

高职实用 体育健康教程

彭新社 主 编



现代教育出版社

高职实用体育健康教程

主 编 彭新社

现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职实用体育健康教程/彭新社主编.——北京:
现代教育出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5106-1763-8

I. ①高… II. ①彭… III. ①体育—高等教育—
教材 ②健康教育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103631 号

高职实用体育健康教程

主 编: 彭新社

责任编辑: 王春霞

装帧设计: 书香阁

出版发行: 现代教育出版社

地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编: 100011

电 话: (010) 64251256

传 真: (010) 64251256

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 487 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5106-1763-8

定 价: 32.80 元

版权所有 侵权必究

编委会

主 编	彭新社			
副主编	代武平	丛艳华	张裕超	王 秋
编 委	李壬戌	汪 凯	修 伟	黄 飞
	李 根	冯星桥	赵 雯	程晓磊
	雷 毅	黄若灵	项 馨	吴筱洁
	童锦锋	成礼彪	曾锦全	

前 言

在中共中央国务院颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》和教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（【2006】16号）文件中指出，积极培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，着力增强学生体质，突出高职体育教育对生产、建设、管理、服务第一线高素质技能型专门人才培养的针对性，是目前高职院校的首要任务。

《高职实用体育健康教程》根据党的“培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”的教育方针，在对企业调研的基础上，根据企业对一线从业人员体育素养的基本要求，分析出相关职业岗位的体育素养要素，按照学校体育教育认知规律和体育素养培养相结合的原则，充分体现职业性、实用性和开放性的特点，为未来职业岗位需要打下良好的身心基础。

在编写过程中，本书力求突破以运动技术为主线的框架体系，以提高学生的体育自主学习能力、培养职业岗位能力、养成终身锻炼习惯为主线进行内容构思，力求教育性、知识性、实用性、时代性的完美统一。

全书共分十五章。第一章至第六章主要介绍相关的体育理论知识，包括高校体育概述、大学生体育锻炼、健康、体育保健以及安全逃生等方面的内容；第七章至第十三章主要介绍一些体育运动项目，包括三大球、三小球、田径、游泳以及一些塑身健美、民族传统体育、时尚体育运动方面的内容；第十四章至第十五章主要介绍相关体育模块，包括生产建设型体育模块和管理服务型体育模块。

本书由彭新社主编，参加本书具体编写的作者以章节为顺序排列：第一章，彭新社；第二章，张裕超；第三章，丛艳华；第四章，代武平；第五章，王秋；第六章，李壬戌；第七章，汪凯、修伟、黄飞；第八章，李根、冯星桥、赵雯；第九章，程晓磊；第十章，雷毅；第十一章，黄若灵、雷毅、项馨、吴筱洁；第十二章，童锦锋；第十三章，修伟、黄飞；第十四章，成礼彪；第十五章，曾锦全。

编 者

2013年4月

目 录

第一章 高校体育	1
第一节 高校体育概述	1
第二节 校园体育文化	4
第三节 体育竞赛	9
第四节 体育欣赏	14
第二章 大学生体育锻炼	24
第一节 体育锻炼的原则、内容与方法	24
第二节 体育锻炼的量、负荷与强度	29
第三节 体育锻炼常见的生理反应	31
第三章 大学生健康	36
第一节 正确的健康观	36
第二节 大学生心理健康	43
第三节 大学生健康的生活方式	47
第四章 大学生体育保健	49
第一节 运动处方	49
第二节 运动损伤与处理	56
第三节 运动损伤的康复训练	61
第四节 体育锻炼与营养	63
第五章 安全逃生知识	71
第一节 意外发生时的逃生要领	71
第二节 自然灾害发生时的逃生要领	79
第六章 大学生体质健康标准及测定	84
第一节 了解《国家学生体质健康标准》	84
第二节 主要测试项目简介	91
第七章 大球运动	95
第一节 篮球	95
第二节 排球	105
第三节 足球	118

