

大学体育与健康

(第三版)

刘宗杰◎主编

大学体育与健康
(第三版)

刘宗杰◎主编

北京出版集团公司
北京出版社

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康 / 刘宗杰主编. — 北京 : 北京出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 200 - 06900 - 6

I. ①大… II. ①刘… III. ①体育—高等学校: 技术学校—
教材②健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①C807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 112907 号

大学体育与健康 (第三版)

DAXUE TIYU YU JIANKANG (DI SAN BAN)

刘宗杰 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京市通县华龙印刷厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 24 印张 450 千字

2007 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月修订 2021 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 06900 - 6

定价: 48.00 元

质量监督电话: 010 - 58572393

第一章 大学体育文化综述	1
第一节 体育文化概述	1
第二节 体育文化特性	3
第三节 体育文化价值	4
第四节 学校体育教育	6
第五节 体育文化与大学体育教育	7
第二章 体育锻炼与身心健康	10
第一节 体育锻炼与身心健康概述	10
第二节 体育锻炼对身心的影响	11
第三节 体育锻炼的科学方法	15
第四节 心理健康的自我评价与标准	20
第三章 体育卫生与医务监督	23
第一节 体育运动卫生	23
第二节 体育运动的医务监督	26
第三节 常见的生理反应现象及处置	27
第四节 运动损伤的预防与处置	33
第四章 体育运动营养与保健	39
第一节 运动、营养与健康的关系	39
第二节 运动和营养素	40
第三节 常见食物及营养	41
第四节 大学生健康运动和营养方法	46
第五章 大学生体质健康测试	49
第一节 大学生体质与健康概述	49
第二节 《国家学生体质健康标准》的建立	51

第三节	《国家学生体质健康标准》的测试内容与方法	54
第四节	《国家学生体质健康标准》测试管理	75
第六章	田径运动	79
第一节	田径运动概述	79
第二节	径赛项目基本技术	80
第三节	田赛项目基本技术	89
第四节	田径规则	96
第七章	足球运动	102
第一节	足球运动概述	102
第二节	足球基本技术和练习方法	102
第三节	足球基本战术和练习方法	113
第四节	足球竞赛规则与裁判法简介	120
第八章	篮球运动	124
第一节	篮球运动概述	124
第二节	篮球基本技术	124
第三节	篮球基本战术配合	136
第四节	篮球基本竞赛规则	138
第九章	排球运动	143
第一节	排球运动概述	143
第二节	排球基本技术	143
第三节	排球基本战术	150
第四节	排球基本竞赛规则	156
第十章	乒乓球运动	161
第一节	乒乓球运动概述	161
第二节	乒乓球基本知识	162
第三节	乒乓球基本技术	165
第四节	乒乓球基本战术	176
第五节	乒乓球基本竞赛规则	177

第十一章 羽毛球运动	179
第一节 羽毛球运动概述	179
第二节 羽毛球运动特点	181
第三节 羽毛球运动基本技术	182
第四节 羽毛球运动基本战术	195
第五节 羽毛球基本竞赛规则	198
第十二章 网球运动	202
第一节 网球运动概述	202
第二节 网球基本技术	202
第三节 网球基本战术	214
第四节 网球基本竞赛规则	219
第十三章 跆拳道运动	224
第一节 跆拳道概述	224
第二节 跆拳道运动实战姿势与基本步法	226
第三节 跆拳道基本技术	230
第四节 跆拳道基本竞赛规则	237
第十四章 户外运动	241
第一节 户外运动概述	241
第二节 户外运动的前期准备	243
第三节 定向运动概述	246
第四节 定向地图	248
第五节 定向技能	254
第十五章 体育舞蹈	257
第一节 体育舞蹈概述	257
第二节 体育舞蹈中各种舞蹈简介	261
第三节 交际舞基本知识	266
第四节 实用舞步教学	268

