

大学体育理论与实践教程

李安平 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

大学体育理论与实践教程

主 编 李安平

副主编 王艳丽

王 军

郑进贵

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/李安平主编. —厦门:厦门大学出版社,2008.8
ISBN 978-7-5615-3074-0

I. 大… II. 李… 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 133526 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门美林达彩印有限公司印刷

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:24

字数:613千字 印数:0001~4 500册

定价:37.00元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

参加编写的成员及分工

李安平(第一章) 王 军(第二章) 郑进贵(第三章)
蔡国培(第四章) 王艳丽(第五章) 孙乐宁(第六章)
王玉山(第七章) 薛合宏(第八章) 方桂娥(第九章)
吴月琴(第十章) 文景伟(第十一章) 吴明明、李 婷(第十二章)
游伟东(第十三章) 施勇翔(第十四章) 吴凌燕(第十五章)
范吴斌(第十六章) 岳 敏、曹泽强(第十七章)
李安平、康锦平、林培祥(第十八章) 康锦平(第十九章)
林培祥(第二十章) 曾小金、李志芳(第二十一章)
杭 艾(第二十二章) 曾小金、李志芳(第二十三章)
郑志东、于长泳(第二十四章)

目 录

第一部分 体育理论

第一章 大学体育教育	(1)
第一节 体育的概念与功能.....	(1)
第二节 体育文化.....	(4)
第三节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务.....	(7)
第二章 大学体育健康教育与体育锻炼	(12)
第一节 健康新理念	(12)
第二节 体育锻炼能保证心理健康	(16)
第三节 培养大学生健康的心理素质	(16)
第三章 执行《国家学生体质健康标准》测试	(18)
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	(18)
第二节 《国家学生体质健康标准》测试	(20)
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	(28)
第四章 营养与健康	(33)
第一节 营养素与食物	(33)
第二节 身体成分	(36)
第三节 营养膳食	(37)
第五章 体育锻炼的生理科学基础	(40)
第一节 体育锻炼与神经、肌肉.....	(40)
第二节 体育锻炼与氧的供应	(42)
第三节 体育锻炼与新陈代谢	(43)
第四节 体育锻炼与疲劳的恢复	(46)
第六章 运动损伤与预防	(51)
第一节 运动损伤发生的原因及预防	(51)
第二节 运动损伤的处理与急救	(52)
第七章 传统养生	(61)
第一节 传统养生概论	(61)
第二节 传统养生原则	(63)
第三节 保健气功	(65)
第四节 五禽戏	(68)
第五节 八段锦	(70)
第八章 奥林匹克运动	(73)
第一节 古代奥林匹克运动	(73)
第二节 现代奥林匹克运动	(74)

第三节	现代奥运会的思想体系	(75)
第四节	中国与奥林匹克运动	(77)
第九章	运动竞赛	(80)
第一节	运动竞赛概述	(80)
第二节	运动竞赛的组织方法	(81)
第三节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	(84)
第十章	体育运动欣赏	(92)
第一节	体育运动的欣赏价值	(92)
第二节	田径运动欣赏	(93)
第三节	体操运动欣赏	(95)
第四节	体育舞蹈欣赏	(96)
第五节	武术运动欣赏	(97)
第六节	球类运动欣赏	(99)

第二部分 体育实践

第十一章	田径运动	(102)
第一节	田径运动简介	(102)
第二节	田径运动的特点和对人体的作用	(103)
第三节	田径运动的技术及其训练	(104)
第四节	田径比赛规则简介	(118)
第十二章	篮球运动	(122)
第一节	篮球运动简介	(122)
第二节	篮球基本技术	(123)
第三节	篮球的基本战术	(133)
第四节	提高身体素质的练习方法	(135)
第五节	篮球运动的基本规则	(136)
第十三章	排球运动	(137)
第一节	排球运动简介	(137)
第二节	排球基本技术与练习方法	(137)
第三节	排球的基本战术	(148)
第四节	排球主要竞赛规则	(150)
第五节	软式排球	(152)
第十四章	足球运动	(157)
第一节	足球运动简介	(157)
第二节	足球基本技术	(157)
第三节	足球基本战术	(170)
第四节	足球比赛规则	(174)
第五节	五人制足球规则简介	(182)
第十五章	乒乓球运动	(185)
第一节	乒乓球运动简介	(185)