第八章 小球运动	132
第一节 网球	132
第二节 羽毛球	142
第三节 乒乓球	154
第九章 田径	165
第一节 田径运动概述	165
第二节 田径运动基本项目技术	165
第三节 田径运动竞赛规则简介	172
第十章 游泳运动	177
第一节 游泳运动概述	177
第二节 游泳运动基本项目技术	177
第三节 游泳运动竞赛规则简介	189
第十一章 塑身与健美	191
第一节 健美操	191
第二节 体育舞蹈	200
第三节 形体训练	217
第四节 瑜伽	220
第十二章 民族传统体育	224
第一节 武术运动简介	224
第二节 初级长拳第三路	225
第三节 太极拳	232
第十三章 时尚体育运动	242
第一节 轮滑、滑板	242
第二节 登山、攀岩	251
第三节 街舞	255
第四节 跑酷	259
第十四章 生产建设型体育模块	265
第一节 设计类体育模块	265
第二节 制造类体育模块	275
第三节 工程类体育模块	282
第十五章 管理服务型体育模块	293
第一节 办公类体育模块	293
第二节 社交类体育模块	298
参考文献	304

第一章 高校体育

第一节 高校体育概述

一、高校体育课程的目标

(一) 高校体育课程的总体目标

总体目标将体质与健康分开叙述,阐明了高校体育“健康第一”的指导思想,增强体质依然是我国高校体育的主要目标之一,但是,真正的健康是指学生的身心协调发展,将提高体育素养作为总体目标来叙述,说明对体育的认识从过去“身体发展的教育”转变为“以运动为基础的教育”。体育素养既包含了身体的、心理的素质,又突出了体育作为文化的一面。

(二) 高校体育课程的具体目标

在2002年教育部颁发的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》中,将高校体育课程目标划分为两个层次——基本目标与发展目标;五个领域——运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。在层次上,高校体育课程要全面贯彻素质教育面向体现个性教育的原则,正视学生的个体差异,在目标设置上体现了科学性,前者是根据大多数学生的基本要求而确定的,反映了课程目标的强制性;后者则是针对部分学有所长又有余力的学生确定的,体现了课程目标的自由度。在领域目标上,将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展,使高校体育课程目标更加具体,操作性更强。

二、高校体育目标实现的基本途径

为了实现高校体育的目标,必须通过多种多样的组织形式提供具体途径。根据《学校体育工作条例》,学校体育工作是指体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛;新颁布的《普通高等学校体育课程教学指导》将课外体育纳入到学校体育课程体系之中,更加重视课外体育在学校体育工作中的地位和作用。

(一) 体育课程教学

体育课程教学是高校体育教育中的重要组成部分,被视为学校体育工作的中心环节,是高校体育教学最基本的组织形式,是实现高校体育目标与任务的最重要途径。2002年8月教育部新颁布了《全国普通高等高校体育课程教学指导纲要》,对体育课程性质、课程目标、课程结构、课程内容与教学方法等各方面都做出了明确的规定,以法规的形式明确规定了体育课程是大学生必修课程,是学校教育体系的重要组成部分。

1. 体育理论课

体育理论课是教师依据体育理论教材在室内课堂向学生讲授体育与健康、体育锻炼的科学原理与方法、体育文化知识等的一种课的类型。体育理论课遵循一般学科的教学特点与组织形式，在课堂上通过向学生传授系统的有关体育与健康等知识，激发大学生自觉参与体育锻炼的兴趣、习惯，为终身体育奠定基础。

2. 体育实践课

体育实践课是借助于学校的体育场馆、设施、器材等各种体育资源，以学生的身体练习为主要锻炼手段，以运动技术学习为主要教学内容的课程组织形式。实践课是体育课程的主体部分，是体育教学区别于其他教学的不同点。根据每次课的具体目标的不同，传统的实践课一般划分为新授课、复习课、综合课及考查课等不同的课型。随着新时代教育的不断改革和发展，高校体育实践课为学生开设了专选课、保健课、选修课、俱乐部活动等不同的形式，并在不断地积累经验，高校体育以满足和适应学生身心发展需要。

