

中国矿业大学教材建设工程资助教材  
中国矿业大学教师培育项目资助  
江苏省技术带头人项目资助

# 大学体育

## 理论与实践教程

张玉超 主编



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

# 大学体育理论与实践教程

主 编 张玉超

中国矿业大学出版社

## 内 容 简 介

本书以体育文化知识传授和提高大学生运动能力为重点,以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,使大学生达到增强体质、增进健康和提高体育文化素养的目的。全书主要内容有:大学体育概述、体育文化、大学生体育运动与健康、体育运动与安全、田径运动、大球运动、小球运动、游泳运动、休闲运动、中华武术、拓展训练等。

本书为体育等相关专业的教材,也可作为大中专院校其他专业的体育类教学用书,还可供体育专业相关人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/张玉超主编. —徐州:

中国矿业大学出版社, 2016. 12

ISBN 978 - 7 - 5646 - 2973 - 1

I. ①大… II. ①张… III. ①体育—高等学校—教材

IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 297780 号

书 名 大学体育理论与实践教程  
主 编 张玉超  
责任编辑 何晓明  
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司  
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)  
营销热线 (0516)83885307 83884995  
出版服务 (0516)83885767 83884920  
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com  
印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司  
开 本 787×1092 1/16 印张 17 字数 424 千字  
版次印次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷  
定 价 35.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

# 前 言

2012年,国务院办公厅下发了《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012〕53号),该文件指出:“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族生命力旺盛的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”文件要求各级政府要重视学校体育工作,实施好体育课程和课外体育活动。大学体育是学生时代体育学习的最后阶段,故大学体育课程教学除了应完成运动参与、运动技能和身体健康等显性目标外,还应侧重于学生的心理健康、社会适应目标和体育知识的发展,贯彻终身体育的思想,使其终身受益。大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分,是进行素质教育和培养全面发展人才的重要载体,大学体育同时也承载着“完全人格,首在体育”的育人重任。我们编写本教材的主旨是以培养学生体育文化知识和运动能力为重点,以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,使大学生达到增强体质、增进健康和提高体育文化素养的目的。

目前,各高校正在进行大学体育教学改革,改革目标是提高大学生体质健康状况和体育文化素养,让学生在大学四年均接受体育教育,最终目标是让大学生养成体育锻炼的习惯,通过大学体育教育,让学生熟练掌握一两项运动技能,体质健康测试合格,并且形成终身锻炼的体育意识,使学生受益一辈子。本书基于上述因素考虑,在选编内容时考虑了以下几点:一是我们不仅注重选编广泛的体育健身基本知识、原理和方法,让学生通过掌握更多、更新的知识,更有效地增强终身健身意识,积极参与健身锻炼活动,而且注重选编运动项目概况、运动项目技术分析、运动项目战术和运动竞赛规则等内容,向学生传授健康技能与方法,使学生在不断实践、不断体验的基础上,增强健身意识,养成健身习惯,促进身心健康。二是打破了过去教材以竞技运动为内容、以素质和技能达标为目标的传统体育教学内容体系,确立了以大学体育理论和运动技能为内容、以学生身心健康标准评价和运动损伤为目标的新型体育教材内容体系。三是注重吸纳最新体育知识内容,选编教学内容力争做到基础理论与实践并重,

课程内容通俗易懂,实践应用性强,具有近期和终身的健身实践指导意义,学习后即可用于实践,有利于加强学生的健康意识、拓展生存技能、提升思想道德品质,有利于近期健身活动和终身健身,有利于培养学生的整体素质和创新精神。

本教材编写时全面贯彻了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》、《高等学校体育工作基本标准》(教体艺[2014]4号)和《国家学生体质健康标准》的精神,参考了国内最新体育理论方面的教材。本教材与其他教材相比具有如下特色:

1. 坚持健身性与文化性相结合。把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。
2. 从实际出发,注重实效。根据学生特点、气候、场馆设施和器材等情况选编内容,力求少而精,讲求实效,并注意与中学教材的连贯和衔接。
3. 坚持科学性和可接受性相结合。教学内容以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,适应教学对象,充分发挥大学生的智力优势,为学生所用,便于学生课外自学、自练。
4. 坚持民族性与世界性相结合。汲取世界优秀体育文化,弘扬我国民族传统体育,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。
5. 充分反映和体现《国家学生体质健康标准》的内容和要求。

本教材编写时得到了郭春阳、张颜颜、周敏等同志的大力支持和帮助,他们为此教材的编写做了大量工作,在此,对他们的辛苦工作表示诚挚谢意!

