



21世纪精品教材
全国普通高等院校公共体育课程教材

当代

大学体育

杨文轩 主编



人民体育出版社

DANGDAI DAXUE TIYU

当代大学体育

杨文轩 主编

人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

当代大学体育 / 杨文轩主编. —北京: 人民体育出版社, 2005. 8

ISBN 7-5009-2804-1

I. 当... II. 杨... III. 体育—高等学校—教材

IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 073942 号

*

人民体育出版社出版发行
广州伟龙印刷制版有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 12 印张 370 千字
2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1 — 40,000 册

*

ISBN 7-5009-2804-1/G.2703
定价: 25.80 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

此书如遇有缺损页请与广东普教图书发行有限公司联系, 电话: 020-87282222。

编写委员会

主 编：杨文轩

副主编：陈 琦 庄 弼

编 委：（以姓氏笔画为序）

万文君 王岳云 王常青

王润平 邓星华 庄 弼

许 斌 宋 卫 何秋华

何鸿涛 李淑芬 李寿荣

李敏卿 李世云 吴 云

吴忠义 陈 琦 陈浩庆

杨文轩 杨小勇 杨效勇

张细谦 林楚云 欧美珍

胡 铂 曹 卫 曹永强



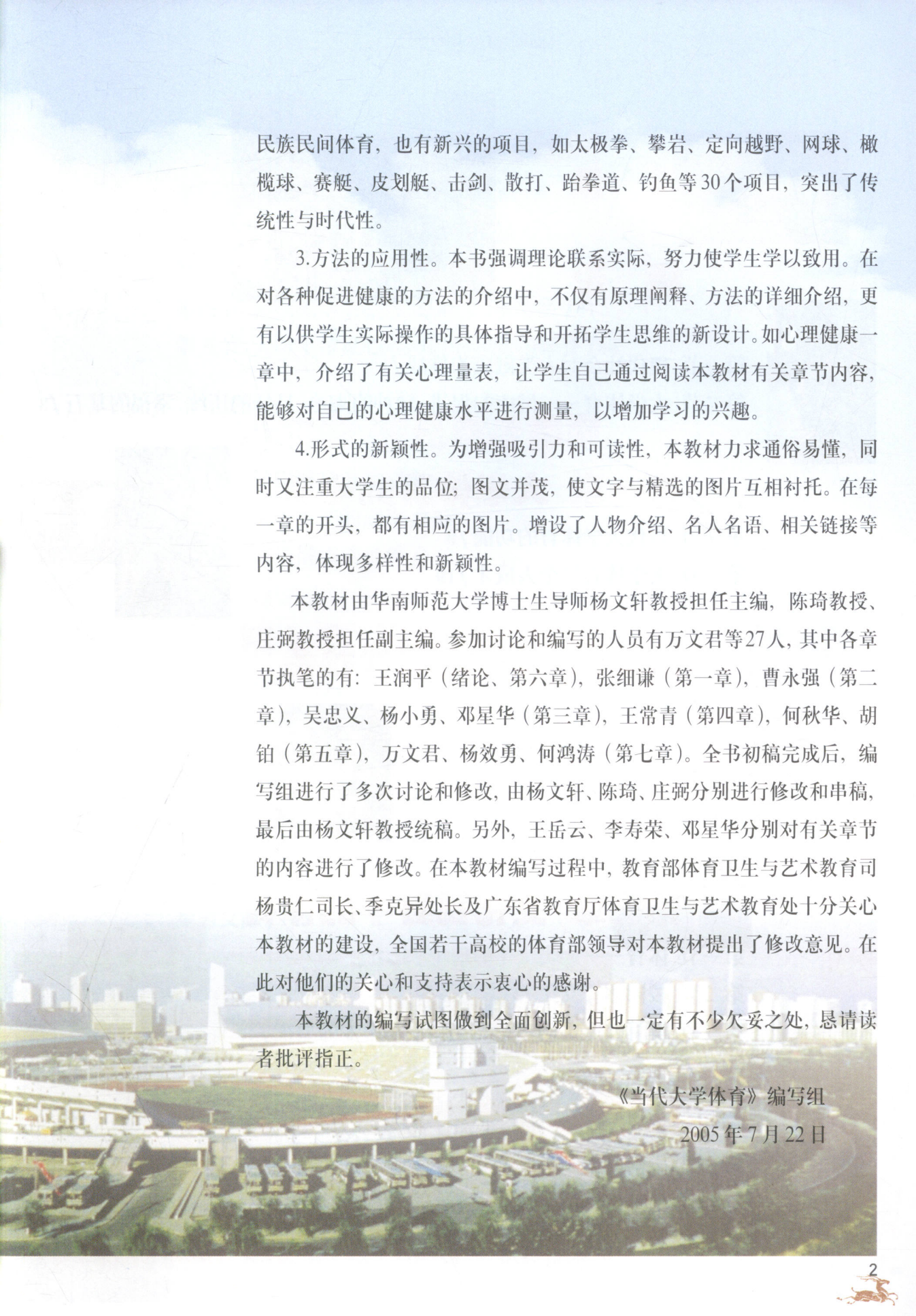
前言

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》明确指出：“学校体育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部领导多次在全国性体育教育工作会议上反复强调，要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来。根据《学校体育工作条例》、《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》，我们编写了大学公共体育教材《当代大学体育》。教材坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，认为大学体育不仅是一种运动，而且是体育运动与文化的有机结合。本教材包括很多介绍有关健身的知识和有关健康的内容，将“健康第一”的思想贯穿始终。在大学体育教学过程中，将文化渗透到学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的价值及其导向作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。该教材有以下几个特色：

