

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
陕西省高等学校本科公共体育统编教材

大学体育

——理论与技术教程

主编 王德炜



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
陕西省高等学校本科公共体育统编教材
陕西·西安——主编王德炜——西安交大

大学体育

——理论与技术教程

主编 王德炜



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国高等院校体育专业教材编审委员会审定

图书在版编目(CIP)数据 大学体育——理论与技术教程/王德炜主编. —西安:西安

交通大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-5605-2834-2

I. 大… II. 王… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104220 号

王德炜 主编

书 名 大学体育——理论与技术教程
主 编 王德炜
责任编辑 魏照民 袁娟 石莹 李成

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安建科印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 24.5 字数 592 千字
版次印次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-2834-2/G·340
定 价 37.0 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668133

读者信箱:xj_rwig@126.com

版权所有 侵权必究

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过 陕西省高等学校本科公共体育统编教材

《大学体育——理论与技术教程》编委会

主 任:张荣祖

副主任:王庆波 祝亚肖 王德炜

委 员:阎振龙 徐国富 胡柏平 许万林 张又新 王家彬 杨新林
马青录 庄希琛 孙青山 谷 琦 吕向明 王志强 严公健

主 编:王德炜 全国高等学校体育教学指导委员会委员、陕西省教指委副主任 教授

副主编:阎振龙 全国高等学校体育教学指导委员会委员、陕西省教指委副主任 教授

徐国富 全国高等学校体育教学指导委员会委员、陕西省教指委副主任 教授

胡柏平 全国高等学校体育教学指导委员会委员、陕西省教指委副主任 教授

许万林 陕西省高等学校体育教学指导委员会委员、理论学科组组长 教授

张又新 陕西省高等学校体育教学指导委员会委员、技术学科组组长 教授

王家彬 陕西省高等学校体育教学指导委员会委员、公体学科组组长 教授

主 审:王庆波 陕西省高等学校体育教学指导委员会顾问 教授

编 委:(以姓氏笔划为序)

马兰军	马金华	马青录	文永芳	王 延	王志强	王 波	王金贵
王家彬	王德炜	由文华	白广昌	刘万斌	刘 国	吕向明	孙青山
庄希琛	朱书祥	许万林	何 立	张又新	张 云	张天祥	张 丽
张 虎	张星良	张 洁	张 婧	张德智	张 黎	李中国	李 峰
李振斌	杨新林	谷 琦	陈红霞	陈 蓁	单玉霞	武 军	苗 勇
胡柏平	赵晓慧	赵亚科	徐国富	徐 明	郭海霞	钱张师	高 虹
崔秀云	康 建	阎振龙	黄成旭	龚 健	温 搏	薛 峰	魏锦龙



内野育的所限育书及以表勤己育书籍野主学大于体育,念野育书良书
。上意要重能强是早能育书了限书,合能育书林已育书育书所野:客
育书育书于体育更,平水书林能强育书高野育书育书野主学于体育

培养具有强健体魄、高素质的专门人才,是我国高等教育的重要任务。一个国家、一个民族繁荣昌盛的决定性因素是人的素质,而人最重要的素质就是身体素质,正如毛泽东指出的:“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。

2006年召开的建国以来第一次全国学校体育工作会议,强调“要认真贯彻党的教育方针,全面推进素质教育,大力加强学校体育工作,把学校体育工作作为全民健身运动的重要途径,切实提高青少年健康素质”。2007年胡锦涛总书记主持召开了中央政治局会议,专题研究青少年体育工作,并颁布了《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》,提出要广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。这一切充分说明,新时期党和国家对学校体育教育工作的高度重视。

大学体育是寓大学生身心和谐发展,集思想道德教育、科学文化教育、生活与体育技能教育与身体运动有机结合的一门课程。因此,大学体育教育是培养高素质大学生的重要途径,而体育教材是实现体育教育目的的重要载体,一本好的体育教材则是体育教学和培养高素质大学生的关键所在。由陕西高校体育教学指导委员会组织全省专家学者编撰的《大学体育——理论与技术教程》统编教材,体现了“健康第一”和阳光体育运动的指导思想,体现了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中所提出的“运动参与”、“运动技能”、“身体健康”、“心理健康”、“社会适应”五个领域的目标,体现了新时期高等体育教育的新思维、新理念。