第二节	乒乓球基本技术·····	(186)
第三节	乒乓球的基本战术·····	(198)
第四节	乒乓球的训练方法·····	(199)
第五节	乒乓球比赛规则·····	(200)
第十六章	羽毛球运动 ·····	(205)
第一节	羽毛球运动概述·····	(205)
第二节	羽毛球运动的特点和对人体的作用·····	(208)
第三节	羽毛球运动的技战术及其训练·····	(210)
第四节	羽毛球竞赛规则简介·····	(217)
第十七章	网球运动 ·····	(220)
第一节	网球运动简介·····	(220)
第二节	网球基本技术与练习方法·····	(221)
第三节	网球的基本战术·····	(226)
第四节	网球主要竞赛规则·····	(229)
第十八章	武术运动 ·····	(232)
第一节	武术运动及健身特点·····	(232)
第二节	武术的基本功和基本动作·····	(235)
第三节	五步拳·····	(236)
第四节	初级长拳一路·····	(238)
第五节	初级剑术·····	(248)
第六节	24式太极拳·····	(260)
第七节	武术运动的比赛规则·····	(273)
第十九章	散手运动与女子防身术 ·····	(277)
第一节	散手·····	(277)
第二节	女子防身术·····	(284)
第二十章	跆拳道运动 ·····	(288)
第一节	跆拳道运动简介·····	(288)
第二节	跆拳道运动的特点·····	(289)
第三节	跆拳道运动技术及训练·····	(291)
第四节	跆拳道竞赛规则简介·····	(301)
第二十一章	健美操运动 ·····	(309)
第一节	健美操的简介·····	(309)
第二节	健美操的特点与价值·····	(310)
第三节	青春健美操·····	(311)
第四节	健美操大众套路·····	(324)
第二十二章	健美运动 ·····	(338)
第一节	健美形体标准·····	(338)
第二节	健美训练原则·····	(339)
第三节	发达全身肌肉的动作·····	(341)
第四节	健美比赛知识·····	(347)

第二十三章 瑜 伽	(353)
第一节 瑜伽运动简介.....	(353)
第二节 瑜伽运动的基本技术.....	(353)
第三节 动作组合练习.....	(356)
第二十四章 时尚运动	(361)
第一节 登山.....	(361)
第二节 攀岩.....	(364)
第三节 定向越野.....	(365)
第四节 轮滑.....	(371)

第一部分 体育理论

第一章 大学体育教育

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初于18世纪60年代由法国所启用,其含义是“身体的教育”。20世纪初,我国也以相同的含义启用了“体育”一词,并将其作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

体育这一术语最初传入我国时,指的是身体教育。由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动,因而仅是从狭义上运用了这一术语。随着新中国的成立,体育事业突飞猛进,体育的作用越来越广泛,其发展需要在广义上运用这一术语。体育是一个具有广泛含义的概念,它不是单指运动或健身,体育教学也不只是让学生做做操、打打球、跑跑步。体育是以身体活动来调节人体机能的过程,是以各项运动为基本手段的活动,是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会,既可促进生产力发展,有助于建设社会主义物质文明,又可影响社会风气,有助于建设社会主义精神文明。

体育有广义和狭义两种解释。

体育(广义的,亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识,有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治和经济服务。

体育(狭义的,亦称身体教育)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要手段。

二、体育的功能

在一个相当长的时期中,人们更多地注重和强调体育增强人的体质的生物学作用和由此

而派生出来的促进物质文明的功能。随着现代社会的发展,体育在精神和文化方面的价值在实践中越来越明显地凸现出来,并被人们所重视。因此,我们是把体育看成一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统,并且把这个系统置于社会这个大系统之中,在研究体育本身的特点及其外部联系和变化的前提下,来研究体育的功能。这就是我们研究体育功能的马克思主义方法论基础。体育的功能可以归纳为六个方面,即健身功能、促进个体功能、娱乐功能、教育功能、政治功能、经济功能等。