1.体系的创新性。本教材与以往出版的大学公共体育课的教材相比，在体系上有更加鲜明的特色，突出了三维健康观，特别将心理健康作为专门的一章介绍。全书共分为八章：绪论、大学体育的使命、体育与现代社会、文化视野中的体育、健康的生活方式、关注心理健康、实用健身指南、运动项目概览。教材中改变了以往过分关注竞技运动的状况，突出“健康第一”的指导思想，特别加大了心理健康的知识量，介绍了众多的运动项目，增加了许多拓展性的内容。

2.内容的时代性。我们突出了教材内容的时代性，不仅引入了体育科学的最新研究成果，而且编入了其他相关学科有关的最新内容。但所有这些知识都避免了一般的描述和空洞的说教，而是以相应的科学事实、事例为基础，在增加教材的知识性的同时，也增强了可读性。对运动项目的介绍，本教材将田径运动作为一类，压缩了竞技运动的田径运动内容，增加了健身类的非竞技运动的田径项目。在众多的运动项目中，有传统的项目，如篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、健美操、南拳、游泳、





民族民间体育,也有新兴的项目,如太极拳、攀岩、定向越野、网球、橄榄球、赛艇、皮划艇、击剑、散打、跆拳道、钓鱼等30个项目,突出了传统性与时代性。

3.方法的应用性。本书强调理论联系实际,努力使学生学以致用。在对各种促进健康的方法的介绍中,不仅有原理阐释、方法的详细介绍,更有以供学生实际操作的具体指导和开拓学生思维的新设计。如心理健康一章中,介绍了有关心理量表,让学生自己通过阅读本教材有关章节内容,能够对自己的心理健康水平进行测量,以增加学习的兴趣。

4.形式的新颖性。为增强吸引力和可读性,本教材力求通俗易懂,同时又注重大学生的品位;图文并茂,使文字与精选的图片互相衬托。在每一章的开头,都有相应的图片。增设了人物介绍、人名名语、相关链接等内容,体现多样性和新颖性。

本教材由华南师范大学博士生导师杨文轩教授担任主编,陈琦教授、庄弼教授担任副主编。参加讨论和编写的人员有王文君等27人,其中各章节执笔的有:王润平(绪论、第六章),张细谦(第一章),曹永强(第二章),吴忠义、杨小勇、邓星华(第三章),王常青(第四章),何秋华、胡铂(第五章),王文君、杨效勇、何鸿涛(第七章)。全书初稿完成后,编写组进行了多次讨论和修改,由杨文轩、陈琦、庄弼分别进行修改和串稿,最后由杨文轩教授统稿。另外,王岳云、李寿荣、邓星华分别对有关章节的内容进行了修改。在本教材编写过程中,教育部体育卫生与艺术教育司杨贵仁司长、季克异处长及广东省教育厅体育卫生与艺术教育处十分关心本教材的建设,全国若干高校的体育部领导对本教材提出了修改意见。在此对他们的关心和支持表示衷心的感谢。

