

前言

据权威机构调查,现代大学生的体质明显变差,并且呈逐年下降的趋势,这严重影响了个人的发展和社会的进步。为了提高现代大学生对体育锻炼的认识,我们组织相关专家及多年在一线从事体育教学的优秀教师,结合健康体育的理论和实际教学经验,精心编著了此书。

本书以培养学生健康的体质为出发点和指导思想,倡导积极参与体育锻炼的精神,共分体育与健康综述,体育锻炼,运动损伤及运动处方,田径运动,球类运动,体操、健美运动,户外运动,水上运动,对抗运动等九章内容。本书在阐述理论知识的同时,根据本课程的特点,更多地对实际的体育运动项目、运动方法进行详细介绍,不但增加了本课程的趣味性,也能够激发读者参与体育锻炼的积极性。

本教材具有前瞻性、可行性和系统性,既顾及了体育与健康教育的发展趋势,又考虑到当前体育教学的实际情况,力求做到概念清楚,重点突出。本书有如下特色。

● **体系新颖。**本教材牢牢树立“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,使学生在在学习本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的好处和体育对于健康的重要性。

● **内容精练。**本教材在强调“健康第一”观念的同时,突出了体育锻炼的重要作用。本教材在内容编排上积极吸收了大量最新的大学体育教材研究成果,以实际实验为依据,使教材内容做到精练、实用。

● **科学性强。**本教材作为一本高等职业教材,以大量的科学事实和实验结果为依据,力求严谨、科学,有理、有据。

● **实用性强。**本教材贴近大学生生活实际,符合大学生的身心特点,便于自学。

本书不但适合高校的学生学习使用,对于职业运动员以及体育教育工作者也很有帮助。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中不足之处在所难免,恳请专家和广大读者不吝指教。在本书的组编过程中,还参考了大量的文献和相关资料,在这里由衷地向这些参考文献和资料的作者表示敬意和感谢。

编者
2021年3月

目 录

第一章 体育与健康综述	1
第一节 体育概述	1
第二节 学校体育教育	15
第三节 体质与健康	17
第四节 体质健康测量与评价	22
思考与练习	28
第二章 体育锻炼	29
第一节 体育锻炼概述	29
第二节 体育锻炼与身体机能	37
第三节 体育锻炼与心理健康	41
第四节 体育锻炼与社会适应	45
思考与练习	48
第三章 运动损伤及运动处方	49
第一节 运动损伤的概述	49
第二节 常见运动损伤及处理方法	54
第三节 运动处方的概述	58
思考与练习	67
第四章 田径运动	68
第一节 田径运动概况	68
第二节 跑、跨栏项目	71
第三节 跳跃项目	77

第四节 投掷项目	83
思考与练习	87
第五章 球类运动	88
第一节 足球运动	88
第二节 篮球运动	104
第三节 排球运动	115
第四节 乒乓球运动	124
第五节 羽毛球运动	133
第六节 网球运动	139
思考与练习	145
第六章 水上运动	146
第一节 游泳运动	146
第二节 跳水	159
思考与练习	164
第七章 体操、健美运动	165
第一节 体操	165
第二节 健美操	172
第三节 体育舞蹈	189
思考与练习	195
第八章 户外运动	196
第一节 野外生存	196
第二节 轮滑	202
第三节 滑雪	208
思考与练习	213
第九章 对抗运动	214
第一节 武术	214
第二节 拳击	220
第三节 跆拳道	231
思考与练习	241
参考文献	242

第一章 体育与健康综述

本章导读

健康的体魄是人类从事其他一切活动的前提。体育作为学校教育中最为重要的一门课程,对学生的健康成长起着至关重要的作用。大学是培养高素质人才的地方,对大学生的体育教育尤其重要,正因如此,开展大学体育教育、提高大学生的身体素质,成为高等学校体育教育的重要任务。本章首先对体育概念和组成进行阐释,然后介绍了大学体育的目标、任务、地位和作用,进而明确了大学体育教育的课程和内容,最后介绍了终身体育这一新鲜概念。

能力目标

- 了解体育的概念和组成;
- 理解大学体育的目标、任务、地位和作用;
- 掌握大学体育教育的内容和结构;
- 了解健康的测量和评价体系,并能运用这一理论对自己的健康情况进行客观的评价。

要想把体育与健康紧密结合起来,首先必须正确而清楚地掌握体育与健康的基本知识。了解体育的概念、分类、功能,健康的标准、影响因素以及体育与健康的关系,才能加强对体育和健康的正确认识,更好地进行体育锻炼,提高自己的身体素质。

第一节 体育概述

一、体育的概念

据世界体育资料记载,“体育”一词最早是法国人于1760年在报刊上论儿童身体教育问

题时使用的。目前国际上普遍用 Physical Education 泛指“体育”，它的原意是指以肢体活动为手段的教育，可直译为身体的教育。一般认为，sport 一词源于拉丁语 disport，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐等活动，后来逐渐演变成一个具有新含义的概念，即竞技运动（竞技体育）。

从古至今，任何社会活动都是因社会的需求而产生和发展的。体育作为一种社会活动，也是随着人类社会的出现和演化而不断发展的。纵观体育的发展历程，它也经历了一个由萌芽、发展到不断完善，随着社会的需求而不断发生变化的过程。所以，研究体育的概念也要从体育的产生讲起。

远古时代，人们依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得各种食物维持生存，此时体育就已经萌芽了。只是那时人们的思维还停留在一种极不发达的状态，生活非常单调乏味，生产工具也十分简陋。所以此时的活动还不是真正的体育，只能称为生活和劳动。在这样简单而又极其艰苦的劳动中，娱乐性和竞技性一直存在，但体现的并不是体育的特征。

原始社会萌芽时期的体育，我们可以确切地把它称为一种生活技能教育。从萌芽状态到今天体育运动的现状，体育经历了漫长的发展历程。总的来说，体育大致可分为古体育、近代体育和现代体育三个发展阶段。

（一）古代体育

据史料记载，古代体育以古希腊体育和古罗马体育为代表。公元前 9 世纪，古希腊处于原始社会向奴隶社会过渡时期，史称“荷马时代”。这时期，古希腊城邦之间连年战争不断，奴隶主们十分重视“尚武教育”，不过那时的体育项目主要由战斗式体育项目组成，包括马车赛、摔跤、拳击、标枪、射箭和竞走等。那时人们把体育作为增强国力和抵御入侵的手段，因此体育得到了很大的发展。

为了祭祀万神之王——宙斯，在希腊诞生了世界上最伟大的赛事——奥林匹克运动会，它代表了古代希腊时代体育运动的最高成就。

（二）近代体育

近代体育始于 19 世纪初期，它是近代资本主义、政治革命、工业革命、近代体育理论和实践的产物，并随着它们的发展而发展。

近代体育已不再是过去那种简单的生存、生活技能体育了。体育在逐步发展的过程中，不仅与教育的发展联系在了一起，同时还与军事、医学、艺术、宗教以及休闲娱乐等活动的发展密切联系着。体育也正是与这些活动相互影响和相互作用，才逐渐形成自己的独立形态。近代体育比古代体育更注重教育性和阶段性，它的竞技性和娱乐性与古代体育相比也大大增强了。

（三）现代体育

随着社会各方面的发展，体育也得到了很大程度的发展，并逐渐形成独立的学科体系。现代体育已成为不同地区、不同民族和不同国家普遍接受的一种独具魅力的现代生活方式。

由于各国政治、经济等因素的不同,各国人民对体育的认识和理解也存在着一定的分歧,人们对体育概念的认识也不尽相同,对“体育”也难以形成一个统一的、规范化的共识。

体育是受社会政治、经济和文化等多方面因素制约的。随着社会的发展,体育概念的内涵和外延也会不断地变化。

二、体育的分类

体育是依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。我国现代体育,基本上由大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育和学校体育三方面所组成。

(一)大众体育

大众体育也称“社会体育”“群众体育”,它是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育和伤残人体育等,主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。随着社会的发展,人们进行体育锻炼的意识越来越强烈,开始把健身器械搬回家,并涉足保龄球、网球等高消费的体育锻炼项目。不仅如此,各种体育俱乐部、健身娱乐中心等如雨后春笋般出现,吸引了大批体育爱好者,这些现象都表明我国大众体育已经进入了一个新的发展阶段。

在 21 世纪的今天,各行各业都达到了人类前所未有的水平,体育的地位也日渐提高。开展群众体育活动也应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(二)竞技体育

竞技体育也称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以体育竞赛为主要手段,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的体育活动。

竞技体育具有激烈的对抗性和竞赛性。在竞技体育中,人们挑战自我、超越自我,在胜利中体验征服之美,在失败中咀嚼悲壮之美,在竞争中获取愉悦之美,在发展中追求和谐之美。竞技体育是体育系统中体现美的价值的表现形式,它追求的是一种超越功利的、美好的精神境界。竞技体育有明确而且世界公认的竞赛规则。如现代奥林匹克运动会往往以某一个国家取得奖牌的多少来说明其体育水平在世界上的地位。

竞技体育能够传播精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各地人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的作用。

(三)学校体育

学校体育是面向在校学生,有目的、有计划、有组织进行的体育教育活动,旨在全面发展

身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养良好的道德和意志品质。学校体育是为培养合格人才服务的一种教育过程,是我国教育的一个重要方面,也是全民体育的重要基础。简言之,学校体育通过影响学生的身体来培养合格的社会人才,进而使学生在德、智、体、美等方面得到全面发展。

三、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能具体可归纳为教育、健身、娱乐、政治、经济、军事等六个方面。

(一)教育功能

体育的教育功能是体育最本质的功能。从原始社会出现的萌芽体育开始,体育一直是作为教育手段流传于世的。人类的生活经验是多方面的,经验的发展和充实,代表生活能力的提高。以前人们为了获取猎物和防御外来侵略,就从他们父辈那里学习准确投枪和投掷石块的技能,这是人类生存的需要。至今,现代竞技运动中的跑、跳、投等项目仍留下这一教育的痕迹。恩格斯说:“人的思想的最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的改变,而不单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改造自然界而发展的。”改造自然界是人与其他动物最显著的区别。改造自然界在原始社会主要靠人类自身的体力和智慧以及一些简单的劳动工具,这样增强体力和掌握劳动技能就必然带有教育的性质。在古希腊哲学家亚里士多德的教育思想中,体育、德育和智育互相联系。智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应先于智育。在我国古代的教育中,以“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)为主要内容,其中“射”“御”均为显著的体育教育内容。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。

今天,世界上绝大部分国家或地区,均强调德、智、体等的全面发展。随着现代社会的发展,现代体育并不仅仅局限于学校体育,在竞技体育和社会体育中均显示出了体育的教育功能。如竞技体育的训练本身就是教育的过程,竞赛的过程更具有广泛的教育意义,通过竞赛培养国人的爱国主义热情,以及顽强拼搏、无私奉献的精神;在社会体育中,从学习健身、娱乐、保健等技能中看,都含有教育的因素,“能者为师”是这一活动类型的典型教育特征。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强体质,也不仅是锻炼身体、提高素质、掌握技能,而且是重在培养终身从事体育锻炼的兴趣和习惯,以改善生活方式、提高生活质量和适应现代社会发展的需要。

(二)健身功能

人类在很早以前就已认识到,通过直接参与体育活动,不仅可以改变自身的生理功能,而且还可以改变自身的心理状态。理论研究者的大量科学实验证明,体育运动可以促使人体的生长发育,改善各器官、各系统的机能,培养良好的心理素质,从而增进健康(包括生理

和心理的健康),增强体质,防治疾病,提高机体的工作效率。

(1)改善和提高中枢神经系统的功能

实践证明,经常参加体育运动,可以改善大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷;可以提高神经系统的均衡性和灵活性,使人体对内外刺激的反应更加迅速、准确;可以增强大脑皮层的分析、综合能力;还可以促使人体中枢神经系统对身体各器官、各系统的控制更加灵活和协调,保证人体对环境的适应性,从而提高工作效率。

(2)促进生长发育,塑造健美体型,提高运动能力

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大、骨小梁的排列也随之产生适应性变化,使骨骼更加坚实,抗压能力增强。特别是能使脊椎、胸廓和骨盆等支撑器官的发展更趋完美,为塑造健美体型创造条件,同时使肌纤维增粗,肌肉壮实、有力,从而提高劳动效能和运动能力。

(3)促进内脏器官构造的改善和机能的提高

运动使人体内血液循环加快,能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能得到提高。如心脏,经过长期锻炼,心壁增厚、心容积增大、每搏输出量增加,安静时出现心动徐缓、机能“节省化”的现象。同时,肺活量增大、呼吸深度加深。

(4)调节、改善人的心理情绪,提高适应能力

体育运动使人朝气蓬勃,充满活力,生活愉快,精神健康,消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态;使人性格豁达,从而提高适应自然环境和社会环境的能力,提高对疾病的抵抗能力,达到延年益寿的效果。现代社会工作和生活节奏的加快,对人体的健康提出了更高的要求,人们已经认识到,无疾病并不等于健康,并积极投身于体育活动之中。所以,体育的强健身心功能在未来社会里将越来越受到重视。

(三)娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性,能满足社会不同人群的各种需要,起到丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用,故它具有娱乐功能。体育的娱乐功能体现在两个方面:一是观赏,二是直接参与活动。随着运动技艺日益向高、尖、新、难的方向发展,运动员将时间与空间、健与美、韵律与节奏等方面巧妙地结合起来,人们在观看比赛时,犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光线谐和的摄影艺术品,能够得到美的享受。人们直接参与活动,特别是自己喜爱和擅长的运动项目,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验一种快感。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心和自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。

(四)政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相连,受政治的制约,并以特殊的方式为政治服务。美国学者约翰·米尔顿·霍伯曼在《体育与政治意识》一书中指出:“体育与政治意识的关系是长期明显存在的,但很少有人确认这一点。”东西方学者认为,体育与政治,特别是

竞技体育与政治是密切相关的,体育不可能脱离政治。例如,1952年赫尔辛基奥运会出现苏、美两大阵营的政治对抗以来,曾不断出现各种政治事件,其中最为突出的有:1972年慕尼黑奥运会的枪杀事件、非洲国家的抵制;1980年的莫斯科奥运会,美国等16个国家不参加;1984年洛杉矶奥运会遭到苏联和东欧国家的抵制,等等。又如,我国的“乒乓外交”曾打开了中美建交的大门,促进了中美关系的正常化,达到了“小球转动大球”的政治外交目的。同时,体育竞赛的胜负直接关系到国家的荣辱,赛场如同战场,金牌从一个侧面反映了一个国家的力量、地位、政治面貌和精神状态。因此,世界各国无不重视体育的政治意义,以体育表现实力,扩大影响,提高国际声誉、振奋民族精神。例如,苏联在“十月革命”成功35年以后第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量;我国体育健儿多年来在奥运会和其他世界大赛的赛场上频频传出捷报,从中国女排的“五连冠”到中国乒乓球队囊括“世界乒乓球锦标赛”所有比赛项目的金牌,使中国人扬眉吐气。因此,体育具有为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、为外交斗争服务、促进民族团结等政治功能。