(一) 体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点之一,这个特点决定了体育具有健身功能。体育的健身功能具体表现在能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷;能促进有机体的生长发育,提高运动能力乃至细胞的繁殖和细胞间质的增加而带来形体上的变化,它是人体量变的过程;能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速。从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善;能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。从事体育运动能使人心情舒畅,精神愉快,消除人的某些不健康情绪和心理;能提高人体的适应能力。体育运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力,提高对外界环境的适应能力;可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 体育促进个体的社会化功能

从生物的人变成社会的人的过程,就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他们的期待,从而逐步具备作为这一社会或群体的成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的社会化过程中,体育运动有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。以致美国社会心理学家海兰考提出“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的),只要人的社会化过程不变,体育运动很快还会诞生,也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动”。

体育在促进个体社会化中的主要作用有:教导基本生活技能;教导社会规范,发展人际关系;传授文化科学知识。

(三) 娱乐功能

进入 21 世纪,随着现代化社会进程的加快,人们的余暇增多了,如何善度余暇,成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人民的精神需要。体育运动由于其技术的高难性与简单性、动作造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,成为现代人余暇生活的一个重要组成部分,起到丰富社会文化生活、愉悦人的身心、调节人的情感、满足人的精神需要的作用。

现代体育活动,能最大限度地发挥人的体力和智力水平,运动技艺日益向难、新、尖、高的方向发展。一些杰出的运动员能够在一定的空间和时间内把身体控制到尽善尽美的程度,使健、力、美高度统一起来,再加上和谐的韵律与鲜明的节奏的巧妙配合,能表现出抒情诗般的艺术造型,使人们在观看体育比赛时,有种美的享受。如:在欣赏跳高比赛时,成千上万的人在运动员准备起跳的时候屏息凝神,而当他越杆而过时,立即爆发出宽慰的纵情的欢呼;当一个排球运动员跳起扣球时,人们的手心沁出了汗水,而当排球落地有声得分时,观众马上爆发出震耳欲聋的掌声。亚里士多德曾将类似的情境称为“净化”观众的感情。这不仅能使人们由于工作所带来的紧张的神经、疲劳的身体和紊乱的情绪得到积极有益的调节,有助于元气的恢复,

而且也是一种精神上的享受。而且人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己特别喜爱和擅长的运动项目,在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,能体验到一种非常美妙的愉快感受。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。例如:跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·顾拜旦在他的名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的这一功能。的确,体育无愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,在现代社会生活条件下,它已经与传统的娱乐方式(如戏剧、电影艺术等)并驾齐驱。

(四)教育功能

马克思和恩格斯在其著作中不止一次地论及体育的教育功能,他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分,认为“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方式,而且是造就全面发展的人的唯一方法”。这一正确的观点,是我们论述体育的教育功能的理论依据。

由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性(指有一定的仪式,如开幕式、闭幕式、发奖仪式等)的特点,使它成了传播价值观的一种理想的载体。它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性,不仅扩大了它的活动范围,而且加深了它所产生的社会影响,把本来属于运动技艺的比赛,扩大和延伸到国与国之间的竞争,这种竞争超越了体育运动本身的价值,产生了不可低估的教育作用。比如在国际比赛中,运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家(或地区)的鲜明标志;竞赛规程又明文规定比赛结束后,在给获胜国运动员颁奖时要奏国歌、升国旗,这就更增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来论定国家的优劣,但是,人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩,看成是一个国家国力的反映,民族威望也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成,体育运动更加成了一种富于感染、易于传播的精神力量,这就使体育运动不仅与人民生活息息相通,而且能产生巨大的教育作用。如有一些工读学校的失足青年在给中国女排的信中都表示要告别黑暗的昨天,奔向光辉灿烂的明天。由此可见,体育运动是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

(五)体育的政治功能

第一,为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的舞台,也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱,如果获胜,能提高国家的威望,如果失败,往往令人感到沉重。因此,世界各国无不重视体育运动的政治意义。