本教材的编写试图做到全面创新,但也一定有不少欠妥之处,恳请读者批评指正。

《当代大学体育》编写组

2005年7月22日

目 录

绪 论



第一节 现代社会对人类健康的挑战 /1

第二节 大学体育——健康的促进 精神的陶冶 品行的历练 幸福的基石 /3



第一章 大学体育的使命

第一节 当代大学体育的功能 /9

第二节 大学体育与个人成才 /19



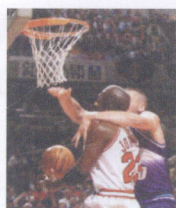
第二章 体育与现代社会

第一节 体育与社会发展 /25

第二节 体育与经济 /26

第三节 体育与大众传播 /29

第四节 体育与教育 /31



第三章 文化视野中的体育

第一节 体育——人类文化的瑰宝 /33

第二节 校园体育文化 /41

第三节 奥林匹克运动——人类和平与进步的象征 /49



第四章 健康的生活方式

第一节 生活方式与健康 /58

第二节 倡导良好的生活方式 /64



第五章 关注心理健康

- 第一节 时代的使命 人生的挑战 /68
- 第二节 大学生心理健康问题的凸显 /71
- 第三节 关注你的心理健康 /72
- 第四节 影响大学生心理健康的因素分析 /81
- 第五节 大学生常见心理障碍的预防与辅导 /84



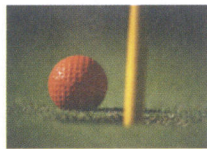
第六章 实用健身指南

- 第一节 常用健身方法 /94
- 第二节 健身方法的选择 /108
- 第三节 体质健康的评价 /112



第七章 运动项目概览

- 第一节 田径 /124
- 第二节 球类运动 /127
- 第三节 体操类项目 /145
- 第四节 民族民间体育 /150
- 第五节 时尚体育运动 /166
- 第六节 水上运动 /176
- 参考文献 /183



你想强壮吗？跑步吧！
你想健美吗？跑步吧！
你想聪明吗？跑步吧！

——刻在古希腊埃拉斯山岩上的名言



绪论

第一节

现代社会对人类健康的挑战

一、科技发展改变着人们的生活

21 世纪是高科技的时代,科学技术的发展不仅从根本上改变了人类社会的生产方式和生活方式,而且也改变了人们的精神生活方式和内容,改变了人与人之间相互交往的方式与内容。科学技术的发展,物质生产的繁荣,社会生活的日新月异,就像一把双刃剑,带给人们福音的同时,也带给人们危机。

人类社会经过几千年的发展,特别是近一百年的迅速发展,人类征服自然和改造自然的能力达到了相当高的水平,现代科学技术的突飞猛进,在给人民生活带来数不尽的好处的同时,也使人类付出了沉重的代价。生产力的极大提高、社会的巨大进步以及物质生活水平的不断改善,并没有使人类的健康问题得到相应的改观,人类不断面临着新的健康挑战,“文明病”、“社会病”、“心理病”比比皆是,亚健康群体逐渐增多。例如,大面积的环境污染造成城市居民生存条件的恶化;各种营养素的不合理摄入造成人体内部新陈代谢的紊乱,有害物质的沉积;先进工具的不断问世,使人们运动不足,“肌肉饥饿”;机械化、电气化、信息化文明造成了人类生物结构和功能的退化;工作节奏快、生活压力大,导致千奇百怪的心理障碍与疾患;不同年龄段人群的健康问题层出不穷等等,不一而足。现代化生活也给人类带来了“灰色健康”、营养过剩、运动不足、精神紧张、功能退化,这五大“杀手”正使某些“文明病”广泛蔓延,威胁着人们的身心健康和幸福安逸的生活。人们不得不反思,我们

