



全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

大学体育人文素质教程

黄益苏 总主编
李义君 鲁梅 易国忠 主编



高等教育出版社

G80-05/32

2007

7-05

32

全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

大学体育人文素质教程

黄益苏 总主编

李义君 鲁梅 易国忠 主编



高等教育出版社

内 容 提 要

人文素质是科学素质的基础,是创新能力的基础。人文素质教育旨在培养学生人文精神、提高学生人文素养的教育,其目的是将人类优秀的人文科学文化成果,通过知识传授、环境熏陶,使之内化为人格、气质、修养,成为大学生们相对稳定的内在品质。

全书共九章,每章七讲,以新颖的结构、丰富的内容展现了体育文化与体育名人、奥林匹克文化、校园体育文化、人体和养生文化、武术文化、龙狮文化、体育欣赏、体育赛事、体育旅游等内容,是一本实用性很强的普通高等学校体育文化素质选修课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育人文素质教程/黄益苏主编;李义君,鲁梅,易国忠分册主编.
北京:高等教育出版社,2007.7
ISBN 978-7-04-021823-7

I. 大… II. ①黄…②李…③鲁…④易… III. 体育运动社会学-高等学校-教材 IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088836 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	刘柏才	封面设计	刘晓翔
版式设计	王 莹	责任校对	俞声佳	责任印制	毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 17.5
字 数 340 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
定 价 22.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21823-00

全国教育科学“十五”规划重点课题

**“高等学校终身体育教育的内涵与外延及其
对发展 21 世纪人才素质的意义与作用研究”课题成果**

编委会成员名单

总 主 编	黄益苏				
分册主编	史绍蓉	李岳峰	姚小敏	王 波	王宗平
	王 浩	张东宇	胡剑宏	徐海兴	蒋仲君
	李义君	鲁 梅	易国忠	余 玲	屈建华
	蔡开明				
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	马 骏	马柏湘	马振水	马敏卿	王鸣骏
	王泽湘	毛必坚	尹承松	史蒂坚	冯赛泉
	朱云程	朱建亮	任为民	任启俊	刘守燕
	刘安兵	齐 波	汤铁军	李 英	李 颂
	李亚俊	李再兴	李传武	李湘远	杨克林
	肖 杰	何伟黎	张 力	张 帆	张 斌
	张卫强	张延庆	张松江	张建民	陈广森
	陈龙伟	陈志斌	陈珍银	陈常青	林劲阳
	国亚军	罗 奇	郑金永	欧阳江琼	赵 亮
	胡 凯	施 俊	姜玉泽	姚灿国	贾小龙
	夏君玫	顾剑平	徐国忠	徐德良	徐建刚
	栾义峰	郭炳存	黄 承	黄 辉	黄小玲
	黄振鹏	曹庆荣	梁 莉	彭志伟	蒋东升
	谢春霞	虞玉华	谭金飞	潘 健	魏 华

编写说明

教材建设是整个教育改革的核心问题之一。为了满足新世纪高等学校体育教学的需要,我们对高等学校终身体育教育模式与高等学校校园体育活动体系的构建、多元化评估体系的建立与系列教材的建设等方面做了大量的研究工作。正是在这样的基础上,我们组织编写了这套系列教材(全套7册)。《大学体育人文素质教程》是本系列教材的第六册。

这套系列教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展为近期目标,以促进大学生形成终身体育意识、培养终身体育兴趣、提高终身体育能力、养成终身体育习惯、保持终身健康为远期目标进行编写,体现了终身教育、终身体育、培养能力、发展个性、发展素质等新的体育教学思想和理论。

与科学教育相比,人文素质教育是责任感、价值观的教育,是情感的、审美的、思维方式和创新精神的教育。本书作为高等学校体育人文素质教育公共选修课教材,意在给大学生们提供一个了解中国传统体育文化、人体与养生文化、世界体育文化、体育欣赏、校园体育文化等的简明文本,使之对体育文化有所把握,并对传统文化的继承和创新问题有所思考,旨在培养大学生人文精神、全面提高综合素质。

本书由李义君、鲁梅、易国忠任主编,夏君玖、余玲任副主编。编写的具体分工是:易国忠(第一章)、李义君(第二章)、李岳峰(第三章)、鲁梅、张力(第四章)、黄益苏(第五章、第六章),余玲(第七章)、李义君(第八章)、夏君玖(第九章)。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请批评指正。