第二,为外交斗争服务。其一:由于体育能超越语言和社会障碍,通过体育交往可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,因此,人们把体育看做是一种文化交流工具。运动员们不仅被视为具有高超技艺的智慧的个人,而且被看作是一个国家的优秀代表,看作国际友好关系的使者;其二:体育运动被用来作为反对或抵制某一个国家,某一项活动的政治手段。由于体育与政治之间关系的微妙,它可以被各种不同的政治所利用,因此,这样的利用也就有正义与非正义之分。一部奥运史本身就充斥了政治斗争的历史事件。如1968年和1972年奥运会上,由于社会主义国家和非洲国家的坚决反对,南非种族主义者和

罗德西亚被拒于奥运会之外,显示了人民团结斗争的力量。1980年由于苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会,1984年苏联又笼络了14个国家拒不参加洛杉矶奥运会,这些行为都有明显的政治背景。

第三,促进国内政治一体化。所谓一体化就是使人同集体达到和谐的联合,化为一体。这个集体小至一个班,一个队,大至一个民族,一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。由于体育运动有群众性,它能提供群众性集会的机会,使人们在这些活动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如各种群众性的竞赛活动,群众性的登山,野营活动,工余课间的业余体育活动。街头公园中老年人的健身活动等等,通过这些活动可以改变人们的观念,加深家庭和邻里之间的感情,密切单位与单位之间的联系。

(六)经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,而在对生产力进行价值评估时,人的素质就成为最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包含身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育具有发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面有着明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力,因此,在体力投资方面所作的贡献,也有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育经济效益。诸如在大型比赛中获取收入的措施有:出售比赛的电视转播权,发行纪念币,提供体育彩票,收取门票费用、广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有:提高体育设施的利用率、举办热门项目的比赛,此外还有发展体育旅游、寻求赞助、开展体育咨询等。在改革开放过程中,我国体育的经济功能正在不断得到发挥,以获取可观的体育经济效益。

第二节 体育文化

一、体育文化的理解

《中国大百科全书》对文化的定义是“文化即人类在社会实践过程中所获得的能力和创造的成果。”其将文化分为广义的、狭义的。广义的文化,是指人类所创造的物质财富和精神财富的总和;狭义的文化是指人类社会意识到形态及与之相适应的制度和设施。而《中华文化》中对文化的定义做了弥补,揭示了文化的实质性含义,即“人类化”。是人类价值观念在社会实践过程中的对象化,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。

根据对文化的认识,体育也是人类文化的一个重要方面,体育是一种通过体育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、理论方法及观念形态的内容和文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,包括多种复杂的精神和物质因素。我国体育社会学家卢元镇教授对体育文化做了如下阐述:体育文化是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。它大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育

理想、体育道德、体育制度和体育物质条件,一般是由体育物质文化,体育制度文化和体育观念文化三个层面组成。在日常生活中,体育文化不仅要满足人的自然本质的需要,还要满足人们对体育文化的社会需要,因此才会使体育与人之间形成稳定的价值关系。如果利用文化的概念,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,是改造自身的文化类型。

二、体育文化的特征

体育文化的特征具体表现为以下几种形式:

(一)健身性

体育活动的强身健体功能已经被世人所公认,公元前 2500 年,古希腊的山崖上就镌刻着这样的标语:“如果你想健壮,跑步吧! 如果你想健美,跑步吧! 如果你想聪明,跑步吧!”。

在现代社会,科学工作者更是用了大量的科学实践进一步揭示了运动与人类健康之间的密切关系,为了有健康的体魄,许多人开始选择体育活动来增强体质。但是要充分认识到,强身健体要遵循科学的方法,否则,适得其反,有害健康。

(二)竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化。现代体育比赛不仅要比身体、比技术、比经验,而且比思想、比意志、比作风和拼搏精神,是一种全面的抗衡和竞争,对参加者的各个方面都是一种严峻的考验,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。与此同时,体育比赛的激烈性与比赛结果的不确定性使得体育运动的竞争性与其他文化活动相比更具有独特的魅力。

(三)休闲娱乐性

在现代社会中,一方面人们生活节奏加快,工作强度增强,另一方面随着生活水平提高,特别是信息时代的到来,人们的空闲时间增多,这两方面使得人们逐渐关注生活的质量,关注自身的身心健康。