一向重视自然和社会的改造,恰恰忽视了对我们自己的关怀和重视,人类的身心健康面临严峻的挑战,成为影响社会发展和人们幸福生活的重要问题。

二、健康问题成为 21 世纪备受关注的主题之一

健康是伴随人类发展的永恒主题。进入 21 世纪,社会的进步和经济的繁荣,使人们对生命的意义、生活的价值有了新的理解与追求,对健康的认识进一步深入,从而以极大的热情关注健康问题。21 世纪是“以人为本”的世纪,体现在人类社会在发展观念和人生幸福、价值观的重大变化,标志着在当今社会繁荣、经济腾飞的过程中,人类对自身发展的重新认识以及

CUBA 深受大学生喜爱



对生活目标追求的审视与反思。

健康是每一个现代人都十分关心和向往的,因为健康不仅是个人成长发展的前提,而且也是事业成功、生活快乐的根本条件,特别是对21世纪的大学生,身心健康显得格外重要。

人们在社会发展、物质丰富、生活方式改变、生活水平提高的同时,比过去任何时候都更珍惜自己的身体健康,健康在人生幸福的各构成因素中,所占的地位越来越突出。在新的世纪,人们将面临来自各个方面、各种各样的变化与挑战,也将承受更多、更大的压力,威胁人们健康的因素越来越多,人们对健康的理解与认识更加全面、深刻,越来越把健康作为人生最为重要的规划对象,倍加重视。

健康是对人的生存状态的一种高度的哲学概括,随着社会的发展,人们的健康观也发生了很大的变化。一般来讲,人的健康蕴涵着身体素质、心理素质、道德素质和社会适应能力。因此,健康不再用单纯的有病或无病来表述,而是要有一套全面、综合的标准进行评价。现在人类维护健康、预防疾病不再是个人或医学的事情,而是一种全社会性的运动和措施。国家和社会有关部门都有承担保护人民健康的责任和义务,社会的发展和国家的昌盛又是以人类健康为基础,这是健康、医学和社会的整体模式和发展趋势,也是维持健康、促进健康的需要。

三、对健康观念全面深入的理解

随着人类社会的不断向前发展和科学技术的突飞猛进,经济的全球化、社会的信息化、政治的多元化,人类对自身的认识也进一步深化与全面,对健康予以极大的关注并赋以全新概念。1948年,世界卫生组织发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是生理、心理健康和社会适应的完美状态”,并认为“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性指标”。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的单一观念,明确指出了人的生命活动中生物、心理、社会活动等多方面的要求。1989年WHO又公布了健康新定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵理解得更加深刻。

科学合理的体育锻炼越来越成为社会生活中积极的、良性的、深受大众喜爱的行为方式和生活方式,理解体育锻炼与人的行为方式和生活方式的关系具有极大的现实意义。通过体育锻炼,增强体质,增进健康水平,提高心理素质,培养良好的心理品格,形成乐观开朗、积极向上的人格与和谐良好的人际关系,从而健康地工作,愉快地享受生活,这是人生追求的目标和理想的境界,这也正是大学体育的宗旨与目的所在。大学体育的价值和作用就是增强学生的体质,提高他们的身心健康水平,形成良好的体育习惯,提高社会适应能力,在培养跨世纪的一代社会主义建设者和接班人方面,大学体育将充分发挥其独特的作用与多元的功能。



相关链接: 新的健康模式

新的健康观,改变了人们对健康认识的深度与广度,使人们认识到维持健康、促进健康不仅需要医学的帮助,还需要相应的社会措施。目前,又提出了新的健康模式,即合理的营养、经常的体育锻炼、心理适应能力的调节和加强自我保健措施。体育锻炼已被确定为健康的四大基石之一,世界卫生组织还专门组织了以“体育与健康”为主题的年会,我国教育部门向大学生提出“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号,人人去锻炼,锻炼为人人,幸福为人人,充分说明体育对健康的促进作用已经得到了社会的认同和人们普遍的重视。

