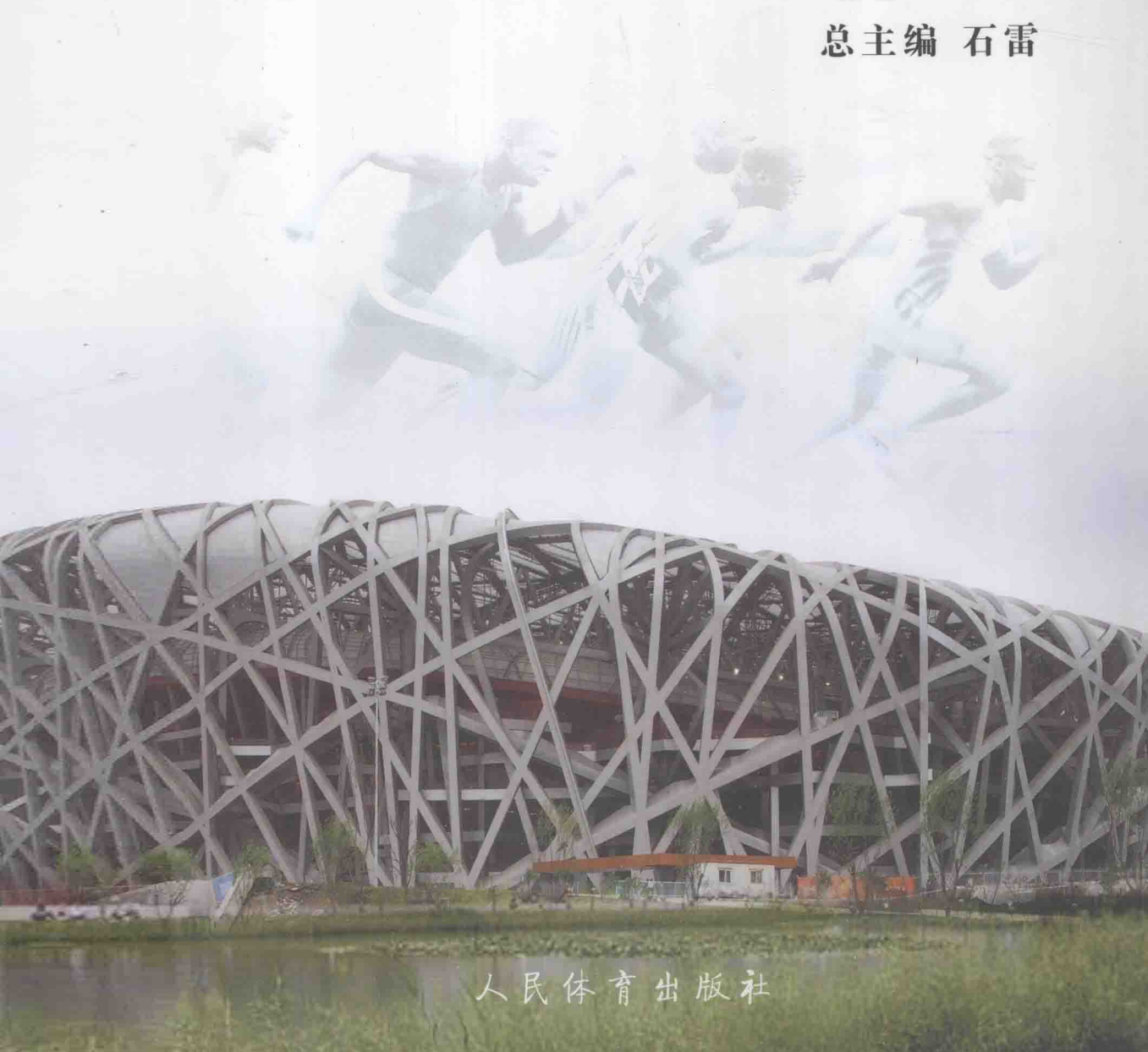


面向全国高等院校“十二五”体育规划教材

大学体育选项 指导教程

总主编 石雷

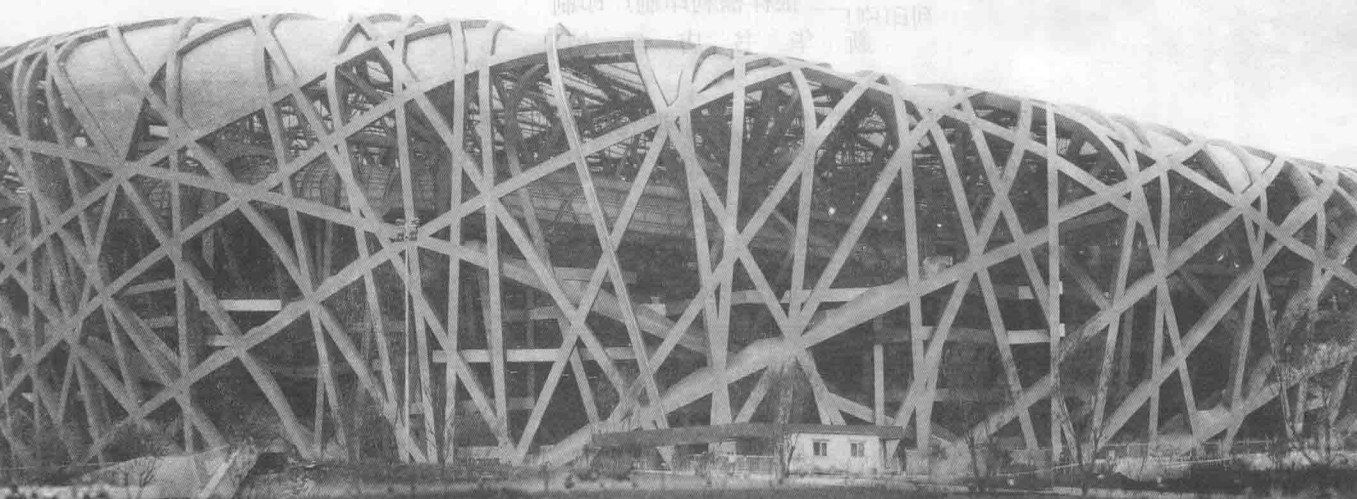


人民体育出版社

面向全国高等院校“十二五”体育规划教材

大学体育选项 指导教程

总主编 石雷



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项指导教程/石雷等主编. —北京: 人民体育出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3662 - 6

I. 大… II. 石… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088991 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市银祥福利印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 开本 16 印张 18.25 千字 467
2009 年 6 月第 1 版 2011 年 7 月第 4 次印刷
(修订本)

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3662 - 6

定价: 29.80 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

教材编写委员会

总主编：石 雷

主 编：杨 滨 王 程

副主编：梁启雄 寿小玉 宋利山

赵爱民

出版说明

随着时代的发展和科学技术的进步,我国高等院校目前都在为校的大学生开设体育课,课程教学时间一般为两年。其教学内容为:田径、篮球、足球、体操、武术、健美操、游泳、艺术体操、乒乓球、羽毛球和网球等;体育理论的内容为体育锻炼方法、体育卫生保健、体育竞赛规则、体育的价值和功能、体育的休闲娱乐以及体育运动的技术原理。国家教育部对每个层面的学校体育均颁布了体育教学大纲和体育锻炼合格标准,并且体现了授课时数、教学内容、教学进度及评定方法。