（二）课外体育活动

大学课外体育活动是高校体育工作的重要环节和部分，是体育课程的有益补充和延续，为实现高校体育的目标和任务提供了又一重要途径。课外体育活动内容丰富、形式多样，能够满足不同学生的兴趣和需要，使学生更容易产生积极的情感体验，有利于体育兴趣的培养和终身体育习惯的养成。当前，大学课外体育活动主要有以下几种形式。

1. 早操

早操一般是每天起床后所进行的体育锻炼活动。早操活动一般以 15~20 分钟时间，小强度运动量为宜。形式可以是个人活动或者集体组织，内容多以健身跑、广播操、健身操、素质操等为主。

2. 课间体育活动

课间体育活动一般安排在两节课之间，比如上午第二和第三节课之间。一般以课间操、眼睛保健操等形式为主。课间活动的时间一般 5~10 分钟，负荷应适中，以免影响下节课的学习。

3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束了一天的课程学习之后，利用下午第七、八节课的时间，进行有目的、有计划、有组织的体育活动。课外体育锻炼形式多样、内容丰富，可以个人独立进行，或组成兴趣小组，或以体育社团、俱乐部、体育协会等组织进行锻炼，也可以组织班级间的小型多样的竞赛活动，还可以进行家庭体育、社区体育等校外的体育活动。

4. 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间，对部分身体素质较好并有某项运动特长的大学生进行系统训练的一种专门教学过程。目前，全国很多大学都组建了不同项目的高水平运动队，利用大学各种有利资源结合具体实际，积极探索和完善高水平运动队的培养和发展模式，使大学课余体育训练逐步走向科学化和系统化。

5. 课余体育竞赛

课余体育竞赛可以分为大众性体育竞赛和体育节。大众性体育竞赛包括学校组织的班级、年级、院系之间的各种比赛以及每年的运动会等,也包括校外的各种比赛。体育节一般有“体育日”、“体育周”两种形式。体育节的最大特点就是具有浓厚的节日气氛,全校学生通过参加体育节组织的各种表演、讲座、游戏、比赛,可大大提高学生的体育兴趣,通过交流与合作,可增进同学间的友谊,受到广大学生的喜爱。

6. 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。野外活动内容主要分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。根据活动的性质可分为健身娱乐性活动、竞技性活动、教育活动。野外活动自身独有的特点及教育价值,必然会在今后的高校体育中得到广泛开展。

三、高校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定:学校必须开设体育课,并将体育列为考核学生学业成绩的科目。

目前,各高校都开设了体育理论课和体育实践课,其各自内容和目标如下。

(一) 体育理论课

体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识,树立正确的体育观,并掌握科学锻炼身体的方法。

(二) 体育实践课

体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施,以身体练习为基本手段,以教师为主导,以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学,将使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能,从而增强学生的健康水平和体质,促进学生的身心全面发展。

此外,目前高校体育课的组织形式主要有以下几种。

(一) 普通体育课

普通体育课在教学内容上具有基础性,教学要求上具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束,凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考试标准。

普通体育课又包括基础课和选项课,其中,基础课的主要任务是加强学生身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态和机能,增进身体健康;选项课则是为体质和体育基础较好,且有一定运动专长和爱好的学生开设的,它主要根据学生的意愿以某个运动项目为主进行教学。

（二）体育选修课

体育选修课与其他选项课类似，是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目，进行专门训练，不断提高专项技术水平和能力的课程。

（三）体育保健课

体育保健课专为个别身体异常和病弱学生开设，其目的在于增强学生体质，帮助恢复健康，调节生理机能和矫正某些身体缺陷。

（四）季节课

季节课指充分利用当地条件，有针对性地发展学生在某些项目上的能力，如夏季的游泳课、北方冬季的滑冰课和滑雪课等。

第二节 校园体育文化

一、校园体育文化的涵义

从社会学角度审视，体育文化的存在体现了人的一种社会需求。体育已从单纯的肌肉活动与文化隔离的状态下解脱出来，成了既是体育又是文化，既是锻炼又是娱乐，既是运动又是教育，既能观赏又能参与的一种特殊的社会文化现象。在现代教育与现代体育这两大人类文化体系的交汇处，生存着一种独特的社会文化现象——校园体育文化。它是整个体育文化体系中的一部分，也是整个教育文化体系中的一部分。

