

普通高等学校公共体育教材

“互联网+”新形态教材

大学体育

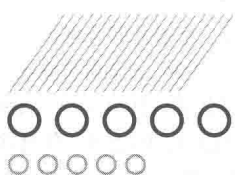
主编 杨彬 杜光友 李焕玉



高等教育出版社

公共体育教材
形态教材

Daxue Tiyu



大学体育

主编 杨 彬 杜光友 李焕玉



高等教育出版社·北京

内容提要

本书为普通高等学校公共体育教材及“互联网+”新形态教材,从大学生体育锻炼现状及现实需求出发,结合运动健康理论与实践,对教材体系进行了系统、全面的梳理。教材改变了以往公共体育教材过于概念化的叙述形式,通过二维码关联视频、延伸阅读等拓展资源,突出教材的科学性、实用性和可读性。全书分健身理论篇、运动技能篇、体育休闲篇三篇共21章,主要内容包括:大学体育概述、健康体适能、体育锻炼的理论基础、体育锻炼与保健、体育文化、田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、健美操、体育舞蹈、瑜伽、定向运动、野外生存等。本书可作为高等学校大学生体育必修课或选修课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 杨彬, 杜光友, 李焕玉主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2017. 11
ISBN 978 - 7 - 04 - 048781 - 7

I. ①大… II. ①杨… ②杜… ③李… 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 (2017) 第 261885 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 封面设计 张 楠 版式设计 范晓红
责任校对 刘娟娟 责任印制 刘思涵

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	肥城新华印刷有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787mm × 1092mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	22	版 次	2017 年 11 月第 1 版
字 数	490 千字	印 次	2017 年 11 月第 1 次印刷
购书热线	010 - 58581118	定 价	38.70 元
咨询电话	400 - 810 - 0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 48781 - 00

教材编委会

主 编：杨 彬 杜光友 李焕玉

编 委：王 剑 覃俊平 程维峰 朱常斌 陈昌祥

杨姗姗 杨青宝 朱洪生 李 莉 张长俊

袁新国 李新煜 王华林 彭道秀 汪阳帆

胡淑娟 蒯利芳 张远武 姜德昆

前言

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育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,也是高等学校体育工作的中心环节。

近年来,各地各高校围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,对大学体育课程改革进行了深入的探索。随着大学公共体育课程改革的逐步推进,我们在对多年公共体育教学实践的基础上对大学体育课程进行了更深入的思考。体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“立德树人”的指导思想?如何实现体育课程在人才培养中的基础功能价值?如何培养学生的终身体育理念?如何做到生命安全、生存教育与体育课程的融合?这些问题,推动着我们站在一个新的高度、新的视角重新审视大学体育课程改革。

教材建设历来是课程建设的重要内容,是教学思想与教学内容的重要载体,是教学方法与经验的结晶,也是提高教学质量的重要保证。为了更好地贯彻教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及《普通高等学校体育工作基本标准》精神,进一步提高大学体育课程教学质量,促进学生自主学习,我们组织编写了本教材。

本教材体现了“健康第一”的指导思想和“以人为本”的理念,不仅重视大学生体育基本素质和运动技能的学习,更突出了体育课程内容的文化含量。同时,教材内容也注意适应社会发展和学生学习的需求,注意反映体育学科的进展成果,注意教材内容的时代性和发展性。

在内容设计上,本书突出地强调了实用性和针对性。全书分为健身理论篇、运动技能篇和体育休闲篇三篇二十一章内容。健身理论篇为大学生进行体育锻炼所必须了解和掌握的基本内容;运动技能篇为公共体育教学中广泛开展的教学项目;体育休闲篇则包括健美操、体育舞蹈、瑜伽、攀岩、定向运动、野外生存等内容,这些内容跟人的未来生活和休闲娱乐紧密相关。

本书由杨彬、杜光友、李焕玉担任主编,参与编写的人员有:王剑(第一章、第二章)、覃俊平(第三章、第四章)、程维峰(第五章)、朱常斌(第六章)、陈昌祥(第七章)、杨姗姗(第八章)、杨青宝(第九章)、朱洪生(第十章)、李莉(第十一章)、张长俊(第十二章)、袁新国(第十三章)、李新煜(第十四章)、王华林(第十五章)、彭道秀(第十六章)、汪阳帆(第十七章)、胡淑娟(第十八章)、蒯利芳(第十九章)、张远武(第二十章)、姜德昆(第二十一章)。