第二节 大学体育

——健康的促进 精神的陶冶 品行的 历练 幸福的基石

一、与时俱进的现代体育

体育作为一种人类所共同承认、拥有和普遍热爱的社会活动，在当今世界已经发展到相当高的程度。现代体育又作为一种复杂而宏大的社会实践，有着独特的功能和深刻的内涵，对经济、社会与文化等产生重要影响。正如前南非总统曼德拉所说：“体育有这个能力来改变这个世界。”体育的功能与价值正不断地被开发和利用，影响和改变着人类社会和人们的日常生活，成为一笔珍贵的社会财富。

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人类的健康，满足人类的享受和发展的需要，体育的价值还在于优化人的心理与人格，关切人的生存与价值，增进人的自由与幸福，表现在关怀人生现实，促进人的身心全面和谐发展。从哲学的角度看，体育根源于人的本质，体育的本质在于人类的自我“创造”，体育是为了顺应人类身心和谐发展、完善个性、满足享受需要而创造的一种身体运动和人文精神相结合的实践活动。体育的目的在于人的全面、自由、和谐的发展，作为恢复人的本质与价值的生命活动及社会实践，体育同样意味着人的一种解放。大学体育就是在大学生涯中对学生身心的一种培养与陶冶，是对健康的呵护和进行优化的过程。

体育是促进人类社会向前发展和现代化的一种积极健康的力量。体育像人体的血管一样，渗透到社会的各个部分。体育锻炼已经成为一种人员庞大、规模可观、构成复杂的社会文化现象，进入到人们的日常生活中、日程安排上，影响着人们生活的方方面面。“以人为本”也将成为新世纪体育发展的主旋律。体育锻炼对人们生活质量的影响、对身心健康的作用成为热门的话题。

二、大学体育的使命

面向新世纪，中共中央、国务院作出了《深化教育改革，全面推进素质教育的决定》。《决定》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，我们应该从中华民族伟大复兴的战略高度，充分认识大学体育在新世纪人才培养中的特殊价值，在全面推行素质教育的过程中，切实贯彻“健康第一”的思想，积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用。所以，全面提高大学生

广州大学城运动场一角



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。

三、大学体育的文化价值

大学体育推崇的是时代先进文化,传播的是现代文明、时尚,倡导的是科学理念,弘扬的是奋斗、进取精神。

体育属于文化的范畴,是大众文化的一个有机组成部分。体育一词的英文之一就直白地表述为身体文化(physical education),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,比如,美国人对体育的推崇上到总统下到平民,巴西的足球文化也独具特色。在意大利、英格兰、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、雅俗共赏的特点。它还不受性别、年龄、文化程度、地域语言等因素的影响,是最普及、最流行、最直接的文化娱乐方式,就连流行音乐都不能与其相提并论。

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,和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、文化等方面产生了积极重大的作用。当今体育的发展以及它的人文价值、教育和娱乐等多种社会功能可以说是与时俱进,它已经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,融入人们的日常活动之中。它给人们的生活影响是独特和无以替代的,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、文化品味,丰富课余文化生活,调节精神,陶冶品格。因此,大学体育的文化价值是:体育文化的熏陶、精神需求的满足和文明素养的塑造。

四、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。大学体育应该是:滋养身心的课堂,历练品行的场所。我国著名体育教育家、清华大学体育教授马约翰先生早就提出运动场“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”。

大学体育主要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,提高运动能力,丰富和改善生活方式,调节心理,陶冶性情,提高和完善个性品质,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。

名校体育点击: 耶鲁大学的体育精神

始建于1701年的耶鲁大学(Yale University),是世界上最

最有声望的大学之一,多位诺贝尔奖获得者和美国总统毕业于此。耶鲁大学的声望可谓举世闻名,可又有多少人了解其同样出众的体育精神。

耶鲁大学在校本科生不过五六千人,不给体育奖学金,不招体育特长生。但是,耶鲁大学的游泳队中有奥林匹克的队员,田径队中产生过世界冠军,运动队的数量多得难以想像。耶鲁大学的学生,不仅学习成绩优异,而且体育能力也相当出色。在耶鲁大学,体育的目的不仅仅是锻炼身体,更不是要成为体育明星,而是一种教育,一种精神修养,一种人生态度。

