



普通高等教育“十二五”规划教材

# 新编大学生 体育文化与健康教程

主编◎邹志兵 覃立成 蒋东升

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

# 新编大学生体育文化 与健康教程

邹志兵 覃立成 蒋东升 主 编

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

全书分两篇：第一篇体育理论篇，阐述体育文化、体育赛事文化、中华民族传统体育文化的含义、历史与特点，学校体育文化、思想与人才培养，健康教育的基本含义、体育锻炼与健康、体育保健技能、体育与人的心理健康、体育与人的社会适应。第二篇运动技术篇，系统地介绍了篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、轮滑、瑜伽、太极拳、搏击、武术、健美操、游泳、导引经络养生、脚斗士、空竹、抛绣球、毽球、跳竹杠、木板鞋、踩高跷的基本技术、练习要求与方法、比赛规则以及注意事项，让大学生通过学习与锻炼，掌握运动技能与锻炼方法。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目（CIP）数据

新编大学生体育文化与健康教程 / 邹志兵，覃立成，蒋东升主编. —北京：北京理工大学出版社，2013.7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7930 - 7

I. ①新… II. ①邹… ②覃… ③蒋… III. ①体育文化—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 159200 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 526 千字

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 28.00 元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 江 立

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

# 前 言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下积极参加体育锻炼，2006年12月23日，在全国学校体育工作会议上，国务委员陈至立正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”计划。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，提出力争用3到5年的时间，使85%以上的学生能做到锻炼1小时，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，使体质健康水平切实得到提高。国家对学校体育工作如此重视，无疑给我国学校体育工作的改革与发展提供了良好的契机。

学校体育如何抓住机遇，得到快速和谐的发展，是学校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来是高等学校体育工作的重点，是进行体育教育的重要理论依据。在教材编写理念上，我们力求突出民族院校学生的心理、生理特点，以适应学生身心健康素质为目标，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平作为出发点。从体育文化科学知识、健康养生、运动技能等方面切实提高学生的整体素质。

本教材对体育与健康知识进行了重新设计和架构，把全部内容整合为体育理论篇和运动技术篇。本教材体现了如下几个特点：

1. 在总结以往大学体育教材编写的基础上，吸取了当前体育科学最新的一些研究成果，把体育、文化、健康、养生进行有机融合，突出“健康第一”的指导思想。
2. 把民间民俗传统体育运动纳入到大学体育教学体系中来，既丰富了学校体育运动项目，又弘扬了中华民族文化，在锻炼身体的同时达到育人的目的。
3. 教材实践内容丰富，添加了很多时尚的运动项目，能满足不同水平的学生多样性选择的需要。
4. 文笔流畅，图文并茂。

本教材由广西民族大学相思湖学院邹志兵老师、覃立成老师和广西民族大学蒋东升老师任主编和全书的统稿。

本书在编写过程中得到了许多同仁、专家和朋友的关心与支持，同时也参考了许多前人的研究成果和专业书籍等资料，在此一并向有关人员致以诚挚的谢意。由于编写人员水平所限，不妥之处在所难免，恳请同行批评指正。

编 者

2013年5月

# 目 录

## 第一篇 体育理论篇

<b>第一章 体育文化</b> .....	3
第一节 体育的起源与发展 .....	3
第二节 体育文化概述 .....	4
第三节 中西方体育文化 .....	7
第四节 大学校园体育文化 .....	9
第五节 体育赛事文化 .....	10
第六节 中华民族传统体育文化 .....	31
<b>第二章 学校体育</b> .....	36
第一节 我国学校体育发展回顾 .....	36
第二节 我国学校体育的目的与目标 .....	41
第三节 实现我国学校体育目的任务的途径与要求 .....	47
第四节 《体育与健康课程标准》 .....	50
第五节 中外名人的体育观 .....	53
<b>第三章 健康教育</b> .....	57
第一节 健康概述 .....	57
第二节 体育锻炼与健康促进 .....	63
第三节 急救与常见运动性疾病、运动损伤的处理 .....	69
第四节 常见运动性疾病、运动损伤的防治 .....	73
第五节 体育与人的心理健康 .....	75
第六节 体育与人的社会适应 .....	80