由于编写人员水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正,以便我们再版时不断完善。

编者

2017年8月

健身理论篇

运动技能篇

第一章 大学体育概述 / 3

- 第一节 体育的起源与发展 / 3
- 第二节 体育运动与现代社会 / 4
- 第三节 大学体育的目标与使命 / 8
- 第四节 普通高校不同专业的体育 / 12

第二章 健康体适能 / 15

- 第一节 健康体适能概述 / 15
- 第二节 大学生体质健康的测量与评价 / 20
- 第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及锻炼方法 / 26

第三章 体育锻炼的理论基础 / 33

- 第一节 体育锻炼的生理学基础 / 33
- 第二节 体育锻炼的心理学基础 / 41
- 第三节 科学体育锻炼的原理与方法 / 44

第四章 体育锻炼与保健 / 54

- 第一节 体育锻炼的医务监督 / 54
- 第二节 运动中常见的生理反应及其处理 / 56
- 第三节 常见运动损伤的预防与处理 / 64
- 第四节 运动处方 / 67

第五章 体育文化 / 69

- 第一节 体育文化概述 / 69
- 第二节 东西方体育文化及其融合 / 72
- 第三节 奥林匹克运动 / 74

第六章 田径运动 / 83

- 第一节 田径运动概述 / 83
- 第二节 走、跑、跳、投基本技能与学练方法 / 83
- 第三节 田径竞赛规则简介 / 93

第七章 足球运动 / 96

- 第一节 足球运动概述 / 96
- 第二节 足球基本技术与学练方法 / 98
- 第三节 足球基本战术 / 111
- 第四节 足球竞赛规则简介 / 115

第八章 篮球运动 / 119

- 第一节 篮球运动概述 / 119
- 第二节 篮球基本技术与学练方法 / 120
- 第三节 篮球基本战术 / 129
- 第四节 篮球竞赛规则简介 / 132

第九章 排球运动 / 135

- 第一节 排球运动概述 / 135
- 第二节 排球基本技术与学练方法 / 136
- 第三节 排球基本战术 / 145
- 第四节 排球竞赛规则简介 / 148

第十章 乒乓球运动 / 151

- 第一节 乒乓球运动概述 / 151
- 第二节 乒乓球基本技术与学练方法 / 152
- 第三节 乒乓球基本战术 / 163
- 第四节 乒乓球竞赛规则简介 / 165

第十一章 羽毛球运动 / 169

- 第一节 羽毛球运动概述 / 169
- 第二节 羽毛球基本技术与学练方法 / 169
- 第三节 羽毛球基本战术 / 178
- 第四节 羽毛球竞赛规则简介 / 179

第十二章 网球运动 / 183

- 第一节 网球运动概述 / 183
- 第二节 网球基本技术与学练方法 / 184
- 第三节 网球基本战术 / 193
- 第四节 网球竞赛规则简介 / 199

第十三章 武术 / 203

- 第一节 武术概述 / 203
- 第二节 武术基本功 / 206
- 第三节 初级长拳三路 / 212
- 第四节 散打 / 223

第十四章 跆拳道 / 231

- 第一节 跆拳道概述 / 231
- 第二节 跆拳道基本技术与学练方法 / 232
- 第三节 跆拳道竞赛规则简介 / 238

第十五章 游泳 / 240

- 第一节 游泳概述 / 240
- 第二节 熟悉水性练习 / 243
- 第三节 游泳基本技术 / 245
- 第四节 游泳竞赛规则简介 / 256

体育休闲篇

第十六章 健美操 / 261

- 第一节 健美操概述 / 261
- 第二节 健美操的基本动作与学练方法 / 263
- 第三节 健美操的编排与实践 / 276

第十七章 体育舞蹈 / 281

- 第一节 体育舞蹈概述 / 281
- 第二节 体育舞蹈基本知识 / 282
- 第三节 体育舞蹈的基本舞姿与学练方法 / 286
- 第四节 体育舞蹈竞赛规则简介 / 298

第十八章 瑜伽 / 300

- 第一节 瑜伽概述 / 300
- 第二节 瑜伽体位练习 / 302

第十九章 攀岩运动 / 311

- 第一节 攀岩运动概述 / 311
- 第二节 攀岩基本技术 / 313
- 第三节 攀岩竞赛规则简介 / 314

第二十章 定向运动 / 316

- 第一节 定向运动概述 / 316
- 第二节 定向运动基础知识 / 317
- 第三节 定向运动基本技能 / 326
- 第四节 定向运动（越野）竞赛规则简介 / 330