休闲体育与其他休闲方式相比较,具有“双重功效”,即休闲体育不仅能增强人们的健康,而且能使人高度紧张的神经得以放松,调节人们的情绪和心理,在运动的激励下,增强自信心,自尊心和自豪感,增添生活的乐趣,它不仅可以促进个体的健康,满足个体的需要,有利于建立完善的人格,端正生活态度和道德情操,而且可以使人的生活质量得到有效的升华和提高。科学实践表明,参加体育活动,特别是那些自己喜爱和擅长的项目,更能使人精神愉快,以更加饱满的热情投入到紧张、快节奏的工作中去。

(四)教育性

体育的教育性是体育文化固有的特性和功能。体育的教育性在体育活动中处处体现,首先在于德育、智育、美育相结合,是培养全面发展人才的重要教育手段。其次,竞技场上的体育道德是社会公德的重要组成部分。当中国女排获得“五连冠”时、当中国足球取得世界杯入场券时、当我国获得 2008 年奥运会主办权时,全国上下欢欣鼓舞,沉浸在一片胜利的喜悦之中。当我国五星红旗一次次在世界赛场上升起,《义勇军进行曲》奏响在奥运会赛场时,全体国民无不为我们的祖国而感到骄傲和自豪。体育的这种教育作用是任何一种活动都无法比拟的。

(五)民族性

由于民族区域的生存环境不同,文化积累和传播不同,社会经济不同,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,因此,体育具有鲜明的民族特征。随着社会的

进步,信息时代的到来,民族与民族之间的交流日益频繁,民族之间相互融合,更加促进民族文化的发展。

(六)时代性

时代性也是体育文化的基本特征,不同时代,人们对体育的认识也不尽相同。体育比赛冠军的多少,奥运金牌的多少,体育从另一面阐释着强的含义。在知识经济时代,人们关注是生活的质量,因此,大众体育受到普遍喜爱。随着经济发展,体育的商业化又是历史必然,是时代的产物,每次国际体育赛的盛大场面无一不与体育赞助,体育广告等紧密地结合在一起,而这一切无不体现出体育文化的时代性。

三、中华体育精神

中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行的伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。江泽民同志指出:“中华体育精神是我国社会主义精神文明建设的重要组成部分,是中华民族的宝贵财富。”新中国成立以来,在不同历史时期,体育为中国社会的发展贡献出的精神力量,极大地鼓舞了各行各业的社会主义建设者,也向世界展示了中华民族顽强不屈的奋斗精神,这就是中华体育精神。

20世纪50年代,为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言。在社会上产生的巨大影响,不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光,还激励着各行各业的人们奋发向上。

20世纪80年代初,中国女排不畏强手、顽强拼搏,连续5次夺得世界冠军,极大地振奋了民族精神,鼓舞了全国人民建设社会主义祖国的信心。“胸怀祖国,放眼世界”,“团结起来,振兴中华”,“冲出亚洲,走向世界”等口号激励着亿万中国人民在改革开放过程中不断进取和前进,成为体育健儿独特的精神贡献。

2004年,我国体育健儿在雅典第28届奥运会上,团结奋斗、顽强拼搏,为祖国夺得32枚金牌、17枚银牌、14枚铜牌,金牌总数和奖牌总数居世界第二位,实现了我国体育在奥运会上的新突破,极大地鼓舞了全国各族人民。党中央和国务院号召:“全国各个行业,各条战线的同志们都要大力发扬振兴中华、为国争光的爱国主义精神,大力发扬顽强拼搏、争创一流的革命英雄主义精神,勇于创新,力攀高峰,同心同德地把建设有中国特色的社会主义伟大事业不断推向前进。”

这些在我国现代化建设不同历史时期,通过体育训练和比赛所表现出的中华体育精神,一次又一次地向全国人民和世界展示了中国人民自强不息、奋发进取的精神风貌,体现了中华民族自立于世界民族之林的信心和力量。给举国上下带来了极大的鼓舞,大大增强了全民族的凝聚力和向心力。中华体育精神已经成为了全民族的宝贵财富,突出表现在以下几个方面:

1. 顽强拼搏。这是最能代表体育运动特点的一种精神。从容国团的“人生能有几回搏。此时不搏,更待何时?”到中国改革开放之初的中国女排的拼搏精神,再到2004年雅典奥运会中国体育健儿在国际赛场上赢得32枚金牌的历史性突破,无不体现出中国运动员在竞技赛场上和日常训练中战胜自我,不畏强手的顽强拼搏精神。高水平竞技体育比赛的竞争,就是要求在日常训练中最大限度地发挥运动员的运动潜力,在比赛中不畏强手,具有战胜对手的勇气。只有通过顽强拼搏,才能取得胜利,这也是竞技体育的本质所要求的。国际体育竞赛既是运动技术、战术的较量,也是心理、意志品质的较量,还要有“两军相遇勇者胜”的勇气。这些都说明,拼搏精神是中华体育精神的基础和灵魂。

2. 为国争光。“升国旗、奏国歌”是中国运动员参加国际大赛时的光荣与梦想,是运动员顽强拼搏的根本动力和主要目标。为祖国赢得荣誉是中国运动员参加重大国际体育竞赛的使命,是爱国主义的生动体现,也是中国人民团结奋斗的一面旗帜。中国运动员刻苦训练、不畏强手、顽强拼搏的精神动力和精神支柱就是来自于对祖国、对人民深深地热爱和具有爱国主义的伟大情操,才能在国际体育赛场上屡创佳绩,为祖国赢得世人的尊敬。所以,为国争光是中华体育精神中具有鲜明特征的一个重要组成部分。

综上所述,中华体育精神就是以为国争光为根本目标和主要动力,以不畏强手、不屈不挠、顽强拼搏、公平竞争为主要表现形式,以团结协作、无私奉献、遵纪守法为思想道德核心,以科学求实、刻苦训练为主要手段的爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神。它是中华民族精神的重要组成部分,在中华民族伟大复兴的历史进程中,激励和鼓舞着中国人民不断地克服前进中的困难,屹立于世界民族之林。

第三节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务

一、高等院校体育课程的目标

(一)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。

(二)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,也是大学生在校期间在体育学习方面要努力达到的目标。

二、高等院校体育课程的任务

1. 增进健康,增强体质。健康是人生的最大财富。正处于青春旺盛期的高校学生,不能满足于生长发育正常和没有疾病的一般健康水平,应该具有强壮的体魄、良好的机体工作能力和适应能力,为未来的事业和一辈子的健康生活打下坚实的体质基础。因此,在大学学习阶段,要通过体育锻炼使体格健壮,体形匀称,姿态健美,行动矫健,机灵应变,精力充沛,并且具有较强的适应环境变化与抵抗疾病的能力。

2. 使学生掌握体育的基本理论知识,建立正确的健康观念,培养积极参与体育活动的意识和习惯,掌握科学锻炼身体的基本技能,为终身体育打下基础。体育基本知识是现代文化的重要内容之一,是大学生应具备的文化素养。体育运动技术是前人通过实践总结的合理、有效的动作方法,正确地掌握这种方法,就形成了运动技能。任何人要想掌握运动技能,就必须亲身参加体育实践,要锻炼身体就必须掌握一定的运动技能,这两者统一于同一过程中,所以锻炼身体也好,掌握运动技能也好,非亲身参加不可,别人无法代劳。一个人必须掌握多少运动技能呢?毛泽东同志在《体育之研究》中辩证地指出:“锻一己之身方法宜少,应诸方之效者方法宜多”,意即运用于一个人增强体质的内容可以少而精,而对一群人和对生活中需要的实用技能来说,则应该丰富多样。

3. 进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。思想品德教育包括爱国主义教育,道德教育,意志品质教育等。组织纪律性包括集体主义精神和遵守行为规范。勇敢、顽强、进取是一种自强不息、奋发向上、无私奉献的精神。这些教育贯穿于高校体育的全过程之中,它是高校精神文明建设的一条重要渠道。