## 第二篇 运动技术篇

第一章 篮球 .....	87
第一节 篮球运动的概述 .....	87
第二节 基本技术 .....	88
第三节 基本战术 .....	93
第四节 篮球比赛场地 .....	95
第二章 排球 .....	96
第一节 排球运动概述 .....	96
第二节 排球运动基本技术 .....	98
第三节 排球运动基本战术 .....	104
第四节 排球比赛的场地 .....	105
第三章 足球 .....	106
第一节 足球运动概述 .....	106
第二节 比赛场地与用球 .....	106
第三节 基本技术动作 .....	107
第四节 足球基本战术 .....	112
第四章 网球 .....	113
第一节 网球运动概述 .....	113
第二节 基本技术动作 .....	114
第三节 场地器材 .....	120
第五章 乒乓球 .....	121
第一节 乒乓球运动的基本知识 .....	121
第二节 乒乓球运动的基本技术 .....	122
第六章 羽毛球 .....	130
第一节 羽毛球运动概述 .....	130
第二节 羽毛球的主要基本技术 .....	131
第七章 轮滑 .....	143
第一节 轮滑运动介绍 .....	143
第二节 基础技术动作 .....	143

第三节	基本滑行技术动作 .....	147
第四节	技巧滑行动作 .....	154
<b>第八章</b>	<b>瑜伽 .....</b>	<b>159</b>
第一节	瑜伽概述 .....	159
第二节	舒缓瑜伽 .....	159
<b>第九章</b>	<b>太极拳 .....</b>	<b>165</b>
第一节	太极拳概述 .....	165
第二节	太极拳基本技术 .....	166
第三节	太极拳套路 .....	175
<b>第十章</b>	<b>搏击 .....</b>	<b>176</b>
第一节	搏击运动概述 .....	176
第二节	散打搏击的基本技术 .....	177
<b>第十一章</b>	<b>武术 .....</b>	<b>182</b>
第一节	中华武术概述及发展 .....	182
第二节	武术技法 .....	183
<b>第十二章</b>	<b>健美操 .....</b>	<b>196</b>
第一节	健美操概述 .....	196
第二节	健美操运动的基本动作 .....	197
<b>第十三章</b>	<b>游泳 .....</b>	<b>200</b>
第一节	游泳运动概述 .....	200
第二节	基本技术动作 .....	200
<b>第十四章</b>	<b>导引经络养生 .....</b>	<b>205</b>
第一节	舒心平血功的特点 .....	205
第二节	和胃健脾功的特点 .....	206
<b>第十五章</b>	<b>脚斗士 .....</b>	<b>208</b>
第一节	脚斗士运动概述 .....	208
第二节	基本技术动作 .....	208
第三节	基本战术 .....	212
第四节	教学步骤与方法 .....	213
<b>第十六章</b>	<b>空竹 .....</b>	<b>214</b>
第一节	空竹概述 .....	214
第二节	双轮空竹技法 .....	214





第三节	空竹器材 .....	218
第十七章	抛绣球 .....	220
第一节	抛绣球概述 .....	220
第二节	抛绣球技术 .....	220
第十八章	毽球 .....	225
第一节	毽球概述 .....	225
第二节	毽球运动的基本技术 .....	225
第十九章	跳竹竿 .....	230
第一节	跳竹竿概述 .....	230
第二节	跳竹竿的技术 .....	230
第二十章	木板鞋 .....	237
第一节	木板鞋运动概述 .....	237
第二节	木板鞋的基本技术 .....	237
第三节	器材 .....	239
第二十一章	踩高跷 .....	240
第一节	踩高跷概述 .....	240
第二节	高跷的基本技术 .....	240
第三节	器材 .....	243
参考文献	.....	244



# 第一篇

## 体育理论篇



# 第一章 体育文化

## 第一节 体育的起源与发展

### 一、体育的概念

长期以来学术界对“体育”一词的理解一直存在分歧，通常认为：体育是“人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法；是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分；它以竞技的形式，成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带”。因而，学者们将体育分为广义体育和狭义体育。广义体育是指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为目的的一种有意识、有组织的社会活动；狭义体育是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

通过上述表述，我们发现无论人们对“体育”的理解有多大的差异，但有两点是基本相似的，即对“手段”和“目的”的理解：所有人都承认“体育”的基本手段是“身体练习”（或“人体运动”），而这种手段总是具有一定的非功利性目的。

### 二、体育的起源

体育产生于人类初始阶段的原始社会，因而，人类体育活动的原型和起因，应该到从猿到人的整个过程中去找寻。从古老神话中宙斯战胜自己的父神克罗诺斯和珀罗普斯战胜未来岳父之后登上王位视为古部落酋长的产生过程，其所传达的信息，即通过竞技的方式产生新的部落酋长。这些古老的身体活动都带有强烈的功利性目标，那它们是怎样转化为非功利性的体育活动呢？从匈牙利人拉斯洛·孔所著《体育运动全史》中小故事——“俾格米人的巫术”来看，正是巫术（本故事是射毒箭）使身体活动具有了非功利性的、独立的意义和仪式化的形式。在当时生产效率极端低下、人们为生存不得不付出大量时间和精力，只有在巫术的庇佑下，身体活动才能逐步与劳动、军事等活动分离出来，并逐步发展成为独立的社会。