第二十一章 野外生存 / 332

- 第一节 野外生存概述 / 332
- 第二节 野外生存基本技能 / 335

参考文献 / 340



健身理论篇

第一章

大学体育概述

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育作为人类文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。它萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。据史学家和考古学家的研究,早在原始时代,原始先民就把走、跑、跳跃、投掷、攀登和爬越等作为最基本的生产生活技能传授给下一代。

随着生产工具的改进和社会生产力的不断提高,社会对人们掌握生产技术的能力提出了更高的要求。起初,人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物,这延长了人手臂的长度,使之发挥出更大的作用,成为最初的原始狩猎工具。但这种原始的工具仅限于近距离对动物的刺杀。为了刺杀几十米以外的动物,出现了较为先进的原始标枪。为了对付那些快速奔跑和飞翔的禽兽,人们发明了弓箭。弓箭把物体的弹力和人体的力量结合在一起,是整个石器时代最先进、最具威力的工具,极大地提高了原始人狩猎的能力。

随着劳动生产经验的积累以及劳动工具和技能的改进提高,人们需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育,向他们传授各种知识和技能,于是便产生了人类最初的教育,其中也包含体育的因素,如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等。现代体育的许多项目,从本源上说都是从人类这些基本的活动技能中发展起来的。现代体育的许多项目仍相当程度地保留了这些原始生产和劳动的内容,如竞走、跑步、跳高、跳远、掷标枪、射箭、游泳、拳击和摔跤等。

体育起源于人类的生产活动,而体育的发展则与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。同时需要指出的是,体育在其整个历史发展过程中还受一定的政治经济因素所制约,并为一定的政治经济服务。

二、体育的发展

体育的发展是随着历史的进程和人类对体育需要层次的提高而不断发展的,大致经历了以下三个时期:原始的体育萌芽时期,古代自觉从事体育时期,近现代形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系,其中,竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

（一）原始的体育萌芽时期

伴随原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，每个氏族、部落、民族之间血亲复仇，争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中，人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体，能为社会培养更多更好的劳动力，能为战争培养更多更优秀的勇士。因此，这时的体育是培养造就强壮机敏的身体，是出于生存、战争和社会的需要。

（二）古代自觉从事体育时期

进入奴隶社会，随着奴隶制经济的发展，战争频繁发生，统治阶级需要教育和培养其成员具备参加战争的体魄。进入封建社会，体育在发展的速度和规模上都大大向前迈进了一步，文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出其重要性。这一时期，体育活动项目明显增多。如在五代及宋朝时，就有武学，其内容有弓箭、武艺和阵法。此外，养生术和养生思想发展尤为迅速。

（三）近现代形成与完善体育制度时期

17世纪中叶，英国资产阶级革命的胜利，标志着人类社会步入新的历史时期。与这个历史时期相适应的体育，也随着资本主义的兴起而迅速发展。这时期的体育有如下特点：①体育开始形成独立的科学体系，重视广泛运用近代科学的研究成果作为它发展的理论基础；②体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；③体育已成为造就全面发展的人才的重要内容与手段；④体育运动项目和规模都远远地超过了封建社会和奴隶社会；⑤体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德、智、体全面发展的人才，使之具备从事各种有益于社会的工作能力和良好的思想品质。体育作为培养全面发展的人才的重要内容与手段，社会对它的要求也不断提高。在社会主义制度下，体育事业不断发展，无论从它的内容、形式、深度或广度而言，还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看，都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、强身健体、子孙繁衍等方面起着相当大的作用。随着科学技术和教育事业的不断进步，体育已发展成为比较完善的，又具有独立的理论与实践的学科体系，尤其是通过多学科的交叉和融合，大大促进了体育学科的飞速发展。今天，体育与人们的生活越来越密不可分，体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，体育已成为人类社会的一种独具特色的文化现象。

第二节 体育运动与现代社会

一、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展，对人才也提出了新的要求。现代社会对人才的要求可以归纳