书中不妥之处在所难免,恳请同行专家和读者批评指点,不吝赐教。

编 者

2016年10月

# 目 录

第一章 大学体育概述	1
第一节 大学体育的目的与任务	1
第二节 大学体育学习的目标与途径	2
第二章 体育文化	8
第一节 体育文化概述	8
第二节 体育文化与现代社会的关系	12
第三章 大学生体育运动与健康	16
第一节 大学生健康状况	16
第二节 运动对于健康的促进作用	20
第三节 锻炼计划的科学制订	23
第四章 体育运动与安全	30
第一节 体育运动安全常识	30
第二节 运动性疾病的预防与急救	32
第三节 运动损伤的预防与处置	34
第五章 田径运动	40
第一节 田径运动概述	40
第二节 田赛项目基本技术	42
第三节 径赛项目	52
第六章 大球运动	60
第一节 篮球运动	60
第二节 排球	76
第三节 足球	94
第七章 小球运动	121
第一节 乒乓球	121
第二节 羽毛球	134
第三节 网球	144

第八章 游泳运动	155
第一节 游泳运动概述	155
第二节 游泳运动常识	158
第三节 游泳运动技术图解	163
第九章 休闲运动	195
第一节 台球	195
第二节 轮滑	201
第三节 健美运动	206
第四节 健美操	211
第五节 瑜伽	215
第十章 中华武术	228
第一节 太极拳	228
第二节 初级长拳第三路	236
第三节 初级剑术	244
第十一章 拓展训练	252
第一节 拓展训练概述	252
第二节 拓展训练主要课程	256
参考文献	266

# 第一章 大学体育概述

## 第一节 大学体育的目的与任务

大学体育是我国高等教育的一个重要组成部分,它的目的应该和高等教育的目标相统一。另外,大学体育又属于学校体育的一个组成部分,它应该和学校体育的总目标相一致,即以身体练习为基本手段,增强大学生体质,促进大学生身心健康,促使学生全面发展。综合来讲,我们把大学体育的目的确定为:通过大学体育教育,使大学生积极、主动地参与体育锻炼,掌握科学体育锻炼的基本知识、技能及方法;增强体质,促进大学生身心健康发展,培养大学生终身体育的意识及良好的体育锻炼习惯;进行思想品质教育,使其在德、智、体等方面全面发展。

经国务院批准,我国国家教委于1990年3月12日发布《学校体育工作条例》(中华人民共和国国家教育委员会令第8号),该条例对学校体育工作的基本任务做了明确规定。

### 一、增进学生身心健康,增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,同化与异化作用基本平衡,生长和发育日趋完善与稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中,根据大学生的生理、心理特点,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行锻炼,可以有效地促进大学生身心正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

### 二、使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,应使他们较系统地学习掌握体育和卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼的习惯,提高体育的文化素养和体育的审美能力,以期其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

### 三、提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行



系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

#### 四、对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育,必须根据自身固有的特点,根据学生参加活动的具体表现,结合体育教学,对学生进行潜移默化的品德、组织纪律性和意志品质等教育,培养学生热爱祖国、建设祖国的情感和意识,培养学生良好的体育道德和行为规范,培养学生团结协作的集体主义精神,培养自信心、自制力和开拓创新精神,培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求,自觉确立文明、科学、健康的生活方式,使之在德、智、体等方面都得到发展。

## 第二节 大学体育学习的目标与途径

### 一、大学体育学习的目标

1999年6月13日发布的《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”在这一思想指导下,结合国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神,教育部制定并颁布了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,该纲要提出了大学生进行大学体育学习的基本目标。

