

黑龙江省普通高等学校统编教材
黑龙江省普通高等学校体育教学指导委员会 审定

新编大学体育理论教程

主编 纪烈维



XINBIAN DAXUE TIYU LILUN JIAOCHENG

黑龙江科学技术出版社

黑龙江省普通高等学校“十一五”规划教材
黑龙江省高等学校体育教学指导委员会审定

新编大学体育理论教程

主编 纪烈维



d246781

广西工学院鹿山学院图书馆



d246781

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育理论教程/纪烈维主编. — 3版. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5388-5202-8

I. ①新... II. ①纪... 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(2010)第 143180 号

责任编辑 项力福

封面设计 刘 洋

新编大学体育理论教程

XINBIAN DAXUE TIYU LILUN JIAOCHENG

主编 纪烈维

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150010 哈尔滨市道里区友谊路 66 号)

电话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨翰翔印务有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.5

字 数 320 000

版 次 2010 年 8 月第 3 版·2010 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-24 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5202-8/Z·664

定 价 19.80 元

前 言

21 世纪是世界范围内大学教育改革与发展逐步深入与蓬勃开展的时代,“以人为本”、“终身教育”、“学会学习”等理念与思潮的交相辉映,极大地推动了大学教育发展的历史进程。在此背景下,大学体育作为我国大学教育体系中的重要组成部分,以其优越的育人成效、突出的教育价值得到了社会的普遍关注与广泛认可,获得了充足的发展空间与良好的实施平台。为将新世纪我国大学体育的改革与发展进一步推向深入,针对当前学校体育工作中的诸多薄弱环节,党中央、国务院从国家与民族长远发展的高度出发,颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发【2007】7号)。此外,教育部等有关部委陆续颁布了《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》(教体艺【2006】5号)、《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺【2006】6号)等一系列文件。上述文件强调指出:要全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,切实提高学生的体质健康水平。可以说,上述文件的颁布不仅为提高我国学生整体的体质健康水平打下了重要的理论基础与制度保障,而且也为我国大学体育的深化改革指明了前进的方向。为了贯彻相关文件要求,黑龙江省教育厅组织部分专家学者编写了省普通高校统编教材《新编大学体育理论教程》一书,通力配合大学体育课程的有效实施。

本教材注重理论与实践的有机结合,特色较为鲜明,概括起来主要有以下4点:一是内容的导学性。本教材在展开论述体育基础理论知识的同时,充分考虑到当代大学生的学习特点与认知方式,在各章节均设立了知识窗,为不同需求的学生提供了良好的学习空间,可有效引导学生的学习兴趣。二是结构的全面性。围绕大学体育课程教学的需要,紧密结合当代大学生的体育知识需求与我国举办2008年北京奥运会的现实需要,在充分论述大学生应掌握的体育理论知识基础上,增加了体育科学体系、奥林匹克文化等专业基础知识,进一步充实了本教材的知识含量。三是知识的可读性。本教材的撰写风格通俗易懂,文字表述活泼明朗,内容结构层次鲜明,逐步深入,具有较强的可读性。另外根据当代大学生的学习特点,在每章的开头均设有“学习要点”、“知识概要”板块,章后附有思考题,以便使学生更加清晰明了地掌握知识。四是教学的实用性。在本教材的编写过程中,考虑到体育教师教学的实际需要以及不同教师的讲课风格差异,在教材中为教师的“发挥”留下了充足的余地。此外,在教学内容的选择上,我们也是本着“精益求精”的原则,对浩如烟海的体育理论知识进行了精挑细选,增加了一些冬季体育锻炼的知识内容,删减了一些理论性过强的知识内容,以确保本教材的“实用性”与“有效性”。

全书由纪烈维教授统稿。参加本教材编写的成员有:纪烈维(绪论),王沂(第一章),孟光(第二章、第十四章),李跃年(第三章、第十一章),薛春林(第四章、第五章),黄文聪(第六章、第十章),孟令滨(第七章、第十二章),王旭东(第八章、第九章),刘巍(第十三章)。