为健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质以及高尚的道德情操。

（一）健壮的体魄

健壮的体魄是人才的物质基础，包括4个基本条件：

1. 体质良好

体质良好包括健壮的体格、良好的体能和较强的适应能力。具体来说，指人体的形态结构良好，生长发育正常，身体整体指数与比例合适，身体姿势端正。

2. 体能全面

体能全面是指走、跑、跳、攀、爬等身体基本活动能力和力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等身体素质得到全面发展，神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统和泌尿生殖系统等机能协调发展。

3. 心理健康

英国著名教育学家洛克有句名言：“健康的心理寓于健全的身体。”健康的人，应该精力充沛，充满活力，朝气蓬勃，奋发向上，行动迅速，思维敏捷，观察敏锐，态度积极，兴趣广泛，心胸宽阔，情绪良好。

4. 道德高尚

一个生物的人要真正成为社会的人，首先是从模仿开始的，从学习文化知识实现飞跃，这正是世界观、价值观和人生观的形成过程。一个道德高尚的人，应该敬业乐群，诚实谦虚，敢于担当，勇敢顽强，果断坚毅，坚韧不拔，敬老扶弱。一个心地狭窄、损人利己的人，生活不可能充满情趣，不仅为社会所不容，于自身健康也有害。

（二）高超的智能

随着信息时代的到来，现代社会对人的要求越来越高，除了应具备扎实的基础知识和精深的专业知识之外，还要求具备较强的学习能力、创新能力、观察能力、动手能力。1996年，联合国教科文组织发表了《学习：内在的财富》的报告，报告提出了未来教育的四大支柱，即学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。这对学习的内涵作了新的界定。在知识爆炸时代，不学会学习，很容易就会落伍。

（三）良好的心理素质

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求，这是因为随着社会的高速发展，人与人之间的交往越来越密切。农业经济时代人们日出而作，日落而息，可以鸡犬之声相闻，老死不相往来。而随着现代社会科技的发展地球已变得越来越小，人们在工作中，除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外，还要求有追求之志、好奇之心、探险之勇、专注之境，要有百折不挠的精神，有经得起失败和挫折的心理承受能力。

（四）高尚的道德情操

高尚的道德情操内涵十分丰富，作为一个社会人，人生态度、社会公德、职业道德和协作精神是最基本的。其中，职业道德和协作精神尤其重要，这是取得成功必备的思想品质。

二、体育在现代社会中的地位和作用

体育具有强身健体、调节情感、娱乐身心的特殊作用，它是调节现代社会生活的

有效工具,也是现代人生活方式中不可或缺的重要内容。实践证明,在现代社会中,体育运动已经不仅是某个个体的需要,而是整个社会的需要;不仅是提高社会生产力的需要,而且是保障人们身心健康发展和正常生活活动的需要。

现代社会一方面提出了加速发展体育运动的必要性和迫切性,另一方面也为其发展提供了可能性。社会生产和科学技术的发展,人们物质水平的提高,为发展体育运动提供了较好的物质基础;工作时间和工作周期的缩短,假期的增加,人类寿命的延长,使人们的闲暇时间大大增加,这为体育运动的发展提供了必要条件。这些都为加快体育运动的发展提供了非常有利的条件。

此外,随着现代社会的发展,人们对体育的认识越来越深刻,体育事业越来越受到各国政府的重视。我国已把体育作为国家的一项事业,设立专门的体育主管部门和管理机构。各国政府也把体育作为教育的一个重要组成部分在学校中广泛开展,不少国家还在政府法令中把体育锻炼列为公民的一项权利。

在人民群众的日常生活中体育也逐渐成为人们不可缺少的组成部分。参加体育锻炼的目的有的为了预防疾病,强身健体;有的为了放松精神,舒缓身心;有的为了领略风光,探险挑战。人们通过体育运动不仅直接满足了自身的某种需要,而且还从体育运动中吸取了能量,树立了信心,赢得了尊重,获得了相互理解。

近年来,竞技体育也日益成为人们感兴趣的社会活动之一,特别是对重大国际比赛所表现出的观赛热情,达到了狂热的程度。近两届世界杯足球比赛,电视观众高达25亿~39亿人次。在美国,每年有3.5亿人次观看各项重要的竞技项目比赛。苏联学者H.H.维兹金在他的《现代竞技运动的社会性质》一书中指出,地球上有一半的人是竞技体育的捧场者。在当代社会活动中,很难有其他活动像体育这样有如此众多的人着迷与狂热。