纵观《大学体育——理论与技术教程》,将大学体育文化列入教材,体现了体育文化在体育教育中的地位与重要性,提升了体育教育的理论价值与品位,弘扬了中华民族的体育文化,有利于大学校园体育文化的建设以及提高大学生的体育文化素质;将《国家学生体质健康标准》融入教材,体现了体育教育的科学发展观,有利于培养大学生树立健康第一、

终身体育的理念,有利于大学生理解体质与健康以及体质测试的管理内容;强调体育理论与技术的结合,体现了体育理论指导实践的重要意义,有利于学生掌握体育理论和提高体育运动技术水平,更有利于体育教育的不断创新。

在2008年北京奥运会举办之际,经陕西高校体育教学指导委员会的精心策划以及各位专家学者的辛勤劳动,陕西省高校第一本公共体育本科统编教材编撰完成并正式出版。这是一部具有特色的大学公共体育教材,我十分高兴将其介绍给高校的师生们,并期盼着在体育教学的实践中发挥积极作用。

全国高等学校体育教学指导委员会主任

教育部体卫艺司司长

2008年8月



树立“健康第一”的思想,培养良好的体育锻炼习惯,掌握科学的体育锻炼方法,对于提高大学生身体素质,具有特别重要的意义。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及“全国亿万学生阳光体育运动”的指导思想,陕西省高校体育教学指导委员会组织编写了《大学体育——理论与技术教程》本科体育统编教材。该教材包括体育文化、体质与健康、体育运动理论与技术和体育竞赛等内容。其编撰原则:一是文化性和健身性相结合;二是科学性和实用性相结合;三是选择性与时效性相结合;四是可读性与趣味性相结合。教材针对当代大学生的身心特点,依据高等学校体育课程的性质和任务,按照现代教育理论和体育课程的最新发展,进行了重新构建并力求做到以下几点:

第一,使教材体系更加新颖。教材在体系的构建上,紧紧围绕教材编写的指导思想,针对体育学科知识的无限性与课程的有限性的特点,在本教材的整体设计、结构安排、知识选择等方面,从内容和形式上均体现了创新的思想。

第二,力求体现新知识、新观念。教材将《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》以及“阳光体育运动”的指导思想融入其中,并将大学体育文化、奥林匹克知识列入本教材,力求体现体育教学的科学性与知识性。

第三,重视学生的主体地位。教材简化了对竞技技术的描述,针对大学生的兴趣和能力,以满足不同层次大学生的需求,努力体现竞技项目健身化,使课程建设与学生发展需要紧密结合在一起。

第四,强调理论和实践的统一。教材不仅注重对体育理论知识的阐述,更加强调对学生日常体育锻炼的实践指导,为学生提供自我锻炼的途径与方法,使大学生在体育理论与技术上均有提高。

第五,增强适应能力。教材针对当代大学生具有创新、实践、时尚的特点,除了介绍一些规范性体育项目的锻炼方法外,还特别增加了一些大学生喜爱的新兴运动项目的介绍,如:野外生存、定向越野等。这有

