



普通高等教育“十三五”规划教材

公共基础课系列精品教材

大学生 体育与健康

主 编 汤景坡



西南财经大学出版社

中国·成都

全国通识教育“十三五”规划教材
创新应用型人才培养系列精品教材



大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编 汤景坡

副主编 尹 圣 马 骊 赵 波



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/汤景坡主编. —成都: 西南财经大学出版社, 2018. 7

ISBN 978 - 7 - 5504 - 3548 - 3

I. ①大… II. ①汤… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 136621 号

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编 汤景坡

责任编辑	王利
封面设计	张鹏
责任印制	朱曼丽
出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www. bookcj. com
电子邮件	bookcj@foxmail. com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	北京壹滴水文化传播有限公司
印 刷	安徽新华印刷股份有限公司
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	16
字 数	330 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版
印 次	2018 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—2500 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 3548 - 3
定 价	48.00 元

版权所有,翻印必究。

前 言

随着社会的进步和人民生活水平的提高,进行体育锻炼已成为人们强身健体的主要形式。大学阶段是人的世界观形成的关键时期,在此期间建立了什么样的意识,养成了什么样的习惯,对一个人的人生之路有着至关重要的影响。通过学校体育培养出全面发展、身心健康的高素质人才,培养出大批具有“终身体育”思想的现代人,是时代赋予的使命,是走向“科学体育”的必由之路。

为了满足体育教学发展的需要,提升学生的学习兴趣,指导学生的体育锻炼实践,发挥其实用性功效,我们组织多名具有多年教学经验的高校体育教师编写了本书。

本书具有很强的指导性、针对性、实用性和可操作性,不仅适用于高校体育教学和学生自学,对体育工作者、体育爱好者也具有较大的使用价值。

本书共七章,主要包括:第一章绪论、第二章体育健康与运动保健、第三章损伤防治与应急处理、第四章田径运动、第五章球类运动、第六章民族传统体育、第七章时尚体育运动。

本书在编写过程中参考了大量相关资料,谨向原文献作者表示衷心感谢!由于编写时间较为仓促,疏漏和错误之处在所难免,希望同行、专家和读者不吝赐教。

编 者

2018年7月

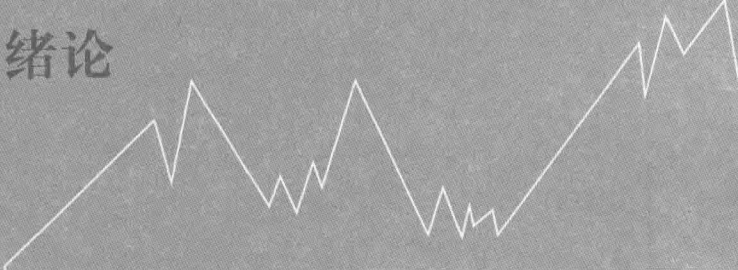
目 录

第一章 绪论	1
第一节 体育的概念与功能	4
第二节 体育与社会发展	7
第三节 体育与人的发展	9
第四节 高校体育的目标与任务	11
第二章 体育健康与运动保健	19
第一节 树立正确的健康观念	21
第二节 体育锻炼对大学生身心健康的影响	23
第三节 科学的体育锻炼	24
第四节 大学生体育锻炼与卫生保健	28
第五节 培养大学生健康的生活习惯	33
第三章 损伤防治与应急处理	39
第一节 常见运动损伤的预防	41
第二节 常见运动损伤的原因及应急处理	42
第三节 常见运动性疾病的防治	47
第四章 田径运动	57
第一节 田径运动简介	60
第二节 田径运动的分类及项目	60
第三节 田径运动的规则	71
第五章 球类运动	75
第一节 篮球运动	77
第二节 排球运动	87
第三节 足球运动	101
第四节 乒乓球运动	116
第五节 羽毛球运动	127



第六章 民族传统体育	145
第一节 武术概述	148
第二节 24 式简化太极拳	152
第三节 武术基本套路	166
第四节 散打	176
第七章 时尚体育运动	185
第一节 健美操	189
第二节 健美运动	195
第三节 形体礼仪	204
第四节 体育舞蹈	208
第五节 轮滑运动	212
第六节 游泳	225
参考文献	247

