

新时代我国高校体育人文精神及其构建方法研究

李振中

(重庆交通大学 重庆 400074)

【摘要】 新课程改革标准实施细则明确规定：“高校的体育活动与其人文建设应注意方式方法的科学性、发展性”。高校在开展体育教学与体育类文化活动时，必须注重方法的合理性、健康性。在符合国家倡导的促进人的全面发展、提高人的身体素质、传递积极向上正能量的人文精神指示下，高校体育教育者要注意体育教育构建方法的研究，不断打磨、完善体育人文精神的架构体系。促进社会发展和体育事业发展规模和水平更上一个台阶。

【关键词】 体育人文精神；高校；新时代；构建方法

DOI: 10.18686/jyyxx.v2i5.34124

体育，指人的身体运动。广义上讲是人类一种复杂的社会文化现象，它具有锻炼人的身体与智力的基本功能，可以使人熟练技能、提高身体机能。体育的人文精神主要表现在：以人为本，关心人、尊重人、发展人。体育人文精神的活动要旨是：公平、公正、公开。这是体育人文精神的理念，是体育人文精神的节操与道德，是体育精神的审美方式，是支柱与核心。健康向上的体育人文精神对体育实践活动起着正能量的导向作用，是体育行为的动力源泉。

1 开放空间时间，滋养体育人文

虽然各大高校的体育场馆开放时间相对较长，但在休息日与晚上仍会设限开放时间。在空间上各高校出于管理成本考虑，会不定期、甚至是长期挤压高校学生在公共场所的体育活动时间，进行闭馆、闭场封锁。这种措施与制度建设的不合理，极大地打击了学生体育活动的积极性，且满足不了高校学生日常的体育活动对场所的迫切需求。另外各高校的体育教学形式是以课堂教学为主、零星的体育活动赛事为辅的教学方式，这样的教学方式与展开活动方式并不符合学生常态化的体育活动需求。这样的体育面貌，不符合时代要求。学生的体育心态、体育期望也会持续受到压抑。体育人文精神无法朝着“健康向上”的道路之上发展。

体育以人的全面发展为研究对象，在体育运动中会不断产生、积淀、规范人类行为和思想。开放的体育空间与时间对提升学生的道德素质，滋养学生的体育风范，启迪学生的思想作风和意识有着积极的人文作用。在传统体育精神奥林匹克的“更高，更快，更强”口号下，强调的是拼搏精神，是进取精神，是一种世界大团结的开放精神，这是中国改革开放富强起来的文化自信力的表现。在高校的体育人文精神建设上，其构建核心应响应国家号召，符合时代与世界的奥林匹克精神。改善高校学生的精神面貌，滋养学生的内在心灵。通过科学地建构体育人文体系，用多种多样的方式与教学手段丰富体育内容。在构建倡导上，提倡“重在参与、永不放弃、永不气馁、永不低头”的精神。

例如，在开放体育时间，拓展体育活动的空间限制方面，可引进社会管理运作模式。会员制、办卡制仍作

为基础收费手段，但是可以采取学生群体参与管理的模式，调动学生群体参加、参与体育活动的积极性。让学生能够在场所内不受制度约束地自由使用场馆与室外场地，开放了场所的管制权最大的好处就是提高学生群体的参与度。学生自管自治，就不存在时间上的限制，学生们可以采用轮班制轮休制度保证场所、场地的全天候正常开放与正常运转，以此破除时间与空间对学生体育活动的限制。

例如，在乒乓球体育活动中，要发挥本民族的体育强项优势。以民族体育英雄邓亚萍为精神榜样，其在自身条件不足，身高臂展弱势的情况下在国际赛场上获得了世界人民的尊敬。因其勇敢拼搏的精神，造就了中华民族体育神话。同时这也不是神话，这是现代体育精神的最好阐释。高校的乒乓球体育教学，要多多号召学生们学习邓亚萍这种不服输、敢拼搏，积极克服自身条件不足，勇于进取的精神。在潜移默化之中培养这种敢拼、敢上、不怕输、不怕苦、愈挫愈勇的体育人文精神。

2 积极组织赛事，构建竞赛体系

在任何体育活动之中，不免都存在竞赛性质。即使是在古代与体育有关的活动在注重强身健体与养生的同时也非常注重竞赛。如“角力”、“比武”“打擂”。新时代科学发展观下，在高校展开高强度、高热度的赛事，可以发掘学生群体的运动潜力，在刻苦训练备赛与激烈的赛事竞争之中能够锻炼学生的刻苦拼搏精神，提高学生的运动技能。科学、合理、有步骤地训练能够锻炼学生的方法观，增强学生解决实际社会生活中的解决问题、分析问题，找出方法的能力。开展体育赛事本着遵循因人、因地、因时制宜的规律与原则，赛事的格局规模可以是多样化的。小型、中型、大型结合，在吸收学生为主要群体的情况下不限制社会群众的参与，发挥体育的社会功能，提高学生素质的同时为社会体育建设添砖加瓦。另外，赛事组织要符合体育教学的健身系统性，体现身体有序性与全面性，表现学生身体形态发展的“序”与身体主要器官发展的“序”。同时，赛事体系的构建也要契合“身心合一的健身统一性”特性。体育对人自身的改造，不仅是形态结构与生理机能的统一，也是身与心的统一，是灵魂与肉体的双重锤炼。赛事活动要

注重学生无形的心理发展,通过合理的赛事与教学引导,使得学生注重过程的主动参与,注重情绪的积极体验,注重个性的独立解放,使人际关系宽松和谐,使学生能够在欢快愉悦的环境中,不知不觉地使身心得到发展。

