

中华体育精神对当代大学生成长的时代价值

田小静

(北京科技大学体育部, 北京 100083)

摘要 作为中国劳动人民在长期的历史实践中形成的宝贵财富, 中华体育精神鲜明地体现了我国体育领域的中国精神, 同时也反映了一定的社会主义核心价值观, 对于当代大学生的全面发展具有积极的教育意义。文章以北京科技大学为例, 通过介绍中华体育精神的内涵, 讨论中华体育精神对当代大学生成长的意义, 进而分析当代大学生对中华体育精神的认知情况, 最后研究培养当代大学生中华体育精神的基本策略。

关键词 中华体育精神; 大学生成长; 时代价值

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.011

当今世界, 经济发展迅速, 多元文化盛行, 国家面临诸多的不确定性和挑战性, 人们的就业和精神压力越来越大, 当代大学生的处境极不乐观。在这种情况下, 大学生必须具备较强的综合素质, 而中华体育精神中蕴含的坚韧不拔、勇于拼搏的品质可以激励他们面对困难, 永葆乐观向上的心态。从某种程度上讲, 培养当代大学生的中华体育精神, 对于弘扬民族精神、增强体质健康、培养团队协作能力、塑造健全人格、提升综合素质、促进社会和谐等均具有不可低估的作用。本文针对北京科技大学201名大学生进行了问卷调查, 从身心发展、中国体育文化发展、中国民族精神培育、中华体育精神实践感知等方面入手, 进一步了解当代大学生对中华体育精神的重视程度, 以及他们对体育活动的日常参与情况。

1 中华体育精神的内涵

中华体育精神是中国传统文化与现代体育精神相结合的产物, 它包含了深厚的文化底蕴, 其内涵可以从八个方面来理解。第一, 爱国主义精神, 即中华体育精神强调运动员在国际比赛中代表国家参赛, 激发运动员的民族自豪感和集体荣誉感, 为国家争光, 彰显爱国主义情操。第二, 集体主义精神, 即中华文化强调集体利益高于个人利益, 中华体育精神倡导运动员在比赛中发扬团队精神, 相互支持, 共同努力, 为集体胜利贡献力量^[1]。第三, 自强不息精神, 即中华体育精神鼓励运动员在面对困难和挑战时不屈不挠, 勇于

拼搏, 不断超越自我, 追求卓越。第四, 尚武精神, 即中华体育精神中也包含了对武术等传统体育项目的传承和发展, 以及对体育竞技中的道德和礼仪的尊重。第五, 和谐共生精神, 即中华体育精神强调在比赛中展现和谐、友好的竞技态度, 尊重对手, 公正竞争, 促进体育事业的健康发展。第六, 全面发展精神, 即中华体育精神不仅关注运动员在体育竞技方面的成就, 还强调运动员的全面发展。第七, 公平竞争精神, 即中华体育精神倡导在公平、公正的环境中展开竞争, 反对任何形式的作弊和不正当竞争行为^[2]。第八, 传承创新精神, 即中华体育精神鼓励在继承和发扬传统体育文化的基础上, 不断创新, 推动体育事业与时俱进。

2 中华体育精神对当代大学生成长的意义

中华体育精神是中国传统文化的重要组成部分, 不仅体现在体育锻炼和竞技比赛中, 更是一种积极向上、团结互助、顽强拼搏的精神风貌。中华体育精神对大学生在思想教育、身心健康、文化传承等方面都具有重要作用, 是培养社会主义建设者和接班人的重要途径。大体上讲, 通过学习与感悟中华体育精神, 大学生能够更好地适应社会发展的需求, 以良好的思想品德、健康的身心, 以及对文化的自信来实现个人价值。

2.1 思想教育

接受思想道德教育, 有利于大学生更好地塑造自己的各方面品质。体育活动往往伴随着竞争和挑战, 大学生在参与

基金项目: 北京科技大学统一战线考察专项课题《中华体育精神对当代大学生人格塑造影响研究》(TZB20240213)