#### (一) 运动参与领域目标

运动参与领域目标即“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”。

法国著名教育家保尔·朗格朗在其《终身教育引论》(1970)一书中指出:“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事,不重视学校体育,那么,学生进入成年后,体育活动就不存在了。如果把体育只看成是学校这一阶段的事,那么体育在教育中也就变成了‘插曲’。”因此,大学体育不仅仅是在校期间的阶段性教育活动,更要使学生在学校所受的体育教育受益终生,成为生活的一部分。然而,我国当前的学校体育教育的效果不容乐观。有关调查资料表明,目前在校大学生的体育意识和健康意识总体比较淡薄,能自觉参加体育锻炼的人数比例很低,越是高年级的学生越不锻炼身体。体育与健康意识尚未形成,体育还未能成为其生活的一部分。因此,大学生毕业走上工作岗位后,大多数人都因工作、环境、生活等原因,逐渐与体育“绝缘”。由此导致了社会上知识分子的体质健康水平下降,死亡的平均年龄大大降低,给国家、社会和家庭造成了无可弥补的损失。虽然这里有诸多原因,但是终归与知识分子的体育意识淡薄、健康与保健意识差有极大的关系。因此,要重视学生体育与健康意识的培养,使他们提高对体育的兴趣,养成健身习惯,科学地进行锻炼,提高体育能力,为终身体育奠定良好的基础。

#### (二) 运动技能领域目标

运动技能领域目标即“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”。

向学生传授“三基”(即基本知识、基本技术、基本技能)是高校体育教育的第二项任务。

进入高等学校的学生,随着年龄的增长,他们理解和分析问题的能力不断增强,并且善于思考,所以在学习中,他们不满足于中小学“请你跟着我来做”的教学模式,还要求懂得动作要领、作用和效果,因此对大学生进行系统理论知识、基础技能、基础技术的教育,是高校体育教育的又一特点。通过体育教育,让学生了解自己的身体,知道根据自己身体的实际需要进行科学锻炼。这种“明白周详,知其所以然”之智,还可以调动学生体育锻炼的积极性。另外,熟知体育知识是学生掌握体育技能并正确应用所学的体育技能的先决条件,也是学生进行思考和判断体育问题的基础。在教学中,重点传授知识和方法,从“给学生面包来解决求知渴望”转变为“送学生获得面包的方法”。

### (三) 身体健康领域目标

身体健康领域目标即“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”。

健康生活方式包括的内容主要有:合理膳食、适量运动、改变不良行为(如吸烟、大量饮酒、吸毒等)、保持平衡心态、自觉保护环境、学习健康知识等。生活需要体育,健康离不开体育。适量的体育运动、健康的生活方式是获得健康、快乐生活的基本保证。大学阶段,学生的身体发育接近完成,主体意识大大增强,接受新观念、新理论的能力也处于最佳状态,这时重点发展学生的运动素质与专业适应能力,培养学生的健康意识和体育健身、健美、娱乐的能力,提高学生的体育素养,是大学体育的核心和重点。大学体育是终身体育的关键环节和基础阶段,能否提高大学生的体育素养直接关系到大学生现实的生活质量,也影响到大学生以后的事业和人生幸福。

### (四) 心理健康领域目标

心理健康领域目标即“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受”。

大学生的心理发展处于一个特殊的时期,他们生理发展已经基本完成而心理尚未成熟,情感丰富但不稳定,性意识发展但不善于处理异性之间的关系,智力快速发展但含有较多的理论色彩。大学生的这些心理特点使他们很容易受到环境的影响和刺激而产生强烈的心理冲突,产生心理问题。长期科学的身体锻炼可以改善心情和自我感觉,使人得到心理上的升华,有助于缓解生活压力,预防或治疗心理疾病,建立正确的生活态度。体育主要是以自身练习为手段,通过身心的参与来实现的。在体育运动过程中,既能感受到大自然清新的空气、阳光和美景,同时也要经受风吹、日晒、雨淋等考验;从事各项运动,既能体验运动给身心带来的愉悦,也要承受一定的生理和心理负荷,如肌肉酸痛、身心疲惫等反应;为了提高运动水平,要进行艰苦的体能与技战术训练,并克服种种困难;参加比赛时,又要全力以赴,协同配合,最大限度地发挥自身的各种能力,使智、艺、技、勇在激烈的对抗中得到发挥和锻炼。因此,通过体育教育可以培养学生良好的思想道德作风和顽强的意志品质,在知、情、意、行等诸方面建立更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式,促使他们在德、智、体、美等诸方面都得到全面的发展。