(五) 经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育,发展劳动者体力以减少发病率,达到促进社会生产力发展的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发达的商品经济社会。实践证明,随着体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材,体育场地设施、体育用品的批量生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业体系。竞技体育和商品经济的联系更为密切。近几年来,由于商品经济浪潮的猛烈冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向。比如,在奥运会期间,世界各国财团都在利用其影响,进行巨额投资,从事商业性活动。由于竞技体育的商业化道路早已被开启,通过体育直接盈利的契机被人们所利用,体育的经济功能将进一步加强。

(六) 军事功能

体育军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。从史前部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断推动着武器的演进,不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材,同时也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。进入封建社会之后,统治者为争夺领土引起的频繁战争,使体育和军事的结合变得愈加紧密。据历史记载,古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要,无不重视非战争状态时的军事训练。随着资本主义的发展,西方体育经过“文艺复兴”时期和宗教改革运动后,开始竭力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引进学校,要求学生掌握一些未来军事生活所必需的基本技能。因此,在全面进行体育训练的同时,掌握部分体

现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、骑马、拳击及队列操练等,已经成为军事训练所必需的内容,专门为军事服务的军事体育就应运而生了。

四、奥林匹克运动会

(一)古代奥林匹克运动

古代奥林匹克运动的发祥地是古希腊。古代奥运会每四年举行一届,从公元前 776 年有文字记录的第 1 届奥运会到公元 393 年,共举办了 293 届,历时 1169 年。

古代奥林匹克运动及其盛会作为一种泛希腊的体育文化传统,它的产生有深刻的社会基础和历史根源。古代奥林匹克运动是在古希腊氏族时期产生的传统竞技运动基础上,经过社会政治、经济和文化等因素的长期影响,经过战争的驱动和宗教转换机制的作用逐步形成的。

古代奥运会一千多年的历程大致可分为三个阶段:第一阶段(公元前 8 世纪~公元前 6 世纪),古代奥运会从只限于伯罗奔尼撒西部城邦参加的小范围祭祀赛会,逐渐发展为各希腊城邦参加的盛会;第二阶段(公元前 6 世纪~公元前 4 世纪),古希腊城邦奴隶制的全盛期,古代奥运会达到鼎盛;第三阶段(公元前 4 世纪~公元 4 世纪),古希腊先后被马其顿和罗马帝国征服,城邦奴隶制逐渐崩溃,古代奥运会进入衰落期。古代奥运会和整个古希腊文化一样,随着奴隶制的繁荣而兴盛,又随着奴隶制的崩溃而衰落。古代奥运会在其鼎盛期,是一个以祭祀竞技为主,内容和形式丰富多彩的综合性祭祀盛会。在盛会期间,每天都有各种宗教仪式,其中以第一天宙斯神祭礼最为隆重。古代奥运会比赛从清晨开始,有时进行到深夜,即使刮风下雨,比赛也不停止。各项比赛十分激烈,观众异常兴奋。古代奥运会除体育竞技外,还有政治、经济、文化等活动,在竞技场外,各城邦使节聚会讨论政治、缔结条约;哲学家们在一起争论人类社会和自然界的众多问题;诗人和艺术家们在健身场内外朗诵诗作或展示艺术作品;各地商人则在竞技场外竞相推销商品。

公元前 5 世纪末发生的伯罗奔尼撒战争是希腊奴隶制衰败的开始,也是古代奥运会由兴到衰的转折点。这场战争长达 27 年,古希腊城邦元气大伤,经济逐渐萧条,社会风气开始衰败。此后,古希腊人对维护城邦荣誉以及追求身体健美的热情日渐淡漠,运动竞技逐渐失去其原来的意义,而成为人们追求财富的手段。

公元前 4 世纪,马其顿征服古希腊,这时古代奥运会虽然仍按期举行,但其规模以及人们对它的热情程度已远非昔比。公元前 146 年,罗马人征服古希腊,古希腊变成罗马帝国的一个行省,古代奥运会更进一步衰落,成为罗马奴隶主贵族取乐的“观赏会”。公元前 1 世纪,罗马统治者苏拉和尼禄曾先后破坏奥运会传统,篡改比赛规则,这时的古代奥运会已面目全非。公元 393 年,罗马皇帝狄奥多西立基督教为国教,下令关闭一切异教活动场所。从此,历时一千多年的古代奥运会便随古代奴隶制的衰亡而销声匿迹。

古代奥林匹克运动会虽然衰亡了,但它给人类社会留下了宝贵的精神文化财富,在世界

文化和体育史上有着极其深远的影响。它创造了一种综合性运动竞赛形式,形成了一种体育与文化并重的独特体系,并对奥林匹克运动和现代竞技体育的发展起到一种启蒙、借鉴的作用;它在体育理论和实践上留下了宝贵的财富,一千多年的实践使人们在体育的功能、德、智、体、美、劳的关系,运动医学、运动生理、运动训练、运动营养、运动道德和法制等方面积累了丰富的经验;它形成了奥林匹克精神,即和平与友谊的精神、公平竞争的精神、追求人体美的精神和奋发向上的精神等。古代奥运会是在奴隶制时代发展起来的一种体育文化,为人类社会留下了丰富的文化遗产。

(二)现代奥林匹克运动

14~18世纪,欧洲相继发生了文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动。这三大思想文化运动提倡人本主义,以“人道”代替“神道”,宣扬自由、平等、博爱和个性解放,反对宗教的虚幻梦想,宣传重视现实的健康生活观,并大力宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想,赞美古希腊奥运会理想和精神,极大地冲击了欧洲封建主义的精神支柱——宗教哲学。

此外,资产阶级的教育家把个性和人格发展作为教育的主要任务。古希腊教育制度和古代奥林匹克运动的基本精神符合文艺复兴以来教育家们主张个性解放的思想。18世纪欧洲博爱主义教育家们也在教育改革中注意到了古希腊的教育经验和古代奥运会的教育价值。19世纪以后,英国进行了广泛的教育改革,其中托马斯·阿诺德在拉格比公共学校的改革影响较大。他建立了以竞技运动为主的学校体育,并且让学生自己管理竞技运动,充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。资产阶级在几个世纪的教育改革中,逐步形成了全面发展的教育思想,确立了体育在教育中的地位,肯定了竞技运动的教育价值和社会价值,从而推进了现代奥林匹克运动思想的形成。

19世纪下半叶,随着经济增长和国际政治的发展,竞技体育运动迅速发展,各种体操运动方式比较流行,后来综合性较强的竞技运动又逐渐发展起来。到19世纪末,体育超越了国界,出现了体育国际化趋势。西方现代化体育以商人、军人、传教士和各种文化人士为媒介向世界传播,形成了东西方体育以及不同类型体育的交流融合的体育国际化大趋势。

1881年,第一个国际单项体育组织——国际体操联合会成立。此后,划船、滑冰等项目的国际组织也相继成立,并制定了比赛规则。这时,建立一个综合性的国际体育交流的大舞台,建立一个协调各单项组织的国际体育组织来发挥管理作用,已成为时代的迫切需要,而且奥林匹亚的考古成果也激发了人们对奥林匹克运动的向往,希望把古代人高度发展的文化、忘我的爱国精神、为艺术贡献的思想、竞赛给社会带来的发展、竞赛给人类带来的欢乐等重新带给人类,于是奥林匹亚的考古成果成为奥林匹克运动兴起的又一驱动因素。

欧美一些国家和地区为复兴奥运会而着手进行了各种尝试,如1834年7月和1838年8月在赫里辛鲍尔格附近的拉姆列斯疗养地举办过两次纪念古代奥林匹克运动的“斯堪的纳维亚运动会”。1887年和1889年,又先后举办了两届泛希腊奥运会。这些复兴奥运会的尝试,激起了全世界对奥运会的极大热情。在法国教育家顾拜旦等人的努力下,终于在1894年6月成立了国际奥林匹克委员会,并决定于1896年在希腊雅典举行首届现代奥运会。

1896年4月6日到15日,第1届现代奥运会如期在雅典举行,来自希腊、美国、丹麦、德国、匈牙利、英国、保加利亚、奥地利、澳大利亚、法国、瑞士、瑞典、智利等13个国家的311名运动员参加了田径、跳水、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑等项目的比赛。虽然此时赛程尚不是特别正规,但它却是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志,在世界体育史上占有重要的位置。至此,现代奥林匹克运动终于登上了历史舞台,它翻开了人类文明史上新的篇章。

1. 奥林匹克运动思想

奥林匹克运动之所以长盛不衰,其重要原因之一是在它的发展过程中逐渐形成了以奥林匹克主义为核心的思想体系。这一体系,主要由《奥林匹克宪章》、奥林匹克主义、奥林匹克运动宗旨、奥林匹克精神、奥林匹克格言等组成。

《奥林匹克宪章》:《奥林匹克宪章》是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件,是奥林匹克运动的根本大法。宪章规定了奥林匹克运动的宗旨、原则、资格、机构、职权范围和奥林匹克各种活动的基本程序,是奥林匹克运动所有成员取得共识的基础和协调相互关系的准则。

奥林匹克主义:奥林匹克主义最初是由奥林匹克运动的创始人顾拜旦提出的,但直到1991年6月16日生效的《奥林匹克宪章》才对奥林匹克主义做了比较全面的表述:“奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化和教育融为一体。奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的推崇为基础的。”奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展,旨在创造一种使人全面发展的“生活方式”。奥林匹克主义将体育运动作为实现人的和谐发展的途径,还指出为达到人的和谐发展的目的,体育运动必须和教育融为一体、与文化紧密结合,并将树立“奥运选手的榜样”作为一项重要的教育方式,力图使奥林匹克主义取得良好的教育效果。奥林匹克主义极大地丰富了体育的内涵,它使体育运动为人的和谐发展服务,以促进建立一个维护人尊严的、和平的社会。

奥林匹克运动宗旨:《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克运动的宗旨是,通过没有任何歧视,具有奥林匹克精神,以友谊、团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的、更美好的世界做出贡献,通过奥林匹克运动在不同民族、不同文化的各国人民之间架起友谊的桥梁,来促进世界和平。奥林匹克运动的宗旨符合人类的需求,对促进现代社会人类的发展有着重要的现实意义。

奥林匹克精神:《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克精神就是互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神强调友谊、团结、互相了解,其目的就是促进世界各国人民之间的交流,建立和谐的文化氛围。正是在这种氛围中,人们才有可能摆脱各种文化带来的种种偏见。在不同文化的展现中看到的不是各种文化之间的差异、排斥,而是人类文化百花齐放、千姿百态的壮丽图景。有了这种精神境界,人们才能跳出各自狭隘的民族局限,以世界公民的博大胸怀,去认识和理解自己民族以外的事物,领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨

大的创造力。只有这样,才能虚心地汲取其他文化的优秀成分,不断丰富自己。也只有这样,奥林匹克所提倡的国际交流、互相帮助、互相学习才能真正得以实现。

奥林匹克格言:“更快、更高、更强”是奥林匹克运动的格言,它充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神和不畏艰险、敢攀高峰的拼搏精神。在比赛场上,面对强手,发扬勇往直前的大无畏精神,敢于斗争、敢于胜利;对自己则是永不满足,不断战胜自己,超越自己,实现新的目标,达到新的境界;对大自然要敢于征服,克服大自然给人类带来的各种各样的困难,挣脱大自然的束缚而取得更大的自由。

2. 奥林匹克文化

奥林匹克文化主要指的是奥林匹克标志、奥林匹克徽记、奥林匹克旗、奥林匹克会标和奥林匹克会歌等内容。

奥林匹克标志:奥林匹克标志是由《奥林匹克宪章》确定的。它由5个奥林匹克环套接组成,可以是单色,也可以是蓝、黄、黑、绿、红5色,如图1-1-1所示。环从左到右互相套接,上面是蓝、黑、红环,下面是黄、绿环,整个造型为一个底部小的规则梯形。奥林匹克标志代表着五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂,充分体现了奥林匹克“所有国家——所有民族”的“奥林匹克大家庭”的主题。

奥林匹克徽记:奥林匹克徽记是奥林匹克五环同其他特殊图案共同组成的图样。任何国家、地区和奥运会组委会使用的奥林匹克徽记图案,都是提交国际奥委会执行委员会并经其批准的。各国奥委会专用的奥林匹克徽记还必须在经国际奥委会批准后6个月内在本国注册,否则国际奥委会将撤销批准。

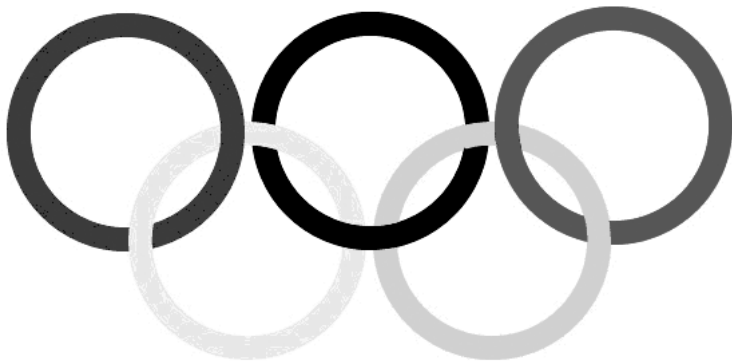


图 1-1-1 奥运五环标志

奥林匹克旗:奥林匹克旗于1913年在顾拜旦建议下确定,并在1914年巴黎奥林匹克代表大会上为庆祝国际奥委会成立20周年而首次升起。会旗的图案是在白色无边的绸布上镶绣5个彩色的相互套连的环。旗为长方形,环的颜色由左至右为蓝、黄、黑、绿、红。1920年安特卫普奥运会结束后,比利时国家奥委会将大会使用的那面旗赠予国际奥委会,这面旗就成了奥林匹克旗,只是规格要大一些。冬季奥林匹克运动会会旗是1952年挪威奥斯陆市

赠送的,其交接和使用与夏季奥林匹克运动会会旗相同。

奥林匹克会标:每届奥运会一般只有1个奥林匹克会标,是该届奥运会最有权威性的形象标志。根据《奥林匹克宪章》规定,各主办国设计的会标,未经奥运会组委会同意,不得用于广告和为商业服务,从而保证了奥运会会标的严肃性和权威性。

奥林匹克会歌:1896年在雅典第1届奥运会的开幕式上,当国王乔治一世宣布奥运会开幕以后,合唱队唱起了一首庄严而动听的歌曲《奥林匹克圣歌》。这是一首古希腊歌曲,由希腊人斯皮罗斯·萨马拉斯(Spiros Samaras)作曲、科斯蒂斯·帕拉马斯(Costis Palamas)作词,但当时并未将其确定为奥运会会歌。而此后的历届奥运会则均由东道主确定会歌,并未形成统一的会歌形式。如1936年柏林奥运会会歌是理查德·施特劳斯(Richard Strauss)特意为这届奥运会所作的《奥林匹克之歌》;1948年奥运会则选用罗杰·奎尔特(Rodger Quilter)作曲、拉迪亚德·其普林作词的《不为自私而为主》作为会歌。20世纪50年代以后有人建议重新创作新曲作为永久性的会歌,但几经尝试都不能令人满意。于是,国际奥委会在1958年东京举行的第55次全会上最后确定还是沿用《奥林匹克圣歌》这首歌为奥林匹克会歌,其乐谱存放于国际奥委会总部。从此以后,在每届奥运会的开、闭幕式上都能听到这首悠扬的古希腊管弦乐曲。这首歌歌词内容如下:

古代不朽之神,
美丽、伟大而正直的圣洁之父,
祈求降临尘世以彰显自己,
让受人瞩目的英雄在这大地苍穹之中,
作为你荣耀的见证,
请照亮跑步、角力与投掷项目,
这些全力以赴的崇高竞赛。

奥林匹克仪式:奥林匹克仪式,如圣火传递、开幕式、闭幕式、发奖仪式等,不仅给奥运会以浓烈的节日气氛,而且大大提高了奥运会的境界,使它更庄严、神圣。

奥林匹克艺术节:根据《奥林匹克宪章》规定“奥运会组委会必须制订一项文化活动计划,这就是奥林匹克文化节”。奥林匹克文化节是奥运会的重要组成部分,是体育运动与文化、教育融合起来的重要活动。在奥运会期间,举办充分展示承办国家和世界各种文化特色的活动,如音乐、舞蹈、文学、艺术、摄影、戏剧、建筑艺术、集邮等各种文化形式,五大洲艺术家济济一堂,各种艺术珍品交相生辉,这种全方位的从物质到精神和谐结合的文化魅力,使奥运会更加光辉夺目。

(三) 中国与奥林匹克运动会

1840年的鸦片战争之后,中国社会发生了一系列急剧的变化,洋务派掀起的洋务教育,首先对西方体育在中国的传播起了直接的推动作用;资产阶级改良派的维新变法运动,促成了中国新的体育思想的出现;清末涌现的兴办新学浪潮,特别是其后的“五四”新文化运动,为现代体育的开展提供了更为有利的条件。奥林匹克运动就是在这一系列的社会变革中,

开始逐渐传入和兴起的。

中国人最初是通过了解奥运会信息来认识奥林匹克运动的。1904年,许多中国报刊曾报道过第3届奥运会的消息,但是未能在社会上引起反响。1907年以后,一些基督青年会和教会学校的人士开始在社会上宣传奥林匹克运动。同年10月24日,著名教育家、体育家张伯苓先生在天津青年会第5届学校运动会的演说中指出:虽然许多欧洲国家获奖机会甚微,但仍然派出选手参加奥运会,中国应加紧准备,争取早日参加奥运会。19世纪末我国开始出现教会学校运动会,其后出现的校际运动会,省、地区运动会,定期举行的全国以及大区运动会。我国陆续参加的国际竞赛活动,特别是中国作为发起者之一的1913年开始举办的远东运动会,成为奥林匹克运动在亚洲的先驱。这些活动的举办都有助于增强中国人的奥运意识,促进了奥林匹克运动在中国的初步开展。20世纪初我国开展的现代竞技运动是田径和水上项目,其次是球类运动。这些竞技运动的开展,为中国竞赛制度的初步确立提供了前提条件,而中国的竞赛制度是在奥林匹克运动的直接推动下逐渐形成的。1908年,《天津青年》在一篇题为“竞技运动”的文章里提出了争取在中国举办奥运会的建议。两年以后,在“争取早日参加奥运会”和“争取早日在中国举办奥运会”口号的鼓舞下,于10月18日至22日,在南京劝业会场筹办了一次规模较大的运动会,并将其定名为“全国学校区分队第一次体育同盟会”,简称“全国学界运动会”,这就是中国历史上第一个全国运动会。在随后的十余年里,中国又以积极参加远东运动会为契机,使得以举办全运会、参加远东运动会和奥运会为中心的竞赛制度逐步确立,现代体育加速从学校走向社会。这是奥林匹克运动在中国结出的第一个硕果。

1922年,国际奥委会增选远东体育协会的发起人和赞助人,时任北京市中国大学校长的王正廷入选,成为第一位中国籍的远东地区的国际奥委会委员。这就使得中国与国际奥委会之间建立起了直接的联系。1924年8月,中华全国体育协进会成立,标志着中国体育的发展和奥林匹克运动的开展都已进入一个新的阶段,也标志着由外国人在中国办体育的局面基本结束。中华全国体育协进会的成立对中国奥林匹克运动的发展无疑是一个大的促进。同年,中国派出3名网球运动员参加了巴黎第8届奥运会的网球表演赛。之后,中国陆续加入田径、游泳、体操、网球、举重、拳击、足球和篮球8个国际体育联合会。1928年,中华全国体育协进会派出代表宋如海作为观察员,参加阿姆斯特丹第9届奥运会的开幕典礼,但没有派出运动员参加比赛。1931年,中华全国体育协进会得到国际奥委会承认。从此,中国与奥委会有了更紧密的联系,并积极参与了国际奥委会的一些重大比赛活动。1932年,中国政府派代表团参加了洛杉矶第10届奥运会,但代表团中仅有刘长春一人是运动员。刘长春的比赛成绩虽然不佳,但向世界宣告了中国奥林匹克运动的存在。1936年第11届奥运会在德国柏林举行,中国选派69名运动员前往参赛,并派遣一个34人组成的体育考察团一同前往。这些运动员除符保卢一人进入了撑竿跳高的复赛以外,其他人都在预赛中被淘汰,但武术表演却引起各国体育界人士的极大兴趣。1948年,第14届奥运会在英国伦敦举行,中国派出33名运动员参加比赛,参赛项目有田径、足球、篮球、游泳和自行车等,但各项

均未能进入决赛。中国早期与国际奥委会的联系和参加的国际比赛活动,促进了各级各类运动会、竞赛活动及体育场地设施的逐步规范化,有利于我国体育运动的传播和发展;促进了各级各类体育组织的产生与发展,有利于体育的社会化;增强了国民的现代体育意识和奥运意识。这些都为以后奥林匹克运动在中国的发展打下了一定的基础。

1949年中华人民共和国成立以后,中国社会各个方面发生了深刻的变化,也给体育的发展创造了良好的条件,为奥林匹克运动在中国的发展提供了前所未有的机遇。1954年,国际奥委会在雅典举行的第49次会议上,正式承认中华全国体育总会为中国国家奥委会。但由于国际奥委会在国际奥林匹克运动中制造“两个中国”的错误做法,中华全国体育总会和有关单项体育运动协会被迫于1958年8月发表声明,中断与国际奥委会的一切关系。1979年1月,国际奥委会以通讯表决方式通过决议,恢复中华人民共和国奥委会在国际奥林匹克运动委员会中的席位,台北奥委会则以“中国台北奥林匹克委员会”的名称参加。1981年,中国奥委会副秘书长何振梁当选国际奥委会委员。1985年,国际奥委会中国委员何振梁被选为国际奥委会执行委员会委员。1987年,中国体操运动员李宁入选国际奥委会下属的运动员委员会,这是亚洲人首次进入这一组织。由于中国经济持续发展,政治和社会稳定,人民生活水平不断改善提高,特别是中国恢复了在国际奥委会的合法地位后,中国运动员在奥运会上取得了许多骄人的战绩。1990年北京成功举办了第11届亚运会,使中国在国际上的地位和在国际奥林匹克运动中的影响得到了很大的提高。因此,20世纪80年代以后,国际奥委会为表彰中国在奥林匹克运动中的贡献,先后对中国的政府领导人和体育界知名人士授予奥林匹克勋章。

1. 中国奥林匹克运动成就

1980年,中国派体育代表团参加在美国普莱西德湖(又名静湖)举行的第13届冬季奥运会。同年在莫斯科举行的第22届夏季奥运会,因苏联入侵阿富汗,践踏国际法准则,为维护世界和平,维护奥林匹克精神,我国与其他一些国家进行了抵制,未派团参加。

1984年第14届冬奥会,我国选派37名运动员前往萨拉热窝参加5个项目中的26个单项的比赛,表现了良好的精神风貌,运动成绩比上届有所提高,但没有取得名次。同年,美国洛杉矶举行的第23届奥运会是历届奥运会中规模最大的一次。中国体育代表团353人赴会,其中运动员225名,中国台北奥委会也派出67人的代表团参加,海峡两岸的中国体育健儿,第一次在奥运会上相逢,携手奋战。开幕后第一天,奥运会史上中国的第一枚金牌为射击场上的许海峰获得。体操运动员李宁夺得金牌3枚、银牌2枚、铜牌1枚,是本届获奖牌最多的选手。中国参加的21个项目中的16项比赛,荣获金牌15枚、银牌8枚、铜牌9枚,刷新了中国人在奥运会上从来没有拿过金牌的历史,所获金牌数占第4位。中国台湾运动员获得举重比赛和棒球表演赛铜牌各1枚。中国运动员的出色成绩赢得了国际体育界的广泛赞扬。1988年第24届汉城奥运会上,中国派出301名运动员,参加20个项目的比赛和女子柔道、羽毛球的表演赛,获得金牌5枚、银牌11枚、铜牌12枚,中国台北奥委会派出53人的代表团。在由东道国列入的女子跆拳道示范赛中获金牌2枚、铜牌3枚。1992年,第25

届奥运会在西班牙的巴塞罗那召开,中国选派 251 名运动员参与了 25 个大项中的 20 小项的竞争。陈跃玲和李春秀分别获得女子 10 公里竞走的金牌与铜牌,游泳健儿共获 7 金、6 银、1 铜的优异成绩,再次震惊国际泳坛。比赛结果,中国共获得奖牌 54 枚,其中金牌 16 枚、银牌 22 枚、铜牌 16 枚,金牌总数名列第 4 位,展示出了耀眼的成绩;在首次列入奥运会竞赛项目的棒球赛上,中国台北队取得了银牌。1996 年第 26 届亚特兰大奥运会,汇聚了全球所有奥林匹克家族成员,97 个国家(地区)奥委会共聚一堂,欢度百年盛会。王军霞是连获女子 5000 米与 10000 米金牌和银牌的优胜者;李丽珊为中国香港夺得自 1952 年参赛以来的第一枚金牌,也是中国人在奥运女子帆船竞赛中所争得的第一枚金牌。我国获得金牌 16 枚、银牌 22 枚、铜牌 12 枚,总计 50 枚奖牌,位居美国、俄罗斯、德国之后,名列第 4,真正进入世界体育强国之林。2000 年悉尼奥运会中国实现新突破,美国、俄罗斯、德国三足鼎立的世界体坛传统格局被打破。在这届奥运会上美国获得 39 枚金牌,俄罗斯获得 32 枚金牌,中国获得 28 枚金牌,取代德国,首次跻身奥运会前三名。2004 年雅典奥运会是中国奥运史上最辉煌的一届。在这届奥运会上中国获得创纪录的 32 枚金牌、17 枚银牌、14 枚铜牌,共计 63 枚奖牌,在金牌总数上,中国首次超过俄罗斯,跻身奥运会第二名。尤其是刘翔获得的 110 米跨栏金牌和女子排球重获奥运金牌,更是让国人振奋。此外,中国台湾奥运代表队也获得金牌 2 枚、银牌 2 枚、铜牌 1 枚,中国香港队获银牌 1 枚。

2. 中国申办奥林匹克运动会历程

1991 年 2 月,北京市向中国奥委会正式提出承办 2000 年奥运会的申请,随后中国奥委会同意了北京市的申请,并向国际奥委会通报了北京的应用。3 月,北京组建了经国务院批准的 2000 年奥运会申办委员会。12 月,北京奥申委代表团赴瑞士洛桑向国际奥委会主席递交了申请书。1993 年 1 月,北京奥申委派专人向国际奥委会正式递交了《申办报告》。9 月,以李岚清为名誉团长的北京申办城市代表团赴摩纳哥蒙特卡洛参加国际奥委会决定主办 2000 年奥运会城市的第 101 次全体会议,结果在 23 日的投票中,北京仅以两票之差败给悉尼,失去了 2000 年奥运会举办权。

虽然北京申办 2000 年奥运会举办权失败,但中国人并没有气馁。1999 年 4 月 7 日,北京再一次向国际奥委会主席萨马兰奇递交了承办 2008 年奥运会的申请。2000 年 2 月 1 日,北京奥申委举行全体委员会议,确定了 2008 年奥申委会徽和申奥口号。申办会徽由奥运会五环色构成,形似中国传统民间工艺品的“中国结”,又似一个打太极拳的人形,图案如行云流水,和谐生动,充满运动感,象征世界人民团结、协作、交流、发展,携手共创新世纪,表达奥



图 1-1-2 北京申奥徽

林匹克“更快、更高、更强”的体育精神,如图 1-1-2 所示。

我国的申奥口号为“新北京、新奥运”。2000年9月9日,时任中国国家主席的江泽民致信国际奥委会主席萨马兰奇先生,表示完全支持北京申办2008年奥运会。2001年1月17日,北京奥申委向国家奥委会递交了北京2008年奥运会《申办报告》。2001年7月8日,北京奥申代表团抵达莫斯科参加国际奥委会第112次全体会议。7月13日,北京奥申委代表向国际奥委会做陈述报告,经过国际奥委会委员两轮投票,北京以56票获得2008年第29届夏季奥运会的主办权。北京申奥成功,象征着世界和平与友爱的奥运圣火将首次在养育了13亿中华儿女的神州大地上燃起,表明了世界承认中国的发展与进步。北京申奥成功,极大地激发了全国各族人民乃至海外华侨和华人的爱国热情,有利于促进东西方文化的交流,促进世界经济贸易的发展,增进中国人民和世界人民的交往;有利于世界更多地了解中国,中国更快地走向世界;有利于中国竞技体育水平的进一步提高和全民健身运动的广泛开展;有利于加快中国改革开放的进程和社会主义现代化建设的步伐。

2008年的北京,天空更蓝,城市更美,五环的旗帜更鲜艳。北京奥运会是一次弘扬奥林匹克精神、促进世界和平、增进各国人民友谊的盛会,是奥运史上最精彩、最辉煌的一次盛会。中国北京围绕“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”的承诺,为世界奥林匹克运动在全球的普及和发展留下了独一无二的宝贵文化遗产。

第二节 学校体育教育

一、学校体育的概念

学校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、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。

学校体育学是一门综合性应用学科,就学校体育学本身的学科性质来看,它应属于社会科学中教育科学的体系和范畴,它既区别于高度抽象的理论科学,又与单纯的应用科学不同,二者的优点它兼而有之,是一种理论性与应用性相结合的教学理论。

学校体育是我国教育的一个重要方面,是在马克思列宁主义、毛泽东思想关于人全面发展的学说指导下,按照我国教育方针的要求,以体育运动的形式,有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。简言之,学校体育就是通过影响学生身体,培养合格人才的教育过程。而素质教育是通过科学教育途径,充分发掘人的天赋条件,提高人的各种素质水平的教育。也就是着眼于受教育者群体和社会长远发展的要求,面向全体学生,以全面提高学生的基本素质为根本目的,以注重开发教育的潜