第一章 绪论



学习目标

- 1.掌握体育的基本概念与功能;
- 2.了解体育与人和发展的关系;
- 3.掌握高校体育的目标和任务。

【案例导入】

学生给我上了一堂课

本人有幸参加了一次体育调教观摩课评比活动,内容是耐久跑。

第一次上课时,我让大家玩钻山洞的游戏。所谓的钻山洞,是把学生排成四路纵队(按规定共40人,男女各两路,每路10人)紧靠在一起,然后每人都两脚分开形成一个“山洞”。听到信号后,排在最后的学生开始钻“山洞”,钻出“山洞”后就站在最前面。依次钻完。之所以选这个游戏,是考虑到如果整节课都在跑,下肢活动较多,比较枯燥,钻山洞可以调节一下,上下肢并用,并且可以活跃一下气氛。我在以前的课上及训练中玩过这个游戏,现场气氛热烈,效果非常好。并且像郝海东、杨晨等大牌球星也照样玩得不亦乐乎。但是,当我向大家讲完规则和要求后,学生的表情并没像我期待的那样,相反,有几个女生的眼神中流露出一不情愿的表情。在我看来,他们是怕脏、怕累、怕不雅观。于是,我就大讲作为青少年、作为高中学生,应该多吃苦,不怕脏和累,多多磨炼自己,不要太娇气……在我的“教育”下,大家开始玩游戏。男生玩得还不错,女生有几个推推搡搡不想玩,但经我苦口婆心地教育,最终还是钻了“山洞”,但我明显感到她们并不乐意。这节课就在这样的气氛中草草收场。

是哪里出问题了?我问自己。正在这时,有两个女生找到我。

生:老师,能不能不玩这个游戏。

师:为什么?

生:我不钻别人(裤裆),也不想被人钻(裤裆)。

该生说完,泪水从眼眶里流了出来。我感觉到事态的严重性,就说:“那么你们有什么好方法,既能调节气氛又能使上肢得到活动?”

先前的那个女生一听,先是一怔,后又露出喜悦的神情,说:“老师能不能变一下:两排人面对面手搭肩膀形成个山洞,女生和男生比赛,男生可以让我们一段距离。”

我一听,喜上眉梢,不假思索就说:“好哇!”学生也来了精神:“这样的话,我们都愿意钻。”

我趁热打铁:“现在刚刚放学,你俩多叫几个同学到操场去,我想跟大家聊聊天,可以吗?”

就像一阵风,一下子来了几个学生。大家坐在简易的看台上,先是我回答同学们感兴趣的问题:家乡在哪里?会不会下雪?喜不喜欢F4?大学的情景如何?中山好玩吗?诸如此类。我发现大家听得是那么专注,发言是那么随意。后来就谈到怎样上好课,大家你一言我一语,特别是那个流泪的女生,显得非常活跃。等我把自己的思路讲完,不知不觉一个半小时过去了,天已经黑了。最后大家说:“老师您放心吧,我们会用心的。”



第二次上准备课时,我索性把大家全部按兴趣分组,每组自己选出组长,然后自己决定跑的路线、玩的花样。大家一听,像油锅里注入了一杯水,沸腾起来,纷纷献计献策,然后各自找自己的方案去了。

后来的比赛课,大家发挥得异常出色,在一个小小的篮球场上,在各个小组长的带领下,各种方式的跑、各种花样的游戏异彩纷呈,大家都使出了浑身解数。我被感动了,因为在课程的准备过程中,我并没有把他们的准备内容完整地过一遍。他们的玩法令我入迷。自始至终大家的脸上都洋溢着真心的笑容。然而最让人感动的是先前跟我对话的那个女生,表现十分抢眼。在自由发挥阶段,她们打橄榄球,她领一队,讨论战术、呼唤同伴、欢呼雀跃。这是她么?班主任和体育老师曾告诉我这个女生十分娇气,不喜欢活动。下课后,我和全班同学合影留念,那个女生特别要求与我单独照一张。她很激动。

生:谢谢您,老师!

师:为什么?

生:我没想到您会采纳我的意见,还让我们自己玩。

师:不,我要谢谢你们!你们不但展示了自己的才华,还给我上了一节课,我衷心地谢谢大家!特别要谢谢你!

.....