在编写本教材的过程中,我们参阅和引证了大量国内外的诸多研究成果和论著,在此向给予我们启迪的专家学者深致谢意。由于我们水平有限,编写时间短促,考虑和讨论都不充分,缺点和不妥之处在所难免,尚希同行专家不吝指正。

编 者

2008年7月

《新编大学体育理论教程》

编 委 会

主 任 焦光宇

副主任 梁秀海 刘忠武

主 审 姜天日

主 编 纪烈维

副主编 薛春林 王旭东 刘 巍

编 委 (按姓氏笔画排列)

门彦阁 王 制 王 海 王长虹

王国滨 王贵成 任 勇 刘 齐

乔德旭 孙月舟 纪烈维 华立君

张世如 张凤兰 张景凯 李学林

李明智 陈德友 单凤云 姚大为

郑大明 侯建鹏 董 捷 柳宏野

赵德龙 詹 英 那小波

目 录

绪论	(1)
第一节 社会和谐需要大学体育的快速发展	(1)
一、和谐是社会发展的主题	(1)
二、大学体育课程的历史沿革	(2)
三、加快大学体育发展是构建社会和谐的重要举措	(3)
第二节 大学体育承载维护社会健康的历史使命	(4)
一、人类健康遭遇时代挑战	(4)
二、大学体育的地位与任务	(4)
三、大学体育以维护社会健康为己任	(6)
第一章 体育文化导论	(7)
第一节 体育概述	(7)
一、体育的起源	(7)
二、体育的概念及组成	(8)
三、现代体育科学体系及其结构	(9)
第二节 体育文化概述	(10)
一、体育文化的概念	(11)
二、体育文化的发展形态	(11)
三、体育文化与体育文明、体育精神的区别与联系	(12)
第三节 中国传统体育文化	(13)
一、中国传统体育文化内涵与特征	(13)
二、中国传统体育文化的发展	(15)
三、中国传统体育文化的发展趋势	(15)
四、中国传统体育项目简介	(16)
第四节 东西方体育文化比较	(19)
一、东方体育文化简述	(19)
二、西方体育文化简述	(19)
三、东西方体育文化的差异	(20)
四、东西方体育文化的交融	(21)
第二章 奥林匹克运动	(23)
第一节 古代奥林匹克运动	(23)
一、古代奥林匹克运动会传说	(23)
二、古代奥运会的起源	(24)
三、古代奥运会的衰落	(25)
四、古代奥运会竞赛项目简介	(25)

第二节 现代奥林匹克运动	(27)
一、现代奥林匹克运动兴起的历史背景	(27)
二、顾拜旦让奥林匹克运动变成了现实	(29)
三、现代奥林匹克运动的发展历程	(30)
四、现代奥林匹克运动的发展趋势	(31)
第三节 奥林匹克精神	(33)
一、奥林匹克精神诞生的历史背景	(33)
二、奥林匹克精神的目标	(33)
三、奥运会是奥林匹克精神的一种表现形式	(33)
四、奥林匹克精神的内涵	(34)
五、奥林匹克精神的历史发展	(35)
六、中国文化对奥林匹克精神的回应	(35)
第四节 奥林匹克运动在中国的传播	(36)
一、奥林匹克运动在中国的传播历程	(36)
二、中国取得 2008 年奥运会的主办权	(37)
三、奥林匹克运动在中国的发展前景	(38)
第三章 当代大学体育	(40)
第一节 社会发展与大学体育改革	(40)
一、社会发展与当代大学体育指导思想的改革	(41)
二、社会发展与当代大学体育教育结构的改革	(41)
三、社会发展与当代大学体育课程设置的改革	(42)
第二节 当代大学生应具备的基本体育素养	(43)
一、体育意识	(43)
二、体育知识	(44)
三、体育技能	(44)
四、体育行为	(45)
五、体育审美	(46)
第三节 阳光体育运动与大学体育	(46)
一、阳光体育运动的提出及内涵	(46)
二、开展阳光体育运动的基本要求和措施	(47)
第四节 国外和中国台湾地区高等学校体育发展概况	(48)
一、学校体育指导思想的比较	(48)
二、体育教学大纲及教学内容的比较	(48)
三、课外体育活动的比较	(50)
第四章 现代生活方式与健康促进	(51)
第一节 健康概述	(51)
一、健康概念及来源	(51)
二、健康的标准	(52)
三、亚健康及其状态	(52)
第二节 影响健康的主要因素	(54)