### (五) 社会适应领域目标

社会适应领域目标即“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”。

竞争是体育运动的一个显著特征,体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。体育竞赛特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,这样才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,将有利于人的“社会化”。体育对现代竞争观念的宣扬,是弘扬人性、培养个性、培养拼搏精神的具体体现。学生在参加各种体育比赛和体育游戏中,那种追求更高、更快、更强的欲望有利于激发学生积极进取的精神。体育竞赛具有强烈的竞争性、平等性、竞争与协作互为统一的特点。体育竞赛中竞争机制的存在,使参加体育竞赛的主体不断更新,使竞技场上生机勃勃,充满无限生命力,成为培养、激发人们竞争精神的积极诱因和有效手段。在竞争中,竞争的对手同时又是竞争的合作者,他们共同促进,不断提高,创造自己最好的成绩。人的本能欲望的竞争过渡到社会性的竞争,需要摒弃原始本能而提升其社会性和人性,体育在这一过渡过程中起到了积极的桥梁作用,为形成和强化竞争意识创造了最佳环境和有效空间,为日后学生步入社会把竞争意识引向各个阶段,起到了积极的推动作用。大学生建立现代竞争观念,既要勇于竞争、开拓进取,又要坚决反对为竞争而不择手段;既要强调优胜劣汰,又要强调互助合作、团结友爱、和睦相处、共同进步;既要讲求目的的正当性,又要讲求手段的合法性和道德性。一个人要想在体育竞赛中取胜,就必须努力提高自己的运动技术水平,学会与他人合作,在规则允许的范围内,全力争取优胜,这正是现代社会所需要的竞争意识。

## 二、大学体育学习的途径

大学体育学习的形式多种多样,在实施过程中,要坚持课堂教学与课外体育活动相结合,坚持体育文化建设与校园文化相结合,使课堂内外、校内与校外、学校与社会紧密联系,将有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼与校外(社会、野外)活动、运动训练、校内外体育竞赛、体育文化宣传等有机结合,实现大学体育的目标。

### (一) 体育教学

依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》第五条的规定:“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 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”;第六条的规定:“普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课”的精神,各高校根据本校的实际情况和体育课程的自身规律与特点,开设了多种类型的体育选项课,最大限度地满足不同层次、不同爱好学生的需求。现代化的网上选课系统为学生“自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间”的多样化教学形式提供了教学管理基础。网上选课,打破了原有院系、班级建制,以学生兴趣为共同点组合成新的上课团体,充分发挥了学生的主体作用,营造了生动、活泼、主动的学习氛围,满足了不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需求。

#### 1. 公共必修体育课与选修课相结合

公共必修体育课是为一、二年级在校大学生开设的体育课,有严格的学时规定。凡是身体健康无身体残疾的学生都必须按规定完成大学体育教学大纲中的基本任务,并通过严格的考核,获得相应的学分。公共体育选修课是为二年级以上的学生开设的体育课,学生可根据自己的兴趣、爱好及未来职业的需要,自主选择适合自己的运动项目,是必修课的延续和补充,旨在进一步提高学生的理论水平和体育实践能力,培养学生独立锻炼身体的意识。

## 2. 注重特殊群体的康复保健课

这是为一、二年级学生中因慢性病、体弱、肥胖、残障及病后恢复期的特殊学生群体开设的康复保健课。它注重健康知识的学习与应用,选用对身体保健、康复效果较好的武术、气功等民族传统体育项目,以健身与体疗相结合,帮助这部分学生调节生理功能、矫正某些生理缺陷,达到增强体质、改善机能、增强对疾病抵抗能力的目的。

## 3. 体质健康标准达标课

各高校为学生开设体质健康标准达标课,主要介绍《国家学生体质健康标准》的实施方法,学习《国家学生体质健康标准》测试指标的意义与操作方法,组织实施《国家学生体质健康标准》的达标测试。

