

大学体育人文教育理论 及发展研究

陈欣 著




吉林人民出版社



作者简介

陈欣，生于1971年3月16日，江苏省南京人，本科生，毕业于南京体育学院，现任职于南京农业大学体育部。参加工作以来，在各级各类学科教学竞赛中多次获奖，并获得南京农业大学教学质量奖；主持并参与多项教学研究课题，在省级及以上刊物发表论文多篇。



大学体育人文教育理论 及发展研究

陈欣 著



吉林人民出版社


图书在版编目(CIP)数据

大学体育人文教育理论及发展研究 / 陈欣著. -- 长春 : 吉林人民出版社, 2019.11
ISBN 978-7-206-16892-5

I. ①大… II. ①陈… III. ①体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第013006号

责任编辑: 田子佳

装帧设计:  百悦兰

大学体育人文教育理论及发展研究 DAXUE TIYU RENWEN JIAOYU LILUN JI FAZHAN YANJIU

著 者: 陈 欣

出版发行: 吉林人民出版社(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

咨询电话: 0431-85378007

印 刷: 长春市华远印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 8 字 数: 100千字

标准书号: ISBN 978-7-206-16892-5

版 次: 2019年11月第1版 印 次: 2019年11月第1次印刷

定 价: 40.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目录 | Contents

- ▼第一章 大学体育 / 01
 - 第一节 体育概述 / 03
 - 第二节 大学体育的目标和任务 / 17

- ▼第二章 大学人文教育 / 23
 - 第一节 人文教育、人文精神和人文素养 / 25
 - 第二节 人文教育的产生和发展 / 37
 - 第三节 当前我国大学生人文素养的发展现状 / 43
 - 第四节 影响大学生人文素质养成的因素 / 45

- ▼第三章 大学体育人文教育的理论与实践 / 59
 - 第一节 大学体育人文教育概述 / 61
 - 第二节 大学体育人文教育的要素 / 74
 - 第三节 大学体育人文教育的特性 / 78

第四节 大学体育人文教育的价值和目标 / 83

第五节 大学体育人文教育的实践 / 96

第六节 加强和推进大学体育人文教育 / 104

▼参考文献 / 121

第一章 大学体育



第一节 体育概述

一、体育的含义

在人们的劳作生活中，体育活动在人类发展历史上无处不在，但是在早期体育的确切概念却始终没有规范统一。在文明发展的进程中，春秋时期的百家争鸣和古希腊的哲学家们，都有很多关于“体育”的言论和观点，但是却并没有一个统一的规范。中国封建时期，和体育相关的活动包括养生、武术、游泳、角力、射箭、投壶游戏等；西方竞技中体操、训练、剑术等都是属于基本术语。在西方文献中，体操一度代表了体育，并应用广泛。

体育的历史十分悠久，但“体育”一词出现的时间却比较晚，在“体育”一词未被提出时，世界各地对体育有很多种称呼，并没有统一的名称。比如说，古希腊的早期体育包括游戏、角力、体操等项目，但这些被归为教育一类；还比如说，在1793年，德国的古兹姆斯出版了《青年的体操》一书，将类似的活动分类统称为“体操”。甚至在很长的一段时间内，体操都是体育的代名词，运用十分混乱，没有统一。

19世纪以后，“体育”一词逐渐开始出现在人们的视线中，在相关著

作和报道中被使用传播，比如说，1838年出版的由法国体育学家阿摩罗什撰写的《体育概论·体操与道德》，1867年，英国体育学家麦克莱尔的《体育的体系》被成功出版，体育一词逐渐被更多的人知晓，使用频率也越来越高。

和“体育”一词相关的最早的报道出现在1902年，《杭州白话报》以连载的形式刊登了日本学者西川郑宪的《国民体育学》，《国民体育学》的连载不仅帮助了国人更加了解体育的历史，也推动了体育的传播和发展。紧接着，1903年，在上海发行的《正义通报》报道了两篇和体育相关的文章，分别是《无锡体育会简章》和《无锡体育会共和宪章》。这两篇报道是研究者发现的在中国出版物上国人对“体育”一词的最早使用记录。1906年，中国的最早的体育团体——沪西士商体育会，被成功创办。之后，在传播和发展的过程中，“体育”一词被广为人知，出现和被使用的频率也越来越高。