而目前我国在学校体育教学呈现以下状况:形式比较严谨,体育课的结构单调统一,过分强调教师的主导作用,对学生体育课成绩的评价是将其运动成绩、理论成绩、达标成绩、出勤率折算成分数来评定的,缺乏科学的量化。这种目标定位下的大学体育教学造成的结果是:片面强调促进学生运动技能的发展,忽视了对学生体育意识、体育能力、体育习惯等的培养。随着社会体育的发展,学校体育面临着逐渐被社会体育所代替的可能。这就要求我们广大一线体育老师树立新的体育教学观,国家教育部原副部长周远清指出:“教育观念正确与否,直接关系到高等教育改革实践的方向与成败。”教育观念尽管看不见,摸不着,但它确确实实在潜移默化地发挥导向作用,影响着教师的教育行为。

本书作者都是来自高等职业教育一线的体育教师,全书共九章,其中石雷教授编写了第二章;常德职业技术学院杨滨编写第三章与附录一、二;齐齐哈尔师范高等专科学校王程编写了第五章一、二节与第四章;焦作师范高等专科学校梁启雄编写了第八章第一节与第五章第三节;郑州电力高等专科学校寿小玉编写第六章第一、二节与第七章;焦作师范高等专科学校宋利山编写了第六章第三节与第九章;焦作师范高等专科学校赵爱民编写了第一章与第八章第二节;本书由石雷教授统稿。

由于时间仓促和作者水平有限,书中难免有不尽人意之,望广大同仁批评指正。

编者

目 录

第一章 大学体育与大学生健康	1
第一节 大学体育和高校体育文化	1
第二节 健康是幸福之源	12
第三节 大学生的体育素养	24
第二章 科学地进行锻炼	34
第一节 体育锻炼的科学基础	34
第二节 体育锻炼的原则与方法	44
第三节 运动处方	59
第三章 体育运动卫生与常见运动问题处理	71
第一节 体育运动卫生守则	71
第二节 运动时自我监督及常见问题处理	75
第三节 常见运动损伤预防及应急处理	83
第四章 体育舞蹈与健美运动	88
第一节 体育舞蹈的概念与种类	88
第二节 健美运动的概念	95
第五章 三大球	107
第一节 足球	107
第二节 篮球	125
第三节 排球	138
第六章 三小球	154
第一节 乒乓球运动	154
第二节 羽毛球	168
第三节 网球	180
第七章 瑜伽	200
第一节 瑜伽概述	200
第二节 瑜伽姿势	205
第三节 瑜伽的静坐冥想	215
第八章 武术和跆拳道	218
第一节 武术	218
第二节 跆拳道运动	243
第九章 田径运动	253
第一节 田径运动概述	253
第二节 田径运动基本技术	265