校园体育文化是指校园内所呈现的一种特定的体育文化氛围。它是学校的师生员工在体育教学、健身运动、体育竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富，以及体育观念和体育意识。它以学生为主体，以课外体育文化活动为主要内容，以校园为主要空间，以校园精神为主要特征的一种群体文化。校园体育文化是一种具有深刻内涵和丰富外延的独特的社会文化现象，它和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群，又与竞技运动文化、大众体育文化组成了广义的体育文化群。校园体育文化作为社会文化的形态之一，具有强烈的个性，它来源于社会大文化，以社会文化为其背景，滋生于社会而又不同于社会文化的一种特殊文化，因而它具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心是校园精神，校园精神是深层次的群体意识，又是群体的向心力与凝聚力，是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。高校校园体育文化是挖掘大学生潜能的广阔天地，是最受大学生青睐的一朵夺目的奇葩，是大学生个体社会化进程中的助动力。

二、校园体育文化的结构

校园体育文化的结构是校园体育文化系统得以在发展过程中保持整体性并具有巨大功能的内在根据，它同时也决定着校园体育文化的特征。校园体育文化的结构基本上可以分为四个层面。

第一层是体育物质层,是校园体育文化的基础,是满足校园体育文化的主体,是进行体育实践活动的重要保障,主要包括体育设施、器材、体育雕塑、体育服装和各种体育形态等。

第二层是体育制度层,指对高校体育起规范作用的各种学校体育法规和条例,学校制定的有关体育规章制度,及各项体育运动的裁判规则等,它们在一定范围内对校园体育文化的主体的体育行为,具有一定的强制性,此外,还包括大学校园内的体育部(课部)、体育协会、运动队、体育俱乐部等各种体育组织。校园体育文化的制度层是关键,对其他三层起纽带作用,它是校园体育文化系统中最具有权威的因素,并规定着校园体育文化整体的性质。

第三层是体育行为层,指师生员工在体育实践活动中以约定俗成的方式构成的体育行为规范,主要以体育习惯来体现,还包括体育情趣、体育风尚等。

第四层是体育精神层,起主导作用,主要包括体育思维方式、体育审美情趣和体育价值观念,其中体育价值观念是校园体育文化的核心。它决定着校园体育文化的发展目标。

一般来说,校园体育文化的主体的体育行为除受来自外界的种种有形的、物质的(体育设施等)、他律的、带有强制性的制约外,还受来自种种无形的、非物质的、自律的和不带任何强制的内在良知(体育道德观念、体育价值观念、体育审美观念)的制约。

三、校园体育文化的特征和功能

(一) 校园体育文化的特征

从文化角度分析,校园体育文化具有传承性、民族性、导向性、多样性等特征。

1. 传承性

我国校园体育文化的传承性,无论从它的内容和它所涵盖的思想,都体现了时代的鲜明特征,从清末西方体育文化的涌入,到“五四”运动与中国近代教育文化以及马克思主义文化的交融,甚至从改革开放以来的当代体育文化的方方面面,都可以看到校园体育文化的传承痕迹,就校园发展的大环境而言,中国传统体育文化仍是强大的内源因素。

2. 民族性

多民族组成的中国传统体育具有丰富多彩的形式和内容,如汉族的武术、导引养生术,蒙古族的摔跤、射箭,朝鲜族的荡秋千、跳板,回族的扔石锁、拔河,苗族的赛龙舟等,几乎所有的民族都有自己的传统体育项目,随着学校体育工作的逐步深入,各民族传统体育项目在各自特殊的地域和受众人群众基础上,校园体育文化得到广泛的传播和发展,体育文化的传播并不是强调体育教学模式的一致性,而是强调保持和发扬民族传统体育的同时,把具有特色和代表意义的体育项目作为传播民族体育文化的核心内容,多层面、多角度的构筑传播民族传统体育文化的平台。

3. 导向性

在西方发达资本主义国家,校园体育文化强调健康与进取的同时更注重个性与竞争意识的培养。中国近代校园体育文化被赋予了鲜明的具有“强国护种”的政治目的,著名教育家徐一冰认为“强国之道,首重教育,教育之本,体育为先”。新中国成立以后,特殊的国际