在国外的体育研究中，学者们对体育的定义主要分为以下三种。

其一，体育是促进人体健康发育的教育。主要代表观点是瑞典的体育学者纳西提出的：体育通过一定的活动，使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。

其二，体育是促进人全面发展的教育。代表人物是美国的布莱尔和日本的学者阿布忍。布莱尔认为，体育是以身体活动为媒介，在于培养身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民；阿布忍也持这种观点，他认为：体育是以身体活动为媒介，并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育。

其三，体育是开发人类运动潜能的活动与制度的总称。在《体育百科全书》中，体育被定义为是教育的一个方面，是体能全面发展，是人的主要运动技能和本领形成提高的有计划的过程。

在中国古代，尽管体育没有统一的归纳和概念，但是体育始终保持着重要的地位，从六艺中体育就占了两艺（射箭和驾车）上就可以看出人们对体育的重视程度。随着历史的发展和体育文化的不断传播，体育从传入我国到逐渐发展到与教育息息相关，体育已经成为人们生活学习中不可缺少的一部分。对于体育概念的界定，我国学者也有着不同的观点，综合起来，可以概括分为广义的体育概念和狭义的体育概念。

广义的体育是指社会文化活动，也可以称为体育活动，是以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。体育文化的一个组成部分，是根据人生理、心理发展规律，以专门性的身体活动为基本手段，增强体质，发展人体运动能力，提高人们生活质量的有目的、有价值的社会活动。

狭义的体育是指身体教育，即通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体知识、技能、技术，培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。是教育的一部分，也是培养人全面发展的重要学科。

综上所述，可以将体育的定义概括为：体育是以人的有规则的身体运动为基本表现形式，把对人自身的改造作为基本任务，把参与者的“自身自然”作为作用对象的一种时间性的社会实践活动。其本质是人类的自我创造。其目的是提高人们的生活质量和身体素质，增强个人体质和运动能力，促进人的全面发展。

二、体育的功能

在人类的文明史上，体育始终占有重要的地位。从古至今，人们对体育的重视从未忽视，这是因为体育不仅仅可以帮助人们强身健体，还具有很多不可忽视的功能，在各领域发挥着举足轻重的作用。

1. 体育的健身功能

健身是体育活动最本质的功能。体育活动最直观的表现成果就是增强人的体质、提高人的身体素质、塑造人健全的体格。由于人是体育活动最主要的参与者，因此，通过体育活动的过程和运动强度，能够反映给人体器官一定的刺激，进而促进人的生理机能和身体状态，达到健康和增强体质的目的。

体育的健身功能带给人们的好处体现在以下几个方面：

(1) 改善和提高神经中枢，增强反应速度，提高工作效率

脑是人体一切行为的处理和指挥中心，是人重要的器官，但脑所占人体的重量不足 2%，却需要与所占体积不相符的氧气含量。人脑所需氧气需要心脏总量的 20% 来供应，是肌肉工作所需氧气的 15 ~ 20 倍。脑在长时间的工作中，由于氧气不足，会造成血液循环变慢，大脑供血不足，新陈代谢降低，逐渐将疲惫感反馈给人体，使人产生思维迟缓，反应迟钝，头昏脑涨的状态。

进行体育运动的好处之一便是可以帮助改善大脑的供氧、供血状况，提高注意力，刺激神经中枢，增强反应性和灵活性，提高工作效率，增强综合能力。

(2) 增强免疫力，预防疾病

体育的健身功能可以帮助人们打造强健的体格，长时间的运动不仅能帮

助人们提高免疫力，有效抵抗病毒的侵害，促进血液循环，还可以改善睡眠，促进消化，加快新陈代谢。

研究表明，人们每天在运动上花费 30 ~ 40 分钟，就会增加自身的免疫细胞，进而提高自身的抵抗力和免疫力。但每天的运动量要适当，不要过量也不要过少。运动量过量，会抑制免疫细胞的生成，造成个人免疫力低下，这时病毒很容易侵入体内，尤其是上呼吸道最容易感染病毒。运动量太少，达不到强身健体的效果，促进不了免疫功能的调节。