大学体育选项指导教程

DA XUE TI YU XUAN XIANG JIAO XUE ZHI DAO JIAO CHENG

附录一.....	277
国家学生体质健康标准.....	277
附录二.....	284
《国家学生体质健康标准》实施办法	284

1.1 绪论	1
1.2 课程性质与任务	2
1.3 课程目标与要求	3
1.4 课程实施与评价	4
1.5 课程资源与保障	5
1.6 课程总结与展望	6
2.1 课程概述	7
2.2 课程目标与要求	8
2.3 课程实施与评价	9
2.4 课程资源与保障	10
2.5 课程总结与展望	11
3.1 课程概述	12
3.2 课程目标与要求	13
3.3 课程实施与评价	14
3.4 课程资源与保障	15
3.5 课程总结与展望	16
4.1 课程概述	17
4.2 课程目标与要求	18
4.3 课程实施与评价	19
4.4 课程资源与保障	20
4.5 课程总结与展望	21
5.1 课程概述	22
5.2 课程目标与要求	23
5.3 课程实施与评价	24
5.4 课程资源与保障	25
5.5 课程总结与展望	26
6.1 课程概述	27
6.2 课程目标与要求	28
6.3 课程实施与评价	29
6.4 课程资源与保障	30
6.5 课程总结与展望	31
7.1 课程概述	32
7.2 课程目标与要求	33
7.3 课程实施与评价	34
7.4 课程资源与保障	35
7.5 课程总结与展望	36
8.1 课程概述	37
8.2 课程目标与要求	38
8.3 课程实施与评价	39
8.4 课程资源与保障	40
8.5 课程总结与展望	41
9.1 课程概述	42
9.2 课程目标与要求	43
9.3 课程实施与评价	44
9.4 课程资源与保障	45
9.5 课程总结与展望	46
10.1 课程概述	47
10.2 课程目标与要求	48
10.3 课程实施与评价	49
10.4 课程资源与保障	50
10.5 课程总结与展望	51



第一章 大学体育与大学生健康

本章概述

健康是幸福之源。没有健康的身体,就不能进行正常的学习、工作和生活。大学生是未来社会建设的中间力量,尤其要注意自己身体的健康。体育锻炼是促进人体健康的捷径,是保持旺盛生命力的关键。了解健康的基本知识,认识到体育锻炼对健康的积极作用,加强体育锻炼,对大学生走好人生之路有着重要意义。

章节概览

- 认识大学体育
- 健康是幸福之源
- 大学体育促进大学生健康

第一节 大学体育和高校体育文化

话题引入

天天运动好处多

在一般人的认知里,一天一天逐渐增加你的运动量、在健身房挥汗如雨待上好几个小时,努力运动才有收获。但是新的报告则认为,即使是短短活动也可增强你的体力,尤其当你是一个很少在健身的人。

有别于以前的观念的地方在强调短时间运动的累积效果,例如一天三次,每次10分钟的快走运动,和一天一次30分钟的快走运动都具有类似的效果。

因此,即使一天中没有那么多时间可以从事长达30分钟的运动,或是体力无法负荷这么长的运动,那么一天数次,每次短时间的运动,例如改走楼梯而不用电梯,多走一站去坐公车或是早一站下车等等,累积下来也会得到可观的效果。在身体适应运动的强度后,可以选择逐渐增长运动的时间,或是仍然保持一天数次的习惯,都可达到增进健康,预防疾病的目的。总之,就是把握每一个走路、运动的机会,同时也要走快些,这样对你的体力绝对会有帮助。

美国疾病防治中心所进行研究调查后显示,走路其实是美国居民最常进行的简单运动,虽然有四分之三的民众遵守每次三十分钟的运动时间,但是他们运动的次数却不够多,而且只有四分之一运动时以足够的速度进行快步行走,事实上,走路的速度太慢也是比较没有运动效率的。

知识窗

大学体育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一项重要事业,是国民体育的基础。它对培养社会主义建设人才,发展我国体育事业,提高学生体质健康水平,建设校园体育文化具有重要意义。

一、大学体育的目的、任务和组织形式

根据我国当代大学生身心发展的要求和大学生生理、心理状况,体育的功能以及我国的国情,大学体育的目的是:培养和增强大学生的体育意识,提高体育能力,养成自我锻炼的习惯,增强身体、心理的健康以及道德素质和社会适应能力,为终身体育和毕业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。

(一)大学体育的四项任务

一般来说,为达到大学体育的目的,必要完成以下四项任务。

1. 学习和掌握体育的基本知识,提高体育能力和养成运动习惯

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,这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、工作性质和年龄等实际情况,选择适宜的方法进行科学身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