一、遗传因素对健康的影响	(54)
二、环境因素对健康的影响	(54)
三、心理因素对健康的影响	(55)
四、生活方式对健康的影响	(56)
第三节 现代生活方式的特征	(58)
一、生活方式的内容及结构	(58)
二、生活方式的构成要素	(59)
三、现代生活方式的特征	(60)
第四节 健康生活方式的确立	(61)
一、健康生活方式与体育	(61)
二、健康生活方式的确立	(62)
第五章 体育锻炼对身心健康的影响	(64)
第一节 体育锻炼对人体生理功能的影响	(64)
一、体育锻炼与呼吸、循环系统	(65)
二、体育锻炼与运动系统	(67)
三、体育锻炼与神经系统	(69)
四、体育锻炼与消化系统	(70)
第二节 体育锻炼对人体心理健康的影响	(70)
一、体育锻炼对心理健康的良好影响	(71)
二、大学生心理健康指导与调控	(73)
第三节 体育锻炼对个体社会适应能力的影响	(73)
一、社会适应能力良好的意义	(74)
二、体育锻炼对社会适应能力的良好影响	(74)
三、良好社会适应能力的培养	(75)
第六章 体育锻炼的科学基础	(77)
第一节 体育锻炼的基本原理及原则	(77)
一、体育锻炼的基本原理	(77)
二、体育锻炼的基本原则	(79)
第二节 体育锻炼注意事项	(80)
一、选择最佳运动时间	(80)
二、选择适宜的运动着装	(81)
三、要运动,先热身	(82)
四、注意运动后的整理活动	(82)
五、选择适合自己的运动	(83)
第三节 常见有氧运动及技巧	(84)
一、步行	(84)
二、健身跑	(85)
三、游泳	(86)
四、爬山	(87)
五、跳绳	(87)

第四节 体育锻炼效果的自我评定与运动量自我监测	(88)
一、体育锻炼效果的自我评定	(88)
二、体育锻炼运动量的自我监测	(89)
第七章 体育锻炼与生活环境	(91)
第一节 体育锻炼与自然环境	(92)
一、人与自然环境的关系	(92)
二、环境污染对人体的影响	(93)
三、体育锻炼与特殊环境适应	(95)
第二节 体育锻炼与社会环境	(98)
一、社会环境与健康的关系	(98)
二、体育锻炼对促进社会健康的作用	(99)
第三节 冬季体育锻炼	(100)
一、冬季体育锻炼的内容和方法	(100)
二、冬季体育锻炼的特殊作用	(105)
三、冬季体育锻炼的自我监督	(106)
四、冬季体育锻炼的注意事项	(107)
第八章 体育锻炼与膳食营养	(110)
第一节 膳食营养概述	(110)
一、食物	(110)
二、营养	(111)
三、营养素	(111)
四、膳食营养	(111)
第二节 膳食营养与体能的获得与保持	(111)
一、人体所需的营养成分	(112)
二、平衡膳食	(118)
第三节 合理膳食与科学锻炼	(120)
一、不同运动项目的营养特点	(120)
二、比赛前的营养特点	(121)
三、比赛当日的营养特点	(121)
四、比赛后恢复期的营养	(122)
第九章 身心健康的自我评价	(123)
第一节 身体匀称度的测量与评价	(123)
一、身高测试	(124)
二、体重测试	(124)
三、胸围和呼吸差测试	(124)
四、大学生身体匀称度评价	(125)
第二节 心肺功能评价	(128)
一、12 min 跑测试	(128)
二、台阶试验测试	(129)
三、800 m (女生) 或 1 000 m (男生) 跑测试	(130)