是的,他们的确给我上了一节教育课:学生的文化背景不同,思维方式也不一样,真理不是一成不变的。不同的环境,不同的老师,同一个学生的表现就有可能不同。我们天天喊创新教育,而自己却习惯于墨守成规;天天说教学要体现学生的主体作用,自己却事事替学生包办。我们很累,效果也差。一旦放开了,反倒有意想不到的效果。

【资料来源】<https://wenku.baidu.com/view/6380ee1ab9f3f90f77c61b4a.html>.

第一节 体育的概念与功能

虽然体育运动的历史十分悠久,“体育”这个词的出现却比较晚。在古希腊,体育运动包括当时进行的所有身体操练,往往用“体操”这个词来表示;在我国古代,则用“导引”“养生”“武术”等名词标记类似体育的事物。

一、体育的概念

(一)“体育”一词的来源

据世界体育资料记载,法国人于1760年在法国的报刊上发表论述儿童身体教育问题的论文时最早使用“体育”一词。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为“身体的教育”。而“运动”的英文“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍,进行娱乐活动等,后来逐渐

形成具有新含义的一个概念,即竞技运动,或称为竞技体育。

19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年前后,一些在日本留学的学生从日本引进了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,“体操科”正式改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

(二) 体育的定义

“体育”一词刚传入我国时,指的是身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是与维持和发展身体的各种活动能力有关联的一种教育过程,与国际上通行的体育概念是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,体育的内涵和外延得到了极大的拓展。

广义的体育是指在人类社会发展过程中,根据生产和生活需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动,通常也称为体育运动。

狭义的体育是指促进人体全面发展,增强体质,学习体育知识,提高体育技术和技能,培养道德品质的一个有目的、有组织的教育过程。

无论是广义的还是狭义的体育,都强调以各种运动为基本手段,锻炼身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情操,从而促进人的全面发展。

二、体育的功能

体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统。从性质上看,体育是社会文化的组成部分。体育的功能主要包括:健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、政治功能和社会化功能。

(一) 体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学变化等方面发生一系列适应性反应。具体表现在:

- (1) 改善、提高人的大脑和中枢神经系统的功能。
- (2) 促进有肌体的生长发育,塑造健美的体形,提高人体的运动能力。
- (3) 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高。
- (4) 提高人对自然环境的适应能力。
- (5) 提高有肌体的应激能力和对疾病的抵抗力。

(二) 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育功能中最重要的一项。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和身体



发展的教育,使受教育者获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

就社会教育意义而言,体育作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面,都具有极大的社会教育功效。

(三) 体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,体育是原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动。它虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种行为,反映出原始人对精神生活的需求。

现代社会解放了劳动生产力,随着物质产品的不断丰富,人们的余暇增多。为享受生活,人们使体育的娱乐功能得到了更广泛的发挥。例如,现代都市生活使人同大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受大自然;随着工作和生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险的体育项目,可以在向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。国家还通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,最终达到“净化”人们情感和充分享受生活乐趣的目的。

(四) 体育的经济功能

体育的经济功能是在近现代才被认识和开发的社会功能,是体育与经济相互作用下产生的。在市场经济迅速发展的新时期,体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

1. 提高劳动者身体素质

身体素质作为人们诸素质的基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。体育的经济功能的体现,是由体育本身的发展间接提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力的。

2. 职工体育对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们所重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅有利于职工的身心健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,促进职工发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的重要组成部分。

3. 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

体育产业是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。从大体育观的角度来看,体育产业涵盖所有与体育有关的经济活动。例如,体育物质产品(体育服装、体育器械、体育建筑、体育商品、运动饮料等)、体育信息产品(体育广告宣传、电视广播、报刊、体育信息的传递等)以及体育劳务(体育竞赛、健身娱乐、场地出租、体育旅游等)。随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,一个规模极大的大众体育消费需求正在迅速市场化。各种体育场馆已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、地区都在争办各类大型运动会和单项体

育比赛,其主要目的在于通过体育这一载体,提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流,开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息传播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售等又为竞技体育产业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激大众对体育产品(劳务)的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,可以为国民经济的可持续发展注入新的活力。

(五) 体育的政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系客观存在且日益密切,出现了体育运动进一步为政治服务、向政治靠拢的现象。其积极作用主要表现在以下几个方面:

1. 振奋民族精神

政治与竞技体育最直接的联系就是宣扬民族精神。运动员是以国家或地区为单位参加国际竞赛活动的,因此,他们的成败胜负就有着特殊的政治含义。

2. 提高国家或地区的地位,显示国家制度的优越性

当一种新的社会制度出现或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。有些国外学者在论证体育的政治功能时指出:“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪化的战争”,“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同目的”。

3. 促进各民族的团结

体育运动可以创造安定的社会环境,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦与团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化以及边疆地区经济繁荣与社会发展,起到了重要的作用。

4. 服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段

国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立或恢复外交关系创造条件。中美之间的“乒乓外交”就是一例。

(六) 体育的社会化功能

在现代社会,体育的社会化功能越来越引起人们的重视。人们的需求是多种多样的,而每个人都不可能无止境地得到满足。文化对社会的最重要的功能就是对人们的需求给予同样的模式,使之能够共同生活。因此,体育这种文化对社会所具有的第一个重要功能便是促进人的社会化。特别是对于青少年来说,体育还可以使他们学会互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。

第二节 体育与社会发展

南非前总统纳尔逊·曼德拉曾说:“体育拥有改变世界的力量。”这一富有哲理的概括十分



准确地将体育的功能阐释了出来。体育作为一种以相互了解、交流、沟通为目的,运用肢体运动来表达的特殊语言,在人类社会中发挥着巨大的作用。它不仅能把不同国家、民族、宗教、信仰的人们大规模地聚在一起,而且还可以在特定阶段内弱化国与国的相互敌对状况和抚平处于战争状态中的人们的心灵创伤。中华人民共和国与中华台北共同参加洛杉矶奥运会,为“一国两制”条件下参加国际活动提供了切实可行的模式;对峙已久的朝、韩南北双方,以探讨共同组队参加奥运会为契机,开始了直接的对话。这一系列具体鲜活的事例,不仅印证了纳尔逊·曼德拉的至理名言,而且清晰地表明了体育承载着政治、经济、文化等诸多方面的社会现实功能。

一、体育与政治的互动

古人云:“不积跬步,无以至千里。不积小流,无以成江海。”政治的需要使得体育事业打破了以往由小到大、由量变到质变的金字塔式传统发展模式,有许多国家采用了以国家利益为最高目标的举国体制,充分动员和调配全国的相关力量,目的只为夺取比赛(尤其是奥运会)的胜利。这种发展模式在一定程度上达到了政治目的,竞技体育所取得的光环也很耀眼夺目,但体育发展之根基——群众体育却显得薄弱而不实。体育在政治的影响之下,并没有经历群众体育大力发展的基础阶段,而是在短时间内直接进入世界竞技体育的洪流之中。

政治对体育产生一定的影响的同时,体育对政治也有反作用。体育对于维持政治统一、提高国家地位、提升国家形象与知名度、增强民族自豪感、增进政治互信、振奋民族精神、促进社会稳定都有着积极的意义。由此可见,体育在现代意义上不再是简单的肢体运动,它已经超越原有的本能,具备了前所未有的睿智和机敏,成为社会政治生活中的“弄潮儿”。

二、体育与经济的互动

体育除了与政治有着千丝万缕的联系之外,它与经济更是关系紧密。北京奥运会、广州亚运会的成功举办以及中国竞技体育所取得的骄人战绩,不仅展现了中国强大的经济实力下体育获得的成功,而且还印证了在社会主义的市场经济条件下,体育与经济相互作用的结果。

体育不再被认为是入不敷出的事业,它超乎寻常的经济潜力和巨大的商业价值在 20 世纪 80 年代已被挖掘出来。被国际奥委会前主席萨马兰奇先生称为“奥林匹克救星”的美国人尤伯罗斯将商业运作成功引入洛杉矶奥运会,盈利 2.23 亿美元。竞技体育给主办方带来了滚滚财源,例如,汉城奥运会盈利约 4.97 亿美元、亚特兰大奥运会盈利约 3 亿美元、法国世界杯盈利约 80 亿法国法郎、韩日世界杯盈利约 88.8 亿美元,使得竞技体育被世人定义为一棵经济“常青树”。