第十六章 健美操	275
第一节 健美操运动概述	275
第二节 健美操基本技术	275
第三节 健美操音乐与动作编排	284
第四节 健美操基本竞赛规则	288
第十七章 民族传统体育	292
第一节 武术	292
第二节 太极拳	293
第三节 散手	323
第十八章 娱乐休闲体育	335
第一节 跳绳	335
第二节 拔河	337
第三节 毽球	338
第四节 形体	341
第五节 健美	346
第十九章 奥林匹克运动	358
第一节 奥林匹克运动概述	358
第二节 奥林匹克运动的基本思想	363
第三节 中国体育文化与奥林匹克精神	365
第四节 奥林匹克教育与大学生的全面发展	368
参考文献	373

第一章 大学体育文化综述

体育运动是造就人全面发展的重要手段。而体育文化中坚韧不拔、锲而不舍、顽强拼搏的本质特征，是人类自强不息、发达进取中不可缺少的品质。体育运动是一种物质力量，也是一种精神力量，这种力量是运动员在竞赛中表现出的崇高精神、顽强意志、良好作风和高尚品德，以及对全社会精神文明和道德风貌所产生的强大的激励调节作用。人们厌恶阴谋竞争与野蛮竞争，希望公平竞争和规范竞争，体育文化本身就是人类社会公平、规范竞争的典范，体育运动的文化内涵是保证竞技体育公平竞争的前提下，培育人在社会生活中的平等和规范观念。体育文化是通过体育运动建立公平、民主的社会氛围，在体育运动中树立公正、民主、竞争、团结、友谊、谦虚、诚实的观念，这对于调整人与人、人与集体、人与社会的关系，是不可缺少的规范文化，同时具有重要的教育意义。

第一节 体育文化概述

体育文化是人类本身需求的特殊反映。它是人类在体育生活和体育实践中创造出来的，并通过有形的身体形态、动作技能、运动器材、物质以及无形的与社会属性相关的意志、观念、时代精神反映出来，显现了各具特色的存在方式。体育文化和其他文化一样反映了一个时代、一个国家或民族的特征，并规范着人们的体育行为，也影响着人们的价值观念。中国体育文化，是在儒家文化的长期影响下形成了以追求“统一”“中和”“中庸”，重在修身养性的内向性、封闭性、圆满性为主要特色的体育文化。

一、体育文化起源的历史背景

“文化”一词源于拉丁文 cultura 和 colere，本义为“耕作”“栽培”“养育”，在印欧语系 kwel 字根，则有翻动土地、运转与耕作之意，后引申为培养一个人的兴趣、精神和智能。“文化”概念是英国人类学家爱德华·泰勒在 1871 年提出的。他将文化定义为“包括知识、信仰、艺术、法律、道德、风俗以及作为一个社会成员所获得的能力与习惯的复杂整体”。“文化”在汉语中实际是“人文教化”的简称。“文化”的实质性含义是“人化”或“人类化”，是人类主体通过社会实践活动适应、利用、改造自然界客体而逐步实现自身价值观念的过程。这一过程的成果体现既反映在自然面貌、形态、功能的不断改观，又反映在人类个体与群体素质（生理与心理的、工艺与道德的、自律与律人的）的不断提高和完善。由此可见，凡是超越本能的、人类有意识地作用于自然界和社会的一切活动及其结果，都属于文化。

体育的历史与人类历史一样悠久，在人类文明的历史长河中，体育文化是一个逐渐发展的过程，是人类整个文化的重要组成部分。然而人类在与自然的斗争中，很长一段时期对体育文化的认识处在不知不觉之中。人是处于第一位的，身体运动是为人自身服务的。体育以其教育的形式出现，则是“有教无类”。体育是以身体活动为媒介，以

谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会实践活动。体育是人类针对自身，以其身体运动为基本手段，以获得并保持终身健、美、乐为目标的一种社会文化现象。由此揭示，体育是属于人类社会中每一个人的，且以教育的形式出现，理当作用于人的一生。