总的来看，体育的起源是一个复杂的过程：组织化的身体教育行为产生于劳动技能的传习、巫术和模仿游戏；形成于原始族群首领产生过程（从动物首领到部落酋长的产生）的原始祭祀和成年礼仪中发育出最初的竞技形式；某些娱乐性身体活动可能来源于动物阶段的嬉戏行为或对劳动、军事活动的再现；而形形色色的运动形式部分来源于人类动物祖先遗传下来的本能活动，部分脱胎于对劳动或军事活动的提炼。在这个过程中，由于原始人类万物有灵意识的影响，巫术发挥了重要作用。我们把这种在时间、空间和目标意义上实现了与直接的劳动和军事过程的分离的身体互动称为原始体育，其时间大约在距今15 000年的中石器时代，而弓箭的发明和各种巫术化身体活动的出现，正是原始体育形成的主要标志。

### 三、体育的发展

从原始体育产生到当今的体育，经历过古代体育、现代体育和当代体育三个阶段。

古代体育跨时最长，从中石器时代一直到西方中世纪时期。阶段性的典型的代表有，第一阶段为不同特色的区域体育文化形成时期，表现为古代大河流域农耕文明社会的体育、古代亚欧草原游牧民族的体育以及古代美洲体育；第二阶段为古代中国体育，表现为先秦两汉时期中国古代体育基本格局的形成，晋唐时期和而不同、多族共荣体育格局的形成，重心向民间转移的宋元明清体育；第三阶段为古希腊罗马体育，主要有古代奥林匹克祭典下的体育、古希腊城邦社会体育与竞技、古罗马体育；第四阶段为中世纪的欧洲



体育，主要有骑士教育中的体育和中世纪后期的欧洲民间体育。

现代体育从西方文艺复兴到新中国的成立，即15世纪到1949年。这一时期，西方体育主要经历了文艺复兴宗教改革与现代体育的兴起，现代奥林匹克运动的形成与早期发展，西方现代体育在中国的早期传播以及中国体育的初步现代化等过程。

当代体育指1945年至今的体育发展，第二次世界大战后体育获得了新发展，体育的全球化与多元化成为新的发展趋势；在这一过程中，新中国体育事业创立并曲折发展，经历过“文化大革命”时期和奥运会中国代表权问题等，我国大陆及港澳台地区体育都获得了前所未有的发展景象。但同时，受种种因素制约，我国体育的发展仍面临不少问题，如不同群体体育发展不平衡，体育的社会问题仍存在，相关体育体制不能完全适合当前社会发展等。

## 四、体育的本质

本质是事物本身所固有的、决定事物性质、面貌和发展的根本属性。在国外体育发展史上，众多学者，从古希腊的柏拉图、亚里士多德、卢梭到后来众多的学者都对体育有过较多的研究和描述。总的来看，国外观点多把体育看成教育的一个重要组成部分，重视从强身健体、增进健康的视角去认识体育的本质属性。国内学者严复、蔡元培、杨昌济、陶行知、方万邦直至毛泽东等提出了“德、智、体”三育并重，“教育不可不置重于体育”，“发展体育运动，增强人民体质”等观点。这些观点都把体育理解成教育的一部分，强调体育对健康的促进作用。

体育作为一种锻炼身体、增进健康、改善生活方式、提高生活质量的本质规定。体育过去是、今天是、将来也必定还是“以人体运动为基本手段，增进人们健康，提高生活质量”，这就是体育的本质。