四、肺活量	(131)
第三节 肌肉功能评价	(132)
一、肌肉力量评价	(132)
二、肌肉耐力评价	(135)
第四节 柔韧性和平衡能力的测量与评价	(137)
一、柔韧性的测量与评价	(137)
二、平衡能力的测量与评价	(139)
第五节 心理健康及自我检测	(140)
一、心理健康的标准	(140)
二、大学生心理健康的评价	(141)
第十章 体育锻炼与疾病防治	(144)
第一节 体育锻炼常见的生理反应与运动创伤	(144)
一、呼吸困难的自我处理	(144)
二、肌肉拉伤的预防和自我处理	(144)
三、扭伤的预防和自我处理	(145)
四、抽筋的预防和自我处理	(145)
五、中暑的预防和自我处理	(146)
六、运动时腹痛的自我处理	(146)
七、运动时心慌的自我处理	(146)
第二节 常见病的体育疗法	(147)
一、糖尿病	(147)
二、高血压	(148)
三、哮喘	(149)
四、冠心病	(150)
五、骨质疏松症	(150)
六、心律失常	(151)
七、痛风	(151)
第三节 体育锻炼与减肥塑身	(152)
一、肥胖其实是一种病	(152)
二、运动减肥的优点与原则	(152)
三、各年龄段肥胖者的运动减肥方法	(153)
四、运动减肥的种种误区	(154)
第十一章 体育养生	(156)
第一节 体育养生概述	(156)
一、体育养生与健康的生活方式	(157)
二、体育养生与心理素质	(158)
三、体育养生与膳食	(159)
四、体育养生与生活环境	(160)
第二节 体育养生方法	(161)
一、头面五官养生法	(161)

二、腿足养生法	(163)
三、现代运动养生法	(164)
四、气功养生法	(165)
第三节 体育养生指南	(165)
一、自然养生法	(165)
二、运动养生法	(166)
三、传统及现代养生法	(167)
四、自我保健法(经络刺激法)	(168)
第十二章 休闲体育与新兴户外运动	(170)
第一节 现代生活中的休闲体育	(170)
一、休闲体育的内涵	(170)
二、休闲体育的特点	(171)
三、休闲体育的功能	(171)
第二节 野外生存训练	(173)
一、野外活动内容介绍	(173)
二、野外生存与生活的基本技能	(175)
第三节 拓展训练	(178)
一、拓展训练概述	(178)
二、拓展训练在我国学校的开展	(178)
三、拓展训练常用项目	(179)
第四节 极限运动介绍	(183)
一、极限运动概述	(183)
二、极限运动的种类	(184)
第十三章 体育欣赏	(187)
第一节 体育欣赏概述	(187)
第二节 体育欣赏的内容与方法	(188)
一、体育欣赏的内容	(188)
二、体育欣赏的方法	(190)
三、不同类运动项目的欣赏	(191)
第三节 体育欣赏能力的制约因素	(193)
一、具有健全的欣赏感官	(193)
二、具有必要的欣赏修养	(193)
三、具有一定的体育欣赏心境	(193)
四、要树立正确的体育观	(193)
第四节 大学生体育欣赏能力的培养	(194)
一、体育欣赏的作用	(195)
二、体育欣赏能力的培养	(196)
第十四章 体育竞赛组织与方法	(198)
第一节 体育竞赛概述	(198)
一、体育竞赛的定义	(198)