作者简介: 田小静, 女, 副教授, 研究方向: 体育管理。

过程中能够培养坚韧不拔、勇于面对困难的意志品质。与此同时,体育运动常常伴随着竞技性,“公平竞争”始终是体育倡导的重要口号,不仅可以对大学生进行正面引导,还可以帮助他们树立正确的价值观,从而不断地铸牢“公平竞争”的社会风尚。当代大学生通过参与体育活动,可以学习如何在团队中协作,而中华体育精神强调集体荣誉感和团队合作,正好培养了他们的集体主义精神^[3]。此外,通过参与体育志愿服务、体育赛事组织等工作,还可以培养大学生服务社会的责任感,这也是社会主义核心价值观教育的重要内容。

2.2 身心健康

中华体育精神倡导身心合一的健康观,大学生通过体育活动,不仅可以增强体质,提高免疫力,还能促进心理健康,缓解学习压力。其一,中华体育精神的内涵能够激发大学生的上进心,磨炼他们的意志,鼓励他们积极参与各种体育锻炼,比如:武术、太极、乒乓球、羽毛球等,这些活动均有助于增强体质、预防疾病,促进身心健康。其二,中华体育精神强调在运动中寻求心灵的平和与宁静,如太极拳所倡导的内外兼修,通过体育锻炼达到心灵的平衡,有助于减少焦虑、抑郁等心理问题,提高心理素质^[4]。其三,中华体育精神可以让学生学会如何在胜利时保持谦逊,在失败时保持乐观,这种情绪调节能力对他们的心理健康至关重要。

2.3 文化自信

在新的时代背景下,国家的兴旺需要全国人民的共同努力,增强当代大学生的民族自信和文化自信就显得尤为关键。文化自信不仅关乎个人发展,也关乎国家进步与社会和谐,而中华体育精神正是大学生文化自信的重要内容。体育活动是传承和发展民族文化的重要途径,中华体育精神无疑成了整个中华民族的精神财富,对提高大学生的文化自信具有深远的影响。当代大学生在参与体育活动时,可以加深对中国传统文化的了解和认同,更深刻地理解和体验中华体育精神。

3 当代大学生对中华体育精神的认知情况分析——以北京科技大学为例

设计针对“中华体育精神对身心发展的作用”“中华体育精神对体育文化发展的作用”“中华体育精神对民族精神培育的作用”和“当代大学生对中华体育精神的实践感知”四个方面的调查问卷,对北京科技大学201名大学生进行问

卷调查。

3.1 中华体育精神对身心发展的作用调查

在“中华体育精神对身心发展的作用”方面,不同学生都有不同的认识。如表1所示,9.95%的学生认为中华体育精神对身心发展非常重要,32.34%的学生认为重要,而39.8%的学生认为一般,还有17.91%的学生表示不清楚。由此可知,绝大多数当代大学生并没有意识到中华体育精神对身心发展的作用,对于学习中华体育精神的内涵没有积极性,不利于培养其中华体育精神。

表1 大学生认为中华体育精神对身心发展的作用调查
(N=201)

重要程度	非常重要	重要	一般	不清楚
学生(个)	20	65	80	36
百分比(%)	9.95%	32.34%	39.8%	17.91%

3.2 中华体育精神对中国体育文化发展的作用调查

在“中华体育精神对体育文化发展的作用”方面,当代大学生的具体认识也不够深入。如表2所示,11.44%的学生认为中华体育精神对体育文化发展非常重要,32.34%的学生认为重要,而50.24%的学生认为一般,还有5.98%的学生表示不清楚。由此可知,当代大学生对中华体育精神的地位不够重视,自然不会认真学习中华体育精神的知识和内涵。

表2 大学生认为中华体育精神对体育文化发展的作用调查
(N=201)

重要程度	非常重要	重要	一般	不清楚
学生(个)	23	65	101	12
百分比(%)	11.44%	32.34%	50.24%	5.98%

3.3 中华体育精神对民族精神培育的作用调查

在“中华体育精神对民族精神培育的作用”方面,当代大学生的认识也达不到素质教育的预期值。如表3所示,5.98%的学生认为中华体育精神对民族精神培育非常重要,29.84%的学生认为重要,而56.22%的学生认为一般,还有7.96%的学生表示不清楚。由此可知,有超过一半的当代大学生觉得中华体育精神对民族精神培育的作用一般,很难从思想上重视中华体育精神的学习,这也可能是因为高校教学内容很少涉及中华体育精神,直接影响了当代大学生的民族精神培育。