利于大学生体育知识、体育技能的拓展,有利于高校因地制宜地开展丰富多彩的体育活动。

参与本教材编写的同志,以长期从事体育教学工作的教授为主,其中也有不少是获得博士和硕士学位的骨干教师。他们既有一定的业务水平和理论知识,又有开拓创新的精神,因而使这本教材在框架体系、编写内容和写作风格上都极具特色。本教材,第一章由王德炜、由文华编撰,第二章由由文华、张黎编撰,第三章由王德炜、单玉霞编撰,第四章由胡柏平、李峰编撰,第五章由胡柏平、赵晓慧编撰,第六章由王家彬、张云编撰,第七章由阎振龙、文永芳编撰,第八章由张又新、赵亚科编撰,第九章由许万林、何立编撰,第十章由吕向明、李中国编撰,第十一章由孙青山、张德智编撰,第十二章由王家彬、白广昌编撰,第十三章由马青录、陈红霞编撰,第十四章由庄希琛、郭海霞编撰,第十五章由王志强、温搏编撰,第十六章由谷琦、温搏编撰,第十七章由徐国富、张洁编撰,第十八章由杨新林、文永芳编撰,第十九章由徐国富、文永芳编撰,第二十章由许万林、崔秀云编撰,第二十一章由张又新、马兰军编撰。全书由王德炜教授统稿,王庆波教授审核,并经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过。

在教材的编撰过程中,得到了各方的关心与支持,在此,感谢全国高等学校体育教学指导委员会主任、教育部体卫艺司杨贵仁司长在百忙之中拨冗为本书作序。感谢西安体育学院康利则教授、白石教授、柳若松教授、张德强教授、王静教授、仲宇教授、金学斌教授,陕师大熊正英教授,华南师大李毅钧教授,沈阳体院郭亦农教授,北京体育大学易剑东教授,天津体育学院张贻琪教授,首都体育学院肖杰教授,西安建筑科技大学刘永光教授对本教材的指导,感谢西安交通大学出版社的大力支持。本教材在编撰中参考了国内外有关资料,许多同行专家学者提出了建设性意见,在此一并致谢。

作为教材,最有发言权的永远是使用教材的教师和学生。恳请各位专家与读者在使用过程中不吝赐教,以使该教材成为学生在校期间体育学习和今后进行终身体育锻炼的良师益友。

《大学体育——理论与技术教程》编委会

2008年8月

Contents

目录

序言	1
前言	2
第一章 大学体育文化	3
第一节 体育文化概述	4
第二节 体育教育的文化内涵	5
第三节 大学校园体育文化	7
第四节 中西方体育文化的差异与交融	9
思考与练习	12
第二章 奥林匹克文化	13
第一节 奥林匹克运动概述	14
第二节 奥林匹克运动的基本思想	18
第三节 奥林匹克运动礼仪	21
第四节 中国体育文化与奥林匹克精神	23
第五节 奥林匹克教育与大学生的全面发展	26
思考与练习	29
第三章 大学体育教育	30
第一节 大学体育教育概述	31
第二节 大学体育管理模式	34
第三节 大学体育教育的任务	35
第四节 大学体育教学的组织形式	41
思考与练习	45
第四章 体育锻炼与心理健康	46
第一节 体育锻炼与心理健康概述	47
第二节 体育锻炼的心理效应	50
第三节 发挥体育锻炼的心理效应	54
第四节 体育锻炼的心理效应测试	57
第五节 体育锻炼的运动处方	61
思考与练习	65
第五章 体育运动卫生与保健	67
第一节 体育运动卫生	68
第二节 体育运动医务监督	71
第三节 运动中常见的生理反应与处置预防	72

第四节 运动损伤的处置与预防	(75)
第五节 体育运动保健	(79)
思考与练习	(84)
第六章 大学生体质健康与测试方法	(85)
第一节 大学生体质健康概述	(86)
第二节 《国家学生体质健康标准》的地位及实施意义	(88)
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试内容与理念	(92)
第四节 《国家学生体质健康标准》测试的组织与操作方法	(94)
第五节 《国家学生体质健康标准》测试数据的管理	(101)
思考与练习	(103)
第七章 田径运动理论与技术	(112)
第一节 田径运动概述	(113)
第二节 径赛项目基本技术	(116)
第三节 田赛项目基本技术	(122)
第四节 田径运动技术教学与训练方法	(129)
第五节 田径运动基本竞赛规则	(135)
思考与练习	(137)
第八章 篮球运动理论与技术	(139)
第一节 篮球运动概述	(140)
第二节 篮球运动基本技术	(142)
第三节 篮球运动基本战术	(149)
第四节 篮球运动技术教学与训练方法	(154)
第五节 篮球运动基本竞赛规则	(156)
思考与练习	(157)
第九章 排球运动理论与技术	(158)
第一节 排球运动概述	(159)
第二节 排球运动基本技术	(162)
第三节 排球运动基本战术	(167)
第四节 现代新兴的排球运动	(170)
第五节 排球运动技术教学与训练方法	(171)
第六节 排球运动基本竞赛规则	(173)
思考与练习	(175)
第十章 足球运动理论与技术	(177)
第一节 足球运动概述	(178)
第二节 足球运动基本技术	(180)
第三节 足球运动基本战术	(188)
第四节 足球运动技术教学与训练方法	(193)