二、体育竞赛的构成要素	(198)
三、体育竞赛的特征	(199)
四、体育运动竞赛的意义	(199)
第二节 常见的体育竞赛组织形式	(200)
一、循环赛制	(200)
二、淘汰赛制	(202)
三、混合赛制	(203)
第三节 运动竞赛的组织工作与编排程序	(203)
一、竞赛组织工作	(204)
二、竞赛编排程序	(205)
第四节 世界级重要体育竞赛赛事简介	(206)
一、综合性运动会	(206)
二、世界单项运动竞赛	(208)
附录1 心理健康自测问卷	(209)
附录2 人际关系自测问卷	(210)
附录3 交际能力自测问卷	(212)

绪论

【学习目标】

- * 了解当今社会发展的时代特征。
- * 了解我国大学体育发展的历史及现状。
- * 知道社会发展对人类健康的影响。
- * 理解大学体育课程的地位、任务与意义。

【知识概要】

* 社会的和谐进步需要大学体育的快速发展,大学体育的健康、持续发展必将为和谐社会的构建提供重要的平台与空间,价值意义十分重大。

* 我国大学体育逐步走上快速发展的轨道,社会影响力日渐增强,社会地位稳步提高,价值功能日趋彰显。

* 社会总体健康水平与大学体育的发展关联密切,大学体育以其独特的锻炼、育人等价值维护着社会的总体健康水平,在某种程度上承担着调节、引导社会健康的历史使命。

社会的发展、和谐一直是人类永恒的追求目标。当代和谐社会建设是一个复杂的系统工程。它不仅需要生产力的极大发展、社会产品的极大丰富,更需要先进文化来武装,塑造人的灵魂,指明人类发展方向,提升人的综合素质和培育新的人文精神。正是在这样的时代背景下,大学体育以其更注重个性培养、关注健康培育的人文属性得到了社会的普遍关注,在引导社会健康、促进社会和谐等方面发挥着越来越重要的作用,日益成为和谐社会构建中的一份重要力量。

第一节 社会和谐需要大学体育的快速发展

一、和谐是社会发展的主题

人类对社会和谐的执著追求,古往今来,概莫能外。东方有中国孔子“大道之行也,天下为公”,孟子“民之为道也,有恒产者有恒心”的“大同”构想。西方更有柏拉图的“理想国”、康帕内拉的“太阳城”等美好向往。尽管他们所处的时代、立场、背景不同,但都向我们表明了这样一个共同的真理:和谐是社会发展的主题。

实现社会和谐,是人类孜孜以求的一个社会理想。所谓社会和谐,是指社会各个层面、各种因素、各个环节之间处于相对有序协调的状态,其中涉及人我(人与人)、群己(社会与个人)、天人(自然与人)等诸多关系。自从私有制出现、阶级社会形成、社会冲突出现以后,对和谐社会的向往,就成了人类的共性。无论东方还是西方,古代还是现代,实现社会和谐、建设美好社会的思想资源都极为丰富,源远流长。

学说流派代表人物（作品）主要观点：儒家孔子、孟子天人和諧，上下和諧，以民為貴，重民從眾，善待弱勢群體；道家老子、莊子反對戰爭，追求平等，不尚賢，不使能，清淡寡欲；墨家墨子兼愛，尚賢，重義；雜家呂不韋治國公平，為民謀利，選賢與能；佛教《阿彌陀經》戒殺護生，秩序井然；基督教《聖經》愛人如己，濟貧幫困，保護自然，善待鰥寡；伊斯蘭教《古蘭經》正義，守信，行善，濟貧，見表緒-1。

表緒-1 东西方文化对社会和谐的主要观点

学说流派	代表人物（作品）	主要观点
儒家	孔子、孟子	天人和諧，上下和諧，以民為貴，重民從眾，善待弱勢群體
道家	老子、莊子	反對戰爭，追求平等，不尚賢，不使能，清淡寡欲
墨家	墨子	兼愛，尚賢，重義
雜家	呂不韋	治國公平，為民謀利，選賢與能
佛教	《阿彌陀經》	戒殺護生，秩序井然
基督教	《聖經》	愛人如己，濟貧幫困，保護自然，善待鰥寡
伊斯蘭教	《古蘭經》	正義，守信，行善，濟貧