2. 提高身体与心理素质,增进身心健康

增进身心健康是大学生体育的首要任务。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以及心理素质除了受遗传因素的影响外,更受制于后天环境中得到的锻炼和培养。科学的体育锻炼对体质健康和心理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,生命力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是生理与心理发展的关键时期。在这个时期,通过体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,同时要提高对社会的适应能力和增强对疾病的抵抗能力,从而提高身体健康水平,保持良好的身心状态并顺利完成学业。

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,正确处理普及与提高的关系,充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势,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. 培养良好的思想道德品质和体育道德风尚

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,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

- 进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱社会主义祖国。

- 进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识和态度,使大学生明白关心自己的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。

- 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。

- 进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。

●进行体育道德风尚和意志品质的教育。

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。

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学习、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育与身体活动之中。通过体育,培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风尚,培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感 and 能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

(二)大学体育的组织形式

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,它们构成学校体育的整体。《体育法》第十八条规定:“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。”为实现学校体育的目的,大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

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。

大学体育课是我国普通高等学校所开设的一门学生必修课。教育部颁布的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试项目。”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年教育部颁布的《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,通过合理的体育教学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。”《纲要》第五条规定:“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。”对有慢性病和生理有缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》的第三条规定了体育课程的基本目标,这是根据对大多数学生的基本要求而确定的,分为以下5个领域目标:

(1)运动参与目标 积极参与各种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。

(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理方法。

(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和方法;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。

(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。

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、校内外有机结合的课程结构。

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,不断拓展体育课程的时间和空间,丰富体育教学内容。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,学校要为学生营造生动、活泼、健康、安全的学习氛围。

2. 课外体育活动

课外体育活动是大学生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》第二十条规定:“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。”因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固提高体育课的教学效果、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早练、课间操、单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动、《国家学生体质健康标准》达标练习及测试等形式。

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。”

课余体育训练是指学校体育教研部门利用课余时间,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一种专门教育过程,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与提高相结合原则的重要措施。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,提高运动水平,创造优异成绩,在参加国际、国内及校际的各项比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是通过培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃开展,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,同样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、相互学习、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,增强体质和增长才干的主要方法;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。大学体育竞赛主要有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主。如各种球类竞赛,校运会等。

二、高校的体育文化

大学生体育文化素质是在以学生活动为主体、以校园为依托、以校园体育文化活动为基本方式、以课外体育精神生活为主要内容的学校体育文化活动过程中表现出来的一种综合能力。大学生体育素养的培养与获得离不开丰富多彩的校园体育文化生活,它来自于一定校园文化土壤的培育,是在各具特色的校园文化分为众生发出来的。

文化是人类为了维护人类有序的生存和持续发展所创造出来的关于人与自然、人与社会、

人与人之间各种关系的有形无形的成果,是社会中客观存在的。先进的文化是推动社会向前发展的动力,而社会制度、社会结构、社会关系、社会运动等又不断地建筑和创造着新的文化。江泽民同志指出:“全面建设小康社会必须大力发展社会主义文化,要牢牢把握先进文化的前进方向,大力发展教育和科学事业”。

体育作为教育的一部分,更是社会文化的一部分。作为人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和的体育文化也必须保持其先进性,先进体育文化的发展方向同样决定着体育事业的发展。高校作为培养高素质人才的重要源头和基地,其校园体育文化也必须与先进文化的发展方向保持一致,为培养身体健康、人格健全、社会适应良好的社会主义建设者而努力。

(一) 高校体育文化的内涵与外延

对于体育文化的认识,从不同的角度有不同看法。1974年,在国际体育名词术语委员会主席尼古阿·莱克塞博士牵头编写出版的《体育运动词汇》中,对“体育文化”作了如下定义:“体育文化是广义文化的一个组成部分,它是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、制度和物质的设施。有人认为体育文化是一个特定社会的成员所共享并互相传递的体育知识、体育态度、体育习惯性行为模式的总和。也有人认为体育文化就是以身体活动为基本形式,以身体竞争为特殊手段、以完善和促进身体发展为主要目标的实践活动,不仅包括体育设施、个体素质等物质文化,还应包括知识、技术和制度文化、思想观念文化。还有人认为现代校园体育文化,是学校体育教育和运动竞赛中创造的、具有学校特色的体育精神财富及体育物质形态,包括体育观念价值、精神、道德规范、行为准则、历史传统、制度、环境及体育竞赛成绩等。

综合各种观点,我们认为,所谓高校体育文化就是在高校育人环境中,以学生为主体,以教师为主导,广大师生通过体育教学、群体活动、体育竞赛等体育行为方式在大学校园里传播与交流,由全体师生员工在各种体育活动中相互作用创造出来的一切物质和精神成果的总和,它以促进学生成长和提高文化,身体素质及审美水平为目标。