国内环境使得国防和生产服务成为校园体育的基本目标,“锻炼身体,保卫祖国”、“锻炼身体,建设祖国”口号的提出和“劳卫制”的推行鲜明地体现了这一点。上实际九十年代以来,随着我国改革开放的逐步深入,东西方体育文化的广泛交流,给校园体育文化提供了较大的发展空间,校园体育文化通过多种形式,充分体现“健康第一”、“快乐体育”的主旨,其思想在顺应素质教育的大背景下成为校园体育文化的指针。

4. 多样性

校园体育文化的宗旨主要是培养学生体育精神、体育意识和体育技能,提高体育文化素养,增进学生身心健康,并在此宗旨指导下开展多种多样的校园体育文化活动。

健身性与文化性相结合——体育健身与文化的价值;

民族性与世界性相结合——发扬民族体育文化,将之推向世界,成为共同财富;

实践性与知识性相结合——在实践中体验体育的乐趣和价值。

(二) 校园体育文化的功能

1. 健身健心功能

健康是人生发展的基本要素,一切的成就,一切的财富,以及人生的一切,都始于健康的身体和健康的心理。世界卫生组织(WHO)关于健康的概念,即躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康才是完全健康的人。健身健心功能是校园体育文化第一重要功能,这种功能的显现是通过身心的交互作用实现的。一方面,由它所构成的体育锻炼过程,给予人体各器官系统一定强度的刺激,使机体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,从而对机体产生积极的影响并能有效地促进人们的身体健康;另一方面,许多学生选择体育活动方式,并作为娱乐消遣的生活方式之一固定下来,让身体的生物学改造(即器官的运动和锻炼)和心理的调适在健康的方式中实现。

2. 教育导向功能

良好的校园文化,可以使教风、学风、校风健康形成。“风以化人”就是指校园文化对人的熏陶影响的潜移默化和持久稳定性。高校校园体育文化不仅对当代大学生起到身心俱健的功能,而且有利于大学生意志的磨炼和人格的塑造,对于自我意识强烈的当代青年,正可以起到环境育人的效果。校园体育文化作为社会文化的亚文化,建立起学生与社会的桥梁,使受教育者能在这种模拟的文化氛围中摸索,以提高自身社会意识与社会情感,促进个体社会化,促进人际交往,培养社会活动能力,期望在步入社会后能适应社会的需要,得到社会的认可,推动社会的进步。

3. 娱乐调节功能

娱乐与健康是新世纪学校体育的走向。高校体育文化通过娱乐的形式表现出来,可以活跃教师和学生的生活,调节紧张、单调的生活节奏,增添生活的情趣。娱乐同时也在提高人们的艺术欣赏能力,提高人的文化素质,娱乐性是大学校园体育文化教育功能的延伸。

4. 激励凝聚功能

高校体育文化的核心是校园精神,生活在校园体育文化氛围中的大学生对学校的优良体育传统和光荣历史会产生荣誉感和责任感;同时这种精神又是一种粘合剂,激励大学生产生

一种内在向心力和凝聚力,以及对学校的认同感和归属感。

5. 美育陶冶功能

体育以身体活动为特殊手段,通过动作展示具体形象,身体美与运动美、自然美与艺术美的有机结合,能给人以美的享受。在多姿多彩的高校校园体育文化活动中,各种运动项目,各种身体练习,体育竞赛与表演,以至体育摄影、体育雕塑、体育建筑等,都可以使大学生得到美的感染和陶冶,获得体育美的情感体验,从而培养学生健康的审美意识,提高学生鉴赏美、创造美和表现美的能力。

四、校园体育文化的发展现状

(一) 校园体育物质文化现状

目前,伴随着我国教育事业的蓬勃发展,对校园内体育文化的物质文化建设的要求,产生了翻天覆地的变化。从最开始的单一的满足体育教学需求,逐渐向课外锻炼、群体竞赛、高水平竞技、满足体育教学、体育科学研究、社区体育等多方面的需求进行转变。因此,在我国校园体育物质文化建设过程中,产生了一些新的问题。