编 者

2007年3月

目 录

第一章 体育文化与体育名人	1
第一讲 体育文化内涵	1
第二讲 东西方体育文化	4
第三讲 中国传统体育文化	7
第四讲 李宁——体育品牌的名人效应	9
第五讲 “邓亚萍”现象	13
第六讲 中国女排再度腾飞——陈忠和	15
第七讲 商战中的体育名人效应	17
第二章 奥林匹克文化	22
第一讲 奥林匹亚记忆	22
第二讲 现代奥林匹克百年沧桑	25
第三讲 奥林匹克价值观	27
第四讲 奥林匹克文化底蕴	31
第五讲 奥林匹克精神	34
第六讲 中华民族的奥林匹克情结	37
第七讲 新北京 新奥运	42
第三章 校园体育文化	47
第一讲 校园体育文化概述	47
第二讲 体育俱乐部	50
第三讲 学校竞技体育	53
第四讲 校园体育物质文化环境	58
第五讲 体育节——校园体育文化的独特形态	62
第六讲 课余群众体育活动	70
第七讲 体育课	73
第四章 人体和养生文化	82
第一讲 人体文化	82
第二讲 人体健康	85
第三讲 养生文化	89
第四讲 养生与体育锻炼	96

第五讲 保健按摩	101
第六讲 传统体育养生	104
第七讲 传统体育养生法	106
第五章 武术文化	110
第一讲 武术的产生与发展	110
第二讲 武术的文化内涵	113
第三讲 武术流派的特点与鉴赏	117
第四讲 武术的特征	122
第五讲 武术兵器、武艺、功法	126
第六讲 武术与人体科学	131
第七讲 武术杂谈	135
第六章 龙狮文化	145
第一讲 浅谈龙文化	145
第二讲 龙与文学艺术	150
第三讲 龙与民俗文化	155
第四讲 舞龙	158
第五讲 龙的精神	164
第六讲 狮文化	171
第七讲 舞狮	175
第七章 体育欣赏	188
第一讲 体育欣赏概述	188
第二讲 测量类项目的欣赏	190
第三讲 评分类项目的欣赏	193
第四讲 得分类项目的欣赏	197
第五讲 命中类项目的欣赏	202
第六讲 制胜类项目的欣赏	207
第七讲 休闲和极限类项目的欣赏	212
第八章 体育赛事	216
第一讲 体育赛事概述	216
第二讲 体育赛事策划	220
第三讲 体育赛事风险管理	224
第四讲 体育赞助	227
第五讲 体育营销	230
第六讲 体育产业	235
第七讲 体育经纪人	241

第九章 体育旅游	249
第一讲 休闲、旅游与体育的一体化	249
第二讲 体育旅游的类型及特点	251
第三讲 体育旅游资源的特征及利用	254
第四讲 体育旅游活动独特的身心功效	256
第五讲 体育旅游的多元效应	258
第六讲 体育旅游市场的开发和营销	261
第七讲 体育旅游的保健指南	264

第一章 体育文化与体育名人

体育在文化中所要实现的根本物质产品便是发展完善的人体,而在体育文化中表现出来的最高精神产品便是人的智慧。

学习目标

1. 了解和认识体育文化包含的意义及发展方向。
2. 通过学习,了解体育是一种持之以恒、水滴石穿的刻苦锻炼精神,是一种“挑战自我,超越自我”的活动。

第一讲 体育文化内涵

一、体育文化定位

文化分为物质文化和精神文化两个方面,而精神文化是指人类创造的全部精神财富。狭义的文化是指与经济、政治相区别的精神文化,包括科学、道德、教育、卫生、体育、文化艺术、哲学、宗教等。体育运动的本质是一种文化,是人类文化遗产的重要组成部分,属于精神文化。

体育文化的定义:指综合各种利用身体练习和提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施,它涵盖了人类的体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育规范和体育物质条件等。

它包含了以下几层意义(如图 1-1 所示):

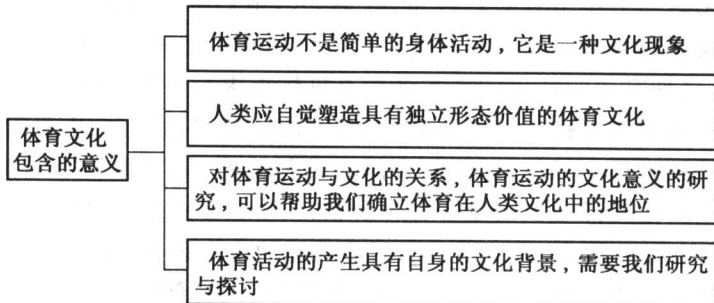


图 1-1 体育文化的内涵

体育之所以被称作文化是因为:

◇ 体育运动本身是人类创造的、后天习得的、具有非遗传性的身体活动。它不是动物本能的肢体活动和嬉戏。它是人类思维方式的表达和传递。体育的产生具有文化意义。

◇ 体育运动具备文化的各种特质。体育不仅具有外在的身体活动形式,以及设施、器材等物态体系,而且具有内在的价值观念、意识形态、行为规范等心理历程,以及心物结合的中间层次的内容。

◇ 体育是以人的自身活动,而改变自身的自然属性和社会属性,实现自身自然价值和社会价值的转变。体育本身已超过了物质文化体系,成为社会上层建筑的一部分。

◇ 体育运动的发展历程,体现了文化的时代性、民族性、继承性、世界性、阶级性等。

二、体育文化内涵

按照“文化”的一般定义,“体育文化”可概括为三个层次(如图1-2所示):

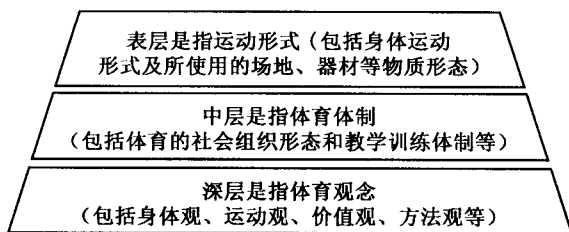


图1-2 体育文化的三个层次

三、体育文化趋向

1. 体育文化向“人文化成”的创造性方向发展

人类文化的三个作用对象是自然、社会、人,他们往往是交织在一起的。人在社会的存在既具有自然属性又具有社会属性。体育文化是通过肢体运动体现的一种文化形式,这种文化的特点体现在满足有机体需求为目的的基础上,通过对人自然属性的改造达到对人社会化的塑造,同时它的精髓与感染力,也深深地影响着人类的物质与精神世界;它既可以涉及人的心灵与情感,也可影响人的意识与行为,而且在社会中的体育活动也被赋予各种价值。人类通过文化的创造过程(即所谓“人文化成”)为自身创造,并且进一步创造独特的生存世界,并因之发展完美人类自身。体育的形成本身就是人文化成创造的结果,人类创造了体育文化,体育文化也促进了人类自身的发展,在体育文化产生和发展过程中贯穿着创造这条主线。

因此,可以说体育文化发展的历程是对自然现象不断认识、改造、点化、重组和不断创造的历史。

2. 体育文化向国际化方向发展

在东西方体育文化的交融中可以发现体育正向国际化方向发展。大型的赛会为这种体育文化的交流提供机会。从赛会的规模上来讲,第1届现代奥运会有13个国家和地区的311名运动员参加,第26届奥运会则有197个国家和地区的1万多名运动员参加;从项目设置上看,第1届奥运会设立了9个比赛项目而第26届则有26个大项、271个小项;从观众人数上看,第13届世界杯足球赛电视观众为130.5亿人次;第14届为226.9亿人次;第15届为300多亿人次;而第16届则有170家电视台包围世界杯赛场,累计观众达370亿人次。大型赛会为东西方体育文化的交融提供了理想的舞台,而体育文化在这种交融中不断向前发展。由于世界统一性和系统性的存在,各民族要交往,体育为此提供了很好的机会,各种不同国家、民族、文化在体育舞台上发生交流、碰撞、整合,而这种冲突又给体育文化发展提供了基础。如奥林匹克文化已经被世人承认,奥运大家庭不断扩充,而且许多国家和地区的一些特色项目也通过奥运会走向世界。因此,可看出体育文化正在向国际化发展。

3. 体育文化向重健身,完美人类自身方向发展

体育在文化中所实现的根本物质产品便是发展完善的人体。而在体育文化中表现出来的最高精神产品便是人的智慧。体育在文化结构中,是人类全面和谐发展的重要成分,人类通过参与体育文化塑造活跃的人体,在物质与精神综合的文化意义上其顶点便是人体的健美。体育起源于原始人的活动,如为了生存必须掌握一些走、跑、跳、投的技巧,还有一些生活的内容,如祭祀,狩猎前和欢娱时的舞蹈,其实都是体育活动。伴随第1届古代奥运会的开幕,人们的价值取向发生变化,人们十分重视参赛者,视冠军为英雄。在这种狂热的追逐中,体育文化的内涵发生变化,表现出重竞技的特点。不少选手为了从比赛中获取利益,不惜铤而走险,通过各种卑劣的手段取得胜利,出现了体育的异化现象,但是,随着社会的进步与人们认识水平的提高,人们逐渐发现人体健美的重要性。同时也注意到体育是增强体质的有效手段,所以大力推广体育健身,从我国推行的《全民健身》计划中可见一斑,现代学校体育已经把“健康第一”作为终极目标。