历史资料表明，真正感受到体育文化对人类社会产生直接影响，还是在19世纪中叶的欧洲文艺复兴之后。20世纪50年代，随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高，体育由学校扩展到社会，走进千家万户，逐渐深入到社会的每一个角落。因而在其内容形式上不断丰富，其影响与作用远远超出了学校中身体教育的范畴。于是，体育的外延被扩大，社区体育应运而生。与此同时，随着人类社会中普遍存在的竞争意识的不断作用与强化，人体技能的较量、竞技运动蓬勃兴起，形成了今天如此灿烂夺目的体育文化。体育是人类针对自身，以其身体运动为基本手段，以获得并保持终身健、美、乐为目标的一种社会文化现象。

二、体育文化的产生和发展

关于体育文化的产生和发展有很多说法，但比较集中的有以下几种。

（一）劳动起源论

劳动创造了人类和社会，同时劳动创造了体育文化，从总体上说，人类的文化是通过人类自己灵巧的双手和睿智大脑创造出来的。早期人类在恶劣的自然环境中生存学会了奔跑、跳跃等体育技能，并在追捕猎物等活动中发展了速度、耐力、力量、灵敏度等各种身体技能；文字的发明促使人类脑力劳动和体力劳动的第二次分工，这个时候的体育鲜明的体现在以生存为直接目的的各种能力的训练。

（二）军事起源论

这是由于个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突，后来发展到部落之间的武力冲突，各部落为了提高自己的实力进行了有组织的身體训练；在反对外来民族压迫的斗争中它如同军队，其内容包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。

（三）游戏起源论

当原始人在获得丰富猎物后，特别是在丰收之后，聚集在一起以游戏欢舞表示庆贺，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦，从而发明了一些来自于劳动形态中的动作，加以演化，形成跑、跳、投等技术动作。

（四）宗教起源论

原始社会后期，由于生产力水平低下，又受到季节和环境的困扰，原始人由于科学知识的匮乏和对大自然中风、雨、雷、电等一系列自然现象的盲目敬畏，认为天地间有神灵存在，为求助于自然恩施，祭祀天地而形成的原始宗教活动，并由此派生出各种体育形式来进行求助祭拜。

（五）教育起源论

由于生产劳动的发展和社会进步的需要，那些在战争、游戏中演变出来的运动技能、技巧，必须通过劳动教育的方式传授给后代。既延续了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，同时在实践中继续改进和提高运动技术、技巧向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育活动。

（六）养身起源论

我们人的身体，从母亲生下来之后，整个身体器官就按一定的规则在运作。“六字诀”是一种独特的以呼吸为主，通过有序的吐故纳新排除体内污浊，促进人体新陈代谢的保健兼治病疗伤的中国传统体育养生方法。“六字诀”发轫于南北朝时期的茅山，在流变过程中其内涵与形式不断丰富，运动养生特征更加明显，其中“我命在我、道法自然、外放养气、身心合一、动静相宜”等是其养生文化之要义。

体育文化的产生是人类从原始社会进步到现代文明社会的过程中各种因素相互交融演化的结果。体育文化是人类在创造文明、改造自然的过程中，由生存本能改变成生产生活技能时，通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步形成的人类社会特有的文化现象，即体育文化。

第二节 体育文化特性

所谓体育文化，是一切体育现象和体育活动中展现出来的一种特殊的文化现象，就是说，人们在体育活动和体育实践过程中，为谋求身心健康发展，通过竞技性、娱乐性、教育性等手段，以身体形态变化和动作技能所表现出来的具有运动属性的文化。从中可以看出体育文化反映了以下特征。

第一，体育文化总是与人的生活紧密联系在一起。时代在不断地演化和发展，各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中，这个生活环境对人类来说，产生了重大的影响。因此，文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态，表现出鲜明的时代性。

第二，反映本民族的、传统的体育特征，这些传统的体育文化规范着本民族的体育行为，也影响着人们不同的体育价值观念。各个不同地域的人类，创造了不同类型、不同形态的文化，又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化，都与本民族的形成、延续和发展密切相关，都与本民族的地理环境、人文特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。