## 五、体育的功能

在当今全球化和体育扩大化发展背景下，体育的功能由单一的身体功能向政治、经济、文化等多元功能扩张，但无论怎样的变化，体育的本质功能总是与健康联系在一起的。

进入小康社会，体育在生理、心理方面的功能得以细化和加强，而体育的社会功能正在悄然发生转变。第一个转变：从生产到生活。这一转变涉及体育与经济的关系，是世界性的趋势。促进生产发展，曾被认为是体育最重要的社会功能。在体力对生产力的发展起重要作用的年代，体育培养体力强壮的生产者，而生产的目的是为了再生产，增强体质直接增强了劳动生产力。进入后工业社会，体力不直接作用于生产，体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量，并为培养高素质的人起作用。第二个转变：从群体到个体。这一转变涉及体育与政治的关系所发生的变化。20世纪，体育活动尤其是高水平的竞赛，作为意识形态较量的工具，曾被种族主义、军国主义利用，抵制奥运会甚至成为超级大国之间较量的武器，给人类的和平发展带来了损害，偏离了体育的终极目标。从群体到个体，并不是说应该放弃群体的需要和利益，而是指应该把这种需求和利益更好地体现于个体。当体育不再强调为培养生产工具或政治工具而回到马克思主义提倡的培养全面发展的人的终极目标的时候，体育将实现从满足个体需要的重心转换。第三个转变：从工具到玩具。工具是为了完成工作而利用的器物，玩具是在休闲生活中得到快乐的载体。当然，功能的转移并不意味着其“工具”作用的消失，而是它作为政治工具，不再强调为“专政”和阶级斗争服务，而是转向维护国家的利益和人民的安康；“玩具”作用的增加，实际是要突出它在满足人们在小康社会对体育休闲文化的渴求，弥补中国体育在游戏理论和娱乐实践方面的长达几十年的缺失。

## 第二节 体育文化概述

### 一、体育是一种文化

从体育与人类的关系角度看体育文化。人类文化的作用对象不外乎自然、社会和人，而体育文化作为人类文明的标志和发展方向，其根本的核心和灵魂在于改造人，因此，审视体育的文化内涵必须考察它与人的关系。首先，体育是人类把握世界的内容和方式。体育无疑是人类自我控制和调节机能的一种形式，最基本的手段是通过身体活动对人体机能进行再创造，从而改善人类自身；同时，体育通过改善人的身心

发展状况和提高人对自然的控制能力,为人的生存和发展需要创造了双重条件。其次,体育是人类推动社会运行的动力和中介。体育文化作为以提高人的肉体能力为基本任务的文化,具有提高人的生存、发展能力的独特作用;体育文化对导向、控制和协调人们社会交往、娱乐、健身等的促进具有社会性意义;在此基础上,体育文化促使人的自然属性与社会属性达到统一,实现了情与理、灵与肉的和谐。最后,体育是人类创造精神财富的载体和标志。体育文化促进人的物质活动和精神活动联系紧密。一方面,体育文化通过锻造身心健康的人和积极向上的社会精神风貌为人的主体性提供良好的前提条件;另一方面,体育文化坚持反对和排斥非文明、反文明的体育形式和思想,将人类行为和思想导向文明范畴。

从体育与文化的关系角度看体育文化。首先,体育符合文化概念与特征。体育文化是在以健身为目的的活动中形成的,并为顺应和满足这种活动的需要而创造一切物质、精神设施。纵观文化的相关内容,体育符合其概念和特征。其次,体育包含文化现象和要素。作为文化的一种,体育文化及其多样化活动展现在人类的各个历史时段;体育文化是人类情感和灵魂的重要体现,是人类思想和观念的重要产物,也是人类智慧和理性的重要创造。最后,体育具备文化结构与功能。在众多的文化结构划分法中,体育文化都与文化的自身结构具有全信息统一的特征,并以其特殊的功能形式契合着文化的功能形式。

## 二、体育文化的界定

关于什么是体育文化,不同时期、不同国家的学者有不尽相同的理解与阐释。较早的观点之一认为,“体育文化”的英文为 Physical Culture,国内译为“身体文化”。20世纪,人们对身体文化的理解更加多元化:有人认为身体文化就是身体锻炼;有人认为身体文化是促进健康和增进体力的身体运动体系,顾拜旦即持这种观点;也有人认为身体文化是用科学和美的规律、生命的规律来解释的文化表现,等等。1974年,国际体育名词术语委员会主席尼古·阿莱克塞博士在《体育运动词汇》一书中认为,体育文化是广义“文化”的一个部分,是各种利用身体练习来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施的总和。我国学者冯胜刚认为,体育文化就是人类在所有的体育现象及促进体育发展的活动中,在价值观念、精神状态、情感倾向等层面,在理论认识、方法手段、技能技术等层面表现出来的思维方式,与在有意识的实践活动中表现出来的行为方式的总和。这一观点,尽管罗列了较详尽的领域,但略显繁复。

根据上述观点,并结合体育的概念,我们认为,只有当人们把身体运动作为一种形式和手段,有目的性、有选择性、能动地挖掘人体潜力并促进身心全面发展的社会实践活动后,身体运动才具备体育文化的意义。