能,促进受教育者德、智、体诸方面生动活泼的发展为基本特征的教育。

学校体育要以健身为主,要学习健身科目,这其中不仅包括要强健身体的身体,同时也要通过健身健体的教育使学生掌握健身方法,以便今后自己终生健身或指导他人健身。

运动竞技属于运动文化娱乐范畴,它与属于教育组成部分的体育不同,它的本质属性或对人体的作用主要是娱心或娱体。运动竞技与学校教育的目标、方法、手段、负荷量和强度的要求都不同。运动竞技注重的是运动形式、技术难度和表现艺术,而学校教育强调的则是锻炼功效与健身价值。所以,绝对不能将学校体育和运动竞技混为一谈,更不能以运动竞技替代学校体育。

学校体育应不同于体校运动,体育教师也不是运动教练。学校体育的主要任务和目的是进行强健并完善学生体质的教育,学生应该在强健身体的基础上,尽量把握健身的各种理论知识和原理,学会健身的各种手段和方法,以便终生受用。体育教师应该在健身教育事业中找到自己的位置并创建自己的业绩,而不应在运动文化娱乐的竞技场上苦苦挣扎,寻求生存的一席之地。

当然,我们并不是反对搞运动竞技,从早年的“乒乓球外交”,到后来中国女排五连冠以及奥运会金牌零的突破,这一切都说明了运动竞技的自身价值和地位。问题在于要摆正各自的位置,分清目标和方向才能正确确定自己的支点。学校体育要尽量保持体育最基本的内容和方向,克服各种异化的影响,切实提高大学生的身体健康水平,并能坚持终生健身,这样,才能从整体上提高我国国民的身体素质,使我国在 21 世纪更加兴旺发达。

二、体育教育的重要性

党和国家领导人早就指出,教育要从娃娃抓起。体育教育也是教育中的大事。现代社会所需要的合格人才要具有健全的体魄、较高的文化修养、勇于开拓积极进取的精神和高尚的道德情操,体育教育和体育锻炼能帮助我们实现这一目标。

1. 体育教育能够增强学生体质,增进学生健康

大学生仍处于生长发育时期,这时如果能有目的、有计划地让其参加各种体育活动,就会促进他们身体的进一步发育,就会促进他们身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面全面的发展,而且还能增强他们对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

2. 体育教育能使学生具有一定的体育文化素质

学校体育教育的目的是为了系统地向学生传授体育理论、体育文化知识。一定的体育知识、理论和方法,可以增强学生对体育的认识,并且能提高他们参加体育活动的积极性和自觉性。同时,通过体育教育还可以向学生传授体育锻炼的方法,这些科学的、正确的方法对学生的体育锻炼是很有好处的。

3. 体育教育为学生一生拥有健康体魄做准备

现在“终身体育”理念不断深入人心,“终身体育”实际上就是指人的一生包括婴儿期、幼

儿期、少年期、青年期、壮年期、中年期和老年期各个发展阶段与体育的关联,这种关联又是通过家庭教育、学校教育、社会教育和个人自主教育之间的紧密衔接来实现的。大学学校体育教育作为体育教育的一部分,其重要性不言而喻。

4. 体育教育有益于发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

通过体育教育可以在体育活动中发现有体育天赋和才能的学生,这样就可以有效地组织有体育特长的学生参加训练,这些活动不仅可以丰富学生的文化生活,提高学生的运动技术水平,还可以为社会体育事业的发展做贡献。

5. 体育教育是一种提高智能的教育

通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育教育作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能、增强体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

我国的《体育法》中明确规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。”可见,体育教育作为学校教育的组成部分,已被纳入了法制轨道,得到了法律的保障。学生是社会主义现代化事业的建设者和接班人,他们是否全面发展,是否德才兼备和身心健康,直接关系到我国社会主义现代化建设事业的成败,关系到国家的命运和民族的兴衰。所以,体育教育不容忽视!

第三节 体质与健康

一、健康的内涵

健康的含义是随着人类对客观世界认识的不断深化而逐步改变的。构成健康的整体概念从简单的“无伤、无残、无病”的健康标准到生理健康、心理健康、道德健康三方面,使得健康的含义更加丰富、全面。

(一) 健康定义

以前,由于受传统观念、世俗文化、科学技术以及医学发展水平的限制,人们把健康只单纯理解为“无伤、无残、无病”,将“没有疾病”作为衡量健康的唯一标准。显然,这个观点是片面的,它并不能准确地反映出健康的全部或本质。随着人类对客观世界认识的不断深化,人们对健康概念的认识也不断完善起来。

1984年,世界卫生组织首次对健康下了明确的定义:“健康不仅是没有疾病及衰老状

态,更是在此基础进一步体现在体格、精神以及社会方面的完美状态。”之后,1987年世界卫生组织在卫生保健大会上又重申了健康的含义,指出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是包括身体、心理和社会适应的方面良好状态。”此后,卫生组织再次指出:“健康是基本人权,达到了尽可能的健康水平是全球范围内一项重要的社会性目标。”

综上所述,世界卫生组织对健康的定义是:所谓健康,就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯地指是否有疾病或病弱。也就是说,它不仅涉及人的身体,而且还涉及社会道德方面的问题,即生理健康、心理健康、道德健康三方面共同构成健康的整体概念。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性疾病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉和皮肤有弹性,睡眠良好等。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的状态良好,包括智力发育正常、情绪稳定乐观、意志坚强、行为规范协调、精力充沛、应变能力较强、环境适应能力强,而且能从容不迫地应对日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。

道德健康也是健康概念中的一项新内容,主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

2000年,世界卫生组织根据健康的新含义,提出了健康的10条标准,具体如下。

- 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- 能抵抗一般性的感冒和传染病。
- 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调。
- 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
- 头发有光泽,无头屑。
- 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
- 肌肉和皮肤富有弹性,行走轻松自如。

(二)理想的健康

理想的健康是指致力于维持健康状态并充分发挥自己最大潜力,以达到“身心合一”的理想境界。理想的健康标准强调:人们要想获得健康的目标,除了要摆脱各类疾病的威胁以外,还要积极地改善自身的社会、心理、教育、运动和营养状态,真正地获得生理、心理和社会三方面的健康,并享有完美的生活。所以,理想的健康包含了很多层面的内容,它不但丰富了健康的本质,而且强调了获得健康的途径。理想的健康状况也可以从以下几个方面体现。

1.乐观的心态

积极乐观的心态十分重要,凡事向积极一面想,这有利于减轻日常生活的紧张和压力,

而且不少研究还表明,乐观的心态还有正面的生理效果。

2.充足的休息

休息有助于松弛神经与恢复体力,对于达到理想的健康非常重要。每天的休息包括6~8小时的夜间睡眠和日间的精神放松。充足的休息有助于调节身体机能,促进食物消化、吸收和废物的排泄,还有助于保持头脑清醒。

3.适量的运动

一个好的运动计划应该包括三种身体活动:有氧运动、伸展运动和无氧运动。有氧运动有助于强健心肺功能和血液循环,如骑自行车、慢跑、长距离游泳等;伸展运动可以增加身体的柔韧度和灵活度,如健美操、瑜伽等;无氧运动能调节和锻炼肌肉,如短跑、举重等暂时剧烈活动。

4.均衡的营养

均衡的营养是实现理想健康的基本前提和保证。平时应该选择低糖、低盐、低脂肪、低胆固醇的饮食,多吃蔬菜水果和五谷杂粮,及时补充蛋白质和各种维生素。

二、影响健康的因素

影响健康的因素是多方面的,主要有先天遗传、自然环境、营养与饮食、体育锻炼等。

(一)先天遗传因素

遗传是指亲代与子代之间、子代个体之间相似的现象。子代和亲代之间在形态结构和生理功能上的相似性,是一切生物共有的基本特征。父母的身体健康状况在很大程度上决定了子女的健康状况乃至一生的健康水平。若父母身体健康,其子女也往往身体强健;反之,父母体弱多病或生育年龄较大,其子女就容易体质虚弱,易患疾病甚至有遗传病和先天性疾病。遗传是决定或制约健康状态的直接因素,很多人是否健康就是由各自的遗传潜力决定的。

(二)环境因素

环境因素主要是通过后天表现出来的,它可在不同程度上影响遗传因素对健康状况的转变,并最终决定健康可能达到的程度。人类能够生存和生长既依赖于环境因素,又要受这些因素综合作用的影响。因此,各种心理和生理现象,都必须随着各种环境因素的变化而变化以求适应,如果适应不良或适应异常就会影响健康。

(三)饮食习惯与生活方式

所谓“得谷者昌,失谷者亡”,这明确说明了饮食是生命和健康的重要保证。合理的膳食是营养的补给源。营养是保证人类正常生长发育、保持健康、增强体质的重要外界因素。饮食习惯不好,偏食、挑食,就会导致营养不均衡,这样不仅会影响生长发育,还会降低工作能

力,而且还容易使人衰老。

合理的生活方式是指一个人根据自己的年龄特点和卫生要求,按一定的生活习惯有规律地进行学习、工作、饮食、睡眠以及参加各种课余活动和体育锻炼。遵循合理的生活方式对增强健康、提高学习和工作效率都有着重要的意义。

(四) 体育锻炼

世界万物无时无刻不在运动中,人体更是如此。机体时刻都在运动,通过有规律的、不间断、适当地运动,维持人体良好的功能状态,能使人体精力充沛地从事学习和工作,实现健康长寿的目的。反之,缺乏运动的人在身体不同部位或多或少会产生不同程度的疾病,同时在体质方面会造成身体适应性差、免疫力低下,易患各种疾病。

三、体质的内涵

(一) 体质的定义

体质是人的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理素质的综合的以及相对稳定的特征。这充分说明了遗传是人体体质形成的重要因素。同时,人的形态结构、生理功能、身体素质、运动能力、心理状况及对内外环境的适应能力,是构成体质不可分割的几个重要因素。这几个因素相互依存、相互影响和相互制约。其中,身体形态结构是物质基础,生理功能、体能和心理条件是体质的主、客观表现,而对内外环境的适应能力是体质的综合反映。

理想体质是人体具有良好的质量,无论是在遗传潜力充分发挥的基础上还是在后天因素的努力结果下,都能达到人体形态、机能、身体素质、运动能力、心理和社会适应能力的全面发展,而且处于相对良好的状态。

理想体质的特点主要表现在身体健康、心理发育健全和较强的适应能力三个方面。

- 身体健康:主要是脏器无疾病;身体发育良好,体格健壮,体型匀称;心血管、呼吸、运动系统具有良好的功能;有较强的运动和劳动能力等。
- 心理发育健全:情绪乐观、意志坚强,有较强的抗干扰、抗不良刺激的能力。
- 对自然和社会环境有较强的适应能力。

一定的形态结构,必然表现为一定的生理功能,体能在发展和提高的过程中,又会相应地引起一系列的形态结构和生理功能的变化,而伴随着形态结构和生理功能的变化及体能的发展提高,又会产生一定的心理过程和个性心理特征,从而促进人的心理进一步发展。因此我们在评价体质的时候,除了形态指标受先天性遗传因素影响较大之外,机能指标、素质和运动能力指标以及心理指标都是靠后天因素获得影响的,也就是说体育锻炼能够改变体质的可能性最大。

(二) 体质的内容

人体的形态结构、生理功能、身体素质 and 运动能力、心理发育,以及对外界环境的适应能

力是构成人体体质的相互依存、相互影响和相互制约的重要因素。因此衡量一个人的体质水平主要从以下五个方面进行。

- 身体形态结构和发育水平:包括体格、体型、体姿、身体成分和营养状况等。
- 身体的机能水平:包括机体的新陈代谢状况和各器官、系统的效能等。
- 身体素质和运动能力水平:包括速度、力量、耐力、灵敏、协调,以及走、跑、跳、投等身体的基本活动能力。
- 心理发育水平:包括智力、情感、行为、感知觉、个性、性格和意志等。
- 适应能力:包括对自然环境、社会环境和各种生活紧张事件的适应能力,对疾病和其他有碍健康的不良应激源的抵抗能力或抗病的能力。

四、影响体质的因素

体质和健康是密切联系、不可分割、相互依靠的两个主体,所以结合上述影响健康的因素,可以总结出人的体质状况受先天的遗传因素和后天各种因素相互交叉和渗透的影响。

(一)先天因素

据资料显示,决定人类体质的染色体在胚胎发育过程中摄取亲代环境中的物质,形成了与亲代相似的多种特征,如身体形态的特征等。同时可能还有许多隐性或者显性的疾病存在,所以说遗传是人发展变化的先天条件,对体质的强弱有重要的影响。

(二)后天因素

后天因素归纳起来可分为环境因素、生物因素、生活方式和卫生设施等因素,与影响健康因素的内容有很多相似之处,环境因素也可从自然环境和社会环境两个方面来体现。自然环境顾名思义是指大自然中的日光、空气、水以及五谷杂粮等,它们给予人们生活中必需的各种营养,以维持人体正常机能的的活动。优美的自然环境可以让人们的精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调,对人的生理和心理活动起着重要的作用。

相对于自然环境而言,社会环境比较复杂,而且随着社会的发展也在不断地变化着。客观地讲,社会环境包括社会组织和社会意识结构两部分,是人类生活的两大集合。社会组织主要包括家庭、生产合作体、医疗保健设施以及其他社会集团。而社会意识结构主要指人的政治观念、道德水准、风俗习惯、文化生活和政策法规等。良好的生活环境能够给人们的生存、生活带来无限的生机。了解了影响体质的后天因素以后,我们在工作和生活中应着重注意这几方面,为有一个健康的体质而努力。

五、体质与健康的关系

健康已经成为全世界人们非常关注的话题。在社会飞速发展的今天,人们在繁忙的生活和工作的同时,都在千方百计地寻找着健康的“灵丹妙药”。其实健康就在我们身边,然而

我们却在不经意间摧毁着它。体质作为人们具有的基本特性,其内涵与“现代健康观”有许多相同的地方,体质学的创立也是建立在生物学、医学、心理学和社会学的基础理论之上的一门综合性学科。体质与健康之间既有差异,又密切联系。

体质是生命活动和身体运动之间的对立统一,自然也是健康和体力之间的对立统一。体质被一分为二为健康和体力,健康和体力不能互相替代,各自相对独立。只有把健康和体力有机地结合起来,才能完整地反映出体质的水平。体质和健康从不同的侧面反映了人类在生理、心理和社会层面的基本特征,体质是健康的物质基础,而健康是体质的外在表现,两者密切联系,不可分割。体质与健康的共同特点是在多元化的前提下对生命活动的基本特征给予了评价,最终目标都是为了极大地改善其所有属性。不过,体质和健康的研究主体和对象不同,因此由概念所引发的研究手段也不相同。