第三，体育文化又总是和某个地域或一个民族的社会文明、物质文明以及自身的发展具有互动发展的关系。任何文化都离不开大众，更不能离开社会。如果说人离开了文化，就不能成为真正的人，同样，社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。

第四，从科学分类看，体育文化是一门自然科学和社会科学相结合的综合科学；

从文化学角度看, 体育文化是人类整体文化系统中的一个分支, 但是体育文化有着它特有的个性, 它的产生和发展有着自身的变化规律, 因此它具有独立性的一面。文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上, 也表现在价值标准和价值观念上。

第五, 从体育文化的继承性看, 也可称为传统性。在养生学的发展中, 东方人原先主张以静养生, 后来有人主张以动养生, 再后来主张动静结合。这是人们对体育文化延续和不断深化认识的过程。

第三节 体育文化价值

现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来, 不但极大地丰富了体育文化, 提高了体育在社会中的地位和价值, 而且在促进人的“全面发展”“协调发展”“完善发展”中起到了重要作用。

一、奥林匹克运动文化的价值

现代奥运会经过一百多年的发展, 已经成为世界上无与伦比的最广泛的社会文化现象。现代奥运会精神文化, 是对古代奥运会的简单继承和发展。奥林匹克精神表现为参与、竞争、奋斗、公正、友谊、和平, 这也正是体育所培养、追求的境界。现代体育的发展促进了奥林匹克组织体系的完善, 国际奥委会组织本身就是现代体育国际化的产物。现代体育还大大丰富了奥林匹克活动的内容, 这不仅表现在越来越多的国际单项体育组织加入奥林匹克大家庭、奥运会项目和规模的逐渐增加, 同时还表现在奥林匹克活动内容与方式越来越丰富多彩, 并使以体育运动为载体的奥林匹克运动成为人类文明的重要力量。

二、竞技体育文化的价值

体育与人类的生存、发展紧密相连, 人类创造了体育, 也创造了体育文化。体育文化是一种竞技文化。正是人类对这一种竞技文化进行了升华, 经济、文明才不断的获得创新与发展。正如《奥林匹克宪章》中所说: “奥林匹克主义是增强体质、意志和精神, 并使之全面发展的一种生活哲学。”向着竞技与艺术相结合、形体美与心灵美相结合的形态发展。

三、大众体育文化的价值

体育是建立人们相互沟通和友谊的重要手段。进入文明社会以后, 战争如同梦魇伴随着历史的漫漫长夜, 而体育运动所具有的公平、友好精神则在不同国度、不同种族、不同文化参与者之间架起了沟通和友谊的桥梁。在运动场上, 人们不分国家和地域, 不分肤色与种族, 不分宗教与文化, 大家以诚相见, 以情相娱, 从而达到减少战争, 促进世界和平的目的。体育运动使个体得到全面的发展, 它所树立的公正、民主、诚实等观念, 促进了和谐社会的建立。顾拜旦认为, 如果人人都表现出良好的体育精神, 整个社会就

会向更文明的方向迈进

四、中国传统体育文化的价值

传统文化是中国古圣先贤几千年经验、智慧的结晶，其核心就是道德教育。在当前文化缺失、物欲横流的大环境下，有不少人误认为道德是限制人们行为的条条框框。其实，有道德的生活才是真正正常、幸福的生活。中国的民族精神基本凝结于《周易大传》的两句名言之中，这就是：“天行健，君子以自强不息”“地势坤，君子以厚德载物”。“自强不息厚德载物”是中国传统文化的基本精神，是贯穿于中国古代社会生产活动和生产力、社会生产关系、社会制度、社会心理和社会意识形态这五个层面的主要线索、本质和核心。

五、校园体育文化的价值

校园体育文化作为学校教育的重要组成部分，在德、智、体、美、劳全面发展的教育方针中，在培养身心健康和具有创新精神和实践能力的社会主义现代化合格人才中具有十分重要的作用。