## 三、体育文化的本质

作为人类文明象征的体育文化,其根本的核心和灵魂是“人”,从身体文化和生命文化与人类起源关系的角度看,军事、宗教、教育、游戏等都是晚于体育文化产生的。可以说,体育文化的本质是提高人的素质,培养适合社会需求并能服务社会的人。

体育文化提高人类适应自然的能力。人在生理体质上的纤弱性,使得人只能以群体的形式在自然界中进行生命活动,体育作为尽量提高人的肉体能力的手段,对于提高人的斗争和生存能力具有无可替代甚至是第一重要的作用。这一过程形成了人的物质活动、精神活动及群体生活;同时,人类有目的的生产和劳动活动,形成了区别于动物的“对象化”特征,人与外界所形成的具有对象性特征的关系总和,便成为人的本质。从原始社会到当今高度发达的工业社会,在形式上脱胎于生产劳动的体育,在人类劳动造就人类对象性特征的过程中,即促进人的本质发展方面一直起着重要作用。从人的主体性和本性看,一方面,体育文化通过锻造身心健康的人和积极向上的社会精神风貌为人的主体性提供良好的前提条件;另一方面,体育文化又使人的主体性受到制约,反对不文明的体育行为,将人的体育行为和整个行为导向文明范畴。

## 四、体育文化的特征

体育文化作为一种社会文化,除了具备上述一般文化的特征外,还具有一些与其他文化不同的特性,具体表现在以下几方面。

### (一) 主体与客体的同一性

人类的各种文化活动,根据人的活动作用对象不同可分为物质文化、制度文化和精神文化,分别作用于自然、社会、人。体育文化作为文化的一种,其作用的对象虽然是人,但人既有自然属性,又有社会属



性，因此，作为身体文化的体育文化最基本的特征是人的活动主体与客体的同一性。

### (二) 身体表征和传承性

体育文化是一种非语言文字，在运动教育中多采用身体动作，尤其是体育比赛，展现了以身体表征和传承的人体文化特征。

### (三) 较易理解的亲和性

由于依托最基本的人体活动，体育文化往往比较容易被人接受，并超越民族、阶级、社会制度、宗教信仰等，表现出很强的亲和力。

### (四) 激越和动感的竞争性

由于竞赛的普遍存在，体育文化往往表现为一种身体技艺的对抗竞赛，超越与竞争一起构成体育文化的一个生命机制。

### (五) 表现和评价的直观性

体育活动的公平、公正、公开的活动原则以及成绩评价的直观性是体育的生命活力所在，也构成了区别于其他文化的体育文化精髓。

### (六) 参与和实现方式的多样性

由于体育活动的身体性特征，构筑了参与体育活动的群体、目的、时空、内容、方式以及效果的多样性。

体育文化的上述特征都由体育活动的本质决定，即体育的身体对象性活动，体育活动培养人的最终宗旨。

## 五、体育文化的功能

体育文化是社会文化在体育活动中的一种独特的文化形式，其内容与形式、结构与功能都有着特殊的规定性和表象形式。体育文化具有以下基本功能。

### (一) 控制功能

控制功能指体育文化对体育系统的活动进行着自觉或不自觉的控制，从而使体育系统的活动沿着一定体育文化的取向运转。主要表现为：规定体育组织的价值取向；确定体育组织的明确目标；规定体育参与者的行为准则等。

### (二) 凝聚功能

凝聚功能指体育文化为全体同一参与者确立，产生凝聚力，提供凝聚剂，从而使他们紧密团结在一起，为了共同的目标，追求共同理想，同心协力，开拓前进。体育目标文化、体育团队意识、体育价值取向、体育共同理想等发挥凝聚功能。

### (三) 运作功能

体育文化的运作功能包括其自身的发展和推动体育系统的发展两方面。对体育文化发展有促进的因素，一是体育文化对生态系统、体育活动和社会进化的适应；二是文化间的流传和传播。内部促进因素有：体育文化内部的求新求全机制，体育文化的求效求优机制，体育文化系统的完备性和自洽性机制，这些因素相互交织起作用。

## 六、中国体育文化的现代化

任何体育的现代化都是在世界体育文化现代化的规律指导下的综合和动态过程，而中国体育的现代化至少需要把握下述三方面内容，也即体育文化现代化的三条途径：首先，中国传统体育应该顺应“世界体育一体化”体育文化发展趋势，克服单项发展，发挥传统体育优势，充分考虑我国国情，趋同、融合发展传统体育。其次，应向世界进发，走国际化的道路。在传统体育中弘扬奥林匹克精神，推动项目进入奥运会，并利用竞赛推动传统体育的普及提高。最后，必须在挖掘中华民族传统体育的特性的基础上对传统体育的发展趋势进行定位。这些过程不是单一的，也不会有严格的先后顺序，而是一个综合的系统过程，在这一过程中逐步完善和成熟。