自行车郊游





体育锻炼可以调节心理、陶冶性情



相关链接：

竞技体育 大众体育

在现代体育自身发展过程中，最为明显而突出的事实就是：竞技体育与大众体育（群众体育锻炼）的分道扬镳，各自朝着不同的方向发展，这是不可阻挡的趋势与潮流。竞技体育是以体育比赛为中心，以更快、更高、更强、更好、更美去追求卓越，以获得胜利为目的。它带有强烈的竞争性，具有观赏性、轰动性、职业化、商业化和社交化的特征。而大众体育是广大群众日常所参与的，以健身、娱乐休闲为目标的体育锻炼，其关注的重点是身体健康，愉悦身心，调节生活，提高生活质量。虽然在体育锻炼中也有竞争的成分，但不是主要目的。

在新的世纪，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的最有效、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。

目前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。

通过让学生自主地参加适合自己的体育锻炼，使学生充分体验运动的乐趣和意义，培养学生对体育运动的爱好和兴趣。同时，通过让大学生掌握从事终身体育活动所需的体育知识与技能，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。

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，通过研究来证明体育锻炼的心理价值，揭示带有规律性的东西。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，体育锻炼对自我概念的影响及体育锻炼与认知功能的关系等课题，还涉及体育锻炼所产生的心理效益机制等领域的研究。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。

五、大学体育的美学价值

运动竞赛是体育的重要组成部分，是体育的高潮与魅力所在，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，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、思想等方面影响着人们的生活与行为,使精神得到升华,品质得到陶冶,境界得到提高。因为体育是与民族文化的价值观、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、心灵的净化、情趣的培养。目前CUBA赛事在大学校园如火如荼地推广,就是这方面成功的范例。

体育比赛的竞争中充满着合作,严谨中渗透着幽默,平民化的气氛中散发着高雅气息,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、成功与失败等都融为一体,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。体育审美品位的提高与在体育比赛中欣赏美、创造美也是大学体育教育培养大学生的目标。

六、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,是先进的教育理念的体现,是顺应世界教育、体育发展的规律与潮流,符合21世纪社会发展的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,大学体育的知、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,除对提高学生身体素质与进行技能训练之外,对培养学生的自尊自信、坚忍不拔、沉着果断、开拓进取等心理素质,也具有特殊的功能。21世纪是以人为本的世纪,追求健康,使受教育者全面协调地发展,达到增强体质、陶冶性情、塑造品质之目的,这也正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之核心,也是大学体育的真谛所在。

七、大学体育的目标

当人类社会迈入21世纪的时候,我国大学体育的目标、内容和形式也在发生着深刻的变化。大学体育的目标出现了多元化的倾向,从以往片面关注增强体质的生物性机能改善,到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,到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、高素质的各类有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作五十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的习惯是大学体育的最终目标。



名人轶事:

居里夫人教女成风

居里夫人(1867~1934年)即玛丽·居里,原籍波兰,法国物理学家、化学家。两种放射性元素——钋和镭的发现者。在世界名人对子女的家教中,居里夫人是惟一教女成风成功的一位——大女儿伊雷娜于1939年荣获诺贝尔化学奖,小女儿艾芙日后成为杰出的音乐教育家和传记作家。

居里夫人认为科学的基础是健康的身体。因此,她十分重视通过体育锻炼培养孩子独立自主的人格,强化体魄训练,锻炼意志和力量,特别是她成功地发掘了两个女儿的天赋,并最终使她们成为杰出人物。



相关链接：

体育健身——休闲社会的时尚

高度的物质文明在给大家带来生活的实惠和便利的同时,也带来了现代文明的综合征,目前在全球范围内,处在“亚健康”状态的人群比任何时候都多。据报道,美国在2020年完全进入休闲社会,美国是一个休闲大国,有1/3的时间用于休闲娱乐,2/3的收入用于休闲娱乐,1/3的土地面积用于休闲娱乐,但是由于缺乏运动每年有30万人由此丧失生命。美国政府每年用于国民医疗、保健上的费用占美国当年GDP的15%左右,这个数字相当于我国2002年的国内生产总值。因此在新的世纪,物质文明的极大丰富,余暇时间的不断增多,人们精神需求的迅速提升,使人们对体育锻炼的认识也达到了前所未有的高度,体育锻炼成为休闲、娱乐的主要内容与重要方式,满足人们各种需求的体育项目应运而生,体育锻炼、休闲成为社会时尚。