## (二) 课外体育活动

课外体育活动是大学体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》第十条规定:“中等专业学校、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。”2007年,国务院发布的《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》中,再次强调要确保学生每天锻炼一小时,坚持每天出早操,要把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。根据学校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动,对巩固和提高体育课的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习效率、丰富校园生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等都能起到重要作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

### 1. 早操

早操是大学生作息制度中的重要组成部分,也是构建科学、文明、健康生活方式的基本因素。大学生坚持早操,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。早操可以提高学生大脑皮层的兴奋性,使之以良好的身心状态进入一天的学习生活,有利于提高学习效率。早操对形成良好的校风、班风、学风,促进校园精神文明建设也有重要意义。根据场地条件和具体情况,早操可以采取集中做广播操或分散锻炼的形式。分散锻炼可以根据个人的兴趣爱好,每天坚持活动20~30分钟,一般选择散步、健身跑、太极拳等锻炼内容,运动量不宜过大。

### 2. 课余休闲体育活动

休闲体育是人类休闲的一个重要方式,是满足人类生理需要、交流需要和娱乐需要的有效途径。休闲体育形式多样,它不仅有利于增强体质、促进健康、恢复体力、陶冶情操,还有利于激发生活热情、培养高尚品质、体会人生乐趣和实现自我价值。随着生活水平的提高,人们对健康日益重视,追求生活质量和参加体育活动的人也越来越多,参与体育活动日益成为大学生文明生活方式的一种时尚。学生利用课余时间进行的休闲体育活动每周应至少三次,活动方式可以是个体的也可以是群体的。高等院校学生体育团体的活动缤纷多彩,一般有以教学选项班为群体的教学俱乐部以及以娱乐健身为主的单项协会,活动内容有一般性的身体锻炼活动、健身娱乐性活动和专项体育比赛等。

#### (1) 室内与室外娱乐型体育活动相结合

随着校园体育场馆的增加,乒乓球、羽毛球、台球、瑜伽、体育舞蹈等室内健身项目和篮球、足球、网球、轮滑等室外项目共同成为大学生课余休闲的主要活动。

#### (2) 利用校园内外自然环境的野外活动

野外活动是指个人或集体靠智慧和能力,在环境复杂的大自然中从事郊游、远足、野营、登山、涉水、攀岩等活动。此类活动本身具有教育的功能,要求学生掌握多方面的知识、技能和技巧。由于带有浓厚的探险色彩,因此它可以培养学生的创造性思维和科学探险精神,倡导人与人的协作精神以及弘扬团队精神。更重要的意义在于,野外生存教育可使学生会遇到挫折或意外时的求助和救生方法,达到挑战自然、挑战自我的目的。近年来,高等院校校区建设如雨后春笋,校园依山傍水、环境优美、空气宜人,校内、校外可利用的潜在资源丰富,是户外休闲运动的绝佳地点。

### (3) 体育旅游

体育旅游本质上是一种户外运动,它有利于参与者的身心健康,让旅游者了解旅游地的文化与历史,了解地方传统,理解体育与环境、家庭和社区的关系,体会大自然的力量,找到人生价值,感受个人自由的快乐。大学生利用节假日或寒暑假参加体育旅游,可以暂时忘却学习的压力,有效地放松身心、调节情绪。

### 3. 学校社团协会型体育俱乐部

学校社团协会型体育俱乐部是将热爱体育运动中某种项目、某类活动的学生组织起来,缴纳一定的会员费,享受一定的权利,承担一定的义务,按照章程定期开展活动的一种组织形式。大多定期举行体育活动的竞赛,以促进学生体育自主锻炼,培养组织体育活动竞赛能力。其主要特征是社团和协会将体育作为开展活动的一项内容,把个体的自觉自愿归结在社团和协会相对固定的计划安排内,实行“自主自律,自我管理,自我发展”的管理方式,通过定期的俱乐部活动提高社团和协会的凝聚力。