表3 大学生认为中华体育精神对民族精神培育的作用调查 (N=201)

重要程度	非常重要	重要	一般	不清楚
学生(个)	12	60	113	16
百分比(%)	5.98%	29.84%	56.22%	7.96%

3.4 当代大学生对中华体育精神的实践感知调查

在“当代大学生对中华体育精神的实践感知”方面，发现大学生观看中国队比赛的频率不高。如表4所示，69.65%的学生表示自己经常与同学或朋友一起观看中国队比赛，22.39%的学生表示自己看的比较少，甚至有7.96%的学生表示自己没看过。不难发现，随着体育事业的蓬发展，当代大学生对我国体育赛事关注度有所提升。然而，在进一步的采访过程中，发现许多大学生只是单一地观看体育比赛，并没有深刻地体会体育赛事的核心内涵，无法实现培养大学生中华体育精神的实践感知目标。

表4 大学生对中华体育精神的实践感知调查 (N=201)

观看比赛频率	经常	比较少	没看过
学生(个)	140	45	16
百分比(%)	69.65%	22.39%	7.96%

4 培养当代大学生中华体育精神的基本策略

培养大学生中华体育精神是一个长期而系统的过程，不仅关注学生的身体健康，也强调体育道德、团队精神和文化传承，以下是具体的培养途径。

4.1 加强心理健康教育

当今时代，各种社会压力需要人们具备较强的心理应对能力，大学生的心理健康教育就显得至关重要。一般来说，大学生即将离开校园，走向未知的社会生活，一旦遇到困难，心理难以承受，势必会对事业造成阻碍，不利于个人的发展。从这方面来看，心理健康教育是大学学生的必修课，确保大学生重视个人的身心健康。其一，高校要为大学生提供充足的体育设施和资源，确保大学生享有足够的运动空间和时间，从而促进他们身心健康发展。其二，高校可以通过举办心理健康周、心理健康讲座、心理剧等方式，提高体育教师的心理健康素养和辅导能力，使他们能够在日常的体育教学中更好地关注大学生的心理健康，帮助大学生尽快走出心理问题带来的困境^[5]。如此一来，当代大学生就会越来越重视自身的身心健康，进而主动地参与日常的体育运动，更好地学习中华体育精神。

4.2 引入中华体育文化

将中华体育精神融入到高校体育教育中，以此来培养大学生的体育兴趣、健康习惯和民族自豪感。第一，在高校体育课程中加入中华传统体育项目，如武术、太极拳、射箭、围棋、象棋等，让大学生在学习中学会中华体育的内涵。第二，通过讲述与传统体育相关的历史故事、名人传记、文化背景和哲学思想，让学生了解体育精神在中华文化中的地位和意义，了解中华体育精神的历史渊源和文化价值。其三，高校可以不定期举办以中华体育为主题的体育节或运动会，以及利用多媒体教学资源，如视频、动画、虚拟现实等，让大学生在参与中感受中华体育的独特魅力，如设立武术表演、传统体育项目比赛等，让大学生掌握体育技能，感受中华体育文化的独特魅力。

4.3 推进民族精神培育

体育不只可以锻炼身体，还是一种较为特殊的文化，可以很好地培养大学生的集体主义精神和爱国主义情感，也能让大学生体会到中国人民所具有的坚韧不拔的意志和社会责任感，彰显中华体育精神。其一，高校可以通过团队体育项目，如足球、篮球、排球等，培养当代大学生的团队合作意识和集体荣誉感，让他们学会在集体中承担责任和发挥作用。其二，高校可以利用体育明星和优秀运动员的榜样作用，通过他们的励志故事和奋斗经历，激发当代大学生的爱国热情和奋斗精神。其三，高校要组织大学生参与国内外的体育赛事，特别是国际比赛，让大学生在国际舞台上展示民族形象，培养他们的国际视野和民族自豪感。其四，高校可以为大学生举办体育文化节、体育知识竞赛、体育摄影展等活动，让大学生在实践中加深对体育文化的理解，提升民族自豪感，培育中华体育精神^[6]。