思考与讨论

1. 体育文化的内涵。
2. 体育文化的发展方向。
3. 体育在文化中的两大产品。

第二讲 东西方体育文化

一、东西方体育文化比照

世界体育的发展史表明,世界体育首先起源于东方而不是西方。在公元前 5 000 年东方就开始向文明社会过渡,产生于这个历史时期的东方体育,不仅对后来的西方体育,而且对整个世界体育都产生了积极的影响。而在东方体育已作为一个整体存在于人类社会并得到了充分发展的时候,即公元前 11—前 9 世纪,欧洲文明的发源地——地处南欧的古希腊、古罗马都还处在稚气的神话时代,其体育自然也才刚刚起步,经过公元前 8—前 5 世纪的创造和发展,西方才形成了不同于东方体育并具有鲜明西方色彩的体育类型。至此,西方体育才初步形成。世界体育也因此进入了一个由东西方两种不同类型的体育交相辉映,平行而不同步发展的新阶段。

公元 2—10 世纪,亚洲和北非的许多国家相继进入封建社会,东方体育在良好的社会条件下继续保持其兴盛发达的状况,并越来越趋向于成熟。此时的西方体育,无论在内容和形式上都较之同一时期的东方体育落后和贫乏。但是,从公元 15—17 世纪,欧洲向资本主义社会发展,从而使西方体育开始进入一个伟大的转折时期,西方体育逐渐摆脱落后状态,并从战争和宗教活动中分离出来,成为一个独立完整的社会现象。

1. 东方体育文化

以中国、日本、印度、朝鲜等亚洲国家为代表的东方体育,由于大部分时间都处于一种闭关自守的封建社会条件下,而使他们在古代所形成的兴盛发达的状况在近代未得到进一步的发展,从而使东方体育进入了一个停滞期,到了 20 世纪 50 年代,东方社会条件发生了根本性的改变,缩小了在经济、文化和科技发展上与西方的差距,中国、朝鲜、越南等亚洲社会主义国家和地区的崛起和亚洲四小龙在经济、文化和科技上的高速发展,使以亚洲诸国和地区为代表的东方体育在与奥林匹克运动为核心的西方体育的相互交汇、融合中得到迅速发展。就中国而言,经过世代的传承、嬗变和发展,逐渐形成了自己独特的风格和特质;形成了以强身健体、道德培养为主要目的,并高度吻合中国传统文化的精神和由这种文化所锻造的民族性格的体育形态:形成了一个结构稳定,区别于世界上其他任何国家体育形态的独立体育文化体系。鸦片战争后,西方体育相继传入中国,从而使东西方体育文化相互交汇和融合,并逐步形成了一种东西方体育文化的相互迁移和相互竞争,共同提高的新格局。

2. 西方体育文化

起源于古希腊、古罗马的西欧文化。它是在资本主义工业革命、商品经济的社会条件下,以城市为中心发展起来的,以竞技为主要特征的一种体育文化。西方体育文

化与资本主义历史条件以及竞争、冒险的哲学思想相适应,从而形成了重视“练形”、健美,讲究外在统一和激烈竞争的风格。奥林匹克文化便是西方资产阶级价值观的产物。如尊重、和平、友谊、团结、公平、人的全面发展都是西方工业文明的产物。这些观念代表了社会发展和文明进步的趋势,具有进步意义。它是一个超越体育范畴,影响国际政治、经济和文化的相对独立的社会现象。

西方现代体育的发展大致经历了以下三个阶段:

第一阶段(古希腊时期),古希腊十分重视对青年的身体训练,公元前 300 多年前教育家柏拉图在他的身心调和论的教育设计中,规划了各种年龄体育活动的内容和要求。

第二阶段(文艺复兴时期),英国教育家洛克首先提出了“三育学说”,即把教育分为体育、德育和智育三部分。并强调“健全之精神,富于健全之身体”。

第三阶段(19 世纪革命后),当时德国体操盛行,与此同时,美国球类运动,法国体育也都迅速发展起来。其主要项目有田径、体操、举重以及各种球类运动等。这些运动项目特别强调肌肉锻炼。