随着体育市场的不断规范和完善,即使是在世界经济处于低迷期的当下,体育所迸发出来的强劲活力依然不减。日本体育产业产值在本国 10 大产业中排名第 6;美国体育产业总值超过了实力雄厚的石油工业、汽车制造业和航空业;英国体育产业的就业人数超过了农

业、煤炭工业,每年产值达 70 亿英镑,而政府获得财政税收多达 30 亿英镑,相当于政府用于体育事业开支的 5 倍。体育产业显然已经成为名副其实的后起之秀,在世界经济中扮演着重要的角色。现如今,在体育影响力逐步扩大的现实背景下,全球企业纷纷将目光转向体育,在原本属于体育的领地上演着一幕幕品牌、产品营销的经济大战,这其中不乏国内外知名企业,例如“阿迪达斯”“耐克”“李宁”等。

三、体育与社会文化的互动

文化是一个大的集合体,它是人类所创造的物质财富和精神财富的总和及其创造过程。从世界整体范围而言,文化是展示国家和民族特色的载体,更是存在于世界上并有益于其他国家和民族的特征符号之一。

体育是人类文明的产物,与人类的文明和文化相伴而生,同步而行。从古希腊的哲学、文学和神话鼎盛时期出现的古希腊奥林匹克运动,到我国 2 000 多年前文化蓬勃发展的诸子百家时期、五禽戏的产生以及出土的汉代和其他朝代的石雕、陶俑所附着的体育形象表明:早在人类文明与文化的初始阶段,体育就已经作为一种文化形态融入社会生产生活中,并伴随着人类文明的不断进步与文化的日渐丰富,成为社会文化中一股不可低估的力量。

如今体育已经成为重要的文化载体和文化传播窗口。例如,慕尼黑奥运会的瓦尔迪、蒙特利尔奥运会的阿尔米、汉城奥运会的虎多力、巴塞罗那奥运会的科比、雅典奥运会的雅典娜和费沃斯、北京奥运会的福娃、伦敦奥运会的文洛克。正是基于不同文化背景下生长和发展起来的体育观念的相互碰撞,体育与文化在人类生存和发展的历史长河中形成了你中有我、我中有你,相互借鉴、共同发展的多元景象。

四、体育与人们生活方式的互动

现代生活方式是在现代社会条件下,人们的生产、生活活动本质特征的总和。它包括人们的劳动生产方式、日常生活方式、精神生活方式、物质生活方式等多方面。

体育已经成为众多社会成员生活方式中的一项重要内容,体育丰富了人们的业余文化生活,锻炼了人们的意志品质,完善了人们的心智,增强了人们的体质,陶冶了人们的情操,维护了社会的安定,促进了人们的身心健康和全面发展。体育已成为现代生活方式中一项规模巨大的社会运动,被人们广泛接受和传习。

第三节 体育与人的发展

体育作为人类社会的一种文化现象,其独特的功能与作用不断被开发和利用。社会生产力的高度发展,为人们从事体育实践活动提供了极其有利的物质基础和充裕的时间保障,是体育形成的社会条件;求生存求健康的健身意识是体育发展的基础;体育的多功能与社会需求的



多样化相吻合是体育的主要社会特征。体育对人的可持续发展有着不可替代的作用。

一、体育与人的社会化

人是自然的,同时也是社会的。人从降生起就必须不断地学习各种社会传统与文化,依从社会要求遵循的道德观念、价值标准和言行规范,这就是人的社会化过程。

体育被认为是对人的社会化过程最有效的描述。如果一个人想要了解人在社会交往中相互影响的行为,他只需去考察一个球队,就可以得到全面的答案。考察一个球队可以了解社会化过程中的一些基本问题,如价值观念、规范、认可、结构、角色、地位和个性等。此外,球队队员必须接受球队各种形式的文化思想、运行机制和处理问题的方法、竞争、合作、交往和领导的约定。体育运动对促进人的社会化具有载体的作用,它使人在体育活动的情境中学会相关观念和行为规范,而不只是在教室里讨论如何培养心理品质和学会遵守伦理道德原则。

国内外一些研究认为,在社会高速发展、竞争十分激烈的现代社会,要想在各个领域获得巨大成功的精英们,必须具备以下社会品质与心理条件:

- (1) 积极进取的人生态度和强健的体魄。
- (2) 敢于冒险、不怕失败的大无畏精神。
- (3) 对未来的成就充满信心,又有坚强的心理承受能力。
- (4) 胸襟宽广,有良好的人际关系和与人和睦相处的能力,共同合作共享成功。
- (5) 有旺盛的精力与热情,有良好的自控能力和自律性。
- (6) 有把握情境、抓住机遇的聪慧头脑。

体育恰恰是对以上品质、条件的培养与塑造的最自然、最合理、最直接、最见成效的方法和途径。这些品质也是体育运动中决定运动员能否获得成功的关键因素。体育在人的社会化过程中有着不可替代的特殊功能。

二、体育与人类文明

人类文明孕育了体育,体育促进了人类文明的发展。当今的体育已成为反映一个国家政治、经济发展水平的窗口,也是衡量一个民族的精神风貌和文明程度的标志,它引起了各国政府和广大群众的关注。有学者认为,从事体育活动和进行战争是表现民族意志的两条途径。体育竞赛有时具有政治性和国际性的重大影响,参赛团队或个人被视为国家与民族的代表和化身,所以有些体育竞赛成为显示国家实力和民族精神的舞台,被称为现代文明国家间所进行的礼仪化的、没有硝烟的战争。运动员的言行举止、气质风度、技能水平和比赛成绩,直接被观赏转播、描述评论,成为媒体和大众关注、谈论的热点,同时也把这个国家的民族形象与民族精神展示在世人面前。因此,有的运动员被称为“礼仪大使”。同时,运动员取得的成绩也是一笔巨大的精神财富,可能对人民和社会产生重要影响。

柏拉图认为,体育运动的道德价值比身体价值更大。亚里士多德也认为,精神健康的

前提是身体健全,通过体育可以培养青年良好的道德品质。毛泽东 1917 年在《体育之研究》中就阐明体育具有“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的功能,深刻而精辟地论证了体魄的锻炼对人精神状态的巨大影响。我国著名的体育家、清华大学教授马约翰先生在 1926 年撰写的《运动迁移价值》一文中认为:“运动场是培养学生品格的极好场所,可以批评错误、鼓励高尚、陶冶情操、激励品质。”刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神、坚强的意志、自信心、进取心和争取胜利的决心”。这种运动场上表现出来的道德品质能够迁移到各种社会环境中。

三、体育与人的可持续发展

体育有一个明确的基本目标,就是通过人类自身的体育活动,实现人的身心健康,促进人的可持续发展。

1996 年通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标纲要》,在“实施可持续发展战略,推进社会事业全面发展”部分写道:“实施全民健身计划,普及群众体育运动,普遍增强人民体质。加强学校体育,明显改善青少年身体素质。落实奥运争光计划,提高运动水平。”可见我国已把体育的全方位发展作为社会可持续发展的组成部分。

可持续发展作为一种得到当今国际社会广泛认同的全新的发展观,必然会涉及人类社会生活的各个方面。体育产生和发展的根本追求和终极目标,就是促进人的可持续发展,进而推动社会的可持续发展。人的需要是体育寻求自身可持续发展的原动力,现代体育也必然追随全球可持续发展战略走可持续发展的道路。

第四节 高校体育的目标与任务

现代体育的教育过程主要是通过学校教育完成的,大学时光是走向社会的最后一站,所以,在大学教育中,体育同其他学科一样,极其重要。随着形势的发展、社会的需要,高校体育的改革也随之不断深入,新时期、新形势又赋予了高校体育新的任务,促使高校体育的目的与任务更为具体、完善。

一、高校体育的总体目标

从总体上来讲,高校体育既属于教育范畴,又属于体育范畴,所以,高校体育担负着双重的任务,即担负着教与育的任务。在教育的范畴里,要求增进学生健康,增强学生体质,发展个性,培养学生从事体育活动的意识、兴趣、习惯和能力,掌握体育与健康的基本知识、技术和技能,提高体育文化素养和生活质量,造就一代体质强健、身心协调发展的社会主义建设者;在体育的范畴里,还担负着培养优秀体育人才、为国家争得荣誉的重任。随着我国经济的繁荣与发展,大学体育已经逐步走入社会,走向世界,许多精彩的体育表演及比赛多来自