从总体上来讲,校园体育物质文化发展的水平,很容易受到该校所在地的城市的规模、学校本身的规模、经济发展状况、层次等因素的影响。近些年来,由于受到我国总体经济发展不平衡的影响,各个学校体育物质文化发展存在着极为不平衡的现象。主要表现:在经济较为发达的地区,或一些高水平的大学中,以及一些新建或者新迁的大学里,学校的体育物质文化发展得都较为快速,不但配备了充足的体育器材设施,而且还修建了高标准的体育场馆。相对地,经济发展较为落后的地区,或一些普通的大学,以及一些新建的大学,还有包括部分在经济较为发达城市里的普通大学,体育场馆设施相对非常破旧,设施数量、体育设备等严重不足。不但如此,体育宣传设施和体育图书资料更是少之又少,根本满足不了基本的体育教学或者各项体育群体活动开展的需要。这些学校体育物质文化发展相对十分滞后。

1. 体育硬件设施建设理念存在偏失

以高校体育硬件设施为例进行说明。目前,大型的高标准体育场馆以优美的造型、恢弘的气势、完善的功能,开始不断成为一些高校的标志性建筑。这也给学校的整体形象增添了不少气色,同时也体现出学校的综合实力和校领导的事业成绩。不过,也正是因为这些,我国高校体育场馆在建设的理念上,存在着重大的误区。因为就许多院校领导来看,高效的体育场馆建设应当是“非标准、非大型不修”。这就让高校在进行相关场馆建设规划的时候,十分看重于体育场馆的“竞技运动服务”功能,而严重忽略了对其“健身、教学、娱乐”功能的全面考虑,导致体育场馆的建设成为了形象工程、政绩工程。

就宏观上来讲,目前我国的经济水平,还处在社会主义建设的初级阶段。我国与欧美等发达国家在经济水平方面依然存在着较大的差距,一些实力基础远未达到欧美等发达国家的高水平高校的程度。修建一所大型的高标准体育场馆,经常需要花费数千万甚至数亿经费,这让本来就极为有限的教育资金变得更为紧缩。一些高校原本的体育活动场地就较为稀少,倘若把仅有的室外体育场地改建成为大型的高标准体育馆,不但会让体育场馆的“标准”太高,并且还需要花费大量的维护费用。

另外,为了补贴体育的生产与管理,学校还可能限制学生进入或者采取高额收费的办法来进行补偿。但是,学生群体的消费能力原本就极为有限,这使得修建成功的大型的高标准体育场馆成为了许多在校学生难以逾越的殿堂,最终导致体育场馆的浪费闲置。如果高标准的场馆越修越多,那么学生所能够自由活动的场地就会越来越少。而类似的情况还有:在足球场地铺上草坪,学生就不能踢球或者进行其他运动;在田径跑道铺上塑胶,学生就不能再跑步了等。由此可见,目前我国校园体育硬件设施建设的理念,存在着较大的偏失。

2. 体育场馆管理水平落后

目前,我国校园体育场馆主要有三种管理模式:第一种是由学校总务、后勤等部门进行兼管;第二种是成立专门负责体育场馆管理的组织;第三种是由相关的体育教学部门进行管理。而这三种管理模式,都在一定的程度上显示出了学校体育场馆管理机制的管理知识不丰富、管理水平不到位、管理不协调、管理效果不明显等诸多缺陷。

以目前高校体育场馆的管理为例,即便现阶段一些高校体育场馆进行有偿开放,可是全社会共享高校体育设施资源,已然成为了高校体育场馆改革的必然趋势。但是,在实际生活中,高校体育场馆的经济效益在多数情况下几乎不能与社会上其他场馆的经营情况相比较。究其原因,主要还是在于高校体育场馆经营理念的根本偏差,主张对社会开放就是面向社会,进而制定十分高额的收费标准。不过,与社会上的体育场馆相比较,多数高校的体育场馆依然在多种方面缺乏竞争优势。本来就难以吸引大量的社会人员,同时,高额的收费标准更让大量的校内外学生群体被拒之门外。就这一层面来讲,学校体育场馆应当将服务对象首先定位为在校的全体师生员工,适当收取相对低额的费用,以此来吸引大量的在校师生员工等进行体育运动。除此之外,还应当利用不同时段的不同收费标准,来调节场地的人数密度,提高体育场馆的使用效率。当然,还可以开办多种多样的俱乐部或者学习班,健全服务体系。