第四节 体质健康测量与评价

一、身体形态的测量与评价

(一) 身体形态的测量

身体形态测量是定量化研究人体外部特征的重要方法,它是研究人体生长发育规律、体质水平、营养状况的必不可少的方法和手段,同时也是衡量身体健康水平的重要组成部分。身体形态的测量内容,主要有体格测量、体型测量、身体成分测量和身体姿势测量等。

在进行身体形态测量时,一定要使用精密的测量仪器,按照规定的姿势和测量点定位,使用标准化的测量方法,严格遵守形态测量的各项规则,这样才能获得准确的测量数据。

在一般的身体形态测量中,主要对身高、体重、胸围等几项进行测量。大学生身高、体重和胸围平均值如表 1-1-1 所示(以江苏技术师范学院 2009—2012 级本科学生为研究对象)。

表 1-1-1 18~22 岁大学生身高、体重和胸围平均值

类 别		年 龄 (岁)				
		18	19	20	21	22
身高平均值 (cm)	男	169.31	169.58	169.90	169.64	169.63
	女	157.88	158.42	158.33	158.36	158.27
体重平均值 (kg)	男	57.70	58.56	58.96	59.05	59.03
	女	50.50	50.99	50.75	50.44	50.35

续表

类 别		年 龄 (岁)				
		18	19	20	21	22
胸围平均值 (cm)	男	83.98	84.54	84.85	85.25	85.27
	女	78.80	79.23	79.25	79.41	79.39

1. 身高

身高作为人体形态特征的一项基本指标,是反映骨骼的发育状况和人体纵向发育水平的重要指标。在生长发育时期,身高受遗传、营养状况、年龄、性别、地区、体育锻炼等因素的影响。通常认为,体育对促进身高的正常生长有积极作用,但身高受遗传和自然生长的影响较大,并有明显的年龄特征。

测量身高的仪器是标准身高坐高计。当测量身高时,受测者赤足,立正姿势站在身高计的底板上(上肢自然下垂,足跟并拢,足尖分开成 60 度)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触,躯干自然挺直;头部正直,耳屏上缘与眼眶下缘是水平位。测试人员站在被测者右侧,将水平压板轻轻沿立柱下滑,轻压于被测者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高。记录员复述后将其读数记录。读数以厘米为单位,精确到小数点后一位。测试误差不得超过 0.5 厘米。由于身高受重力影响,上午的身高往往要比晚上的身高高出约 1.5~2 厘米,所以测量身高的时间最好选在上午 10 点钟之前。

2. 体重

体重就是指身体的重量,它在一定程度上反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪及内脏器官的发育状况和身体充实的程度,是反映人体横向发育的指标。通常认为,体重与肌肉数量和粗细程度成正比,体重增加,肌肉力量也会随之增加。

测量体重的仪器是标准杠杆体重计。当测量体重时,杠杆秤应放在平坦地面上,调整 0 点至刻度尺水平位。被测者要赤足,男性受测者身着短裤;女性被测者身着短裤、短袖衫,站在秤台中央。测试人员放置适当砝码并移动游标至刻度尺平衡。读数以千克为单位,精确到小数点后一位。记录员复述后将读数记录。测试误差不得超过 0.1 千克。

3. 胸围

胸围是胸廓的最大围度,可以反映胸廓的大小及胸部、背部肌肉的发育情况,是人体宽度和厚度最有代表性的测量指标。同时,胸围在一定程度上能反映身体形态和呼吸器官的发育状况,是评价人体生长发育水平的一个重要指标。

测量胸围的仪器是软皮尺。当测量胸围时,被测者自然站立,两足分开与肩同宽,双肩放松,两臂自然下垂,平静呼吸。测试人员立于被测者前面。测量时,应将软尺水平围胸廓一周,并将尺上缘置于肩胛下角的下缘、尺下缘置于乳头上缘,并在呼气和吸气之间读出数值。以厘米为单位,精确到小数点后一位,误差应小于 1 厘米。

(一) 身体形态的评价

1. 评价的基本类型

因为评价的目的具有层次性,因而评价方法必须具有多样性。选择适当的评价方法,进行客观的评价是十分必要的。在这里,我们主要介绍几种评价类型。

(1) 个体评价和群体评价

个体评价是群体评价的基础。个体评价是指被测个体各项指标的测量,是一种常用的评价类型。群体评价是通过被测个体同一指标的测量数据之间的纵向比较分析,来评价个体的发育状况。通过个体与群体的比较分析,来衡量个体在群体中所占的位置。还可以通过被测个体对照统一规定的评价标准进行比较,从而确定个体的状况及达到的标准水平。

(2) 定性评价和定量评价

定性评价是凭直觉经验对观察结果进行的直接分析比较。一般定性评价只有语言文字的描述,没有具体的数字。定性评价对人体形态和适应能力等方面的分析比较可靠,具有一定的应用价值。

定量评价过程主要是定量计算,是对人体测量的数据用各种评分方法进行处理,然后根据具体目的进行评价。

(3) 相对评分和绝对评分

对观察和测量的数据进行评价时,首先涉及评分,常见的有相对评分和绝对评分两种评分方法。

相对评分是将被测者身体形态的测量结果相互比较,将某一项接近的个体测量数据确定为一个区间,确定评分等级,然后根据等级进行评价。常用的有优、良、及格、不及格等几种评分等级。

绝对评分是对测量数据的实际水平进行评分的方法,人体测量的大多数指标都是绝对评分。

2. 体型的评价

人体体型的评价多采用定性的评价方法。评价人体体型,主要是对体型进行分类,目前已有几十种有关体型的分类方法。现将美国学者谢尔顿的分类方法介绍如下。

- 肥胖型:身体圆胖,头大,颈短而粗,胸厚而宽,腹部隆起,腰部粗壮,四肢短粗。
- 健壮型:身体魁伟高大,肌肉结实粗壮,肩宽胸厚,腰腹较小,身体有一定线条。
- 瘦小型:瘦小,软弱无力,肌肉不发达,四肢细小。

以上这三种体型的评价方法虽然只是文字描述,没有具体的数字,但简单易行,便于操作。通过对比判断,可以较清楚地判断出所属的体型。

3. 身体成分的评价

BMI 体重指数测试是一种辅助性地测定身体成分的方法,已经被大多数人所接受。BMI 体重指数是国际上常用的评定身体形态的方法,它可以反映个人身体成分的状况和体

脂程度,也是衡量一个人是否肥胖的标准之一。BMI 体重指数的计算方法是: BMI 体重指数=体重(千克)/身高(米)的平方。例如,一个人重 60 千克,身高为 1.70 米,那么这个人的 BMI 为: $BMI=60\text{kg}/(1.70\text{m})^2=60/2.89=20.76$ 。BMI 小于 23 属于“不肥胖”类, BMI 超过 40 的被认为“极度肥胖”,与肥胖有关的疾病发生的危险程度极高。值得注意的是 BMI 低于最佳范围,体脂所占比例低,也会出现各种健康问题,如营养不良、肌肉功能减弱等。据研究,中国人的 BMI 的最佳范围为 20~22,具体情况可参照表 1-1-2 体脂程度的分类表。

表 1-1-2 体脂程度的分类表

分类	BMI(kg/m)	发病危险
体重过轻	<18.5	高(非肥胖相关疾病)
正常范围	18.5~22.9	平均水平
超重	>23	稍高于平均水平
肥胖前期	23~24.9	增高
I 度肥胖	25~29.9	中等
II 度肥胖	30~39.9	严重
III 度肥胖	>40	极为严重

从表中可以清楚地看出:体重过轻, BMI <18.5, 发病危险性高(非肥胖相关疾病);正常范围, BMI 18.5~22.9, 发病危险性平均水平;超重, BMI >23, 发病危险性稍高于平均水平;肥胖前期, BMI 23~24.9, 发病危险性增高;I 度肥胖, BMI 25~29.9, 发病危险性中等;II 度肥胖, BMI 30~39.9, 发病危险性严重;III 度肥胖, BMI >40, 发病危险性极为严重。

二、身体素质评价

身体素质是指人体在运动中所表现出来的速度、力量、耐力、灵敏及柔韧等方面的机能能力。身体素质不仅与人体解剖、生理特点有关,而且与锻炼程度、营养状况也密切相关,它是掌握运动技术、提高锻炼效果的基础。这里我们主要来介绍速度、力量、耐力和柔韧素质的测量和评价。

(一) 身体素质的评价内容

身体素质包含身体机能的很多方面,下面介绍几种能明显体现身体素质的内容。

1. 速度素质

速度是指人体进行快速运动的能力。影响速度的因素是多方面的,如肌肉的收缩速度、力量、年龄、性别、体型、柔韧性及协调性等。根据速度的表现形式可分为:位移速度,动作速度、反应速度。

- 位移速度是指人体在单位时间内快速移动的能力,如:跑、游泳、速度滑冰的速度等。

- 动作速度是指人体完成某一动作的快慢。如扣球的挥臂速度,投掷的出手动作的速度等。
- 反应速度是指人体对外界刺激反应的快慢,如短跑运动员从听到枪声到起跑的时间等。

2.力量素质

力量素质是指肌肉抵抗阻力的能力,根据肌肉收缩的形式可分为等张性力量和等长性力量。

等张性(动力性)力量是指肌肉一端被固定进行收缩时产生的力量,其长度缩短,而张力不变。以这种形式收缩所产生的力量,可以使身体产生明显的位移,如跑、跳、投等动作。

等长性(静力性)力量是指肌肉处于两端被固定的情况下进行收缩时产生的力量,其长度不变,而张力增大。以这种形式收缩所产生的力量,可以使人体保持一定的位置和姿势,不产生位移,如体操中的支撑、平衡动作等。

3.耐力素质

耐力素质是指人体在尽可能长的时间内进行肌肉活动的的能力。耐力可看作对抗疲劳的能力,它是人体机能和心理素质的综合表现,也是评价人体机能水平和体质强弱的重要指标。

4.柔韧素质

柔韧素质是指关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展能力,它通过关节活动的幅度表现出来。柔韧素质可分为一般柔韧素质和专门性柔韧素质。一般柔韧素质是指机体中最主要的关节的活动幅度,如肩、膝、髋的活动幅度等;专门性柔韧素质是指专项运动所需要的特殊的柔韧性,如武术运动中的下腰等。通常用坐位体前屈的方法来评价身体的柔韧性。

(二)身体素质的评价办法

结合身体素质的运动,我们来介绍一下身体素质各方面的评价办法以供参考。

1.速度素质的评价方法

可将测得的数据与表 1-1-3 大学生 50 米跑测试评价标准进行比较,来评价速度素质的水平。

表 1-1-3 大学生 50 米跑测试评价标准(单位:秒)

等 级 性 别	优 秀	良 好	及 格	不 及 格
男	7.0 以下	7.1~7.7	7.8~8.4	8.5 以上
女	8.7 以下	8.8~9.6	9.7~11.0	11.1 以上

2.力量素质评价方法

可将测得的数据与表 1-1-4 大学生立定跳远评价标准进行比较,来评价下肢肌肉力量水平。

表 1-1-4 大学生立定跳远评价标准(单位:厘米)

等级 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	250 以上	227~249	195~226	194 以下
女	187 以上	166~186	139~165	138 以下

3.耐力素质评价方法

测试耐力的标准因为性别不同,所使用的方法也不一样,我们指定各自不同的测试运动。男:一分钟俯卧撑;女:一分钟仰卧起坐。

一分钟俯卧撑旨在评价肩部、臂部和胸部的肌肉耐力水平,可将测得的数据与表 1-1-5 一分钟俯卧撑测试评价肌肉耐力的参考性标准(男)进行比较。

表 1-1-5 一分钟俯卧撑测试评价肌肉耐力的参考性标准(男)

年龄组(岁)	1分(差)	2分(一般)	3分(较好)	4分(好)	5分(优秀)
18~20	4~11	12~19	20~29	30~39	>40
21~22	3~9	10~16	17~25	26~33	>34

一分钟仰卧起坐旨在评价腹肌的耐力水平,可将测得的数据与表 1-1-6 一分钟仰卧起坐测试评价肌肉耐力的参考性标准(女)进行比较。

表 1-1-6 一分钟仰卧起坐测试评价肌肉耐力的参考性标准(女)

年龄组(岁)	1分(差)	2分(一般)	3分(较好)	4分(好)	5分(优秀)
18~20	3~7	8~16	17~28	29~35	>36
21~22	1~6	7~15	16~22	22~29	>30

4.柔韧素质评价方法

通常用坐位体前屈的方法来评价身体的柔韧素质的发展水平,可将测得的数据与表 1-1-7 大学生坐位体前屈评分标准比较。

表 1-1-7 大学生坐位体前屈评分标准(单位:厘米)

等级 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	16.0 以上	8.9~15.9	0.1~8.8	0.0 以下
女	16.2 以上	9.0~16.1	3.0~8.9	2.9 以下

以上针对各项有代表性的运动进行对身体素质的测试,我们可以按此标准来对自身的身体素质进行评价并得出结论。以上标准因人而异,仅供参考对比。

思考与练习

1. 体育的概念和组成是什么?
2. 大学体育的总体目标和任务是什么?
3. 大学体育的地位和作用是什么?
4. 大学体育教学的内容是什么?
5. 终身体育的含义及影响终身锻炼的因素有哪些?

第二章 体育锻炼

本章导读

体育锻炼能促进我们的身心健康,尤其是区别于身体活动的有规律的体育锻炼,能够增强身体的免疫能力,改善心肺机能和肌肉机能。同时体育锻炼还能促进我们的心理健康,改善情绪,完善人格,提高意志力。总之,体育锻炼对于生理健康不可或缺。

能力目标

- 了解体育锻炼与身体活动的不同
- 了解体育锻炼对身体健康的好处
- 掌握促进身体健康的体育锻炼方法
- 理解体育锻炼对心理健康的促进作用

体育锻炼是指人们根据需要自我选择和运用各种体育手段,并结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配业余时间为目的的活动。体育锻炼不仅能够对人体机能产生有益的作用,同时还能够促进人的心理健康,提高人的社会适应能力。

第一节 体育锻炼概述

进行体育锻炼要遵循一定的原则,如自觉积极性原则、全面性原则、循序渐进原则等。体育锻炼的方法和内容有很多,这需要根据人的不同年龄身体发展的特点和个体的实际情况,制订适合自己身体机能的锻炼计划,并且还要注意体育锻炼的自我监督和评价。只有这样,才能更好地促进人体的全面发展和身心健康。

一、体育锻炼的原则

在人们自觉地、有计划地进行体育锻炼的过程中,有着共同可遵循的原则。体育锻炼原则是体育锻炼客观规律的反映,也是参与者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法必须遵循的基本准则。以下四项原则,是人们在体育锻炼实践中总结出来的经验,能为锻炼者达到理想效果提供科学指导。

(一)自觉积极性原则

自觉积极性原则指体育锻炼者有明确的健身目标,充分认识体育锻炼的价值,自觉、自愿、主动、积极地从事体育锻炼活动。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善,并需要克服自身的惰性,战胜各种困难的过程。同时,体育锻炼还要有一定的作息制度做保证,要把体育锻炼当作生活中不可缺少的一部分,这样才能真正地投入体育锻炼的实践中。比如,有的人是为了更健全地生长发育;有的人是为了调节紧张的学习生活;有的人是为了某项运动的竞技成绩;有的人则是为了锻炼意志,防治疾病等。人们根据不同的目的加入体育锻炼行列中,更进一步说明了体育锻炼的重要性。

如何提高体育锻炼的自觉积极性呢?