对外来体育文化的吸收。吸收的外来体育是否有生命力，取决于能否与本民族的实际相结合创建的体



育。在吸收外来体育时,应当科学地选择那些体育中的精华,选择那些适合于我国国情的体育,并将外来体育与本国实践结合,实现两者的融合,创造中华民族的新体育。由于我国幅员辽阔,地形、气候等自然条件和社会风土习俗差异较大,社会经济条件也不尽相同,因此在引进外来体育时,必须结合本地区的实际情况,有选择地吸收,而不是盲目学习。

对现代体育文化精神的把握。首先,应认识和解决中国体育改革面临的若干问题,这些问题主要是体育改革战略目标的不明确所造成的多元功利倾向。其次,要建立中国特色社会主义体育文化。遵从体育文化的相关规律,对旧模式社会主义体育业文化、中国传统体育文化、西方现代体育文化进行鉴别选择,集其精华于一体,形成完美精粹的新型体育文化。再次,在理论上明确体育文化与社会主义市场经济的关系。市场经济需要体育文化,市场经济与体育文化的共同点为优胜劣汰的竞争原则、投入产出的效益原则、公平有序的守法原则。最后,大力发展体育文化产业。体育属于精神生产范畴,发展体育文化业应尊重体育生产的自身规律,以市场为优势,不断提高体育文化产品质量,加快先进文化传播,在满足精神文化需求的同时,进一步激发群众的体育消费欲望,实现体育生产与消费的良性循环。

我国当前正努力由体育大国向体育强国迈进,这种战略转型其实是积极同国际主流文化接轨,在具体实践上表现为:一方面,将逐步实现群众体育的主流地位。我国的体育发展历程表明,过去极少数竞技体育群体只是体育运动群体的小部分,是体育群体的非主流文化,真正的主流文化是广泛的大众都参与体育运动,使运动成为每一个人的生活部分,使其由点向面移动,由运动的“树叶”向运动的“森林”发展。另一方面,发展群众喜闻乐见的体育项目将成为体育文化主流。体育强国的经验表明,发展、普及群众喜闻乐见的体育项目,并在职业体育和重大国际赛事中获得好成绩,如美国的“草根”篮球普及以及美职篮的高水平联赛。再如英国从来不是奥运的金牌大户,但英国足球凭借大众普及广度和文化厚度,一直在世界体坛拥有特殊的地位。而我国目前许多能拿奥运金牌的项目,如举重、体操等,多数是学校不开展,青少年不爱玩,大众不流行的,形成人们常说的“成绩世界一流,普及基本没有”的尴尬局面。当前,篮球、网球的领军人物姚明、李娜的出现,使我国同国际体育文化接轨的成果初步显现,这一局面的改观也将成为我国体育战略转型的重要推动力。在体育文化建设的本质观念上,应重塑“以人为本”与“培养人”的正确观念,这也是我国体育文化的核心内容。由于历史原因,中国体育文化在很长一段时间内都是以国家、民族荣誉为指向的竞技体育,与以大众体育和职业体育为核心的国际主流体育文化存在较多差异。在新时期的体育文化建设中,我们应充分认识到体育是一种生活方式,其终极目的是为了培养人的素质,提高人们的生活质量。

### 第三节 中西方体育文化

世界各民族都有自己的文化传统和各自社会发展的道路,人类历史的经验比较表明,不同文化只有相互比较、借鉴,才能共同繁荣。作为文化重要组成部分之一的体育文化也不例外,东方体育文化和西方体育文化都是人类共同的体育文化,是人类相互交往的结果,对东西方体育文化进行比较研究,有利于加强不同背景文化之间的交流与合作,通过相互吸收、相互借鉴、优势互补,有利于我们更好地发展世界体育文化,实现共同繁荣。

#### 一、中国传统体育文化的特征

中国传统体育文化以汉族文化为主体,融合多种民族文化而形成,是各民族养生、健身和娱乐体育活动的总称,它决定着传统体育文化所表现出来的种种特征。

中国传统体育文化内容丰富、源远流长。中华民族在几千年的发展过程中,以自己的聪明才智创造了极其丰富灿烂的中国体育文化。对人类的体育文化作出了巨大贡献的中国传统体育文化,经历了漫长的历史发展过程,兼容了各个历史阶段的优秀体育文化成果。中国传统体育文化以中国传统哲学思想为理论基础。中国传统哲学思想中的“天人合一”和“气一元论”等重要观点,具有典型的整体观,强调人与自然是一个整体,把“神”与“形”视为一个整体,强调神形合一。以此为基础,中国体育文化呈现出丰富的文化内涵和广博宏大的理论体系。