二、大学体育课程的历史沿革

体育，作为一门学校教育课程，由来已久，可以追溯到人类私有制社会建立初期。那时的体育教育以简单身体活动为主，且在军事活动频繁的时代背景下极具社会功利性，整体处于初级探索与发展阶段，也未被作为一种教育制度完整的开展延续下来。但体育作为一种社会存在，真实地存在于人类漫长的发展长河中。在近代大学教育蓬勃发展之前，且可看做是大学体育的最初表现形式，毕竟体育的历史演化为近代大学体育的开展奠定了良好的思想准备与物质基础。

在我国大学教育中开设体育课程，还是近代以来的事情。在“五四”新文化运动和杜威自然主义教育思想的影响下，中国大学体育逐步摆脱了陈旧的“兵式体操”等课程内容，重视了田径、球类等现代运动项目的开展，逐步走上了良性发展的轨道，同时也为新中国成立后大学体育的蓬勃发展做了深厚的铺垫。

新中国成立后，党和政府非常重视大学体育工作。1961 年教育部根据前苏联教育模式，以竞技体育作为我国高校体育教学主要内容，颁布了我国第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教材纲要》；1979 年，教育部又重新编订《高等学校普通体育课教学大纲》，并将《高等学校普通体育课教学大纲》分为基本教材与选用教材，规定授课 140 学时，主要以田径、体操、球类、武术、游泳等为教材内容。这使得我国大学体育教学以体质教育为中心，沿着以竞技体育项目为核心的体育教学思路与模式，在大学体育教学中得到不断的发展巩固。

近年来，随着“终身教育”、“以人为本”与“健康第一”等教育思想的深入人心，大学体育得到了来自全社会的大力支持，大学校园体育文化氛围日趋浓厚。1999 年和 2007 年党中央国务院先后颁布了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》；教育部等有关部委相继颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》等文件，为现代大学体育的发展提供了充足的政策保障与理论支撑。可以预见，未来大学体育的发展必将高度重视人作为个体的价值和意义，更加强调大学体育课程实施中的多边互动性、价值取向上的个体性、教育目标上的全面性和教学方

法的综合性,大力倡导“以人为本”、“健康第一”的教育价值。



你知道吗?

(1) 在我国夏商周时期,由于军事活动的频繁,与军事活动有关的射、御等内容深受统治阶级的重视,在以后很长一段历史时期内,射、御作为体育教育的主要内容被保留了下来,射、御等教育内容逐步构成了我国古代体育教育的基本内容。

(2) 在西汉以后,受到“罢黜百家,独尊儒术”的影响,再加之宋明理学的作用,体育在学校教育中的重要作用被否定,从西汉“文武分途”开始,到清末《奏定学堂章程》颁布为止,体育一直是作为一种民间自发娱乐活动而生存下来的。

三、加快大学体育发展是构建社会和谐的重要举措

“工欲善其事,必先利其器”,任何目标的实现,都必然要借助一定的途径和手段。构建和谐社会、营造美好的社会环境宏伟目标的实现同样需要依赖于社会各要素对和谐社会建设的强大支撑。而在社会大系统中,体育尤其是大学体育,必将以其参与的多样性、育人的全面性和文化的先进性,成为我国构建和谐社会的重要举措。

1. 大学体育的发展可以促进人的全面协调发展

体育是现代高等教育中的重要组成部分,是培养全面、协调发展的现代人的重要手段。在现代社会,由于生产力的快速发展及人们生产、生活方式的巨大转变,机械化、电气化、自动化程度不断提高,人们的体力消耗越来越少,肌肉能量的付出越来越少,于是对体育的需求越来越高,甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此,在教育中必须完成对当代大学生的生命教育、运动教育、健康教育、余暇教育等,使他们获得充足的终身体育的习惯与能力,成为身心全面发展的人。