（一）古代校园体育文化

古代体育尚处在原始教育阶段，其中的“射、御”虽然不够完备，还谈不上具有规模性的学校体育，当然也就说不上校园体育文化了，但它也表现了不同时代的体育文化现象。

（二）近代校园体育文化

我国学校体育从孕育到诞生经历了一段漫长的历史过程。从1840年开始，帝国主义用炮艇轰开了我国闭关自守的大门。随着军事侵略，国外传教士纷纷来到中国，建立教会、兴办学堂、进行体育文化渗透，并在校园里积极开展了各种西方体操等多项体育活动。

（三）现代校园体育文化

五四新文化运动对学校体育的贡献在于对军国主义体育和国粹体育给以强烈的批评。与此同时，剔除了兵操内容，将体操课改为体育课，并引进西方体育。这虽然是文化流动的结果，但也引起了传统体育文化的冲突。直到中华人民共和国成立，学校体育才确立了以增强体质为目标，并为学校体育的发展开辟了广阔的前景。

（四）当代校园体育文化

当代校园体育文化在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时，既要发展中华民族传统的体育文化，又要引进国际先进的体育文化。为完成未来体育教育的使命，我国当代校园体育肩负着以下历史使命：树立健康第一的教育指导思想，要树立在生理上、心理上和社会相适应的全面性健康要求，并明确要求加强学生的心理健康教育和对社会的责任感，培养坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神。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。

第四节 学校体育教育

一、学校体育概况

学校体育是教育的重要组成部分，也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨，以“发展身体”为核心，以“健康第一”为指导思想。学校体育是根据国家制定的教育方针，并依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。

二、学校体育的目的与任务

学校体育的目的就是使学生学习掌握体育的基础知识和基本技能，以身体练习为基本手段，树立“终身体育”的观念，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯；增强学生的体质，促进身心健康发展，提高学生的综合素质。

学校体育的任务就是引导学生树立正确的人生观和体育价值观，牢固树立“健康第一”的意识准则；传授体育知识、技术和技能，使学生掌握科学锻炼身体的方法，培养经常锻炼的习惯，提高学生对环境的适应能力、对疾病的抵抗能力和心理耐挫能力；在体育活动中，培养学生热爱祖国、热爱集体的思想，加强组织纪律性和思想道德品质教育，提高竞争意识，磨炼意志，陶冶情操，提高运动技术水平，为集体争光，为祖国争光。

三、学校体育的发展

我国学校体育是从清朝末期开始的。鸦片战争后，学校教育开始引进西方近代体育，当时体育课的内容是仿照瑞典、德国和日本的模式，以兵式体操为主，后来体操课改名为体育课。强调体育在学校教育中的地位和作用，把体育列为各级学校的教育内容，并根据不同年龄确定体育内容，提出德、智、体三者并重。在提倡锻炼体魄和尚武精神方面，对学校体育思想的发展起到了积极的促进作用。后来，美国教会在中国开办学校的同时，引进了欧美流行的球类、田径等体育项目，并举办了一些体育比赛，后传入公立学校。但由于学校体育不受重视，受经费拮据、设备简陋等条件限制，学校体育工作开展，体育课仅限于一般性的活动，学生体质状况很差。

1949年新中国成立后，学校体育翻开了崭新的篇章，党和政府十分重视学校体育，针对旧中国遗留下来的学生健康状况极差的问题，1950年和1951年毛泽东同志先后两次指示教育部，提出“健康第一”的观念。1951年政务院颁发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，并在教育部设立了体育指导处，国家体委设立了群众体育司，团中央设立了军事体育部，使学校体育有了组织保证。

党的十一届三中全会后，学校体育进入到一个新的发展阶段。1978年开始，我国政府制定了改革开放的基本国策，同年4月14日，教育部、国家体委，卫生部联合发出《关

于加强学校体育卫生工作的通知》，要求从1978年秋季起，按照《体育教学大纲》和《生理卫生教育大纲》的规定，提高对学校体育卫生的认识和工作水平，建立和健全各种规章制度，进一步把增强学生体质和保证学生健康有机地结合起来，对我国学校体育保健提出了新的任务，积极推行《国家体育锻炼标准》，并指出：“一个学校的体育卫生工作搞得好不好，最根本的一条是学生的体质是否增强”。全国各级各类学校恢复了“两课两操活动”以及实施《国家体育锻炼标准》的活动。