(二) 校园体育精神文化现状

校园体育文化相对注重学生的体育道德、体育兴趣以及体育精神的培养。目前,学生对体育精神文化的需求可谓日趋强烈,不过,由于中国数千年来一直深受文化课至上、智力第一等传统思想的影响和束缚,体育课程和一些体育活动,根本没有在各个学校受到很大的重视,并且许多学校以给学生补习文化课为理由,停止了正常的体育教学,甚至停止了正常的课间、课外体育活动,从而一味地追求“升学率”。而一些学校虽然组织了一些体育活动,但是其根本目的也是为了配合升学率,或者是为应付升学考试而进行的单项目体育训练,无法涉及对学生进行相关体育知识的教育和体育意识的培养。

如此一来,目前许多学生虽然已经慢慢意识到了体育运动的功能,并且希望通过体育锻炼来得到一个健康良好的体质,但是他们对体育的认识还仅仅停留在较浅的层次,其对一些常见体育运动项目的真正价值,不能全面地了解和把握。尤其是对一些传统体育健身项目,认为这些体育活动根本就是过时的,几乎不去重视,体育活动的参与性意识不够,没能形成良好的健身习惯和终身体育的良好理念,而这种实际情况与国务院所颁布的《全民健身计划纲要》中提出的目标存在着较大的差距。

在目前这种状况下,学校体育文化根本无从谈起培养学生的体育精神,更不用提以体育

的精神去激励学生的意志,鼓舞学生的斗志,激发学生的兴趣等。这些现象让一些学生甚至学校的一些管理者、教育者也没有积极地去进行思考,继而使大部分学生认为,现行的高校体育教育与其情感选择是根本不同步的。由此可见,现实与需求的矛盾亟待得到相应的解决,校园体育精神文化建设的强化已经势在必行。

第三节 体育竞赛

竞赛是体育运动的主要特点。体育竞赛是以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、心理的互相比赛。早在原始社会就出现了竞技、球赛等竞赛活动。

随着人类文化的发达,体育竞赛也得到更加广泛的开展。通过体育竞赛,可以宣传体育运动,吸引和鼓舞人们参加体育锻炼,推动群众性体育运动的开展;检查教学和训练工作质量,总结交流经验,促进运动水平的提高;使观众受到高尚体育道德作风的熏陶与激励,振奋精神,增添乐趣,丰富和活跃业余文化生活。通过体育竞赛还可加强国内各族人民之间的紧密团结,增进与世界各国人民之间的了解和友谊。

我国把开展体育竞赛作为促进体育运动普及和提高的重要措施。除经常参加国际比赛外,在国内也建立了竞赛制度并逐步使之完善。此外,我国还重视基层单位的群众性比赛。1956年,国家体委公布了《体育竞赛制度的暂行规定(草案)》,之后作了修改,正式实行。它使全国的竞赛活动在统一的规划下,形成统一的整体,保证了各项竞赛活动一环扣一环地进行,对交流经验,加强教学训练工作的计划性,提高运动技术水平,推动群众性体育活动的开展起了很好的作用。

体育竞赛的价值,体现着体育竞赛的功能。我们可以从内外两个方面来认识体育竞赛的价值,即体育竞赛的社会效益与体育竞赛在体育中的地位和作用。

一、体育竞赛的社会效益

竞赛是体育活动中最引人注目的部分。竞技文化是构成体育文化的核心。社会往往是通过竞赛这个窗口来观察体育运动的发展,了解体育事业的辉煌成就。因此,体育竞赛对于社会的影响极大,早已超出了强身健体的狭小范围。现代体育日益增多的功能、价值和意义,多由竞赛活动表现出来。体育竞赛对于人类社会发展的价值,在现阶段主要表现在以下几个方面。