中国传统体育以防病健身、竞技表演、文化娱乐为基本模式。中国古代的养生主张形神兼顾、内外同修、以外练身、以内修心,并认识到了心理在健身的重要作用。这些延年益寿的健身活动成为集竞技性、





表演性、游戏娱乐性、艺术观赏性、趣味性于一体的综合运动形式。中国传统体育文化以宽厚、礼让、和平为价值取向。古代中国注重情感和尊崇道德观念，这种观念在体育活动中得到了充分体现。儒家的“尚仁”，墨家的“兼爱”等思想在规范人们的体育行为、平和体育气氛方面具有积极意义。传统文化中重义轻利的价值观念历代相传，反映在体育中就是崇尚体育的伦理价值而贬低体育的实用价值，是中国体育文化呈现出以宽厚、礼让、和平为特征的伦理价值取向。

## 二、西方体育文化特征

西方文明在开始阶段就表现出了对现实功利的积极追求，讲究在平等的基础上开展竞争，努力获得个人的最大利益和幸福。在这样的基础上，早期西方社会就逐渐形成了功利主义的道德原则、强烈的竞争意识和对力量的崇拜。

强调以人为中心——以个人为社会本位。西方传统价值观中主张竞争为贵，物竞天择，适者生存的信条和德性。在这种理念下也就自然诞生了以个体为本位的体育思想，他们进行比赛时代表个人，参加体育活动纯粹是个人的爱好，这些思想也深刻地反映在奥林匹克运动上。西方从事体育活动坚持的是个人主义，提倡个性解放，宣扬个性独立，突出个人自由，尊重个人权利，重视契约关系。在竞技体育运动中，充分肯定了个人的奋斗与个人价值，将个人英雄主义推至极致。

多元的文化价值。长期以来，西方体育文化产生与发展的经济基础是以海洋贸易为本的商品经济，具有开放性和外向性；此外，欧洲历史的特点之一是文化的多样性，民族国家众多林立。因此，不同国家和民族的体育一经产生，在融入西方体育中，不但没有受到排斥，而且被很好地融为一体，同时在人们选择运用这些体育运动时也体现出鲜明的多元文化特色。不同民族丰富多彩的体育汇成了西方体育文化的大家庭，经过不断的融化，形成了西方体育文化的完整体系，并成为了当今世界体育的主流。令人瞩目的现代奥林匹克运动，就是西方的多元文化价值观对世界体育的重大贡献。

## 三、中西方体育文化的差异

中西方体育文化产生和依存的社会环境不同。中国传统体育是以农业文明为基础，是在独特的社会环境中孕育和发展起来的。农业社会形成了相应的封建社会政治条件，专制、集权以及儒家为主的文化伦常，形成了中国人传统的思维方式和社会价值体系。因此，不热衷于冒险、冲突和对抗的竞争活动，武术修身、气功、太极等体育形式得到强化。西方体育以工业文明为依托，西方较短的历史传统，刺激了自由、平等、民主、竞争观念的产生。工业革命后，能调节快节奏的体育活动方式迅速发展起来，这种体育具有世界性、竞争性、科学性和商品性等特色。与中国农业型体育文化相比，在价值观念、理论认识、运动方式方法等方面都具有巨大的差异。

中西方体育思想基础不同。中国传统体育以古代朴素唯物主义哲学作指导，强调整体，以心为本。在传统文化影响下的中华民族的体育观念大致分为两个方面：一方面，中国传统体育文化是一个以内达外，追求内在超越的精神理念，如天人合一，顺应自然的体育理念，鼓吹养生之道，其典型代表产物有气功、导引、养生术等。另一方面，伦理道德观压制了个人外在超越和公平公正意识的竞技体育的发展。西方体育文化以自然科学为依据，注重分解，以身为本。西方古典文化影响下的西方体育理念大体体现在三个方面：第一，竞争是西方体育的灵魂，在竞争中追求更快、更高、更强的外在超越的个人价值实现。第二，以自然科学和人文科学知识为基础发展起来的西方体育理念中的科学性和民主性比较强。第三，西方体育充满对健美人体的崇拜和对力的赞美，在运动中力求透射出雄劲的阳刚之气，注重竞技能力的培养，追求肌肉强化，多讲究动作的自然性，尽量要求动作的舒展，并强调要用大肌肉群参与动作的完成。