(二) 高校校园体育文化的层次结构

近年来高校校园文化研究与建设热潮的兴起,并非偶然现象。这实际是高校进入自主发展、自我发展的新阶段后,在市场经济、全球化、信息化、环境化与可持续发展的背景下,从文化发展上对学校进行自主特色定位的体现。但是,由于文化概念的广泛性,对校园体育文化存在众多不同的理解,特别是不加区分地罗列校园体育文化的层次和校园体育文化现象,既无助于认识深化,也给校园体育文化建设的具体实践带来操作上的困难。因此,按照校园体育文化结构要素间的内在逻辑关系,从不同的视角加以考察,并立体地把握校园体育文化就非常有必要。

高校校园体育文化大致可以分为以下层次:校园体育精神文化、校园体育艺术文化、校园体育制度文化、校园体育物质文化和校园体育行为文化。

1. 校园体育精神文化

从生命哲学的视野看,只有精神活动才是人的生命活动的最高形式,因而也只有精神文化才真正表现出文化的生命特征。学校文化本质上是学生进行生命交流的过程,而不是孤立存在的运动过程。

校园体育精神文化是在校园中由师生长期创造的特定的一种精神财富和文化氛围。它主要以体育思想观念体系和价值体系表现出来。精神文化包括身体观、健康观、运动观、体育观、

审美观、道德观、人际关系、体育意识、体育思想观念、价值取向、实践能力等,从深层影响着全体师生员工的思想、理想、信仰、意志、态度、情感及行为,具有深刻的哲理内涵和浓浓的人情味,要创设那种潜伏、弥漫、浸染于整个校园并体现学校深层目的的精神氛围,来养成全体师生员工具有持久效应的思维、态度、情感及行为方式。

校园体育精神文化是赋予学校以生命、活力并反映学校体育历史传统、办学特色、体育精神风貌的一种学校体育精神形态,每一所学校都有自己的校园体育文化,但并不一定每一所学校都形成或凝聚起自己独具特色的学校体育精神。学校体育精神是校园体育文化的核心和灵魂,它强大的影响力、感染力渗透在学校体育的方方面面,就成为凝聚全体师生员工共同奋斗的精神动力。

2. 校园体育艺术文化

(1) 体育艺术文化的内涵

体育艺术文化既不同于体育物质文化,也不同于体育精神文化,它处于二者中间。在历史文化发展的长河中,体育与艺术在各自的发展中相互间不断地交融,出现了一个体育与艺术相互渗透的广阔领域。前苏联学者莫·卡冈说:“在最远古时代体育运动对艺术文化的影响仅限于舞蹈的范围内,再晚些时候体育运动—艺术的融合成了杂技艺术的基础。现在体育运动和艺术文化的影响愈益广泛和多样。在今天,体育运动取得了如此的群众性,如此牢固地进入了每个人的日常生活:作为早操、生产操、中学和高等学校里的体育课,群众体育团体活动的形式,以及在露天或卫视转播节目中观看的表演形式进入每个人的日常生活。……由此产生了这种新的——而且在短时间内成为如此普及的——艺术品种,如艺术体操、花样滑冰、冰上芭蕾,花样游泳,群众体育检阅节。”因此有学者曾预言,未来体育的发展将走向艺术体育。苏珊·朗格曾指出:当今艺术的边界已变得越来越模糊,连体育也有重返艺术的迹象。已退休的前奥运会主席萨马兰奇曾经说过:“我们把体育与艺术看作是一回事,艺术和体育就是我们对奥林匹克的定义。”今天,人们观赏不同形式的体育比赛,运动者的优美动作既可作为“流动的艺术品”供人视觉观赏,在他们的动作中表现出来的拼搏进取、公平竞争、即兴创新动作等又作为“物质中的思维”和爱国主义与个性的张扬联系起来。他们这种具有双重意义的表演难于用其他符号表达,故它应该隶属于体育艺术文化体系。

(2) 体育艺术文化的主要内容

校园体育艺术文化主要包括以下内容:①体育绘画;②体育雕塑;③体育建筑艺术;④体育表演艺术;⑤体育欣赏。体育表演有两种含义,一是在校园体育活动中通过体育动作表现自己的美,提高对美的表现把握能力,它是美育的重要内容。二是观看别人表演,提高自己欣赏美的水平。体育欣赏——观赏体育比赛是陶冶学生情操,培养学生热爱体育活动,欣赏体育美选择的重要内容。比赛所表现出来的高超运动技巧和拼搏精神特别适合发泄观众的感情,这是任何表演所难于达到的。学生在从事体育活动时,有时会产生一种“尽善尽美”的追求,这和艺术的追求是很相似的,从体育中产生的“身心一致”、“天人合一”、“返朴归真”、“溶于自然”等体验具有精神体验和身体体验难以替代的特点。