4. 在广泛开展群众性体育活动的基础上提高运动技术水平。在普及的基础上提高,在提高的指导下普及是体育事业发展的基本方针。提高运动技术水平要具体情况具体分析,运动技术有基本的、初级的、中级的,乃至高、难、新的,高校的体育是普通体育,应当面向全体学生。就广大学生而言,要求掌握最基本的。体质和运动基础较好的学生在这个基础上可通过一定的途径学习技术稍复杂的动作。部分学校可充分利用学校科技和人才优势,采取特定的措施和手段对某些独具运动天赋的学生进行特殊的训练和培养,建立高水平运动队,培养“明星运动员”,为国家输送优秀后备体育人才和扩大国际交往能力。

三、高等院校体育的组织实施

(一)体育课程

体育课程是完成大学体育工作任务的主要组织形式,是高等学校教学计划中所规定的必修课之一,属于基础课范畴。体育课程除了给学生传授体育理论知识外,更主要的是进行各种身体练习和活动。根据体育课的任务、内容和性质,体育课程分为理论课和实践课两部分。

理论课是在课堂内组织的体育教学,使学生明确高校体育学习的目的和任务,传授体育理论知识、科学锻炼身体的方法,使学生广泛地了解体育的本质,激发参加体育锻炼的兴趣,掌握科学锻炼身体的方法。

实践课是指在体育运动场进行的身體练习课,通过身体练习向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法,使他们掌握不同体育运动项目的基本技术、技能,提高他们的基本活动

能力和运动能力,最终达到增强学生体质,增进身心健康的目的。

我国高校体育课程是以教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施的。根据学校教育的总目标和体育学科的规律,可以有针对性地开设以下几种类型的体育课:

1. 必修课。专为高校一、二年级学生开设。通过体育的基础知识、技术、技能的学习和全面身体素质训练,提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康,树立正确的体育观,为体育锻炼奠定好基础的课程。

2. 选项课。在提高学生身体素质的基础上,根据学生本人的爱好和特长,以某一项体育运动项目为主,使学生掌握该项运动的基础知识和技术、技能,提高学生的体育特长的运动技术水平,促进体育锻炼的兴趣和习惯,达到增强体质目的。

3. 选修课。对高校三年级以上学生开设。在必修课的基础上,根据学校体育场地器材条件和学生的个人爱好,自主选择一项体育运动而进行学习,目的是进一步提高学生体育专项运动理论和技术水平,培养学生独立锻炼身体的能力,为养成终身体育锻炼打好基础。

4. 保健课。是对身体异常和病弱学生开设的必修或选修课,有针对性地学习体育医疗、保健和康复教学。

(二) 课外体育

课外体育是体育课的延续和补充。有组织的课外体育活动和辅导,使课堂教育与课外活动互补,形成课内、课外有机组成的课程结构,是体育课程的重要构成内容。

《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”原国家教委“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工作的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”高校课外体育,主要有以下形式:

1. 晨练

晨练或称早操,是高校作息制度中的重要组成部分,也是构建科学、文明、健康的生活方式的基本因素。大学生坚持晨练,是保持合理的生活作息制度,养成良好生活习惯的有效措施。科学证明,晨练能提高大脑皮层的兴奋性,使人以良好的身心状态进入一天的学习和生活,有利于提高学习效率。开展晨练,对形成良好的校风、学风、班风,加强个人的组织纪律性,促进校园精神文明建设具有重要意义。

2. 课间体育活动

课间体育活动是指利用课间间隙的时间所进行的身体活动。它的主要目的在于活动躯体,进行积极性休息,消除大脑和久坐产生的疲劳,适时地调节大脑的兴奋与抑制机能,使身体更具充沛的精力。

3. 学生单项体育协会和体育俱乐部

大学生的单项体育协会和体育俱乐部,是大学生根据自己的兴趣、爱好,自主选择、自愿参加的群众性课余体育组织。它是贯彻实施《全民健身计划纲要》的重要组织形式,其宗旨是宣传、发动、组织、指导所属成员参加体育锻炼,开展群众性体育活动,以及组织单项运动训练和竞赛,提高运动技术和健身技能。

(三) 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好、专项运动有特长的学生,按项目有组织地进行系统训练的一种专门教育过程。对提高学校体育运动水平、培养体