中西方体育价值观不同。中西方在对体育与人的价值上强调点和侧重点不同，中方注重人的内在修养，西方更注重体育对人体的塑造和培养。中国的“天人合一”与西方的“以人为本”的体育价值观不同。

中西方对体育活动方式、手段的认识不同，中方重“养”，西方体育强调运动和肌肉健美。

中西方对待竞技的态度和胜负观不同。中国体育强调不借助外力之功，而是通过自娱性活动，通过较心较智，较人格的高度、较修养的高低达到价值实现，而胜负是无足轻重的。西方体育则提倡竞争，提倡超越对手，超越自然，胜者被视为偶像、英雄。而竞技场上的结果、成绩、名次直接影响到做人的价值以及人本身的尊严。

## 第四节 大学校园体育文化

### 一、校园体育文化的内涵

校园体育文化主要是指人们在学校体育教育过程中所创造和拥有的精神财富和物质财富的总和。校园体育文化是体育文化的子系统、亚文化,它是呈现在校园内的一种特定体育文化氛围,是以学生为主体,以体育文化活动为主要内容,以校园环境为主要活动空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化,涵盖了校园体育意识文化、校园体育行为文化和校园体育物质文化三大类。

校园体育意识文化包括了体育意识、体育价值观、体育道德观等;校园体育行为文化表现为体育学习、科学锻炼、体育竞赛、体育制度、体育规范等方面;校园体育物质文化主要反映为校园体育建筑、体育环境、体育设施、体育服装等。

### 二、校园体育文化的特征

校园文化特征是指校园体育文化区别于其他文化特有的、独立的典型特质。第一,校园体育文化具有内隐性:校园体育文化是以间接、内隐的方式呈现的,是通过无意的、非特定心理反应机制影响学生的。大学生在体育文化环境中学习、生活,在不知不觉中接受体育文化信息,并受到感染、熏陶,潜移默化地实现着文化的心理积淀,并逐渐内化成为自己的行为方式。第二,校园体育文化具有独立性:校园体育文化是校园里的人群共同参与体育活动形成的一种文化,它有特殊的主体和环境,这一主体具有较高的知识水平,在接受传统体育文化精神和物质的同时,还能主动吸取世界优秀体育文化精髓,并逐步创造发展具有特色的校园体育文化。第三,校园体育文化具有多样性:校园文化的优势注定了校园体育文化的多样性,无论是体育意识文化、体育行为文化还是体育物质文化,都极为丰富多彩。以人为本,注重学生个性培养的体育教育指导思想,使个性鲜明的体育文化主体得以充分展示个体的创造性,显示其独立性和自主性,因而极大地丰富了校园体育文化生活的内容。

### 三、校园体育文化的功能

#### (一) 教育功能

校园体育文化是实现教育培养目标的载体,在体育文化活动中,大学生必然受到集体主义、爱国主义、团结协作、遵纪守法、勇敢顽强等优良品质和崇高道德情操的教育。校园体育文化的开展过程,实际上就是大学生自我表现、自我管理、自我提高、不断社会化的过程。校园体育文化的开展离不开广大学生的自觉意识和主动参与,同时也为大学生进行自我教育、自我管理和自我服务提供了良好的条件和场所。学生通过自觉组织、自觉参与校园体育文化活动,不断提高和发展自身的综合素质。

#### (二) 情操陶冶功能

校园体育文化可以理解作为一种校园精神的环境和文化氛围,其作用是通过体育文化氛围的营造来陶冶大学生的情操,规范大学生的行为。校园体育文化活动通过整体环境、文化氛围、实践活动、激励机制等影响和教育广大学生,使他们积极主动地投入到这一环境和氛围中,既能从中学到知识,又丰富生活;既锻炼组织能力,又培养合作精神和竞争意识。人体的健康美、形体美、姿态美是长期运动的结果。高雅的校园体育文化活动所带来的语言美、行为美、心灵美等,对于培养大学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力具有特殊、不可替代的作用。

#### (三) 心理疏导功能

校园体育文化活动以其固有的竞争性、娱乐性、艺术性,丰富了大学生的精神生活,使他们在紧张的学习之余获得心情愉快、精力旺盛、情绪高涨等感受。校园体育文化活动产生的精神氛围,可以帮助大学生消除心理上和情绪上的自我干扰和相互摩擦,减少内耗,协调人际关系。

#### (四) 社会实践功能

校园体育文化活动加强了大学生之间的交流,使他们逐步积累不同的角色体验和经历,扩大人际交往,