- 明确“生命在于运动”的科学道理,树立正确的锻炼目的,把体育锻炼当作日常学习和生活必不可少的一部分,激发锻炼的主动性,从而调动锻炼的积极性。
- 培养锻炼的兴趣,因为兴趣是人们认识事物和从事活动的倾向。当一个人对一件事情产生兴趣时,就会对其表现出极大的主动性和自觉性,做到身心融为一体。体育锻炼也是如此。因此,要培养锻炼者的强烈的体育锻炼兴趣。

(二)全面性原则

全面性原则是指在体育锻炼中,要统筹兼顾,使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调的发展。人体是由各局部构成的一个整体,各个方面的锻炼都是相互影响、相互制约的,只有全面锻炼,才能相互促进、共同提高,反之就容易出现健康问题,甚至损害健康。另外体育锻炼能促进身体新陈代谢,使身体各系统、组织、器官和谐发展,达到身体相对的完善和完美。对于仍处于生长发育阶段的大学生来说,贯彻全面锻炼的原则尤为重要。

怎样才能做到全面锻炼呢?

- 身心的全面发展,要结合自身身体素质及在环境适应、抵御疾病能力等方面从改善机体形态、提高机体功能,陶冶心情、丰富文化生活等方面着手。
- 安排合理的体育锻炼项目,使用科学的锻炼方法。要尽可能考虑身体的全面发展,一般以一些功效大、兴趣较浓的运动项目为主,以其他项目为辅进行全面锻炼。
- 在锻炼时一定要注意全身的活动,不要只限于局部。
- 在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强专业实用性的体育锻炼。

(三) 循序渐进原则

循序渐进原则是指对人体施加负荷时应逐步增加,以使机体达到并保持在超负荷的条件下工作。每个人的适应能力不同,因此体育锻炼的时候必须遵循人体自然的发展、机体适应的基本规律,从不同的主客观实际出发,合理安排运动负荷,在渐进的基础上提高锻炼水平。在体育锻炼过程中,运动强度的大小直接影响人体机能的变化,对锻炼效果也起很大的作用。运动强度的大小应因人、因时而异。即便是同一个人,在不同的身体状态、不同的时间,人体对强度的承受能力也不尽相同。因此,进行体育锻炼时应循序渐进,随时调整运动强度,逐步提高锻炼水平。

如何贯彻循序渐进的原则呢?

- 体育锻炼切忌急于求成。想“一口吃成个胖子”,只能是事与愿违,甚至还会造成伤害事故或给身体带来某些生理损伤。体育锻炼时锻炼者必须根据自身的实际情况来确定运动强度的大小,做到量力而行。因此,进行体育锻炼时,学习动作要由易到难,运动量由小到大。同时,还应根据年龄、性别和身体素质水平,因人而异地安排练习的内容,这样才能收到良好的效果。尤其要注意锻炼后体力的恢复。

- 运动强度应由弱到强,逐步提高。开始从事体育锻炼或中断体育锻炼后恢复锻炼时,强度宜小,时间宜短,次数适宜,能达到很好的锻炼效果。

- 慢慢提高人体已经适应的运动强度,使体能保持不断增强的趋势。一般应在逐步提高“量”的基础上逐渐增大运动负荷,随时加强自我监督,密切注意身体机能的不良反应。

(四) 持之以恒原则

进行体育锻炼,不仅要循序渐进,而且还要持之以恒,这样才能收到良好的锻炼效果。持之以恒原则是指体育锻炼者必须不间断地进行锻炼,使之成为日常生活中不可缺少的一部分。体育锻炼强度的不同,可以给予机体不同的刺激,每次刺激都会产生一定的作用痕迹,连续不断的刺激作用则产生痕迹的积累。这种积累使机体结构和机能产生新的适应,体质就会不断增强,动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此,体育锻炼必须持之以恒、长久积累,不能“三天打鱼,两天晒网”。

如何才能使体育锻炼持之以恒呢?

- 根据个人自身的情况,量力而行,确立一个能够实现体育锻炼的目标并制订一个切实可行的锻炼计划。

- 强化锻炼意识,把体育锻炼列为日常生活内容,保证有一定的体育锻炼时间,逐步养成体育锻炼习惯,使体育锻炼成为生活中的重要组成部分。

- 体育锻炼的效果并非一劳永逸,如果锻炼间隔时间过长,效果就会不明显。因此,每次锻炼要坚持安排合理的锻炼间隔。

二、体育锻炼的方法

体育锻炼的方法有很多,但是由于每个人的健康状况不一样,兴趣爱好也不尽相同,所以选择和确定自己锻炼身体的方法和内容也是不一样的。选择一种适合自己的锻炼方法是非常关键的,甚至在锻炼的过程中会起到事半功倍的效果。体育锻炼的方法应根据人体发展的规律,运用各种身体练习和自然因素培育和发展体质,以达到强身健体的目的。

(一) 体育锻炼的一般方法

1. 负重练习法

负重练习法即载负重量进行锻炼,它要求锻炼者按一定的次数、重量、标准和动作频率去锻炼身体、增强体质,如使用杠铃、沙袋等锻炼身体,增强力量素质。

2. 重复锻炼法

重复锻炼法是按预定内容反复进行某一锻炼的方法,如100米加速跑4~6次,每次跑后间歇1~2分钟,且每次跑的距离和速度不变。重复锻炼法主要用于发展下肢力量和速度素质。

3. 综合锻炼法

综合锻炼法是在进行身体锻炼的过程中,为促进身体各部位的全面发展而把对身体各个部位有不同作用的几个或更多的运动项目搭配起来,形成一个可影响身体数个部位乃至全身所有部位进行运动的方法,如跳绳→立卧撑→引体向上→双臂屈伸→多级跳远等综合锻炼法。

4. 身体不同部位锻炼方法

- 头颈运动:头为人之首,经常锻炼可使大脑供血充分,有利于消除脑疲劳、增强记忆力,锻炼方法有头前屈、后屈、侧屈和回旋等。
- 上肢运动:锻炼方法有俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上及持器械的各种练习。
- 躯干运动:锻炼方法有仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、悬垂举腿和腰侧屈等。
- 下肢的运动:下肢为人体支柱,应使其发达、健壮,锻炼方法有杠铃深蹲、半蹲、提踵和跳跃等。

(二) 提高身体素质的方法

1. 提高力量素质的方法

力量是指肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力,力量素质是身体素质的基础。提高力量素质应根据不同的目的采取不同的方法。一般情况下,提高绝对力量采用重量大、组数多、次数少的锻炼方法,提高速度力量采用中重量、中次数、组数少的锻炼方法,提高小肌肉群力量和力量耐力采用重量小、组数少、次数多的锻炼方法。

2.提高耐力素质的方法

耐力素质是有机体长时间工作克服疲劳及疲劳后快速恢复的能力。按运动的外在表现,耐力素质可分为速度耐力、力量耐力和一般耐力;按所影响的器官,耐力素质分为心血管耐力和肌肉耐力等;按能量供应特点,耐力素质分为有氧耐力和无氧耐力等。在提高耐力素质的练习时,应强调意志品质、呼吸深度和呼吸方法。

- 提高有氧耐力的方法。提高有氧耐力主要是提高心肺功能,运动时间要求在15分钟以上(至少为15分钟),锻炼时负荷强度应达到所能承受最大强度的80%左右(心率大约在150次/分)。经常采用持续负荷(包括连续负荷法和交替负荷法两种)方法,如跑步、跳绳、原地跑、球类、自行车、溜冰、划船等锻炼手段进行锻炼。在锻炼时应注意逐渐增加运动强度和密度。

- 提高无氧耐力的方法。提高无氧耐力主要是对短距离后程跑的能力有明显的效果,锻炼时应采用强度大的练习,心率应控制在160次/分以上。应在医务人员监督下进行锻炼。

(3)提高速度素质的方法

速度素质是指人体快速运动的能力,可分为反应速度、动作速度、移动速度。提高各种速度素质的练习,都应在体力充沛、精力饱满的情况下进行。

- 反应速度指对外界刺激反应的快慢。利用信号让练习者做出相应反应是提高反应速度常用的方法。

- 动作速度指完成某一动作的快慢。提高动作速度常用的方法有减小练习难度法(顺风跑、下坡跑等)、加大难度法(跳高前的负重跳等)和时限法(按一定节拍或跟随别人较快的节奏等,以改变自己的动作节奏或速度)。

- 移动速度指单位时间内位移的距离。提高移动速度的方法有最大速度跑、加快动作频率和提高下肢爆发力量。

4.提高灵敏素质的方法

灵敏是指在多变的运动环境中迅速改变身体位置的能力。提高灵敏素质的方法有助于在跑跳中能够迅速、准确、协调地完成各种动作、各种综合练习、各种变换方向的追逐性游戏及球类活动等。

5.提高柔韧素质的方法

柔韧是指关节活动的幅度,肌肉、肌腱韧带等软组织的伸展能力。一般以采用静力性拉长肌肉和结缔组织的方法提高柔韧素质成效较快。静力性练习要求保持8~10秒钟,重复8~10次,如压、搬、劈、蹦、体前屈、转体、绕环等动作,并以感到酸、胀、痛为限。控制在5~30次之间的动力性拉伸练习(踢腿、摆腿、甩腰等),也是提高柔韧素质的方法之一。提高柔韧素质应将静力与动力、主动与被动练习相结合,坚持细水长流,不要用力过猛。

(三) 简便易行的锻炼方法

1. 步行锻炼法

步行是体育锻炼中最简便易行的锻炼方法,步行锻炼主要由步行的距离、速度决定其运动强度,锻炼者应根据本人的实际情况进行选择。常言道“百练不如一走”,“饭后百步走,活到九十九”,这足以说明步行是古今长寿的妙法之一。

2. 跑步锻炼法

跑步是一种有关肌肉群反复活动的全身有氧运动,利用跑步可以消耗体内过剩的热量,有助于减少体内的脂肪和控制体重。

3. 游泳锻炼法

游泳的锻炼价值与跑步非常相似。由于人在水中受到水的阻力、浮力及水温的影响,同样的距离,游泳所需的能量是跑步的4倍之多,但心率却处于较低水平,因此是一种更安全的健身方法。

4. 跳绳锻炼法

跳绳能提高心血管系统和呼吸系统的功能,提高肌肉长时间工作的能力,同时能使人的速度、灵敏、协调性等体能得到加强。跳绳锻炼还是最好的减肥方法之一。

5. 有氧操锻炼法

有氧操是一种充满活力的锻炼方法,在提高心血管系统和呼吸系统的功能方面有明显作用。通过有氧操可以使体重得到有效控制,健美身材,愉悦身心。

(四) 利用自然力锻炼的方法

自然力锻炼身体的目的在于提高人体对外界的各种不良气象因素的抵抗力。自然力锻炼的方法包括空气浴、日光浴、冷水浴,通常是将三种方法结合在一起使用。

三、体育锻炼的内容

(一) 体育锻炼的内容

体育锻炼的内容有很多,根据不同的锻炼目的和要求,主要分为以下几类内容。

1. 健身运动

健身运动是指人们为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。健身运动的主要目的是为了使身体正常发育,使身体各部分协调发展,增强各器官和系统的机能,提高身体素质和提高身体的基本活动能力。如走、跑、跳、投掷、太极拳、游泳、舞蹈、体操及各种球类活动等。

2. 健美运动

健美运动是指人们为了体型的健美而进行的体育锻炼。健美运动不仅可以增进健康,

还可以培养审美能力和身体的表现能力。如举重、哑铃操、韵律操等。

3. 娱乐性体育

娱乐性体育是指为了调节精神、丰富文化生活而采取的体育活动。娱乐性体育能使人身心愉快,既锻炼身体,又陶冶情操。如活动性游戏、踢毽子、钓鱼、郊游、爬山等。

4. 格斗性体育

格斗性体育是指为了掌握和运用格斗的攻防技术(包括军事技术)而从事的体育锻炼。格斗性体育既能强身,又能达到自卫的目的。如擒拿、散手、短兵、拳击、刺杀、射击等。

5. 医疗和康复体育

医疗和康复体育又称体育疗法,是体弱多病者为祛病健身和恢复功能而采取的体育活动。医疗和康复体育一般应在医生指导下进行。如散步、慢跑、太极拳、气功及各类保健操等。

(二) 体育锻炼内容的选择

选择体育锻炼内容时,必须从个人的年龄、性别、健康状况、体质状况和兴趣爱好等实际情况出发,遵循实效性、季节性、全面性原则。同时,在内容上也要注意科学组合,这样能达到更佳的效果。

根据不同的体质和健康状况,身体锻炼内容的选择应各有侧重。通常情况下,身体强健者对体育锻炼有着强烈欲望和热情,并能承受较大的运动负荷,可根据自己的实际情况和兴趣,选择1~2项运动作为健身手段。年轻人选择球类、举重、武术等,中老年人可选择跑步、游泳、网球、太极拳、气功等。身体既不健壮也无疾病者,往往缺乏锻炼的热情和持久精神,使锻炼流于形式,所以体质一般。这类人最好选择形式活泼且锻炼有效的内容,以激发和培养锻炼的兴趣和热情。年轻人可选择球类、武术、健美等,中老年人可选择娱乐性体育项目为锻炼内容。体弱多病者为了增强体质、战胜疾病、增进健康,可选择慢跑、“定量步行”、气功、太极拳等内容恢复和锻炼身体。体重超过正常标准者可选择长跑、长距离游泳、健美运动及专治肥胖病的运动处方以达到减肥目的(但老人运动量不宜太大);体重偏瘦者可选择举重、健美、体操等内容使身体健壮、丰满起来。

四、体育锻炼的自我监督与评价

(一) 自我监督

自我监督又称自我检查,指运动者在体育锻炼过程中,对自己健康状态和生理功能变化连续观察,并定期记录于锻炼日记中,供本人、指导者和医师参考,是医务监督的组成部分。

1. 自我监督的意义

自我监督有助于及时反馈体育锻炼后人体生理机能的变化;有利于调整锻炼计划和运

动负荷;有助于预防过度疲劳;能为科学地参加体育学习和锻炼提供依据;体格检查时还能
为医生提供参考。

2. 自我监督的主要内容和方法

自我监督主要包括主观感觉、客观材料和运动成绩等几个方面。主观感觉包括自我感
觉、运动情绪、睡眠、食欲等;客观材料包括脉搏、体重、握力、背力、肺活量等;运动成绩包括
测试身体素质和运动成绩。其他还包括伤病情况等内容。