第五节 足球运动基本竞赛规则·····	(195)
思考与练习·····	(198)
第十一章 网球运动理论与技术·····	(199)
第一节 网球运动概述·····	(200)
第二节 网球运动基本技术·····	(202)
第三节 网球运动基本战术·····	(208)
第四节 网球运动技术教学与训练方法·····	(211)
第五节 网球运动基本竞赛规则·····	(213)
思考与练习·····	(215)
第十二章 羽毛球运动理论与技术·····	(217)
第一节 羽毛球运动概述·····	(218)
第二节 羽毛球运动基本技术·····	(220)
第三节 羽毛球运动基本战术·····	(233)
第四节 羽毛球运动技术教学与训练方法·····	(234)
第五节 羽毛球运动基本竞赛规则·····	(236)
思考与练习·····	(238)
第十三章 乒乓球运动理论与技术·····	(240)
第一节 乒乓球运动概述·····	(241)
第二节 乒乓球运动基本技术·····	(242)
第三节 乒乓球运动基本战术·····	(253)
第四节 乒乓球运动技术教学与训练方法·····	(255)
第五节 乒乓球运动基本竞赛规则·····	(258)
思考与练习·····	(260)
第十四章 健美操运动理论与技术·····	(261)
第一节 健美操运动概述·····	(262)
第二节 健美操运动基本技术·····	(263)
第三节 健美操运动音乐与队形编排·····	(269)
第四节 健美操运动技术教学与训练方法·····	(272)
第五节 健美操运动基本竞赛规则·····	(274)
思考与练习·····	(276)
第十五章 武术运动理论与技术·····	(277)
第一节 武术运动概述·····	(278)
第二节 武术套路运动·····	(281)
第三节 散打运动技战术·····	(287)
第四节 女子防身术·····	(289)
思考与练习·····	(291)
·····	·····

第十六章 跆拳道运动理论与技术	(293)
第一节 跆拳道运动概述.....	(294)
第二节 跆拳道运动基本技术和品式.....	(296)
第三节 跆拳道运动基本竞赛规则.....	(299)
思考与练习.....	(301)
第十七章 游泳运动理论与技术	(302)
第一节 游泳运动概述.....	(303)
第二节 熟悉水性.....	(304)
第三节 游泳运动基本技术.....	(306)
第四节 游泳运动技术教学与训练方法.....	(318)
第五节 游泳锻炼安全知识.....	(321)
第六节 游泳运动基本竞赛规则.....	(325)
思考与练习.....	(326)
第十八章 野外生存运动理论与技术	(328)
第一节 野外生存运动概述.....	(329)
第二节 野外生存运动基本知识.....	(330)
第三节 野外生存运动技能训练.....	(332)
第四节 野外生存运动的器材与装备.....	(335)
思考与练习.....	(338)
第十九章 定向越野运动理论与技术	(339)
第一节 定向越野运动概述.....	(340)
第二节 定向越野运动基本技术.....	(341)
第三节 定向越野运动技能训练.....	(349)
第四节 定向越野运动的器材与装备.....	(351)
第五节 定向越野运动基本竞赛规则.....	(352)
思考与练习.....	(353)
第二十章 体育运动竞赛的组织与管理	(355)
第一节 运动竞赛概述.....	(356)
第二节 运动竞赛的组织与管理.....	(358)
第三节 运动竞赛的编排.....	(361)
思考与练习.....	(369)
第二十一章 竞赛裁判	(370)
第一节 体育竞赛裁判概述.....	(371)
第二节 裁判的思想素质和业务素质.....	(373)
第三节 不同运动项目的裁判类型.....	(375)
第四节 裁判工作的组织、监督与管理.....	(376)
思考与练习.....	(378)
参考文献	(379)



