培养和激发爱国热情和奋发向上的精神。

体育还处在萌发状态的时候,就具有教育的性质。历史上各个时期的领导者也都把体育列为教育内容,以发挥体育的教育功能,为他们的统治服务。西周的礼射:“明君臣之义,明长幼之序”,非常典型地体现了体育的教育功能。古希腊的斯巴达、雅典教育体系中,军事体育占了重要的比重,既体现了体育的教育功能,又体现了体育的军事功能。

体育的教育功能,在马克思主义经典著作中有过精辟的论述,马克思曾经指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是

提高社会生产力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我们国家,越来越重视体育的教育功能,强调体育是向劳动人民进行教育、建设社会主义精神文明的重要手段之一。

体育运动有着不少特点,为此对人们的品德教育与影响也是多方面的。对抗性项目的竞赛,个人与集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间,都发生着频繁而激烈的思想感情的交流,为了夺取胜利,运动员之间要相互协作、互相支持、互相理解,一个人的功过与得失,都与集体的成败息息相关。为此,通过体育竞赛,使人们充分认识到个人与集体的关系,从而培养互相关心、互相爱护、互相支持,以全局为重的集体主义精神。另外,体育运动中的许多项目要在特定的器械和环境条件下进行,如游泳、潜水、滑翔、冲浪、器械体操等,要克服种种自然的、心理的障碍,要付出巨大的体力和智力,要具有毫不畏惧的胆识。这样,通过这些体育运动,就可以培养和锻炼人们的勇敢、坚毅、刻苦耐劳等优秀品质。体育运动竞赛规则的制约因素,可以培养诚实、守纪的优良作风,培养良好的品德行为。在世界运动竞赛的对抗和竞争中,对激励人民和运动员为国争光的爱国热情,具有难以估量的教育作用。

(2) 娱乐功能

体育运动的观赏性、竞争性、艺术性,具有娱人乐己、使人心旷神怡的功能,能丰富人们的文化生活,满足人们精神上的需要,促进人们心理和生理的健康。

通过体育运动可以使人们忘记生活中、工作中的忧伤和烦恼。现代奥林匹克运动的创始者,法国教育家皮埃·德·顾拜旦,在《体育颂》中写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”顾拜旦这段话深刻地阐述了体育的心理功能和娱乐功能。

总之,体育运动的娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,给社会带来和谐气氛的环境。尤其在现代社会中,体育运动越来越成为人们生活中不可缺少的组成部分,给个人、家庭和社会带来无穷的乐趣和幸福。

(3) 政治功能

体育的政治功能,最主要的是为国争光,激励人民爱国的热情,振奋民族精神,增进民族团结,加强国际友谊。

竞争精神是体育精神的重要内容,奥林匹克运动会的口号就是:“更快、更高、更强”。在竞争中获得崇高的荣誉和奖赏,受到社会的尊敬。在国际比赛中,获得冠军的优胜者登上领奖台,在千万双眼睛的注视下,奏国歌、升国旗,这种热烈壮观的场面,不仅仅是优胜者本人,而且连同优胜者的国家和人民也会感到无比的自豪和光荣。这是一种巨大的激励,人人都想争取胜利,正是这种力量,促使运动员刻苦训练、钻研技术、奋力拼搏,去为自己的国家争取荣誉。也正是这种力量的驱使,各项体育运动技术、记录才不断创新,优秀运动员才不断出现。国家的荣誉、民族的自尊,对世界上任何一个国家的影响都是十分强烈的。体育运动的竞争直接关系到国家的声誉,一场比赛的胜负牵动着亿万人的心,获得胜利会使一个国家举国欢腾,欢呼雀跃。1981年3月20日在香港举行的世界杯排球赛亚洲区预赛中,我国男子排球队在0:2落后的逆境中,奋力拼搏,终以3:2战胜韩国后,人们情不自禁地走上街头,喊出了“团结起来,振兴中华”的时代强音,激发起强

烈的爱国热情。第23届夏季奥林匹克运动会上,我国运动员许海峰获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外国人称赞“这是体育史上的又一次壮举,奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”,“中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉”。接着在同届奥林匹克运动会上,我国健儿获得15块金牌的光辉成绩,使海内外炎黄子孙无不振臂高呼。旅美华侨奋笔疾书:“扬眉吐气,民族之光!”“英姿扬世界奥运,壮志振中华声威!”“感谢您——民族的英雄,由于您,使我感到身为中国人的光荣!”体育比赛取得的成就,会振奋整个民族精神,影响之大,时空之广,远远超过一个民族,一个国家的范围。

我国女子排球队取得世界冠军后,来自全国各地的数万封热情洋溢的信件飞向北京,纷纷表示向女排学习,积极工作,努力生产,为“四化”贡献力量。有的信上说,女子排球队的胜利证明中国青年不是垮掉的一代,而是有作为的一代。一位因严重残疾而悲观厌世的女青年在信上说:“你们的胜利使我已经像死灰一样的心重新燃起了火焰。”这些事实雄辩地说明,体育在教育人民、激励人民、振奋民族精神、促进社会进步等方面具有多么巨大的作用。

通过国际体育交往,增进了我国人民与各国人民之间的友谊和团结。体育运动竞赛有超越政治的特点,比赛把不同政治观点、不同制度的国家,不同肤色的人种,不同民族的人民、运动员聚集在一起,通过比赛过程去发展国际友好关系。我国运动员被誉为“穿运动衣的外交家”、“微笑大使”,等等。

(4)经济功能

我国已进入市场经济的时代,将体育与经济相结合,对发展生产力,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,将发挥巨大的作用。

体育的经济功能,首先表现在增强劳动者素质方面。身强体壮在过去、现在、将来都是提高生产力的一个重要因素。现代化生产的自动化程度越高,对体质的要求就越高,没有相适应的体质,就很难发展生产力。社会经济的发展,还有一个劳动力再生产的问题,遗传素质越高,劳动力再生产的素质就越高,社会经济就有可能取得良性循环。其次,体育具有很好的宣传效应。社会主义市场经济,商品投入市场要靠宣传,人们才能认识和接受它,体育竞赛的聚群性,可以为新的产品获得良好的宣传效应。健力宝运动饮料,得益于中国女子排球队,借助她们的宣传,开拓了广阔的国内市场,继而走向国际市场。冬虫夏草过去并不是值钱的产品,在马俊仁为教练的辽宁女子中长跑队的宣传下,现已成为名贵的中药材,由过去的几十元一斤到现在近两万元一斤了。可口可乐年销售额300亿美元,它大力支持体育,又借助体育宣传获得了巨大的经济效益。第三,体育本身也具有产业的属性。体育的服务业属于第三产业,可以投入市场。开展技术辅导,开发旅游体育、娱乐体育,组织与开发体育器械、体育场地建筑,运动服装生产,实行综合性服务,同样也能取得良好的经济效益。