社会学家在对体育进行研究时,反复强调体育是社会的缩影,体育和家庭、宗教、政治、经济这些传统的研究领域一样,也是社会生活中普遍的文化生活方式和基本的社会性制度,是工业社会中最广泛的文化领域之一。

国务院发布的《全民健身计划纲要》中指出:“体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。”我国在走向现代化的过程中,体育所起到的作用越来越被人们重视,它既是社会的组成部分和标志,也是社会走向现代化的重要推动力。

三、体育运动参与构建人们的现代生活方式

(一) 体育运动可以缓解、转移现代生活方式所造成的疲劳

随着科学技术的飞速发展和生产力水平的不断提高,体力劳动者数量相对减少,脑力劳动者数量不断增加,并且脑力劳动的时间不断延长。因劳动而产生的疲劳从以全身性的肢体肌肉为主的疲劳,转向以大脑局部高级神经系统的疲劳为主。现代生活方式所造成的疲劳主要是神经系统的疲劳。长时间进行脑力劳动,由于血液中的葡萄糖、多种氨基酸耗量过大,会引起脑的血流和氧供应不足,脑细胞的兴奋、抑制失去平衡,导致生理功能低下,产生疲劳感,表现为头昏、目眩、头痛、记忆力下降、思维混乱和注意力不集中等。体力劳动只能在一定程度上提高身体灵活性及平衡能力,增加肌肉弹性及肌肉力量,但这些并不能帮助人体改善呼吸系统功能。适当的有氧运

动可以提高机体氧和二氧化碳的代谢能力,有效改善心血管机能,提高机体免疫力,防止各种生理和心理疾病的发生与发展。

睡眠是消除神经疲劳的最佳方式,除此之外,食疗、推拿按摩、听音乐、静坐等都可以达到消除神经疲劳的效果,但这些方法大多是身体被动的休息。体育运动因具有实践锻炼特性,不仅可以通过肢体的运动使高度疲劳的神经系统得到休息,使疲劳发生转移,也可以缓解神经紧张,调节全身的平衡,弥补其他消除疲劳方法的不足。例如,在长时间脑力劳动后做一些瑜伽、有氧舞蹈、慢跑等运动不仅可以消除疲劳,还可以提高身体机能。

(二) 体育运动可以提高人们对现代生活节奏的适应性

现代人的社会生活节奏加快。生活节奏加快的积极意义在于提高了生命的效率,使尽可能多的社会成员经过高速的协调配合,为社会创造出更多的物质财富和精神财富。人们生活在快节奏的环境里会精神振奋、生活充实、朝气蓬勃。然而,生活节奏的加快,也会给人带来许多健康方面的问题,如心理变得浮躁,感情变得淡漠,很容易引起其他身心疾病。

随着工作生活节奏的加快,高脂血症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等现代文明病大量出现,严重困扰着人们的日常工作和生活。如何有效地预防和治疗这些身心疾病成为现代人不断追寻和探索的问题。合理的体育运动是预防这些疾病的有效途径。

体育运动和娱乐活动是人们调整、顺应新的生活节奏的重要辅助手段。一些社会调查研究证明,运动员和经常参加运动者,对生活节奏的改变具有较强的适应能力。这是因为,在体育运动中人们所掌握的多种运动技能和快速活动的方式,有利于他们在完成各种生产、生活时,做到准确、协调、敏捷,避免多余动作的出现。参加体育运动可以提高人体各个系统的功能,尤其是神经系统和心血管系统,更可以提高人体对快节奏生活的应变能力和耐受能力。同时也可以帮助人们克服对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,抑制身心紧张。

(三) 体育运动可以丰富余暇时间的活动内容

余暇时间在人类创造精神文明方面起着重要的作用。余暇时间的长短和支配余暇时间的质量直接影响到人们的生活方式。现代社会经济快速发展,人们的物质生活空前丰富,社会文明程度不断提高,高科技的工作手段把人们从单调、紧张、高强度的肢体运动工作中解放出来,从而使得工作效率成倍增加,工作时间不断缩短。

积极引导人们用科学、文明、健康的方式度过余暇时间是一项重要的社会任务。而把余暇时间用于体育运动和娱乐活动,也是一项重要的任务。今天,人们支配余暇时间的方式发生了巨大的变化,旅游、远足、登山、泛舟、探险和漂流等活动方式日益成为社会时尚。这些活动不仅可以消除大脑和肢体的疲劳,使疲惫的身体得到积极休息,使人们精力充沛地投入工作,又可增强个体体质、健壮体格、使各方面的适应能力得到提高。随着人们健康观念的增强,越来越多的人在余暇时间里进行体育运动。