### (三) 课余体育运动训练

1984年,原国家教委颁发了在大学试办高水平运动队的文件,使高等学校的课余体育训练迈上了一个新的台阶。一方面,课余训练是针对有专项运动特长学生进行的系统训练,以培养我国的体育后备人才为目标。由于大学具有其他单位无法比拟的科研力量和优秀教师队伍,因此,大学运动水平在近些年不断提高。另一方面,大学体育竞技运动水平的发展可以推动学校体育活动的开展,吸引广大学生提高参与意识,也为普通学生提供参与大型体育竞赛的机会,使学生体验到“我参与、我健康、我快乐”的幸福感。大学课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,它是大学体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合政策的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命,另一方面又承担着指导普及、促进大学体育运动蓬勃开展的艰巨任务。我国各大学在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生喜爱的传统运动项目的校代表队,不少大学都取得了令人满意的效果。

### (四) 课余体育竞赛

竞争是体育竞赛的基本特征,通过体育竞赛既可以培养学生的体育意识,又符合大学生勇于竞争的心理需求。大学体育竞赛活动不仅可以检阅学校体育工作,而且可以传达体育的文化内涵,创建良好的校园体育氛围,推动群众体育活动的开展。通过体育竞赛,吸引学生参加到体育活动中来,在参与竞赛及表演的过程中,让学生明白“我行,我可以”,增强学生的自信心,可以达到体育意识的知行统一。体育竞赛具有竞争性和对抗性,经常开展班、系、校际及单项体育协会、教学俱乐部等层次的比赛,可以培养大学生的集体主义精神,锻炼学

生的意志品质,发展社交能力,吸引更多人参加,更有利于实现教育人的目的。体育竞赛能够展现一个学校的风采,提高学校的声誉,促进校际交流,丰富学校的精神文化。运动竞赛分校内和校外两大类,经常采用的形式有以下几种:

(1) 学校运动会:高等学校通常有春季或秋季举行的田径运动会。它的特点是项目多、规模大,能较全面地检查学校田径运动开展的情况,进一步推动该项运动的普及和提高。

(2) 传统项目比赛:各校根据自己的实际情况,设置一项或几项传统项目长期开展比赛,如篮球、排球、越野跑、乒乓球、拔河、跳绳等,要求学生积极参加锻炼和训练,定期举行传统项目比赛。

(3) 对抗赛:不同班级、院系或几个学校联合组织的比赛。目的在于互相学习,互相促进,交流经验,共同提高。它的特点是规模较小,便于在业余时间进行。

(4) 友谊赛:与邀请赛和对抗赛基本相同,只是在对象、水平、规则等方面不像对抗赛那样要求严格。

(5) 表演赛:为了宣传体育运动的意义和扩大影响,或对要开展的项目作示范性介绍而举行的比赛,如太极拳、广播体操等。表演赛可以单独组织也可在运动会中附带进行。

## 第二章 体育文化

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,实现增强体质,提高运动技术水平,进行品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育作为一种文化,是人类文化的一个重要组成部分。学习和了解体育文化,可以丰富对人类文化多样性的认识,提高自身的身体、心理和文化素养,进一步深化对体育的理解,从而促进人的全面发展。不同的文化形态、思想观念和价值意识,孕育了丰富多彩的东西方体育文化。

### 第一节 体育文化概述

#### 一、体育文化的概念

##### (一) 文化的内涵

“文化”是中国语言系统中古已有之的词汇,但关于“文化”一词的概念,学术界争论颇多,至今仍然没有一个能为大家所接受认同的结论。在中国古代典籍中,“文化”是“文”与“化”的复合词,“文化”一词的含义,也就是这两个单字的部分含义与复合义。“文”字的意义如果连同衍生出来的含义都算上,有数十种之多,最基本的含义有五种<sup>①</sup>:(1) 纹理、花纹、纹路;(2) 文采、辞采;(3) 文字;(4) 礼乐制度和教化;(5) 礼仪法度。“化”字的主要含义有三种:(1) 转移人心风俗,如“潜移默化”等;(2) 造化,自然功能;(3) 化生,化生之物。