大学体育文化

第一章

大学体育文化

本章主要介绍

体育文化的概念与特征,体育文化的内涵,大学校园体育文化及中西方体育文化等内容。通过本章学习应了解体育文化的基本特征,以及中西方体育文化,掌握大学校园体育文化的价值和发展途径等知识。

体育文化是人类适应生存环境,调节人与人、人与自然、人与社会之间的关系,求得生存和发展所创造的更好的生活方式、精神文化和思维方式的整体体现。它有助于个人、社会、自然的和谐发展。本章主要教学内容与结构,如图1-1所示。

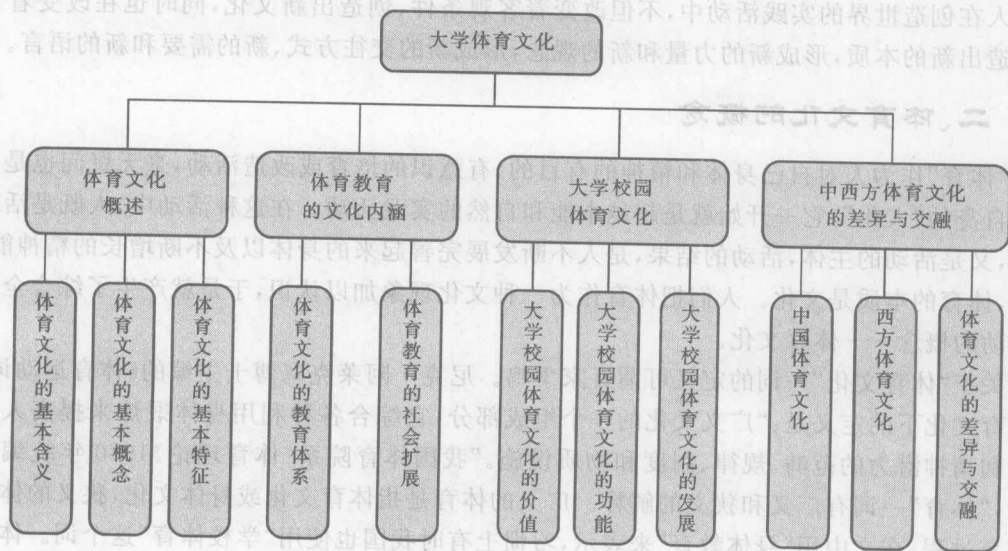


图1-1 大学体育文化教学内容结构图

第一节 体育文化概述

体育作为大文化范畴的一个重要组成部分,无论其丰富的内涵或广泛的外延,均与人类文明社会的高尚品德有着渊源关系。体育运动所表现的顽强拼搏的意志品质,公平、公正、公开的竞争意识,以及崇高的爱国主义、集体主义精神和强烈的团队意识等,是学校德育工作的重点,也是社会主义道德教育的核心和基本原则。大学作为体育文化传承的重要载体,对于丰富体育文化内涵,拓展体育文化功能,具有独特的作用。