(四) 体育运动可以拓展人们的生活空间

在现实生活中,每个人、每个家庭都有属于自己的生活空间。生活空间是我们日

常生活中不可忽视的一个要素,也是提高生活质量的重要前提。

适度的生活空间有利于人们的身体健康。生活空间过大,人们难以适应,会感到空旷、孤独、漫无目的、过度自由。然而,生活空间狭小,则会产生惩罚感、封闭感,也会影响人们的身心健康。因此,在业余时间走出户外,暂时离开自己生活的空间,在参与体育运动的过程中体验新鲜事物带来的快乐与刺激便是一种很好的拓展生活空间的方式。户外运动正好为人们提供了这样一个拓展空间的机会。户外运动鼓励人们回到大自然的怀抱中去,人们可以在绿草、森林、山麓、雪原、河川和海洋等大自然的环境中尽情地参与登山、攀岩、探险、横渡及漂流等各类户外活动。

随着社会的进步,人们的需求不断提高,体育运动为满足人们社会交往与参与等较高层次的追求提供了有效的途径。人们可以通过体育运动展示自己的价值取向,发展自己的能力,结交新的朋友,提高生活质量,获得生活情趣。通过参与体育运动,人们不但可以增强体质,提高身体的免疫力,减缓生活工作的压力,而且可以促进人与人之间的交流,避免各种心理疾病的发生与发展。体育运动日益成为现代人生活中不可缺少的有机组成部分。

第三节 大学体育的目标与使命

《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。”教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,大学体育作为高等教育的重要组成部分,在增进学生身心健康,提高整体素质方面具有不可替代的作用。因此,全面提高大学生身心健康水平是学校教育工作的基本内容,更是大学体育责无旁贷的历史使命和工作重心。

一、大学体育的价值

(一) 大学体育的文化价值

体育属于文化的范畴,是大众文化的一个有机组成部分。体育一词的英文之意就直白地表述为身体文化(physical culture),说明体育与文化的紧密联系,特别是欧美文化对体育格外重视。在意大利、英国、西班牙和德国,体育文化以无穷的活力与魅力融入人们的现代生活,成为文化消费不可缺少的内容。同其他文化方式相比,体育文化具有覆盖范围大、渗透能力强、感染力和震撼作用大、群众喜闻乐见和雅俗共赏等特点。它还不受性别、年龄、文化程度、地域及语言等因素的限制,是最普及、最流行、最直接的文化娱乐方式。

体育是通过人们自身行为改变自己的自然属性和社会属性的一种有意识、有目的的活动。随着时代的发展,现代体育的内涵和外延发生了重大的变化,与人们的生

活联系得更加紧密,成为一种十分显著而复杂的文化现象,对个体的身心成长、发展以及社会政治、经济、文化等方面产生了重大的影响。随着当今体育的发展以及其人文价值、教育和娱乐等多种社会功能的凸显,体育已成为人类社会共有的精神文化产品,改变着越来越多人的生活,并融入人们的日常活动之中。体育给人们带来的影响是独特和无可替代的,所产生的心理与精神的效应是积极向上、正面深刻的。大学体育活动可以提高大学生的精神追求和文化品位,丰富课余文化生活,调节精神,陶冶品格。大学体育的文化价值可概括为:体育文化的传承、体育情趣的熏陶、精神需求的满足和文明修养的塑造。

(二) 大学体育的社会、心理价值

体育是一种复杂的社会现象,它集健身、健心、健康为一体,是身心健康健美的塑造过程。大学体育是滋养身心的课堂,历练品行的场所。我国著名体育教育家、清华大学教授马约翰先生早就指出“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、陶冶性情、激励品种”,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”,“而且这种运动场上表现出来的道德品质能够迁移”。

大学体育是以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和提高的规律,通过体育教学、课外体育锻炼等形式,达到促进身体健康发展,提高身心素质水平,提升运动能力,丰富和改善生活方式,调节心理,陶冶情操,完善个性品质,提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会现象,一直伴随着社会的发展、文明的发展而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。在21世纪,大学体育作为调节、培养心理品质,塑造健全的人格,形成文明健康生活方式的重要内容,对大学生的健康始终起着独特的作用,是维护学生身心健康最有效、最有益的方法,是学生调节情绪、历练品行、培养良好人格的最有效的途径之一。体育锻炼已经成为大学生用以调节精神生活、陶冶性情、改善心态的有效途径,成为拓宽生活时空、扩大信息来源与人际交往的重要渠道。学生自主地参加适合自己的体育锻炼,可以充分体验运动的乐趣和意义,进而培养对体育运动的爱好和兴趣。同时,大学生掌握从事终身体育活动所需的体育知识与技能,可以促进大学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯,从而奠定终身体育的基础。