2002年7月4日，教育部、国家体育总局颁发《学生体质健康标准（试行方案）》及《学生体质健康标准（试行方案）实施办法》的通知，这是贯彻落实中共中央国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》以及落实“学校教育要树立‘健康第一’的思想，是切实加强学校体育工作”的具体措施。根据《国家学生体质健康标准》（2014年修订）（教体艺〔2014〕5号）精神，“普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。”

学生通过体育课程的学习，至少掌握两项运动技能，养成良好的体育锻炼习惯，有效增强体质、增进健康。广泛开展学生课外体育活动，保证学生每天有一定时间用于课外体育锻炼。对学生的课外体育活动要有制度、有组织、有要求、有记录。学校体育部（室）、学生处等有关职能部门要紧密配合，充分发挥党、团组织以及学生会和其他学生社团组织的作用，积极组织开展学生体育活动，要把学生课外体育活动作为校园文化建设的重要组成部分，大力营造良好的校园体育文化氛围，使校园充满朝气和活力。提倡“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号，以此不断增强广大青少年学生的体育意识，激励他们积极参加体育锻炼，全面实施《学生体质健康标准》。《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，要充分发挥《学生体质健康标准》的教育功能、指导功能和反馈功能，使其真正成为激发学生自觉锻炼、提高学生体质健康水平的重要手段，努力提高学生的运动技术水平。学校体育既是国家全民健身计划的基础，也是国家奥运争光计划的基础。

第五节 体育文化与大学体育教育

目前我国正大力提倡素质教育。所谓素质教育就是依据人的发展和社会发展的实际需求，以全面提高全体学生的基本素质为目的，注重开发人的潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。它是全面发展的教育，包括德、智、体、美、劳、心理及其他等方面的教育。身体素质的水平是由多方面因素所形成的，其中体育对人体的影响是重要的因素。

大学体育是根据国家制定的教育方针，并依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活

动。学校教育不仅要抓好智育,更要重视德育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面教育相互渗透、协调发展,促进学生的全面发展和健康成长。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。大学体育教育要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,增加体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群体性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。

当今社会是一个竞争激烈的社会,这就要求学校在培养人才的同时要注重全面素质的培养。大学体育文化在特定的范围,特定的功能下赋予了特定的作用。通过学校体育文化使学生拥有坚强的体魄、健康的体质、坚强的意志、良好的品质。因此,学校教育决不能没有学校体育文化,大学体育文化是学校教育的重要内容,它担负着重要的使命,具有十分重要的地位。体育是学校全面发展教育方针的一个重要方面,是学校教育工作的重要组成部分。

一、可以培养学生的竞争意识

现代社会是一个到处充满竞争的社会,而竞争意识又是与竞技体育息息相关,在体育运动中,不讲门第、不分尊卑;在竞赛活动中,不存在除个人身体、心理以外的任何不平等。在体育锻炼中、运动中、竞争中充分发挥自己的潜能,体现自己的价值。体育运动中讲法制,不徇私情;讲现实,不论资历;讲务实,不图虚妄。这就要求每一个参加者都应当尽自己最大的能力去竞争,特别是一些直接对抗性的运动项目,如足球、篮球、拳击等,从而渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