4.4 鼓励学生参与实践

体育实践是指将体育理论知识应用于实际活动中，通过身体锻炼、运动技能学习和体育竞赛等方式，提高个人的体育素养和健康水平。鼓励大学生参与体育实践是提高他们体育技能、增强体质和培养中华体育精神的重要手段。首先，高校需要建立体育奖励制度，对在体育实践中表现突出的大学生给予表彰和奖励，以此激励更多大学生参与体育活动，养成终身体育的良好习惯。其次，高校可以利用科技手段，如可穿戴设备、运动分析软件等，提高体育实践的趣味性和科学性。其三，高校要为大学生提供体育志愿服务的机会，让大学生在志愿服务中感受体育的魅力，同时培养他们的社

会责任感,培养他们的中华体育精神。其四,高校可以组织大学生参与体育游戏,提高身体活动的趣味性,同时培养规则意识、团队合作和公平竞争的精神。另外,也可以鼓励大学生自行组织户外体育活动,积极地参与徒步、登山、露营等户外活动,亲近自然,锻炼生存技能和探险意识,这些都能培养他们的中华体育精神。

5 结语

总之,中华体育精神是中国体育事业发展的精神支柱,它不仅体现在体育竞技中,也渗透到了全民健身、体育教育

等多个领域。在当代大学生的教育过程中,体育不仅是一种身体锻炼,也是培养健全人格、团队精神和社会责任感的重要途径。更为重要的是,中华体育精神倡导身心全面发展,与现代教育理念相符,对当代大学生的成长具有重要的时代价值。“健康中国战略”是我国国家战略的重要组成部分,中华体育精神鼓励当代大学生积极参与体育活动,提高健康水平。作为当代大学生,一定要倍加重视中华体育精神的学习,坚持长时间的训练,以较强的毅力和耐力领悟中华体育精神的深刻内涵,逐渐具备未来生活和工作中需要的重要品质。

参考文献:

- [1] 高冰.中华体育精神融入体育课程思政案例库建设的研究[J].衡水学院学报,2024,26(1):76-80.
- [2] 刘京,李果.数字化浪潮下的中华体育精神:传承与创新的交织[A].首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——墙报交流(三)[C].济南:山东师范大学体育学院,2023:2.
- [3] 龙飞宇,冯保睿.培根铸魂:中华体育精神对大学生价值塑造的机理及作用研究[A].第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编[C].天津:天津体育学院教育与心理学院,2023:2.
- [4] 闫丽敏.新时代中华体育精神对大学生人格塑造影响研究[J].体育科技,2022,43(5):16-19.
- [5] 郝泽亮.中华体育精神融入大学生运动员爱国主义教育的现实路径研究[J].青少年体育,2022,(3):26-28.
- [6] 王宇,张静.略论中华体育精神与大学生素质教育的有机融合[J].学校党建与思想教育,2023(24):71-73.

(上接34页)

5 结语

本文系统分析了塔里木大学公共体育课程思政建设现状,探索提出通过公共体育课程教学大纲思政元素的融入、构建公共体育课程思政内容体系、完善公共体育课程教学评价、培养教师课程思政育人意识和能力及加强对公共体育课

程思政的监督管理等方面构建了塔里木大学公共体育课程建设路径,从而推动学校课程思政的建设,为国家培养出政治过硬、德才兼备、全面发展的复合型人才。

参考文献:

- [1] 教育部.教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm.2020-5-28.
- [2] 胡德平.体育课程思政的理论内涵、内容体系与建设路径[J].武汉体育学院学报,2022,56(5):18-19.
- [3] 高相聪.大学公共体育课程思政建设的现状与实施路径研究[D].济南:济南大学,2022.
- [4] 赵晶,闫育东,高江航.课程思政融入高校体育课教学的本源回归、价值塑造与路径思考[J].体育学刊,2021,28(5):93.
- [5] 黄城昊.湖南省大学公共体育课程思政建设研究[D].株洲:湖南工业大学,2022.
- [6] 程传银,魏源.高校体育课程思政元素的萃取解析及应用策略[J].南京体育学院学报,2024,23(8):3-4.
- [7] 张柏铭,钟武.立德树人视阈下的高校体育教学改革[J].高教学刊,2018(15):4.