今天,人们日益重视在体育活动过程中心理变化的特点与过程,关心体育锻炼对心理的作用与影响。人们普遍感觉到,在参加体育活动的过程中,人的情绪变化对机体的积极影响、对健康的作用要比生理指标重要得多,有许多研究把研究的方向瞄准了体育锻炼的心理价值层面。在体育锻炼与心理健康方面,研究者主要把目光集中在体育锻炼对人的情绪改善、对自我概念的影响及与认知功能的关系等课题上,还涉及体育锻炼所产生的心理效益机制等领域。人们通过体育活动调节日常生活,扩大人际交往,缓解社会压力,调整失衡心态,体验幸福生活。

(三) 大学体育的美学价值

运动竞赛是体育的重要组成部分,其竞争性、观赏性以及比赛结果的不确定性能够满足人们的审美需求,使人如醉如痴,遐想无限。运动员或运动队在赛场上所表现

出来的精湛技艺,让人赏心悦目,叹为观止,拍手称绝,人们能从中得到极大的心灵震撼和美学享受。重大体育比赛能够极大地满足一个人乃至多个民族的社会需求和表现欲望,从精神、心境、情感、意志和思想等方面影响人们的生活与行为,使精神得到升华,品质得到陶冶,境界得到提高。体育是以民族文化的价值观、世界观、人生观为基础的,它负载着人们的情感,包含着人们的智慧、信仰、艺术道德、法律风俗等内容。大学体育的审美价值是:奋斗进取、追求卓越、净化心灵、培养情趣。

体育比赛在竞争中充满着合作,严谨中渗透着幽默,平民化的气氛中散发着高雅气息,既有静态般的雕塑美,也有运动中的动态美,这些都带给人们深刻的心理体验。在体育比赛中,爱与恨、悲与喜、乐与忧、期望与失望、成功与失败等融为一体,带给人无限的遐想和无尽的回味。情感得到升华,痛苦得以释怀,愤怒得到宣泄,心态得到平衡,这就是体育的独特与精彩之处,这就是体育文化的神奇与魅力所在。提高大学生的体育审美品位和在体育比赛中欣赏美、创造美的能力,也是大学体育的目标之一。

二、大学体育的真谛

“健康第一”是在科学人文主义教育观的基础上提出的指导思想,是先进教育理念的体现,是顺应世界教育、体育发展潮流,符合 21 世纪社会发展趋势和满足人们关心健康、追求可持续发展客观需求的。体育是通过人类自身行为,改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会运动,标志着人类对自己身体发展的审美理想。大学体育就是对学生身心健康发展进行积极维护和美化教育的实践过程,大学体育知、情、意、行的高度统一以及实际身体活动中的即得性反馈、群体的互动与情境作用,除有助于提高学生的身体素质与技能训练之外,对培养学生的自尊自信、坚韧不拔、沉着果断、开拓进取等心理素质也具有特殊的功能。21 世纪是以人为本的时代,追求健康,使受教育者全面协调地发展,达到增强体魄、陶冶性情、塑造品质的目的,是实现当代教育理想目标不可缺少的重要内容,是人的价值和人文精神的核心,也是大学体育的真谛所在。

三、大学体育的目标

迈入 21 世纪,我国大学体育的目标、内容和形式发生了深刻的变化。大学体育的目标出现了多元化的倾向:从以往片面关注体质的生物性机能改善,发展为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展;从以往仅仅关注大学阶段的短期效益,发展为兼顾终身体育能力培养的长远效益;大学体育的内容呈现出个性化和多样化的倾向,大学体育内容的选择,比以往更加强调大学生的主体地位;大学体育的形式比以往更加灵活多样,有着良好的发展前景。

大学体育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质的有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作 50 年奠定坚实良好的身心基础的平台,塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯是大学体育的最终目标。

这里所谈的大学体育是指各种各样的以增强体质、促进身心健康、丰富生活、调