现代生活中体育与艺术或艺术与体育的广泛融合现象,是体育游离实用中心向着艺术逐渐推移,艺术游离审美中心向着生活实践领域逐渐推移,体育与艺术双向互动,动态生成的结果,是文化发展史内部方向相对,作用不同的两种历史性律动形式相反相成的结果。

3. 校园体育制度文化

校园体育制度文化主要指以文字形态表达的学校体育的规章制度及固定的体制所体现的

文化,如学校制定的体育章程、条例、规定、办法、公约、实施细则等制度以及办学目标、校训、教风、学风等,它们保证学校秩序的正常运行,规范着学校成员的行为、态度和作风,倡导与校园体育精神文化的价值观、健康观、审美观一致的学校体育风气,是体育精神文化在学校各个方面管理上的体现。

先进的校园体育文化精神如果不能通过一定的制度及相应的机制表达出来,就难以转化成客观的体育文化存在,形成不了新的体育文化风尚,就起不到推动校园体育文化进步的作用。当新的校园体育精神文化转化成制度时,既标志着先进的校园体育精神文化的有效传播,又标志着校园体育文化创新的落实。一所高校包括体育制度创新在内的体育教育创新,本质上是体育文化创新。

当前,经济发展和时代进步已极大地改变了当代高校师生的价值观念、健康观念,相对来说高校现行的部分体育规章制度还落后于时代前进的脚步,成为阻碍高校体育发展、影响人才培养质量的重大障碍。在当前的高校体育改革中,制度创新是推动高校体育发展、建设高校校园体育文化的途径。同时,体育制度创新是体育创新的重要内容,正如江泽民同志在北师大百年校庆的讲话中指出的:“进行教育创新,关键是通过深化改革不断健全和完善社会主义建设要求相适应的教育体制。”没有不断的体育制度创新就不会有体育体制改革的真正深化。

4. 校园体育物质文化

校园体育物质文化以实物形态表现出来,主要指学校的体育建筑、生活设施、校园教学环境、自然生态环境等。

人生活在一定的自然环境中,总是力图对自己周围的环境客体作全面认识和综合解释,这就是环境知觉。在环境知觉的指导下,人在空间中进行各种各样的身体活动,空间慢慢地与各种各样的身体活动发生联系,产生了意义。人出于对自然、社会和人自身的理解,对分化的空间做出自觉的安排和使用,就是空间设计。空间设计的直接结果,就是形成各种各样的体育物质文化。它们既是校园体育文化活动的物质保障,又在一定程度上制约校园体育文化的规模甚至质量。体育物质文化处于精神文化、制度文化的外层,一方面是因为在校园的整体布局、校园建筑结构风格、校园自然生态环境等物质建设上,积淀着师生的审美价值;另一方面是是否自觉接受先进体育精神文化的指导,校园体育物质形态上所承载的体育文化含义是有很大的不同的。

在校园的体育物质设施建设上,通常凝聚了一定时代学校全体师生的体育文化思考,是最直观区别一所高校有无体育文化内涵的特征之一。优秀的校园体育物质文化是丰富和升华校园体育文化生活,表现一所学校的独特气质和风格以及良好社会形象不可缺少的内容,反之,不重视校园体育物质文化,不仅影响体育教学、科研、训练、健身活动的开展,而且不利于人素质的全面发展和终身体育的养成。因此著名学府都非常重视学校体育建筑风格、整体布局 and 校园生态环境的建设。

校园体育物质文化是一种特殊的物质文化形态,其独特之处就在于校园是专门的育人场所,育人的意向性要求是其本身包容丰富的教育意义与教育价值。校园体育物质文化积淀着历史、传统、体育文化和社会价值,蕴含着巨大的潜在体育教育意义。学生不仅通过体育物质文化掌握一定群体的环境知觉,而且同时从体育物质文化中领会特定体育文化的空间设计,态度、情感、健康观和价值观受到潜移默化的影响。

5. 校园体育行为文化

校园体育行为文化包括校园内人们的日常言行和开展的教学性、学术性、各种健身活动、

各种娱乐性活动、体育消费、体育时间和空间利用等。校园体育行为文化主要通过师生的身体活动形态表现出来,是学校日常生活中人们最经常表达情感、态度,最直接感受的活的体育文化形态,它与上述4个层次的校园体育文化有很大不同。相对于体育行为文化来说,上述4个层次的校园体育文化便有了资源性或环境性的作用,从内部支撑着校园体育行为文化,并形成高校跨文化交流的活跃“界面”。由于校园体育行为文化处于校园体育文化的外层,因此它比内层文化更具开放性、更加多元化与生活化。

校园体育行为文化一方面要受支撑它的内层文化的影响和支配,另一方面又接受体育艺术文化和社会大众文化的影响,对内层文化有反作用,它总是在承受现在的内层文化的基础上又对内层体育文化有所改变。校园体育文化正是内外层文化这种承受与改变的交互活动过程的产物,不断在各层次间内在的矛盾运动中获得发展动力。