将体育锻炼后的主观感觉、客观材料、运动成绩和其他几方面的内容,按自我监督表的
格式逐项记录下来,在相应的栏内画(√),以此类推。

经常参加体育锻炼的人,自我感觉是精神饱满,心情愉快,锻炼积极性高,运动成绩较
好,疲劳解除快,就寝入睡快、睡得熟,早上醒来感觉精神良好,全身有力,食欲良好(在一次
大运动量训练或紧张的运动竞赛后出现的食欲下降是暂时的,很快会恢复正常)。脉搏随训
练水平的提高可能变慢,但如突然出现加速或过缓,则要查找原因。体重在锻炼初期略有下
降,经过一定时期锻炼后,体重会有所增加。随着训练水平的提高,肺活量也会有所增加,但
在机能不良时,肺活量会持续下降。握力、背力有所增加。出汗多少与气温、饮水量、训练程
度及个人特点有关。在相同情况下,随着训练水平的提高,出汗量会逐渐减少。

根据自我监督表各项记录的检测数据,进行综合分析和判断。如果主观感觉中各栏目
数值均正常,客观材料也都在正常值之内,运动成绩稳定或呈上升趋势,又无伤病,表明前一
阶段体育锻炼的内容、方法和运动负荷是合理的。如果发现异常现象,应及时检查并分析原
因,在体育教师的指导下,及时调整锻炼的内容方法和运动负荷,必要时暂停锻炼或做进一
步检查。

锻炼后的各种主观感觉和客观检测数据,有的可能属于“正常”或“增加”,也有的可能属
于“一般”或“保持”,甚至有个别指标“下降”或“较差”。因此,要在综合分析的基础上,抓住
主要问题,做出科学判断。

(二) 身体指数评价

身体指数是人体的一种复合指数,它可以客观地反映和评价人体的体格、体型、体质的
个体差异,以加强体育锻炼的针对性和实效性。身体指数根据人体各部分之间的比例以及
身体形态与生理机能的相互关系,借助一定的数学公式将两项或两项以上的指标结合为某
种指数,以反映身体某一方面的发育和机能水平。

身体指数评价的方法有克托莱指数和肺活量体重指数等。

1. 克托莱指数

克托莱指数亦称“体重—身高指数”或“肥胖指数”。克托莱指数在人类学和人体发育评
价研究上被广泛应用,它是评价人体形态发育水平中人体各部位的围度、宽度、厚度以及机
体组织密度等匀称度的重要复合指数。计算公式:

$$\text{体重} / \text{身高} \times 1\ 000$$

例:某校高一年级男生(16岁),开学初进行体格检查。测得身高为170厘米,体重56千克,根据评价公式,计算结果为 $56/170 \times 1\,000 = 329.4$ 。

2. 肺活量体重指数

肺活量体重指数是评价人体呼吸机能的复合指数,主要通过人体自身的肺活量与体重的比值,即用每千克体重的肺活量的相对值来反映肺活量与体重的相关程度。用以对不同年龄、性别的个体与群体进行客观评定和定量比较分析。计算公式:

$$\text{肺活量/体重}$$

例:某校高一年级女生(16岁),测得肺活量为2 692毫升,体重50千克,根据评价公式,计算结果为 $2\,692/50 = 53.8$

通过以上评价可以看出,人的身体发育、生理机能水平存在着明显的个体差异。运用指数评价方法,可以评价出个体生长发育水平并与全国同龄人进行比较,以便了解自身在生长发育过程中的情况,从而根据自身实际,更有针对性地进行体育锻炼,取得最佳的锻炼效果。

自我监督把锻炼后的主观感觉和客观检测数据及时地进行评价,有利于科学地安排和调整锻炼内容、方法和运动负荷。在体育锻炼过程中要加强自我监督,以便取得最佳效果。

第二节 体育锻炼与身体机能

人体是一个复杂的机能组织,长期、系统地进行体育锻炼,对人体各器官、系统的形态、结构和机能水平会产生很大的影响,可以显著改变人体的运动系统、心血管系统和呼吸系统的机能。

一、人体机能的分类

人体是一个复杂的机能组织,一个人的健康身体离不开各种机能组织的支撑。人体机能主要包括循环机能、呼吸机能、肾脏机能、内分泌机能、感觉与神经机能及免疫机能。

(一) 循环机能

人体的循环机能主要依靠血液的循环流动。血液在循环系统中按一定方向周而复始地流动就是血液的流动。血液循环系统的作用就是完成体内物质的运输,使机体的新陈代谢持续进行。而且体内各分泌腺所分泌的激素或其他体液也是通过血液运输,实现机体的调节机能。

循环系统中,最重要的器官是心脏。心脏是一个由心肌组织构成并具有瓣膜结构的空腔器官,是血液循环的动力装置,是实现泵血功能的肌肉器官。生命过程中,心脏不断地做

收缩和舒张的交替活动。舒张时容纳静脉血返回心脏,收缩时把血液射入动脉,为血液流动提供能量。通过心脏的这种节律性活动以及由此而引起的瓣膜的节律性开启和关闭,推动血液沿单一的方向循环流动。

(二)呼吸机能

在生命活动过程中,人体不断地从外界摄取氧气,同时不断地向外界排出代谢中产生的二氧化碳,这种人体与外界环境之间进行的气体交换的过程称为呼吸。

呼吸的全过程由三个环节组成,即外呼吸、气体运输和内呼吸。外呼吸是指在肺部实现的外界环境与血液间的气体交换,外呼吸包括肺通气和肺换气;气体运输是指气体由血液载运,血液在肺部获得氧气,经血液循环将氧气运送到组织细胞血管,同时细胞代谢所产生的二氧化碳通过组织毛细血管进入血液,经血液循环将二氧化碳运送到肺部的过程;内呼吸是指组织毛细血管中血液通过组织液与组织细胞间实现的气体交换。

呼吸机能是包括外呼吸、气体运输和内呼吸三个环节的生理过程,需要通过血液循环和组织细胞的协调活动来实现人体对氧气的摄取和二氧化碳的排出。

(三)肾脏机能

人体在新陈代谢过程中产生的代谢产物、多余的水分和进入机体的各种异物,经过血液循环运送到排泄器官排出体外的过程就是排泄。排泄的途径有从呼吸器官排出、从消化道排出、从皮肤排出和从肾脏排出四个。

从呼吸器官排出的主要是二氧化碳、水和挥发性药物。从消化道排出主要是经肝脏代谢产生的胆色素,通过胆汁排入肠管,以及经肠黏膜排出的一些无机盐,如钙、镁、铁、磷等,排出物混合于粪便中随粪便排出。从皮肤排出主要是以汗腺泌汗的形式排出一部分水及少量的尿素和盐。从肾脏排出是以尿液的形式排出各种代谢的产物,如尿素、尿酸、肌肝、水和盐类等,肾脏排出的物质种类最多,数量最大。

如果人体排泄功能紊乱,人体新陈代谢产生的代谢物、多余的水分等不能及时排出体外,就会在血液中积存,这不仅会破坏内环境的稳定性,而且还会造成机体中毒,甚至会危及人的生命。

肾脏不仅有排泄代谢产物的作用,同时还有调节体液、维持体内渗透压和平衡酸碱度的作用,从而保持人体内环境相对稳定。

(四)内分泌机能

内分泌系统是由内分泌腺和分散存在于某些组织器官中的内分泌细胞组成的一个体内信息传递系统,与神经系统相互配合,共同调节机体的各种功能活动,维持内环境的相对稳定。

内分泌不借助导管的输送作用,内分泌液是直接分泌到血液或淋巴液中,由血液运至全身。由于内分泌的调节作用通过体液的传递才能完成,因此也将内分泌称为体液调节。

机体发动体液调节的作用过程很复杂,要经过几个信息传递才能完成,因此人们时常将处于这条信息传递链起始端的激素叫作“第一信使”。“第一信使”完成使命后,由“第二信使”继续介导信息,以此类推,完成一个连锁反应。这个生理反应过程时常由微量的激素开始发动,经过信息的多级传递,最终产生一个非常明显的生理反应。因此将这个多级作用过程称作生物放大系统。

(五) 感觉与神经系统

人体中有些器官负责接收外界的各种刺激,然后传到中枢神经系统,这些器官称为感觉器官。一般所指的感觉器官包括眼睛(视觉)、耳朵(听觉)、鼻子(嗅觉)、舌头(味觉)和皮肤(触觉)。感受细胞把机体内外环境中的各种刺激转变为点位变化,以神经冲动的形式通过感觉神经纤维传向中枢特定部位,最后在大脑皮质上产生各种感觉。

感受器是指分布在体表或组织内部的一些专门感受机体内、外环境改变的结构或装置。感受器的组成形成是多种多样的。

神经系统对躯体运动的调节功能是通过反射来实现的。反射活动从感觉开始,以肌肉活动而告终。

人的感觉机能对完成运动动作具有重要意义,是提高运动能力的重要生理基础之一。在长期从事运动的训练中,人体的感觉机能也会相应得到提高。

(六) 免疫机能

免疫指机体接触“抗原性异物”或“异己成分”后引起的一种特异性生理反应,其作用是识别与排除抗原性异物,以维持机体的生理平衡。

免疫机能是人体重要的防御机能,也是人体体质的代表性指标之一。了解运动对免疫机能的影响,能更好地达到锻炼身体的目的。因为,锻炼者在承受最大负荷的同时保持身体健康,科学安排训练等都建立在对人体免疫机能的充分认识的基础上。

二、运动对人体机能的影响

长期、系统的运动对人体各器官、系统的形态、结构和机能水平会产生很大的影响,可以显著地改变人体的运动系统、心血管系统和呼吸系统的机能。

(一) 对运动系统的影响

运动能使肌肉产生有节律的收缩与舒张,因此经常健身锻炼可使肌肉纤维变粗、坚韧,使肌肉强壮,收缩有力。

运动能强筋健骨,就在于肌肉中储存的蛋白质及糖原增加,骨外层的骨质密度增加,从而延缓骨质疏松和脱钙,使骨质坚固,提高抗折断、抗弯曲、抗压缩的能力。

经常参加运动,还增强了关节韧带和肌腱的活动能力,使关节的弹性和灵活性得到加

强,从而提高人体动作协调、准确、灵活、耐久,提高机体活力和工作效率,防止肌肉萎缩、关节滞涩。

(二)对心血管系统的影响

经常性地进行体育锻炼,可引起心血管系统的形态、功能和调节能量产生较持久的适应,从而提高人体运动能力,特别是有氧耐力。运动对心血管系统的影响具体表现在心率缓慢、运动性心脏增大和心泵储备功能提高。

长时间的耐力训练可使运动者心率较常人缓慢,这是由于耐力训练使安静时心搏出量增加所致。耐力运动员安静时心率常在 50 次/分,有些甚至在 40 次/分以下。

长期运动锻炼或运动训练引起的以心腔扩大与心壁增厚为主要标志的心脏增大称为运动性心脏增大。这种增大伴有心脏射血功能的提高,又称运动员心脏。耐力运动员,如长跑、游泳、自行车、竞走等,在运动中需要很高的心输出量,心室腔扩大,有利于增加心搏出量,最大心输出量也随之提高。力量速度运动员,如投掷、举重、摔跤、短跑运动员,在运动中由于肌肉持续强烈收缩或屏气,使血管外周阻力增加。心壁增厚使心肌收缩力增强,收缩时可产生较大压力以克服外周阻力,从而维持有效的射血量。运动时心率加快、心肌收缩力量加强,因而心输出量增加。在一定范围内,心输出量与运动强度和机体耗氧量成正比。

在进行极量运动(如举重、短跑、长跑、拳击、游泳等)时,运动员的心输出量要明显高于常人。这是因为运动员由于心室容积增加和心肌收缩力量增加,而使每搏输出量可增加的幅度明显提高。运动时身体的血流量会得到重新分配。当人们安静时,身体的血流量内脏占的比例最大,为 20%~25%;其次是肌肉,占 15%~20%;其余内脏占 20%~25%;心脏占 4%~5%;肾脏占 20%;骨骼占 3%~5%;大脑占 15%;皮肤占 4%~5%。但是在剧烈运动时,身体的血流量因运动的需要,会发生很大的变化,血流量会被重新分配,肌肉所占比重最大,达到占 80%~85%;其余内脏占 3%~5%;心脏占 4%~5%;肾脏占 2%~4%;骨骼占 0.5%~1%;大脑占 3%~4%。

运动过后,身体的血液再一次重新分配,各部位的血液比重恢复到原来的水平,血液循环得到再一次调整。运动使血管的弹性得到锻炼,使血液循环得到调整,加快了新陈代谢的速度,因而使全身的机能都得到了锻炼。

(三)对呼吸机能的影响

长期运动的人,肺活量明显高于普通人,呼吸频率减少,呼吸深度增加,肺通气量一般无明显差异。一般人安静状态下呼吸频率为 12~18 次/分,呼吸深度约为 500 毫升。而长期运动的人则可降至 8~12 次/分,甚至更少,呼吸深度可达 1 000~1 500 毫升。可见,经常运动会使肺泡的通气量更大,呼吸效率更高。

除了以上所述三点以外,体育锻炼还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变化的判断能力,并及时做出协调、准确、迅速的反应,使人体适应内外环境的变化,保持肌体生命活动的正常进行。

第三节 体育锻炼与心理健康

一个人在社会中生存,不仅需要出色的体能素质,更需要良好的心理素质。良好的心理素质能够使人们在应对现代社会的激烈竞争中摆正心态,提高抗挫折能力,寻找适合自己发展的道路,从而降低被社会淘汰的风险。体育锻炼是增强体质,促进身心健康的有效措施,积极主动参与体育活动,改善对环境的适应能力,控制情绪,协调人际关系,预防和治疗生理疾病,是促进心理健康的重要途径。

一、心理健康的含义与标准

(一)心理健康的含义

第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。心理健康包含生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看,心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,功能应该在正常的范围之内。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。身体不健康会影响心理健康。

从心理上看,心理健康的人对自我必然持肯定的态度。能自我认知,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发现自我。其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作,在发展自我的同时,人际关系也得到发展。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,与周围的环境保持协调,包括适应自然环境和社会环境两个方面。能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规,所扮演的角色符合社会要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

(二)心理健康的标准

心理健康的标准可以归纳为以下几个方面。

1.智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,就是人的观察力、注意力、记忆力、

想象力、思维力、创造力和实践活动等能力的综合。智力正常与否是衡量心理是否健康的首要标准。

对智力的诊断常用智力测验方法,一般认为智商低于70为智力低下。

2. 情绪健康

情绪在心理活动中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪健康是心理健康的主要标志和重要指标。

健康的情绪包括以下三个方面的内容。

- 愉快情绪多于不愉快情绪。具体表现为乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,自得其乐,对生活充满希望。
- 情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪。既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪表达既符合社会的需求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。
- 情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强烈程度和引起这种情绪的情境相符合。如果生活中遇到挫折,便埋怨命运、嫉恨他人、苦闷彷徨则是心理不健康的表现。

3. 意志健全

意志是人在完成有目标的活动时所进行选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

意志健全的人在各种活动中都有目的性,能适时做出决定并运用切实有效的方法解决遇到的问题。

4. 人格统一

心理学上的人格是指个体相对稳定的心理特征总和。人格的稳定性指个人的所说、所想、所做协调一致。

人格统一具体表现在人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我矛盾;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。在实际生活中,人的人生观、信念、需求、动机、目标和其他性格特征都可能会发生变化,这种变化具有统一性和协调性,并非杂乱无章。

5. 悦纳自我

一个人是在与现实环境、与他人的相互关系中以及在自己的实践活动中认识自己的。要对自己的优点感到欣慰,对自己的缺点也不回避,善于自我接纳。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐主要表现在乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人和自己,善于取人之长补己之短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正;关心和

爱护所归属的集体,有一种休戚与共的感情,必要时能放弃个人的某些愿望去谋取集体的幸福。

7.适应能力强

当发现自己的需要和愿望与社会需要和大多数人的利益发生矛盾时,能迅速地进行自我调节,以求与社会的需要协调一致。而不是回避现实,更不是妄自尊大,与社会的大多数人格格不入,或者为了私利而不顾社会公德,目无法纪、一意孤行,与社会背道而驰。

二、体育锻炼对心理调节的作用

心理健康教育不是一个抽象的概念,它具体表现在学校教育的各个环节、各个方面。心理健康教育和体育锻炼是健康教育的两个方面,两者是相辅相成的。体育锻炼既是身体运动,又是心理活动和社会活动,不仅有利于身体健康,而且对人的心理健康和社会适应能力也具有积极的调节作用。体育锻炼是生活的调节器,能帮助人们摆脱困惑,提高生活质量。那么,体育锻炼对心理调节有哪些作用呢?