一、体育文化的含义

“文化”是一个发展变化的历史概念,它包括狭义和广义两种含义。狭义的文化,主要是指人类社会意识形态及与之相适应的制度和设施;广义的文化,指人类所创造的物质财富和精神财富的总和。文化一般具有传递性、复合性、象征性、超生理性、超个人性和变迁性等特点。中外文献对文化有多种定义,目前《中华文化史》对文化的定义被许多学者肯定,指出了文化的实质性含义——人类化,是人类价值观念在社会实践的实现过程中的对象化,是人类创造的文化价值,经由符号这一介质在传播中的实现过程,而这种实现过程包括外在文化产品的创造和人自身心智的塑造;揭示了人创造文化,同样文化也创造着人自身的道理;它不但阐述了人与动物生命活动的区别,而且指出了人类文明进步和文化发展的基本论证。

综上所述,人与文化具有相互创造的双向关系。文化,是人为了生存与发展,通过劳动创造的,并通过具体的历史的人得以积累、传递、发展、变化,因此,人是文化的主体。而任何一个具体的人一生下来就生活在既存的、不容选择的由上一代人强加的文化环境之中,并按其建立起自己的行为规范。文化对人而言是一种外在的客体,从某种意义上而言,人又是文化的产物。人在创造世界的实践活动中,不但改变着客观条件,创造出新文化,同时也在改变着自己并营造出新的本质,形成新的力量和新的观念,形成新的交往方式、新的需要和新的语言。

二、体育文化的概念

“体育”作为人对自己身体和精神的有目的、有意识的培育或改造活动,毫无疑问也是一种对人自身的“人化”,它一开始就是超越本能和自然的实践活动。在这种活动中,人既是活动的客体,又是活动的主体,活动的结果,是人不断发展完善起来的身体以及不断增长的精神能力。可见,体育的本质是文化。人们把体育作为一种文化现象加以认识,于是就产生了综合全部体育活动的概念——体育文化。

关于“体育文化”一词的定义可谓百家争鸣。尼克·阿莱克塞博士主编的《体育运动词汇》给体育文化下的定义是:“广义文化的一个组成部分,它综合各种利用身体锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”我国体育院系《体育理论》1980年统编教材认为,“体育”一词有广义和狭义的解释。广义的体育是指体育文化或身体文化,狭义的体育是指教育过程,在文中用“身体教育”来表示,习惯上有时我国也使用“学校体育”这个词。体育文化是“以身体练习为基本手段,增强人的体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的活动”及其赖以实现的物质手段、社会思想、社会关系的总和。张国力认为,体



育是指任何一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动。而体育文化则是一种以人的体育行为为特征的社会现象,是由人对体育的需要、思想、理论方法等观念形态的内容和外化在现实世界中的各种体育活动以及活动的组织形式、活动的规范和设施构成的,包括多种精神和物质因素的复杂整体。他特别强调体育文化是在社会各种体育活动之上建立起来的一整套规范体系和价值体系。我国体育社会学家卢元镇教授对体育文化做过如下阐述:体育文化是关于人类体育运动的物质、制度和精神文明的总和。它大体包括体育认识、体育情感、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件。一般包括体育物质文化、体育制度文化和体育观念文化三个层面。在体育生活中,体育文化不仅要满足人的自然本能的需要,还要满足人们对体育文化的社会心理需要。比如人们需要用体育去缓解现代人的社会心理压力,需要在体育过程中寻找自我、实现自我、超越自我,正是因为体育文化能够满足人的生理、心理需要,才会使体育与人之间形成稳定的价值关系。因此引用文化的概念,体育文化就是人类社会活动中和体育活动中所建立起来的一整套规范体系和价值体系,以及体育活动的方式和设施等。它主要满足人自身的身心需要,改造人自身的文化类型。

三、体育文化的基本特征

“文化”的存在和发展与人类社会的存在和发展关系密切。体育文化是文化的有机组成部分,体育文化与其他文化一样,都是人类文明积淀的结果,为社会的政治经济发展和人民的身心健康服务。但它又不同于一般的文化,它是从健康身体,娱乐身心出发,与德育、智育一起成为提高人的素质不可缺少的重要方面。体育文化既有文化的一般属性,又具有自身的特点。研究和掌握体育文化的基本特征,对于全面正确地认识体育文化的含义,有着极为重要的意义。体育文化的基本特征有以下几种。