(三) 高校体育文化的特征

高校校园文化是一种以青年学生为主体,以大学校园为空间,反映青年学生特有的思想观念、价值取向和行为方式的亚文化形态。这种文化既不同于占统摄地位的社会文化,也有别于其他亚文化(如社区文化、企业文化、青年文化),是一种较为特殊的文化形态。高校校园体育文化作为高校校园文化的重要组成部分问世以来,对高校体育产生了巨大的影响,对大学生的健康发展有良好作用。它随着社会文化的发展而不断的更新和丰富自己的内容。高校校园体育文化具有如下特征:

1. 客观性

高校校园体育文化是在长期的教育实践中逐步形成的,是一种直观教学文化的积淀,它在社会化环境(文化传统,社会组织方式,社会心理因素等)和学校本身发展的合力作用下形成,尽管不排除人的主观努力,但从总体上看是客观的,独立的。教育界有共识:体育工作有特色、对外声誉高的学校,一般都有优良的健康向上的体育文化,而体育活动不开展、群体活动不普及的学校大多是管理无生气,育人不景气校园体育文化也不为人所称道的。由此可见,校园体育文化作为一种客观存在的形态,不管你意识与否,它总是会对学校的发展产生或好、或坏、或大、或小的作用。

2. 时代性

任何文化都是时代的产物,都是具有在一定程度上反映时代本质的特性,同时又随着时代的发展前进而不时地演化自己的形态。学校离不开时空环境,时空环境是影响学校生存发展的重要因素。我们注意到在校园体育文化的形成和发展中,它的内容与形式都受到一定时代的政治体制、经济体制、教育体制以及社会结构、文化风尚等制约。因此与时代同步和容易受到时代特征的影响,这就是校园体育文化的时代性。例如,20世纪50年代我国实行的全民健身热、贯彻劳卫制、在校学生的体育成绩要达到等级运动员的标准;60年代中期至70年代末期的文化大革命,体育几乎处于瘫痪状态;80年代学习女排热;80年代末至90年代初又掀起足球热;而当今的全民健身计划活动,每一次活动,都深深地影响学校,甚至成为那个特定的时代校园体育文化的主旋律。总之,时代的体育精神特点感染着校园体育文化,校园体育文化反映着时代的体育风貌。

3. 先导性

高校作为最高层次的教育单位,高级知识分子相对集中,传播媒介比较完备,文化层次普遍较高,已成为它的三大特征。由于处于社会文化潮流的前沿,学校成员对各种社会现象、思潮、社会风云比较敏感,表现出明显的关注;对科学技术和社会进步,一般具有趋善求美的自觉

理性,理想主义色彩较浓。随着网络科技的发展和互联网的不断普及,高校能够迅速地汇集传播各种体育信息,及时地反映或预示体育动态和体育科技发展水平。校园已成为各种体育信息的汇聚地,校园体育文化已成为现代体育的晴雨表,有着一定的先导性。学校因为有了校园体育文化的这种先导作用的优势,就能够根据社会发展大趋势,确定体育发展的方向与规模,确立学校体育活动项目的种类,对整个体育工作进行定位,设计校园体育设施的管理方式,面向未来造就人才;有了校园体育文化的这种优势,就能够正确利用现有条件和特点,充分发挥体育对社会主义政治、经济以及其他各方面的重要作用。

4. 闭合性

从组织观念看,学校是一个大组织,其内部又由一个个小组织构成,因此,这种组织层次分明、组织单位集中的特点,给校园体育文化带来了新的特点,一方面在内容上向开放方向发展,但另一方面在存在的形态上则相对闭合,从而形成一个个体育“文化圈”。如系、专业是高等学校下属的基层单位,也是对学生学习、教师工作进行管理的基本单元。长期的学习工作和管理实践,不可避免地要使这群组织形成相对闭合的系与专业体育文化圈,南方学校与北方学校、理科大学与文科大学的体育文化具有明显的差异性,在体育项目的设置上都有相对的独特性与闭合性,班级、宿舍体育文化圈的形成势在必行。可以这么说,校园体育文化环境就是由这些一个个的体育文化圈组成,没有体育文化圈,就没有校园体育文化。

5. 动态性

高校校园体育文化形成的主体是大学生。大学生天生好动,他们不习惯长期静坐和默读。一般而言,校园的课堂教学活动是一种静态性的教育形式,长时间的“三点一线”式的学习生活,往往使多数好动的学生感到枯燥无味。因此,大学生在学习之余所钟情的体育活动既能调剂学习生活,又能获取各种知识和才能。在紧张学习的闲暇,在复习迎考的间隙,由班级或学生组织一场小型的体育比赛,这样既能调节学习生活、和谐心境、陶冶情操,又能使大学生得到积极性的休息。特别是在节假日到来的时候,如果进行以上的活动,就能使宁静的校园一时又“动”了起来。