例如,教师在观察到学生对体育课程的兴趣乏味后,积极主动地找到班长,以赛事的名义号召大家积极参与竞赛。并以商家赞助奖杯、奖金的方式作为赛事夺冠者的物质奖励。在找到现代学生普遍喜欢参加健身这个新潮的运动,希望有一个好的结实的身材的个体愿望之后。教师开始主办健身比赛,分三个主要项目、两个辅助项目召开赛事选拔。并且每个赛事项目都有相应的物质奖杯、奖金与学院颁发的体育奋进激励证书,以资鼓励。健身赛事项目以绝对力量的高低和次数的多少为判决标准,分别为大项:深蹲负重;上斜、下斜、平板卧推;颈前、颈后硬拉。小项目:徒手自重健身;四肢末节手脚握力、腕力比拼。在整个项目赛事的设计上教师要遵循全面发展原则,在健身的内容上照顾到身体的各个部位的全面锻炼。整个竞赛体系全面、科学、合理,有效地锻炼了学生的全面的健身项目和身体素质。学生在不断地比拼、坚持不懈的备赛过程之中,体会到了健身赛事的乐趣。学生们通过教师组织的赛事,深入地体会了体育的魅力,在学科进步的同时锻炼了拼搏品质。教师通过组织健身赛事,构建了行之有效的赛事体系,在不断打磨赛事项目细节的过程中也深深体会到了体育人文精神通过举办赛事这种形式能够得到更好的发扬与传播。

3 多种方法相融,注重科学传承

通过在高校多年的教学实践,绝大多数体育教育工作者并不能很好地以多种多样的方式传承体育人文精神,在体育人文精神的构建方法与研究上也滞后于社会的发展,更不能满足广大的高校学生群体对新形式、新种类的体育运动的热切需求与愿望。构建体育人文精神仿佛成了一句空话与落不到实处的口号,这是严重违背、严重损害高校体育建设的新时代精神要求的。实际上,社会在发展的过程之中不断涌现出了品类繁多、各种各样的新形式的体育运动项目。尤其以极限运动项目,更为耀眼。

极限运动以其自身风险高、不可控因素大,训练强度与难度相对较大,同时又花样繁多、有趣且富有冒险气质,深深吸引着年轻人的眼光。有鉴于此,高校的体育建设包括体育人文精神的构建应顺应时代潮流,顺应学生等年轻群体的流行追求与发展趋势。在极限运动富有冒险因素的情况下,变冒险为探险。虽然仅仅一字之差,但是危险这个不可控因素就由不可控变为可控因素。

在具体开展活动项目之时,根据体育项目的风险度进行评估,做好物质上的安全措施,做好训练的应对准备,建构一套快速反应的应急应险行动机制。最终,做到探险而不冒险。这样既开拓了体育运动的种类,多种方法教学也有了科学的制度与物质保障。在传承传统体育人文精神“拼搏向上”的基础上,适应了时代潮流,适应了青年群体的新时代运动需求与渴望。

例如,多种多样的体育新种类有滑板、滑雪、冲浪、单艇漂流、攀岩、跳伞、滑翔、极限速滑、丛林越野、空中冲浪、极限速降、跑酷、越野自行车、越野摩托车、徒步、野泳、深海潜水等等,这些都是极限运动所包含的。极限运动除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外,作为高难度观赏性体育运动,借助现代高科技设备的帮助,能够最大限度地发挥自我身心潜能,向自我进行挑战。极限运动追求跨越自身心理障碍,从自然中获得愉悦感与成就感。冒险性与刺激性并存情况下也强调参与、娱乐和勇气。这所有特点,都深深让年轻群体着迷。

因此也被世界各国视为“未来体育运动”,这个活动中还体现了人类原始的返璞归真、回归自然、保护环境的纯真美好愿望。如教师在组织学生开展攀岩训练时,严格训练学生的打绳结、解绳结技巧,速降技巧,8字环扣、半挂环扣的调换,路线的选择,遇到意外如落石时的规避方法。心理素质的锻炼也非常重要,高空运动时刻考验着参与者在和平地运动时不一样的勇气,同时也让参与者感受着与地面运动不一样的刺激体验。在科学方法指导下,教师率领团队科学地、在有制度保障和后勤物资救援的条件下规避风险,控制风险。传承新时代的勇敢拼搏的体育人文精神,也让高校学生体验到了新时代新门类体育的魅力。这样的模式教学,传承与科学发展共存,一步一个脚印地构建了新时代的体育人文精神。

4 结语

综上所述,新时代我国体育教育工作者要不断紧跟时代进步,在构建高校体育人文精神的宏观命题下脚踏实地。通过切实可行的具体方案,展开体育教育与体育训练活动。满足新时代学生青年群体的时尚追求,以传承进取、拼搏的体育人文精神为指引,增强高校学生身心素质,使得体育人文氛围朝健康积极的目标发展前进。在这个过程之中高校教师也要积累经验,摸索新方法,探索新形式,在教学能力与专业技能上不断进步。

作者简介: 李振中(1976.9—),男,四川射洪人,讲师,研究方向:体育人文。

【参考文献】

- [1] 姜喆. 高校体育教学中培养大学生人文精神的必要性分析及实施路径研究 [J]. 武当, 2020 (09): 80-81.
- [2] 董国罡. 人文精神视阈下高校体育保健课程教学模式的理论构建——评《体育保健学》[J]. 中国食用菌, 2020, 39 (06): 268-269.