郊游是一种时尚运动



我们在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、调节心态、愉悦身心的体育活动方式,包括体育教学、课余体育活动中进行的实际体育锻炼,是进行身体运动的最直接、最普遍的形式,充分反映了体育的本质特点与价值。在现代社会,大学体育是学生日常生活的一个部分,对于大学生健康成长最直接、最显著的价值,是促进身体的正常生长发育和身体健康水平。其次是通过参加体育活动学生可以拓宽自己生活的时间与空间,在体育锻炼中不断发展自己的身体能力、提高身体素质,在增进健康水平的同时,不断地完善自己的精神能力,追求卓越,展示才华,挖掘潜能,实现理想;通过体育锻炼还能调节自己的心理状态,陶冶性情,磨炼意志,满足不断增长的身心发展的需要,在运动的激励下,增强自信心、自尊心,进而丰富生活内容,提高生活质量。体育锻炼是人们获得身心健康最容易、最廉价、最有效和最受欢迎的方法与形式。

在实践中我们越来越认识到,通过体育锻炼可以达到对学生身体、心理的教育培养以及人格、品质的陶冶塑造,促进学生全面发展、达到身心完美状态。大学体育就是本着这样的价值取向展开,集健身、健心为一体,为大学生获得健康的身心水平而发挥积极、独特的作用。

八、大学体育的归宿

作为一种社会时尚或生活方式,体育已经渗透在人们的生活之中,成为日常生活的重要内容。另一方面则体现在体育意识和行为的变化方面,通过长期的运动实践和体验,大学生不仅形成了对身体健康与身体活动的正确观念,增强自我保健的意识,同时还将逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

大学体育的归宿是:促进学生形成文明健康的习惯,奠定一生幸福生活的基石。

联合国计划署在《人类发展报告》中指出:人类发展是一个提高人们生存机会的过程,从总体上说,健康、长寿、接受良好的教育和生活幸福美满是人类发展的基本标志,人们在拥有物质财富的同时,开始向往精神生活的满足。现代生活的含义是多元的,在一定程度上它表现着人们生存、享受和发展的现实状态。人们所企盼的高质量生活,其实就是一种和谐的生活、丰富的生活、愉快的生活,这其中就

有体育的存在,有了它的存在,也就有了人生的和谐、社会的和谐,体育也完全融入了我们的生活。人们在余暇时间,体育休闲及对身体的锻炼,不仅使我们获得了身心的满足、精神的愉悦和幸福的发展,同时对社会的发展也产生了巨大的促进作用。

大学体育有助于大学生进一步理解和习惯于在一定的社会规范中生活,根据社会规范约束和调整自己的行为。

大学体育的目标主要包括进一步理解个人健康与群体健康的关系,培养合作精神、竞争

意识和交往能力,提高对他人、集体和社会的关心程度,以及良好的体育道德和团队精神,并能把体育活动中培养的社会适应能力迁移到日常的学习、生活和工作中去。

体育锻炼成为现代人生活方式的重要组成部分,特别是对物质生活得到保证的“白领”一族,其价值与作用非同一般。当代大学生是未来的社会精英,今后的工作性质大多是以高科技、脑力劳动为特征的IT行业。大学体育的熏陶、体育素质的培养、体育锻炼习惯的养成,将使大学生群体终身受益。体育活动可以为正处在或将处在高节奏、高竞争、高焦虑、高压力的社会中的学子们创造一个轻松自在的“休闲”境界,持续积累的心理紧张与压抑的情绪在体育运动中得到化解和宣泄,享受生活的乐趣,感悟生命的意蕴,体味成功的价值,在愉快和谐的运动交往中,躯体与精神融为一体,心灵得到慰藉,身心得到满足,从而人格得到升华,心胸更加乐观豁达,激发出更大的、积极向上的生活热情。从某种意义上讲,人们把休闲上升到工作和生活的目的,是经济发达、社会文明的标志,是与满足人们享受与发展的需要、全面提高生活质量的目标相一致的。