(四) 高校体育文化的功能

人类学研究中的功能学派认为:人类的目的在于生活,文化乃人类用以达到此目的的手段,在形式上虽有种种变异,但其所满足人类生活需要的功能而言是相同的。一个特定的文化特征的存在是由于其履行某种重要的社会功能。

1. 健身功能

校园体育文化作为学校特有的文化现象,在高校已蓬勃发展,体育运动不仅能改善和提高中枢神经系统的工作能力,而且能保持清晰的思维,良好的记忆能力。人们在体育锻炼的过程中,能使自身的血液循环加快,心脏功能提高。呼吸系统的功能改善,促进骨骼、肌肉的生长发育。大学生都处在生长发育阶段,参加适合自己的体育运动项目,为以后的健康打下良好的基础,使自身正常的生长发育,防病治病,推迟衰老,做到延年益寿。

2. 教育功能

(1) 导向功能

所谓导向功能就是把高校成员的业余体育文化生活引导到正确的方向上来。青少年学生处于生理、心理急剧发育、变化的时期,思想活跃,易接受新鲜事物,易被环境所影响,政治观念、道德修养极为不稳定,面对改革开放的新形式缺乏辨别新事物的能力,如果他们从思想和行动上“模仿”和“从众”社会上的不良风气,就会使他们误入歧途。良好的校园体育文化环境

使他们正确选择自己喜爱的体育项目,接受先进思想,逐步健康地成长起来。青少年学生精力旺盛、爱好体育、喜欢表现,而校园体育文化为他们提供了一个培养创造力,释放能量的广阔天地。积极参加校园体育文化活动,充分发挥创造力是学生业余时间消耗能量的重要途径,如果同时加以正确引导,不仅使他们在体育方面能得到锻炼,同时其他方面的各种能力也会得到同样的提高。

(2) 凝聚功能

校园体育文化的客观存在,牵系着一个学校体育工作的生存发展。这是因为,校园体育文化特别是作为校园体育文化内核的校园体育精神与校园价值体系是学校的凝聚力和向心力的所在。校园体育文化的凝聚力、向心力问题,目前愈来愈受到人们的重视。一所学校要在激烈的社会竞争中立于不败之地,并一往无前地向前迈进,除了高质量的体育教学,高水平运动队在各种竞赛中所取得的成绩,高水平的管理等“内功”外,其中之一就是靠这种由校园体育精神所凝聚结成的极大的集体合力、奋发向上的群体意识和学校成员的主观能动性。因此,良好的校园体育文化还可以使人感到全身充满着青春活力,有一种令人振奋、催人向上的精神。

(3) 陶冶功能

学校教育的本质就是使学生通过文化价值的摄取,获得人生意蕴的全面体验,进而陶冶自己的人格和灵魂。在这方面校园体育文化比起正规的教育、教学更具有独特的功能,原因在于:①校园体育文化创造了一个陶冶人们心灵的场所,对学校各方面教育起着指导性作用;②体育比赛各种规则的适用与对个人的限制,对生活在其中的每一个人起着陶冶情操与规范行为的作用。由于当代青少年生活的环境比较复杂,是在相互交往的社会生活中成长起来的,所以必须利用各种场所对其进行民主与法制的教育,培养他们社会主义的世界观和人生观,在校园体育文化实践中许多学校把环境作为有效手段或教具加以利用,取得了明显的成效。因此,重视校园体育设施的投入使广大学生能有较好的活动场所,对陶冶学生的情操具有良好的推动作用。

3. 社会功能

(1) 社会同化功能

所谓“同化”是指一个人自愿地接受他人的观点、信念、态度和行为,使自己的态度与之相接近。校园体育文化社会同化功能,其实就是校园成员个体社会化的过程。现行的学校教育,其实现的目标之一就是促进校园成员的个体社会化,而这种个体社会化的内容与要求是和校园体育文化的“教化”目标一脉相承的,因为校园体育文化的深入发展可以使校园个体与社会环境之间,谋求达到平衡和协调,从而实现对人的身体、精神、心灵、性格的塑造,达到社会化的目的。

(2) 社会辐射功能

这里所说的辐射,是指校园体育文化的文化态势高于社区的总体文化态势时就要对其产生影响。学校是传播精神文明的场所,其文化层次和“品位”较周围地区相对要高。从个体而言,一个人求学深造的结果,除获取各种社会知识和专业知识之外,还接受精神文明的熏陶,具有良好的思想文化素质和文明行为,一旦步入社会势必对他人产生影响;从群体而言,一所学校就是一个整体,它综合了每个个体的素质,在文化上达到了社会文化的制高点。就校园体育文化而言,广大学生在大学四年以后走上社会,会利用他在大学里所学的体育知识技能技术向社会辐射,补充了社会上与社区内不具备的东西。再一个就是学校坐落于一一定区域之内,因此,它对周围社会文化的辐射影响,既有广度又有深度,而且具有其他文化无法比拟的功能优势。

4. 情感功能

(1) 娱乐功能