在古代汉语中,“文化”一词主要是“文治”和“教化”的总称,也就是古代“文”与“化”某些含义的复合义。较早见到“文”与“化”联系在一起的古籍是《周易》(即《易经》):“观乎人文以化成天下。”这里的“文”指“文明”(据唐代李鼎祚《周易集解》),“化”指“教化”。这两个字组合起来,即谓通过文明以教化天下,这已经具有相当浓厚的文化意味了。随后,“文化”的这层含义得到了发展。如汉代刘向《说苑·指武篇》:“凡武之兴,为不服也;文化不改,然后加诛。”南朝齐国学者王融在《三月三日曲水诗序》中写道:“设神理以景俗,敷文化以柔远。”晋民《补亡诗·由仪》:“文化内辑,武功外悠。”都是指“文治”和“教化”。

在西方,“文化”(Culture)一词源于拉丁文的“Cultus”,本义为“耕作”,即土地的开垦及植物的栽培,并由此引申为对人性情的陶冶、品德的教养,这就与中国古代“文化”一词的“文治教化”内涵比较接近。所不同的是,中国的“文化”一开始就专注于精神领域,而“Culture”却是从人类的物质生产活动生发,继而才引申到精神活动领域的。从这层意义上分析,“Culture”的内涵比“文化”更为宽广,而与中国语言系统中的另一词汇“文明”更加接近。

<sup>①</sup> 刘亚云. 湖湘体育文化发展研究[M]. 长沙:湖南师范大学出版社,2007.

“文明”，从词源学上追溯，正如唐《孔颖达疏》解《尚书·舜典》“睿智文明”时所说：“经天纬地曰文，照临四方曰明”，“文明”是从人类的物质创造（尤其是对火的利用）扩展到精神的光明普照大地。简言之，“文明”兼容物质创造和精神创造的双重意义，接近于今天人们通常理解的广义文化。

马克思认为，文化是人改造自然的劳动对象化中产生的，是以人化为基础，以人的本质或本质力量的对象化为实质的，它包括物质文化、精神文化、制度文化等因素，是一个广义的文化概念。<sup>①</sup>

一言以蔽之，凡是超越本能的、人类有意识地作用于自然界和社会的活动及其结果，都属于文化；换言之，“自然的人化”即是文化。<sup>②</sup>

文化有广义与狭义之分。广义的“文化”，一般认为是指人类社会在发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和。<sup>③</sup>实际上，就如同上文马克思所言，广义的“文化”的涵盖面非常广泛，凡着眼于人类与一般动物、人类社会与自然界的本质区别，以及人类的独特生活方式，都可以称之为广义的“文化”。所以，其又被称为“大文化”。与广义的“文化”相对的是狭义的“文化”，狭义的“文化”排除人类社会历史生活中关于物质创造活动及其结果的部分，专注于精神创造活动及其结果，所以又被称为“小文化”。

广义“文化”与狭义“文化”涉及的范围大小有别。需要说明的是，狭义文化在逻辑上从属于广义文化，与后者存在不可分割的联系。我们在研究人类的精神创造时，不能忽略物质创造活动的基础意义和决定作用；在讨论关于心态文化诸问题的时候，不能忽略物态文化、制度文化、行为文化对于心态文化的影响、制约。总之，不能将“小文化”与“大文化”割裂开来。这是历史唯物主义文化观与方法论的基本要求。

## （二）体育文化的概念

20世纪70年代后期，体育文化这个概念才在我国体育领域中渐渐引起人们的重视。原因首先是在20世纪80年代中期，我国兴起了文化热，恢复了被中断了大约30年的文化史研究，使文化研究步入广义的范畴；其次，在20世纪70年代后期，人类学、社会学、行为学和社会心理学等一批学科研究再次引起学者关注，许多不起眼的社会文化现象引起人们广泛重视并且进入了研究领域；再次，许多中义的文化，例如饮食文化、服饰文化、酒文化和旅游文化等，在改革开放的浪潮中，吸引了人们的眼球，逐渐进入到了人们的现实生活中；最后，在20世纪70年代以后，中国的竞技体育得到飞速的发展，在人们的社会生活中产生了重大影响，同时世界一体化局势加强，我国的体育事业做出了非凡的成就，使外国人民对我们另眼相看。显然，以往的体育教育理论等已经无法诠释社会文化现象中的许多体育活动的内涵。因此，“体育文化”这个概念便在这种背景下应运而生，引起了社会的广泛关注。

那么，总结体育文化的概念究竟有什么重要的意义和价值呢？

首先这样可以把体育运动当作一种文化现象看待和研究，从而研究体育活动的文化背景，观察体育运动与文化的关系，进而考察体育运动的文化意义，确定体育在人类文化大系统中的地位和价值，并且研究如何自觉地形成具有独立形态价值的体育文化，等等。

① 王仲士. 马克思的文化概念[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 1997(1): 22-28.