专家认为，每人每天的运动时长最好不要超过 2 小时，同时，运动时要尽量选择适合自己的运动方式，主要选择有氧运动，如健步走等运动量适中的运动方式。

（3）增强人体的生长发育，提高运动能力

在人的一生中，人体发育主要集中在两个时期，第一个发育高峰是在人 5 岁之前，第二个发育期高峰女孩儿一般在 11 ~ 15 岁之间，男孩儿一般在 12 ~ 17 岁之间。其余的时间是生长缓慢期。而体育运动可以促进骨骼的生长，加速生长发育。

有科学家做过与之相关的比较，将年龄、环境基本没有差别的青少年分为经常进行体育运动和从不进行体育运动两组，一年后，实验中经常进行体育运动的青少年明显比从未参加体育运动的青少年发育快，而且发育效果好，骨密度增厚，骨骼抗压抗折的强度也有所增强。此外，数据表明，正常人股骨抗压力只有 300 千克，但运动员的股骨承受力却有 350 千克。

科学的实验和数据都表明，适当的体育锻炼可以帮助发育期的青少年们更好的生长发育，可以帮助人们增强骨骼和肌肉的强度，提高能力储备和运动能力。

(4) 调节心理状态, 使人恢复活力, 充满朝气

体育同人的生理和心理都有着密切的关系, 健康的心理可以打造一个健康的身体, 不健康的心理会让人患上疾病, 影响身体的健康。而体育锻炼可以帮助人增强体质, 塑造一个健康的体魄, 进而帮助人们维持愉悦的心情, 调节心理状态。

人的心理活动其实是脑的活动, 而体育运动可以刺激人产生兴奋因子, 刺激神经中枢, 进而可以帮助人们改善郁闷的心情, 调节不健康的情绪和心理。美国一位心理学家曾做过实验, 数据表明, 学生在运动的过程中可以有效地缓解考试期间的焦虑情绪, 帮助学生稳定心绪, 缓解焦躁。通过大量的实验数据, 可以得知, 只要短短的 15 分钟散步, 就可以帮助人们缓解焦虑, 冷静下来。

(5) 促使人体内脏器官构造的改善以及技能的提高

体育运动能使人体内能量消耗增加, 代谢产物增多, 新陈代谢旺盛, 血液循环加速, 从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的技能都得到改善, 使主管这些系统工作的心肺等器官提高技能。比如说经常运动能使心脏产生运动性肥大, 心肌增强, 心壁增厚, 心脏容积增大。在机能上, 心肌的每搏输出量增加, 而心搏频率减少, 出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高, 肺活量增大, 呼吸深度加深。

(6) 延缓衰老, 延年益寿

生老病死是人之常情, 死亡是每个人的最终结局, 这是不可避免的客观事实, 长生不老只是传说, 人们无法阻拦死亡的到来, 但是人们可以通过体育锻炼, 延缓衰老的脚步。

体育锻炼帮助人们增强体质, 延缓衰老是有科学依据的。科学研究表明,

人体发展的变化，可以向不同的方向发展，在科学、合理的生活条件下，是可以维持健康，推迟衰老的。在中国传统文化中，流传很多年的太极拳、气功、武术等都能达到强身健体和修养身心的目的。

随着世界人口老龄化的加剧，老龄化问题也随之提上日程，学者们对老龄化的研究也开始了，其中对体育运动和老龄化之间的关系的研究也有很多。原国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明：“不锻炼的人，30岁起身体机能就开始下降，到55岁，身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经常锻炼的人到40或50岁，身体机能还相当稳定，当他60岁的时候，心血管系统的功能大约相当于20或30岁不锻炼的人，这也就是说，经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻20或30岁。”现任国际运动医学联合会主席霍尔曼教授也曾指出：“能每天坚持跑步10分钟的人，心脏可以年轻20年。”