(一) 促进人类和平

在我们生存的地球上,有成百个国家、上千个民族,彼此间充满了竞争气氛。无论是否愿意,我们都得参加物资竞赛、技术竞赛和消费竞赛等等。运动竞技场,使人类发泄原始形式的攻击性具有各种形式的替代物,并借助文化性的仪式得以升华。体育竞赛要求参加者严格遵守社会规范,不合礼仪的特殊动作会招致群体的攻击,因而体育竞赛就体现出一种珍贵的社会意义——维护人类和平。

（二）更新传统观念

多年来，社会上流行着对体育的一些错误看法，如“体育就是蹦蹦跳跳”，这与我们没有大力宣传体育的竞争意识对于国民性格的影响有关。如果“金牌意识”不渗透到民族精神中去，体育始终只能是低层次的玩意儿。孔子说过“民可使由之，不可使知之”，老子也曾说过“常使民无知无欲”和“弱其志，强其骨”，各朝代的统治者便以此为道德标准，加工、塑造民族性格，培养他们理想的顺民，即体格健壮、精神软弱、愚昧无知、无所追求、安分守己的人。各种民族、民间体育活动，虽有健身性、娱乐性，但竞技性却日渐衰微，以至于射箭变为投壶，蹴鞠化为踢毽式的活动，连武术也多重花拳绣腿。中国的传统体育重娱乐、重表演、重修身养性，防身保命，始终未脱离封建伦理的束缚，竞争意识被泯灭，故而不能发育成形而与现代竞技运动融为一体，足见陈腐的传统观念对体育发展的破坏性影响。现代体育，不仅担负着增强民族体质的重任，而且还以体育竞赛为核心深刻影响着社会风气，为改革推波助澜。竞争意识，改变着传统观念，使人们积极向上，勇于进取，不满足现状，自信自强，敢于冒险和创新。竞争意识已成为促进社会发展的激素，为中国的现代化所必需。

体育竞赛体现了现代人的意志倾向，激发创造性，唤醒竞争意识。竞争意识的觉醒，促进了竞争机制的公开化、明朗化，它要求人们成为强者，成为有用的人。竞争意识必然伴随着平等的观念得以畅行。在运动场上，竞赛强调规则的完整和准确，一经认可，任何人都必须遵从，据此竞争和创造。规则的存在和完善，是竞赛存在的基本前提。机会均等的竞技促进了人的平等观念。过去人们所理解的平等是平均主义，要求的是终点上的平等；体育竞赛让人们所理解的平等是机会均等，要求的是大家一起站在起跑线上的平等。没有一种文化能像体育竞赛那样，如此具有国际性，如此不分国界、民族、肤色和信仰，在全球找到了共同语言。人们凭真功夫竞赛，比赛场上大家机会均等，只承认最终的比赛成绩。充满生机的运动场，永远给新秀提供机会，鼓励他们勇于拼搏上进。

（三）参与政治活动

在阶级社会中，体育竞赛与政治的关系非常密切，竞赛往往成为达到政治目的的特殊手段。同时也是外交的一种特殊渠道，使之为政治服务。中国古代，如在唐朝与吐蕃的交往中，就有马球比赛的事例；在现代的国际交往中也不乏其例，如中国乒乓球选手对促进中美关系的正常化作出了卓越的贡献，被誉为“小球转动了地球”；在国际比赛中，大陆和台湾地区的运动员同场竞技，友好交往，有利于促进祖国的统一事业。

在阶级社会中，政治制度和政治的需要影响着竞赛活动的发展。体育竞赛能够改善和促进国家之间的关系，提高国家地位和威望，显示其政治制度的优越性，振奋民族精神，有利于创造安定的生活环境，显示出为政治服务的客观属性。应该看到，政治与体育竞赛尽管联系十分紧密，但不能把竞赛仅仅视为政治的附庸，视为政治斗争的工具。政治这种现象并非与人类社会共始终，政治对竞赛的影响并非贯穿于整个竞技史中。正如阶级是一个历史范畴一样，政治也是一个历史范畴。对于体育竞赛的整个漫长的发挥进程而言，它参与政治活动和为政治服务的现象，并不是永恒的。