19 世纪末,西方体育文化发展的直接结果产生了奥林匹克运动。奥林匹克运动经历了一个世纪的发展,终于成为一个超越体育范畴,影响国际政治、经济和文化的相对独立的社会现象。同时,西方社会伴随着物质文明的高速发展,人们越来越对现代社会中缺乏运动以及精神颓废的生活感到失望和厌倦,因而对竭力想摆脱这种状况的西方人来说,东方体育中的许多体育思想和运动方式,对他们来说越来越具有吸引力。

二、东西方体育文化的差异(表 1-1)

表 1-1 东西方体育文化之比较

类型	地域代表	从文化三层次理论比较	从体育性质比较
东方体育文化	中国 日本 印度 朝鲜	以儒家文化为核心,植根于“天人合一”、阴阳、八卦、五行理论之中,注重人体自身的统一性及与自然界的和谐,重节奏、韵律、神韵、内涵、和谐,重朦胧、抽象、含蓄	东方体育是一种哲学体育,其实质是对宇宙的把握
西方体育文化	古希腊 古罗马 英国 美国	以新教伦理为核心,是科学实验、解剖学、生理学、现代医学等的综合运用;注重力量、速度之美,重外在、形体美	西方体育是一种物理体育,其实质是对生命的展现

三、东西方体育文化的趋同

东方体育和西方体育都是人类共同的体育文化,是人类互相交往的结果。目前,世界文化在互相开放和交往中日益趋同,中西体育也日渐走向融合。中国传统体育在封建制度中存在和发展,自给自足的自然经济环境形成相对独立和隔绝的体育文化,封闭性、伦理性、民俗性、宗教性、军事性较强。西方现代体育是适应现代社会生产方式存在并发展的,呈现出竞技性、普遍化、个性化、娱乐化等发展趋势。这两种不同时代中产生和发展的体育在人类进入近现代社会以后逐渐消除了隔阂。鸦片战争以后,中国传统体育在被动与主动、自觉与不自觉中开始了与西方体育的相互交融。

西方社会的经济、文化和与之相适应的资本主义历史条件和竞争、冒险的哲学思想,使西方体育文化形成了重视练形、健美、讲究外在统一和竞争激进的风格。西方体育文化发展的直接结果产生了奥林匹克运动。同时,人类对仅追求胜负与狂热刺激的西方体育竞技日感不满,东方体育文化中有价值成分,也被越来越多的西方人接受。人们需要更多层面的身心体验和更深邃的高情感活动。东方体育中强调“养生修性”,练养结合,动静平衡的体育思想,对西方人来说具有极大的吸引力,他们试图从东方的处世之道和养生方法中汲取营养。东方体育具有注重肉体和精神统一的文化价值特征,在缓解高科技带给人类的不良影响方面,具有划时代的意义,成为满足人类精神需求,促进人类身心健康的高情感体育活动。

如今,西方的田径、游泳、足球等项目已成为中国体育的主要内容,西方体育中的平等竞争等观念也已日渐深刻地影响到中国的体育(包括中国传统体育)。一部中国近现代体育史,实际上就是中西体育互拒互斥、互渗互融的历史。中国传统武术吸取了西方体育竞赛方式,形成了散手竞技,气功引入了现代科学理论,龙舟、风筝等赋予了现代人的精神需求,这些中国传统项目成为中西皆宜的竞赛和活动方式,它逐渐得到西方人的接受和认可。这表明了中西体育逐步契合的趋势。研究指出,以奥林匹克精神为主的西方体育观念“和平与友谊”、“平等地公平地竞争”、“体育为大众”、“重要的在于参与”等逐渐为中国传统体育所吸收。而中国传统体育中的伦理道德观、健康长寿观、自然养生观、形神相关论、动静相关论、人天相关观等构成的整体体育观也被西方体育不同程度地接受;中西体育在运动形式、方法与手段上也不断趋同,西方的摔跤、举重、拳击被中国接受,网球、橄榄球也被引入。

东方的传统生命观、健康观和与此相适应的保健体育,蕴涵着人体生命科学的丰富内容,对指导人类的保健活动,具有十分重要的意义。在奥林匹克运动文化风靡世界的今天,东方体育文化以其特有的魅力悄然升起。东西方体育文化的冲撞与融合,必然导致新一轮人体生命科学的革命,其最终结果必将以人的身心和谐发