② 刘亚云. 湖湘体育文化发展研究[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2007.

③ 刘忆湘. 体育与文化[M]. 武汉: 武汉理工大学出版社, 2010.



到目前为止,学术界对“体育文化”还没有定论。这里我们给“体育文化”下一个定义:它区别于传统的“体育概论”、“体育理论”中给体育运动做出的定义,是指关于人类体育运动的物质文化、精神文化和制度文化的总和。大体上是包括体育的物质条件、价值、认识、理想、道德、情感和制度等的一个综合体。体育的技术方法也属于体育认识的范畴,它是反映人类认识过程的一种特殊形式。

在人类文化史上,体育有很长一段时间被认为没有价值或只有很低层次的价值,于是长时间被排斥在文化之外,甚至处于与文化相对立的地位。在文化价值序列中,人们重视精神上的活动,将文学、哲学、宗教和艺术等看作是具有人类精神价值的文化,并将其作为实现民族和国家理想的神圣活动,而忽视了体育文化的价值,只是将身体活动的体育和体力劳作等同看待,给予贬低和抑制,从而使人们在很长一段时间形成一种体育文化偏见。这种偏见是由于欧洲中世纪封建社会的宗教神学统治和禁欲主义的压抑,以及人们对体育文化的狭隘认识形成的。

那么,为什么说体育是一种文化呢?

首先,体育与人类的社会生活密切相关。体育是人类——只有人类才能创造出来的一种社会活动。从文化的角度来说,人类与动物的最明显的区别,就在于人类能创造出各种文化系统。体育恰恰又属于这一系统。各种动物虽然也能进行各种肢体活动,但都是出于它们的本能,不具备任何文化意义。体育并非先天遗传的,而是后天习得的。

其次,体育运动同样具备文化的各种特征。文化的民族性、世界性、继承性、时代性等都能在体育运动中清晰地看到。

再次,体育运动既有它外在的身体活动形式以及器材、设施等物态体系,又具有内在的意识形态、价值意识、行为规则等。这些深层的意识形态方面的内容,已经成为人类共同理想的一部分,如奥林匹克精神、原则和体育道德等,都已经成为对青少年进行传承文化教育的重要内容。

因此,体育运动是文化的一部分。人们之所以认定体育文化在文明的范围内,是由体育文化的性质所决定的。因为当代体育是一种文明活动的结果,而且随着人类社会的发展,还会越来越繁荣,甚至可以成为社会文明程度的一个标志。<sup>①</sup>

## 二、体育文化的类型

历史的长期演变,在世界上形成了两种传统体育文化:一种是包括中国传统体育文化、印度体育文化、日本体育文化和伊斯兰体育文化等文化圈在内的东方体育文化;另一种就是欧美的西方体育文化。<sup>②</sup>

东西方体育文化类型的发展特征主要有:由于近代以来东方社会发展迟缓,呈现相对停滞状态,东方体育文化与西方相比,处于较为次要的地位,特别是除中国以外的其他东方体育,更是处于低潮的状态。此外,东西方文化的传统观念也深深影响了体育文化的发展。古代中国重视儒家的伦理纲常,重男轻女思想浓厚,特别注重女性的品德修养,如培养窈窕淑女的形象、承担相夫教子的责任等;又如特殊的身体情况如缠足等也不利于女性过多地参与体育活动。而西方体育文化深受古希腊、罗马的古典文化熏陶,文艺复兴和启蒙运动的思想

<sup>①</sup> 卢元镇. 中国体育社会学[M]. 北京:北京体育大学出版社,1996.

<sup>②</sup> 刘忆湘. 体育与文化[M]. 武汉:武汉理工大学出版社,2010.