2. 大学体育的发展可以维护社会的健康状况

在现代社会,由于人口的高度密集以及高压力的快节奏生活,使得个人健康状况出现了某种程度的下滑,日益成为与人们的生活方式十分相关的、普遍的、流行的社会健康问题。体育正在通过多种方式,以自身独特而卓越的功能,积极的调整着社会的健康状况,减少和避免各种流行病、职业病的发生和发展,提高全社会的健康水平,延长人口的预期寿命。由此可见,大学体育作为我国体育事业承前启后的重要组成部分,必将在维护社会的健康状况上发挥越来越大的职能作用。

3. 大学体育的发展可以促进我国体育事业的和谐进步

一个国家体育事业的发展,关系到民族的素质和健康。大学体育作为国民体育的基础,是提高民族整体健康水平的一项重要战略措施,是落实全民健身计划的重要保障,对于人们终身体育习惯与能力的养成、普及和推动我国群众体育活动的蓬勃开展起着“承前启后”的重要作用。此外,在有条件的大学中办高水平运动队,不仅开辟了一条培养优秀运动员的崭新途径,而且还能激励和影响更多的大学生参与体育锻炼的热情,活跃校园体育文化的氛围,为我国竞技体育水平的提高奠定良好的物质保障与群众基础。

第二节 大学体育承载维护社会健康的历史使命

一、人类健康遭遇时代挑战

健康是一个综合概念。在不同的社会发展阶段中,人类对健康的认识和需求与物质生产、科学技术水平、社会结构等变化密切相关。真正的健康不仅仅指的是健康的身体,他还应包括健康的心理状态和对社会环境良好的适应能力,即健康主要包括身体和心理两方面的内容。身体健康是心理健康的基础,心理健康是身体健康的必要条件,二者相互联系,相互影响,共同维护人体的正常发展。

当代社会对人体健康造成的负面影响是多方面的,其产生主要是由于社会生产力变革带来的生产方式与劳动方式的巨大变化造成的。随着生产力的发展,社会中脑力劳动者与体力劳动者的结构和比例都发生着巨大的变化,脑力劳动者不断增加,体力劳动者逐渐减少,而且这种趋势越来越明显。脑力劳动者的增加从总体水平上越来越削弱了人们固有的运动技能,人类正逐渐由运动状态的体力劳动者向安静的伏案状态的脑力劳动者方面转化,致使整个人口中出现了以脑力劳动者为典型的“肌肉饥饿”、“运动不足”等现象,大大改变了人类正常的生物适应能力,从而产生大量以心血管、脑血管疾病为主的“文明病”。正是为了对抗这种对健康的巨大威胁,体育运动才有了真正走向社会并得以迅速发展的历史依托(表绪-2)。

表绪-2 当代社会对人类健康的消极影响

序号	产生原因	消极影响	影响领域
1	机械化、电气化、信息化文明	人类生物结构和功能退化	身体健康
2	高营养、低消耗代谢	人体体内物质积累	身体健康
3	快节奏、大压力生活	心理障碍与疾患	心理健康
4	高危险生活、高密度拥挤	意外事故	身体与心理健康
5	高技术、低情感生活	人们心理距离的疏远	心理健康
6	大面积环境污染	生存条件恶化	身体与心理健康