(一)体育锻炼有助于智力的发展和提高

正常的智力是正确认识世界的前提,是心理健康的基础,是心理健康的第一标准。体育锻炼对人体智力的发展和提高具有促进作用。经常参加体育运动,可以促进大脑的开发,增强神经系统功能。现代医学研究表明,人的右脑的信息容量、记忆容量和形象思维能力都大大超过左脑,体育运动可以使右脑得到充分的锻炼,提高人的记忆力和抽象思维能力;体育运动还可以使神经系统的兴奋和抑制过程更加集中,对外刺激的反应更加迅速、准确,还可以提高人的视觉、听觉、感觉、神经传导速度、神经过程的均衡性和灵活性,促进神经系统功能的增强。科学的体育锻炼,可使锻炼者的注意力、判断力、反应力、思维力、想象力和记忆力得到进一步提高,整体能力进一步加强。体育锻炼又是一种展示人身体运动能力、追求操纵躯体达到极限水平的最重要的方式,凝聚了人类的竞争、创新、奋发向上的品质。锻炼还可调节人的心情、稳定人的情绪、降低人的疲劳感,这些因素对智力发展有积极的促进作用。所以,我们应该充分利用体育锻炼的调节作用,在激烈多变的环境中开发自己的智力。

(二)有助于情感、情绪的调节和改善

情感情绪是对客观现实态度的体验,也是心理健康标准的一个方面。人们生活在一个飞速发展和变化的错综复杂的社会中。随着生活节奏的加快,工作压力的加大,神经高度紧张的人们经常会产生忧郁、紧张等情绪反应。

体育运动可以转移不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中摆脱出来,使不良情绪得到及时的宣泄。人的情绪是对客观事物是否符合自己的需要而产生的体验,符合自己的需要就会产生愉快情绪,反之就会产生烦恼和忧郁等情绪。在学校,由于学习任务偏

重,加上相互间的竞争以及对就业的担忧,学生就会产生和表现出各种不良的精神状态,如焦虑、担忧、固执、浮躁等。而每一个挫折,都会在大脑里形成一个强刺激,从而引起一个兴奋灶,使人陷入痛苦和懊丧之中,如果能积极参加体育锻炼就可以转移大脑皮层的兴奋中心。也就是说,人在参加体育运动时往往只注意身体的运动,而把烦恼抛在脑后,起到转移注意力的作用,有益于大脑活动的调节。持续、稳定地保持乐观和愉快的心境及自信心,就能使自己的生活充满活力,情感世界更加美好和丰富,并且能依靠自己的勤奋与智慧取得成功;还能从学习、锻炼中获得乐趣,不断激励自己向更高的目标攀登。所以,我们要充分利用体育锻炼的调节器作用来摆脱一些不愉快的精神状态,使我们的生活多一些欢乐,少一些忧愁。

(三)有助于坚强意志品质的培养和形成

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制能力以及勇敢顽强和主动独立等品质。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,有时又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育运动中,要不断克服客观困难和主观困难。在战胜自我的前提下,越是努力克服主客观方面的困难,就越能培养良好的意志品质。有的人想运动,但是缺乏毅力,不能克服惰性,不能持之以恒,所以难以取得良好的效果。为此,我们要通过体育锻炼来培养自己的坚强意志品质,增强战胜学习和工作中困难的勇气和信心。

(四)有助于正确自我观念的确立和人际关系的改善

自我观念是对自己一个正确的评价,是通过各种环境对自我的认识。体育运动需要在一定的空间和环境中进行,因此,总是与他人发生着交往和联系。当体育运动使人们相聚在运动场上时,彼此通过平等、友好、和谐的练习和比赛,相互之间会产生亲近感。不需要用语言,只要一个手势、一个眼神,就可以直接或间接地沟通信息,交流心声,产生一种默契,尤其是集体运动项目。体育锻炼的过程有利于每位参与者和间接参与者对自己形成一个较为客观的自我认识,通过体育运动结识更多的朋友,使每个人都融入集体,为自己成为集体中的一员而心情舒畅和精神振奋。所以,我们应在轻松的体育锻炼中使心情变得更加开朗,身体表象更加完美,通过体育锻炼促进正确自我观念的确立和改善人际关系。

(五)有助于减轻疲劳,消除心理障碍

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理等因素有关。在激烈的社会竞争中,当生活压力超出个人能力时,人可能产生悲观失望的情绪,在生理和心理上就会产生疲劳感,从而导致忧郁、孤独等情绪的产生,对事物产生逆反心理。此时通过自己喜欢的运动项目的锻炼,使自身的心理机能、身体素质得到改善,身心得到一种舒适的感受,减轻疲劳,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,消除心理障碍。当今,体育运动已被公认为是一种有效的心理治疗方法。

第四节 体育锻炼与社会适应

与人相处得融洽意味着一个人的社会适应性强,可以在社会交往中处于有利的地位。体育锻炼以其自身特点对提高人的社会适应性产生积极的影响,能培养人们适应社会需要的价值观、竞争意识和竞争手段。

一、社会适应的意义

社会适应是指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中,每个个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式,都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要,所有这些需要的满足都依赖于个体的社会适应。社会适应能力良好是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。

人们生活在错综复杂、变幻万千的社会中,为生计而奔波劳碌,承受来自学习、工作、家庭等方方面面的压力。若想在激烈的社会竞争中占有一席之地,良好的身体素质、过硬的心理素质及良好的社会适应能力是重要而且必要的。如果一个人社会适应能力较差,那么他的身心健康就会受到影响,会持续出现焦虑、压抑、愤怒和狂躁等不良情绪,最终可使人体的免疫能力降低,从而导致疾病的发生。

二、体育与人的社会化

人的社会化是指作为自然人成长为社会人,并逐步适应社会生活的过程。人的社会化的实质,是人类长期积累的文化成果的继承和发展。体育这种文化对社会的重要功能之一就是促进人的社会化。人的社会化是体育社会化的前提,体育有利于人的社会化。所谓的体育社会化就是社会化的人参与体育运动对社会的反作用。

体育锻炼对人的社会化功能,不仅表现在能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还表现在可以在内化竞争的意义、规范、道德等过程中,认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。

在学校体育活动环境中,学生可以以更直接、生动和集中的方式接触、体验近似于社会上所能遭遇到的各种情境,例如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色和角色转换、表扬、批评、成功、失败、规范、处罚、控制、自控、对抗、磋商、展示等,从而不断学习,不断调适个体适应社会的意识和能力。

三、体育锻炼对适应社会的作用

体育锻炼对提高学生社会适应能力的作用主要体现在以下五个方面。

1. 体育活动的规则,有助于强化学生的规范意识

学校体育中各种集体活动、游戏和竞赛都有其特定的规则和其他约定俗成的体育规范。学生一旦参加到体育活动中去,就不可避免地会受到规范的约束,甚至在没有教师或裁判的情况下,他们也会自觉地用规范来约束自己。在球类比赛中,学生们能够有条不紊地进行比赛,犯规和违例者都会自觉地将控球权转交给对方,约束他们的就是规则这种无形的力量。这种无形的力量,使学生在活动中逐渐学会服从法纪,尊重裁判,学会约束自我,公平竞争,懂得必须克制自己的越轨行为,规范意识将会在服从体育道德规范中逐渐增强。所有这些,对培养学生自制能力,对养成遵纪守法等一般行为规范意识有着良好的作用,对学生的社会化进程有着重要意义。

2. 体育活动的结果,有助于培养学生抗挫折的竞争精神

克服障碍是运动行为的一个显著特征。由于体育学习过程与学生的生长发育同步,因而体育学习过程中表现出运动方法日益丰富、运动能力不断提高、运动技能逐渐熟练的特征。学校体育也就体现出学生要不断遭遇障碍和挫折、不断超越自我、不断创新和提高的特色。但是,学校体育如果只是单纯地把掌握运动技能作为体育课的传授内容,缺乏通过体育教学培养学生克服阻力、困难的抗挫折竞争精神的意识,学校体育学习的作用就不能够充分地发挥出来。

心理学家认为把需要实现但必须经过不懈努力才能实现或不能实现时冲突的各种心理状态的变化叫作挫折。人在社会生活中需经受各种挫折,而抗挫折的过程是一个心理调适的过程。在体育教学中学生有犯错误的可能,在体育竞赛中存在必然的失败,对于犯错误和失败者来说无疑是一种良好的挫折训练。这种训练有助于培养学生抗挫折的竞争精神。

3. 体育锻炼能够促使学生形成与社会相适应的价值观

体育可以促进学生的和平意识,这一点从奥林匹克运动的最初创立就可见端倪。虽然体育的外在形式是一种竞争,但它实际上是建立在统一、公认规则的基础上进行的一种公平的竞技运动,是人们自我超越,向着更高、更快、更强的一种发展追求。体育激发学生对自由和平等的美好向往。任何一种体育内容和形式,都不分性别、肤色、贫富、种族和信仰,每一个人都可以自由参与。体育为人们搭建了一个平等的舞台,使得人们从中深深感受到体育锻炼的自由性。体育展现的是一种付出与回报、一分耕耘一分收获的平等关系,学生可以通过体育锻炼来培养拼搏进取的人生观。

4. 体育课程活动的集体性,有助于学生集体意识和社会责任感的培养

体育课程学习区别于其他许多课程的一个显著特征,就是体育课程学习的集体性。在

体育课程学习过程中,各种身体练习大多都是在集体环境中进行的,如果舍弃集体,体育课的多数内容将不复存在。例如,如果取消了集体,几乎所有的球类运动就会消失;如果没有对手,田径运动项目将变得索然无味。因此,体育课程学习对于培养学生的团队精神和团队行为具有特别的作用,这是其他课程所不能代替的。

在个体的社会化进程中,人们往往不是在获得了某种社会角色后才学会扮演这种角色的,而是在此之前已有体验。在体育课程的集体学习中,学生在一定程度上就体验了各种角色的责任、义务、技能和心理等。在活动中,他们必须遵守一定的规则,必须与他人合作,有时想做的事情不一定能做,或不想做的事情必须得做。因此,学生必须调整自己的认识和行为去适应群体活动,顺应活动环境。这一过程对于学生体验社会角色,促进个体社会化,增进社会责任感的作用是毋庸置疑的。

5. 体育锻炼能够促进人际交往

体育教学和体育锻炼,需要教师和学生,或者学生和学生之间的互动才能完成,这就避免不了各方之间的沟通。这种沟通不仅具有直观性、及时性和准确性,而且也是主动沟通、注意力集中沟通和信息交流充分性沟通的典型体现,这可以提高学生的沟通能力。在这个过程中,体育锻炼还可以增强对身体语言的理解和使用能力。

(四) 如何通过体育锻炼适应社会的能力

在校大学生是社会上一个比较特殊的群体,他们所处的年龄阶段是人生中较为敏感、不太稳定的时期,而社会对于他们来说已近在咫尺。这个时期的大学生表面上看身体的各种机能都已日臻成熟,而实际上他们的内心却非常脆弱。习惯了校园生活的他们在即将涉足社会的时候,往往准备不足,内心会产生烦躁不安的情绪,甚至会患上社会不适应症,持续出现焦虑、压抑、愤怒和狂躁等不良情绪反应,因而提高疾病发生的可能性。其实,这是正常的现象,它来自同学们对自身社会适应能力的担心和未知。大学生的社会适应能力是可以培养和维持的,我们只要在日常生活中注重以下几个方面,便会逐渐地把自己调整到一个较好的社会适应状态。

1. 主动参与社会活动

锻炼社会适应能力必须从实际出发,正确认识客观现实,既不逃避现实,也不做无根据的幻想,从而把自己置于各种事物之中,了解它们、掌握它们,并进一步改造它们。

2. 积极调整,选择对策

与社会现实生活保持良好的接触,不回避现实,主动面对现实生活中的各种挑战,当个人需要与社会现实相矛盾时,充分发挥主观能动性,积极妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利的环境中。从主观上要采取积极的态度而不是消极地等待。在选择对策上要审时度势,有条件地选择改造环境的条件,无条件地选择改造自身的办法,这样才能既不想入非非,又不自暴自弃,从而找到最佳方案。

3.采用心理防御措施

不论改造环境还是改变自己,都要有一个转变和考虑的过程,在这个过程中,会有某种困扰。为解决这种窘境,可以采用心理防御措施来达到解脱的目的。

4.保持身心健康

人生活中除了需要营养、体育锻炼和休息等生理方面的满足以外,也需要家庭、友谊、支持、理解和尊重,需要通过人际关系获得心理上的满足。在日常学习和工作中,和谐的人际关系是生命的滋补品。为了提高人的生活质量,应该提高和培养为人处事的能力,保持身心健康。

5.加强体育锻炼

通过体育锻炼可以接触更多的人和事。通过运动与人交往,能增强大脑兴奋与抑制的调节功能,改善神经系统,使人忘却烦恼和痛苦,消除孤独感。锻炼可以唤醒人们的精神情绪,使人精神振奋,心情轻松愉快,使人们焕发青春的激情,提高自己的社会适应性。

思考与练习

- 1.体育的概念和组成是什么?
- 2.大学体育的总体目标和任务是什么?
- 3.大学体育的地位和作用是什么?
- 4.大学体育教学的内容有哪些?
- 5.终身体育的含义及影响终身锻炼的因素有哪些?