1. 健身性

人类的各种文化活动,分别作用于自然、社会、人的思维或精神,从而产生了物质文化、制度文化和精神文化。体育文化则主要指向人自身的身体和心理,是一种改造自身的文化类型。

科学和实践早已证明,人们通过参加各种体育活动,能提高机体的力量、灵敏、速度、耐力等身体素质,提高机体对各种环境的适应能力,促进身心健康,使精力充沛。人的体质增强之后,可以疗养伤病,从而延年益寿,青春常在。体育文化的这一本质特征和功能,已为世人所公认。但是,要使体育有效地增进健康,增强体质,还必须掌握科学的锻炼身体的方法,遵循一定的规范,即“动”必有序,“动”必有道。否则,不仅无法收到预期的效果,甚至有害于健康。

2. 娱乐性

体育是一种娱乐性很强的文化。在现代社会生活中,体育运动日益成为人们改善生活方式和提高生活质量的重要内容,它为人们提供一种有益的消遣,给人们带来欢乐和幸福。体育的娱乐性,按参加者在活动中的方式可分为两大类:

(1)观赏性娱乐活动。是指人们观赏各种体育表演和比赛,特别是观赏竞技运动。由于竞技运动具有竞争性、健美性、艺术性等特点,而且其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展,因而具有强烈的观赏性和娱乐性。在观赏中,它能给人们以极大的快乐。一场高水平的体育比赛(如世界杯足球赛等),之所以在全世界有数亿计的人观赏,就是因为一场精彩的表演和比赛,能给人们以健美的享受和精神上的快乐,有时甚至使人达到心旷神怡的程度。

(2) 运动性娱乐活动。是指人们亲身参加体育活动,投入其中,乐在其中。科学和实践证明,参加体育活动特别是那些自己喜爱和擅长的活动项目,不仅能增进健康,增强体质,而且能使人精神愉快,陶冶情操。例如在激烈的比赛中战胜对手的欢乐情绪,在征服自然障碍(如登山运动)或者达到某个较高锻炼目标时的一种非常微妙的成就感和心理上的满足感等,正是这种情感体验,不仅使体育运动为青少年喜爱,而且是许多中老年踊跃参加体育运动的奥妙所在。

3. 竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化。体育的竞争,是指在运动场上,两个以上的个人或集体在同一规则下,争夺同一目标的活动,先得者为胜,不得者为败。体育的竞争,不仅仅反映在竞技体育上,就是群众体育也有优劣、强弱、大小、先后、高低之争。现代体育比赛,不仅比身体、比技术、比经验,而且比思想、比心理、比意志、比作风和拼搏精神,是一种全面的抗衡和竞争。因此可以说,竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。

4. 教育性

广义的教育包括体育,教育性是体育文化固有的特征和功能。体育的教育性有两层含义:一是从它产生之日起,就是教育的一个组成部分。它与德育、智育、美育等相结合,是全面教育的重要内容和手段。通过身体教育,培养社会所需要的人才。二是寓教育于体育之中。在体育运动中可以培养人们的爱国主义精神、团结友爱的集体主义精神,以及守纪律、勇敢拼搏,发展个性,陶冶情操等。

5. 艺术性

体育是一种艺术性突出的文化,尤以竞技体育最为典型,它集健、力、美、技、艺于一体。高水平的比赛,既是比技术水平,又是一种艺术的表演。高超、完美的动作达到艺术境界,会给人以艺术的欣赏和美的享受。有些体育项目越来越多地融合艺术,具有越来越强的艺术性。诸如艺术体操、花样滑冰、花样游泳、健美操、大型团体操表演等等。所有这些运动项目,动作的艺术性是评价动作质量的一个重要标准,也是影响比赛、表演成绩的一个重要因素。可以预见,表演性、游戏性、艺术性的娱乐体育具有强大的生命力,将会获得极大发展。