在人类社会进入到21世纪,高科技、信息化、知识经济的时代,人们以前所未有的热情关注健康问题,随着人们对生活质量要求的提高和对幸福体验的深化,身体—心理—社会三位一体的健康模式已被接受,对健康概念的发展与理解,远远超出医学的范畴,而更多的是社会和心理方面的概念。经济的繁荣,物质产品的丰富,生活水平的提高,余暇时间的增多,使人们的精神需求大大增加。竞争的激烈,社会压力的增大,人际关系的冷漠,往往造成心理失衡,从而使心理健康成为热门的话题。体育是人类对自身健康进行积极维护和美化过程,关注健康,追求愉快、健康的生活是现代人的必然选择,大学体育的健身功能是不言而喻的,大学体育的健心功能与育人功能正逐渐被人们所认识和推崇。

人的生活方式又总是与文化密切相关的。休闲作为一种生活方式,一种文化,贯穿于人的整个生命过程中。体育锻炼与休闲能够增进人的健康,使人得到自由和谐的发展,它是人的本质需要和生活质量的重要组成部分,提高人们的生活质量应当成为社会发展的一个重要标志。体育锻炼就是提供休闲的一种方式,是人们工作之余追求健康、愉悦身心的一种手段。大学体育主要形式就是在业余时间不以竞赛争冠军为目的,而以健康、娱乐为主旨,追求身心的健康与精神的满足的各种各样的身体活动。这种活动不仅能够强身健体、增强体质、提高素质,它还可以消除紧张情绪、调节心理状态,有益于身心健康,成为现代人善待生命、慰藉躁动与孤寂的一部分。



相关链接:

大众健身——体育为人
人 幸福千万家

大众体育的兴起,人们体育锻炼需求的提高是社会发展的必然,也是改善生活方式、提高生活质量的最佳选择。体育运动在现代人类社会中蓬勃发展,成为不同人群、不同民族和不同意识形态国家普遍接受的一种现代生活方式和社会文化现象,已经进入现代人的生活,成为日常生活方式中的一个重要内容。据资料显示:我国目前经常参加体育锻炼的人数达2.5亿,占总人口的18%,并且有不断发展的趋势。在经济发达国家中,经常参加体育锻炼的人口比例更大。从参加体育锻炼不断增加的趋势可以看出,与现代社会相适应的现代体育,正以它特有的多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的人参与锻炼和关注体育运动,丰富着人们的日常生活。体育锻炼成为人们现代生活方式的一个重要组成部分,同时也成为建设社会主义精神文明的一种方式 and 内容。大学体育就是以它独特的方式培养学生们的意志品质,完善他们的心智,增强他们的体质,陶冶他们的性情。

长跑比赛



第一章

大学体育的使命

 相关链接：
知识经济对人类身心
健康的影响

在知识经济社会，现代化的工作和生活方式使得人们从事体力活动的机会越来越少，由于运动不足及营养过剩而导致的肥胖症、高血压、心脏病及糖尿病日益成为人类身体健康的最大威胁。此外，在知识经济社会，人们往往会深感来自工作和日常生活的竞争和压力，承受着强烈的心理紧张感和压抑感，从而影响着人们的心理健康。

第一节 当代大学体育的功能

伴随着新世纪的曙光，人类社会在经历了农业经济和工业经济的发展阶段之后，正迈向知识经济的时代。从工业经济向知识经济的过渡，既是人类社会发展的巨大变革，也对人类本身的身心健康产生着巨大的影响。科学、合理的体育锻炼有利于促进人身心健康的和谐发展，使人的身体更健康，精力更旺盛，生活更美好，生命质量也更高。大学体育阶段的体育学习，有助于当代大学生增进身心健康，提高运动技能水平，培养终身体育的意识和能力，奠定终身体育的基础。

一、增进身体健康

体育对于大学生最直接、最显著的价值，是促进身体的正常生长发育，发展和保持良好的体能，提高身体健康的水平，养成健康的生活方式。



万人马拉松比赛场面