二、大学体育的地位与任务

(一) 大学体育的地位

1. 大学体育是促进学生健康的重要手段

大学生正处于青年时期,从人体生理、心理的发展规律来看,其身心发展已进入了一个较为成熟的阶段,并处在不断发展与完善之中。大学生经过青春发育期后,人体生长发育渐趋稳定,各器官系统的功能和适应能力均已发展到较高水平,正处于人体生命力最旺盛的时期。大学体育教育应抓住这个良好的契机,在体育教育过程中将增进学生身心健康放在首位,让学生了解健康的基本常识,掌握体育锻炼的基础知识、基本技术和技能,提高自身的运动能力,并养成良好的锻炼习惯,以促进大学生身心健康发展与自我完善,为学习期间乃至今后的工作、生活积蓄精力,并为终身体育打下良好基础,这对提高全民族身体素质和实施全民健身战略都具有深远的意

义。

目前,我国大学生的体质和健康状况令人担忧,大学生中的一些常见病已占有相当的比例,如肥胖、视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等,严重影响了大学生的身心健康。鉴于此,教育部、国家体育总局、共青团中央联合提出在大中小学开展阳光体育运动,促进学生身体的正常生长与发育和形态功能的全面协调、发展,激励学生积极主动地进行体育锻炼,切实提高学生健康水平。因此,以“健康第一”为指导思想,有针对性地促进大学生的健康,是目前大学体育教育的紧迫任务,同时也在某种层面上凸显了大学体育促进学生健康的重要价值。

2. 大学体育是丰富校园文化生活、建设和谐校园的积极因素

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。随着社会物质文化生活水平的提高,人们对体育文化生活的需求日趋强烈,体育日益成为人类现代文明生活中的重要内容。大学校园的体育活动内容丰富多彩,形式多种多样,吸引了广大学生的参与和观赏,使大学生从中充分享受体育文化。在直接参与健身娱乐的体育实践过程中,通过体育活动调节生活内容、丰富课余文化生活、改变生活方式、培养竞争与合作意识、享受精神乐趣,这对引导学生文明健康生活、抵制精神污染、防止和纠正不良行为具有十分重要的意义,有力地促进了校园的和谐发展。

3. 大学体育是体育文化传承的重要途径

众所周知,社会文明的进步使体育实实在在地逐渐成为了人们社会生活的一部分。一方面,以奥林匹克为中心的体育文化正成为世界语言,奥运精神得以广为传颂;另一方面,以中国民族传统体育为代表的具有独特个性的体育文化正在悄然兴起,日益成为世界体育发展史上一份重要财富。在这种体育文化多元化的时代背景下,大学体育必将承担起体育文化传承的重要责任。通过大学体育课程的开设、课外体育活动的开展以及举办课外体育知识讲座等形式,可以帮助学生更深刻地了解体育文化和领悟体育精神,使更多的青少年学生把握世界体育文化发展的脉搏,辩证的看待奥林匹克主流体育文化与各具特色的民族传统体育文化的生存与发展,从而使广大的青年学生成为体育文化传承中的重要力量。

(二) 大学体育的任务

1. 增强体质,增进健康

身体素质教育在体育教育中的含义不单纯指跑得快、跳得高,而是泛指学生形态、身体功能、身体适应能力、身体耐受能力以及身体抵抗疾病能力等方面的提高。通过在大学校园中开展体育的各种实践活动,引导学生全面锻炼身体,能够促进学生身体的正常生长发育,形成健美的体格,全面发展学生的身体素质和基本活动能力,促进生理功能水平的提高,增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力。这些都是大学生学习、生活以及走向工作岗位建设祖国所必须具备的身体条件。

2. 提高心理健康水平

面对竞争日益激烈的社会,健全的心理品质对于当代大学生来说显得尤为重要。当今社会对人才的评价标准已发生变化,一个大学生是否善于表达自己,善于发现和利用自己的优势,以及是否具有竞争意识和良好个性已显得十分重要。而体育教育能够培养大学生在体育运动过程中良好的情绪状态,发展学生对体育强烈、深刻而稳定的情感倾向;能够培养学生克服自身困难,征服不利条件,自觉而坚持不懈地参与体育锻炼的意志品质;能够培养与增强学生参与体育活动的自信心,使学生善于进行自我调节,自我激励,增强自信心等良好的心理素质。