6. 民族性

体育是民族的产物,具有民族特征。由于民族区域的生存环境不同,文化积累和传播不同,社会和经济生活不同,历史和发展的原因不同,世界上各民族都有自己的传统体育项目。如中国的武术、龙舟,印度的瑜伽,西班牙的斗牛,日本的柔道等。当代体育的发展,其共同点会越来越多,渗透和融合将不断加强。现代体育项目追求的目标主要是提高运动技术水平,而世界各国的民族体育活动追求的目标主要是娱乐和健身,二者相互影响,相互促进。

7. 国际性

体育的国际性这一特征,是1896年法国著名教育家顾拜旦恢复现代奥运会后才出现的。从那时开始奥运会由原来地区性的宗教活动变为国际性的体育盛会。体育文化交流也由希腊半岛扩展到五大洲。由于体育是一种跨越世界的国际语言,各国各民族都把它视为文化交流的工具,所以,国际体育组织之多,比赛之频繁,交往之广泛,是其他领域无法与之相比的。随着社会的发展,体育的这一特征将会越来越突出,推动着世界一体化的进程。



8. 全民性

一方面,由于体育具有健身、娱乐消遣、陶冶情操等多种功能,因而日益成为人们现代生活不可缺少的内容。如发达国家经常参加体育锻炼的人数(与全国人数之比),加拿大约占59%,德国约占67%,挪威约占70%,美国约占77%。在这些国家,人们对体育的关心,有时甚至超过了对政治的关心。另一方面,由于体育比赛,特别是国际比赛,运动员的成绩与整个国家和民族的形象连在一起,因而在一定程度上调动了人们参加体育、关心体育的热情。

除上述特征外,体育文化还有变异性、礼仪性、规范性、共享性、多样性、连续性、积累性等特征。

第二节 体育教育的文化内涵

大学体育教育的任务,不仅是培养学生健康的体魄,保证学生增强体质这条主线教育目标的实现,更重要的是通过体育的学习,培养大学生良好的品质和较高的文化素养,将其作为促进大学生全面发展和完善自身的一种文化教育活动,使体育不仅仅是号召大家参加身体锻炼,更是一种根植于人心灵深处的文化认同,从而发挥传承体育文化的作用。

一、体育文化的教育体系

体育教育在实施过程中,并非仅仅是单一的强身健体的内容,而是相互关联的体育文化体系。它以身体锻炼为基础,将体育运动文化、体育历史文化、体育制度文化、体育健康文化、竞技体育文化、体育建筑文化等教育寓于其中,实现体育教育的显性和隐性教育功能。正如体育是一种社会文化现象一样,体育教育的文化内涵也是一种客观存在,并将随着体育的发展不断丰富。体育教育作为一项陪伴学生时间最长的教育活动之一,如果在实施过程中忽视了它的文化内涵,则无异于忽视了一种与大学生的发展亲密无间的人文文化,忽视了一种把自然、传统、制度与人情搭建的无比巧妙的生态环境,从而大大降低体育教育的文化品位和文化声望,使体育教育纯粹滞留于生物层面。这必然与体育教育改革的方向相悖,与我们所着力建设的文化大发展、大繁荣的形势相悖。

1. 体育运动文化教育

大学体育教育在满足学生运动需求的同时,也在传播着先进的运动文化,传递着人类在体育中所崇尚的顽强拼搏、百折不挠、勇于挑战、敢于竞争、超越自我的价值理念。通过大学体育教育环节,使这些人类文明中的精华,在潜移默化中传输到学生的心田。

2. 体育历史文化教育

大学在建设和发展中,经过长期的历史积淀,逐渐形成独具特色的本校体育文化。在体育教育中,通过对本校体育文化的宣传,学生得以了解本校的体育文化历史,通过中国传统体育文化教育,使学生全面认识祖国传统体育文化,并与时代精神相结合,与现代文明相协调,取其精华,去其糟粕,弘扬中华民族先进体育文化。

3. 体育制度文化教育

各种竞赛活动的开展都是在一定规则和场地条件下进行的。只要参与其中,任何人都必