二、有助于培养学生良好的社会道德与合作精神

在竞技体育中,各项运动都必须遵守严格的规则,人们只能在规则允许的情况下努力创造成绩,任何违反规则的行为都会遭到谴责和惩罚。同时,在一个集体项目中,每个人都有自己的角色,每一角色都有其特定的行为要求,必须依角色要求行动,这就十分有利于人的社会化,有利于培养人的遵纪守法的观念和行为。竞技体育始终遵循着“机会均等、优胜劣汰”的基本原则,严格的规则和公正的裁判可以培养学生公平竞争的观念;通过竞技体育也可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败,磨炼坚强的意志,增强抗挫折能力。通过参与竞技体育运动,培养出良好的体育道德,进而养成优良的社会公德。即如何对社会群体、组织的公益事业做出贡献,怎样提高社会意识、怎样发展对别人的权力和感情的尊重和理解。正是在这些规则和纪律的约束和限制下,才能让学生逐渐使自己的行为符合规范。学生通过正确处理个人与集体、自由与纪律、个性与共性的关系,从而加强组织纪律性。在这样一种强制而又自然的环境中,学生都努力控制和约束自己的不良行为,努力表现出良好的道德风貌,为形成良好的道德品质和习惯打下基础。

三、有助于培养优良的个人品行

竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心,有助于培养敢于竞争、敢于进取、提

升自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行。有实验证明,有竞赛经历的学生能显示出较好的个人修养和社会适应性,表现出更高的组织领导能力。因为竞技体育为承受责任、做出决定、影响他人等领域的重要品质提供了锻炼的机会。另一方面,竞技体育又具有培养服从的一些品质,如尊重、遵守规则,服从裁判等。也能培养无敌意或无怨恨地接受批评的意识,不应有超越规定,严重伤及对手的行为。竞技比赛有时需要有自我约束或自我牺牲的精神,不仅建立在意志和取胜的欲望上,还必须建立在豁达的宽容心理上。这些品行都是个人立足于社会的重要条件。

四、有助于提高学生对社会的适应能力

研究表明,在体育运动尤其是体育竞赛中,每一项竞赛都有获胜者,然而最终获得胜利的并不多,而且赛场是没有常胜将军的,任何人都要承受挫折,经受一次又一次失败痛苦。作为参加竞赛的主体——学生,在教师的帮助下,要做到胜不骄、败不馁,失败了就总结经验,吸取教训,而不是一直沉痛于失败中。尤其是在比赛中当自己落后于对手时,不气馁,顽强拼搏,才能战胜对手。在与他人交往和冲突中,学生对社会环境的适应能力及心理承受能力受到很大磨炼,使学生得以从学习压力、心理伤痛等方面解脱出来乃至超越,从而保持良好的精神状态、更充沛的精力迎接新的挑战。对社会现象是与非评价、道德标准与做人原则等在社会认识上的价值取舍,都可以在运动中得到检验。因此,人们认为体育运动能测试出个人对社会的适应能力。

五、为智育的发展创造良好的条件

身体素质的提高,会改善智力水平,对学生的智能、学习成绩产生一定影响。经常参加体育运动的人,视觉、听觉等感觉器官都比较敏锐,大脑神经细胞的反应速度较快,大脑皮层的分析和综合能力也较强。生理学家巴甫洛夫说过:“……我毕生热爱脑力劳动和体力劳动,或许更多热爱体力劳动,当手脑结合在一起的时候,我就感到特别愉快,我衷心希望青年们能沿着这条唯一能保证人类幸福的道路继续前进”。巴甫洛夫所提出的道路,正是体力与智力结合,手脑结合,全面发展的成才之路。体育锻炼不仅能促使学生身体素质的提高,确保身体健康,更能促使学生智力的发展。经大量的实验证明,经常坚持体育锻炼不仅可以提高人脑的质量和大脑皮层的厚度,增强大脑的功能,而且能养成学生敏锐的感知能力、灵活的思维和想象能力。我们的学习、工作通过体育锻炼,调节紧张的神经,使大脑得到休息,从而达到提高大脑抗疲劳能力,使头脑清醒,精神焕发,为提高学习效率提供了重要的条件。

学校体育作为教育的一部分,在传授体育运动知识、技能和增强学生体质的同时,也是培养和发展学生的道德品质的重要手段。大学体育教学的主体是青少年,由于青少年活泼好动,喜爱体育活动,因而他们的思想行为、个性爱好、意志品德等在体育活动中都能最充分地表露出来。