综上所述，体育的健身功能体现在人们生活的方方面面，对任何年龄段的人们来说都有明显的好处，青年人可以增强体质，健康发育；成年人可以集中注意力，提高精力；老年人可以通过体育运动延缓衰老，延年益寿。当然，体育运动不是万能的，体育健身功能的发挥需要人们在生活中给予其他方面的配合，比如说要在营养、饮食、医药、卫生等方面注意，要健康的生活，才能茁壮的成长，成为社会需要的人才。

2. 体育的教育功能

体育的教育功能也是其早期功能之一，在历史的长河中，体育一直能发展至今的原因之一就是体育的教育功能。

原始社会中，人们不仅需要通过捕猎获取食物，也要时刻防止野兽的入侵。幼儿从长辈那里学会捕猎的技巧和投掷石块，这是古时候人们生活中的必备技能。到现在为止，古人生活中运用的跑、跳、投掷等项目依然在体育

中保留着教育的痕迹。在《自然辩证法》一书中,著名的哲学家恩格斯认为:“人的思维最本质和最切近的基础,正是人所引起的自然界的变化,而不单独是自然界本身;人的智力是按照人如何学会改变自然界而发展的。”人和动物之间明显的区别就是对自然界的改变,原始社会人们依靠生活经验发明创造了简单的生活工具和劳动器材,这些方面处处体现了体育的教育功能的作用,人们通过口口相传和相互学习,学会体育中的跑、跳、投掷等,掌握生活技能。

(1) 体育在学校中的教育作用

体育的教育作用很早就被人提出了,在公元前300年前,古希腊哲学家亚里士多德就发表了体育、德育、智育是互相联系的观点。身体的状况影响智力的发育,因此“德智皆寓于体”这句耳熟能详的教育口号并不是没有依据的。

在中国古代,早在周朝就形成了完备的“六艺”教育制度,其中的二艺(射、御)便是强调在教育上,学生要全面发展,加强体育运动,强身健体。我国伟大的思想家、教育家孔子,不但在教学中十分提倡“六艺”,而且还以身作则,身体力行,不但在骑射、驾车上十分擅长,还经常带领众学子进行体育运动,如游泳、骑射、登山、打猎等体育户外运动。

在科学技术高速发展的现代社会,体育教育仍然是学校教育中的一部分,在任何国家都处于十分重要的地位,对德、智、体全面教育投入极高的精力,努力打造完人教育。尽管各国在文化教育上有些许差异,重视角度也并不相同,但体育在各国的地位始终居于重要位置。在现代教育中,体育的作用不仅仅是促进学生生长发育,增强体质,提高素质,还能帮助学生培养业余爱好,提高生活质量。

(2) 体育在社会中的教育作用

体育的教育功能不仅仅体现在学校教育上，还体现在社会教育上。脱离学校以后，社会上竞技体育和社会体育处处都透露着体育的教育功能。竞技体育中最著名的应该是每四年一举办的奥林匹克运动会，这是国际性的竞技运动，其体育教育体现在两方面，一方面是体育运动本身，另一方面是教育的过程。而大型的竞技运动也是为了推动人们对体育的参与，运动员拼搏的精神、不屈不挠的毅力无不是在教育人们，竞技运动可以说是有教育意义的大型体育活动。

在《辞海》中，教育的解释是“社会上一切有教育作用的活动”，那社会体育作为社会活动的一部分，改善人的体质，调整人的心理状态，宣扬奥林匹克精神，在多方面都体现着体育的教育功能。

3. 体育的娱乐功能

体育运动作为人们生活中的一种休闲活动，对人们有调节心情的作用，作为一种消遣和休闲活动，体育运动自然具有娱乐的功能。

不论是自己参加的体育运动还是观赏性的体育表演，对参加的人来说都是一种享受，都可以收获喜悦，其娱乐的功能体现在很多方面，比如说参加户外体育活动，可以提高人们的生活质量，其中爬山、钓鱼这类融入大自然的体育活动，更是能增加人们和自然的互动，让人们享受大自然的风光，感受大自然带给人们的乐趣。

和亲朋好友一起聚会并不仅仅只有聚餐这一种形式，招一帮老友，组一场运动局不也是一种享受吗？沉浸在汗水的挥洒中，团结合作，感受默契；通过比拼，发扬友谊第一比赛第二的精神。这样一种聚会形式不但健康，还能给人们带来快乐。