展为归宿。

以儒家为核心的东方文化和以新教伦理为核心的西方文化,是两股不同的文化源流,显然,东西方体育文化必须带有各自核心文化的色彩和特征。东方体育文化在儒家思想的熏陶下,形成了融养生健体、道德教育、娱乐竞技于一体的独特风格。在西方奥林匹克运动的巨大影响下,东方体育文化不再是封闭环境里的自足体,而是在同西方体育文化相互融合,相互竞争的汇流中迅速发展。同时,随着近代自然科学的发展,人们对体育的价值观发生了改变,逐渐意识到近代体育对培养全面发展的新时代所需要的人格与体格的具体价值。

思考与讨论

1. 中国传统体育文化的价值。
2. 东西方体育文化的差异和趋同。

第三讲 中国传统体育文化

一、特征与价值

文化体系不仅是一种形态,还是一套价值系统与行为模式。文化不仅具有外显的构架,而且具有无形或隐形的构架,从根本上制约、指导着人类的思维、行为,以及情感方式和表现形式。中华民族体育传统文化萌生于特殊的地理环境与民族文化氛围中,蕴涵着纷繁复杂的民族文化哲理和伦理价值观念。中国是几千年的文明古国,炎黄文化源远流长,她同样衍生了中华民族光辉灿烂的体育文化,同古希腊差不多的时候(公元前6世纪),人们就开始懂得体育的道理,就有大乐之野,夏后舞九伐的传说。到了春秋战国年代,孔子则把射箭与驾车定为学校教育的基本内容之一。

1. 身心并重,内外兼修的体育观念

体育文化是身体与精神的高度统一,和谐发展。中华民族的祖先世代生活在自给自足的小农经济为基础的社会环境中,习惯于相对稳定、和平宁静的生活方式,所以中华民族的体育文化带有浓厚的修身养性的特征。这也是东方体育文化区别于西方体育文化的主要特征之一。

2. 以伦理道德为重点的体育特色

道德在中华民族文化中具有极其深刻的影响和深远的历史意义,无论是政治、法律,还是经济、艺术、体育等,都不能脱离它的指导。中华民族传统体育文化的发展从未相悖于中华文化的泛道德性,无论中国的武术,还是传统的养生教育,均视道德为入门之阶。这是其他系统体育文化所无法比拟的。中华文明与道德风尚是举世推崇

的,在中华民族传统文化与伦理观念的制约下,民族传统体育具有鲜明的道德教化痕迹,即使是以技击为特点的中华武术,也以身体、武功、德行全面发展为重点,其守内、崇实、尚礼的风格正是中华民族传统伦理的反映,这与古罗马角斗士在格斗中所追求的所谓勇敢、残忍相比,中华武术在价值取向和文化坐标上的追求,显得更为深远,更加广博。对精神道德的侧重使得体育运动的审美标准也被赋予了相应的伦理道德观,这种追求完美的价值取向,使民族传统体育的内容和形式纷繁复杂,缺少西方体育的简洁明快,因此难以迅速推广和普及。

3. 高度吻合传统文化的体育形态

在中华民族传统体育文化的价值系统结构中,人体生命观、贵生观、养生观的体育价值取向尤为显著。这也是东方体育文化从最高层次的哲学思维,乃至各种社会文化形态区别于西方文化的另一特征。中国古典哲学中阴阳平衡的辩证观、天人合一的宇宙观,精气神相统一的人体生命观,为民族体育的养生思想奠定了哲学基础。这种体育文化精神,一方面促进了那种通过人的意念、呼吸及身体运动,来调解机体内部阴阳平衡,活动气血,祛除疾病,增进健康,以获得超自然体验的特殊活动形式的顺利发展;另一方面又在一定程度上抑制了竞技性运动的正常开展,使得民族传统体育文化与现代体育文化相背离。

二、中国传统体育文化儒学特征

中华民族传统文化素以“仁、义、礼、智、信”作为理想人格的标准,倡导中庸和平,与西方人“好战健斗”相比,华夏文化处处都显示着和平、温良、宽容的特质。由于人们在历史发展中对中庸的曲解,以及封建君主“销锋镝,以弱天下之民”的统治思想,致使重文轻武的风气盛行。中华民族文化的这一特征使其难以适应以竞争为鲜明标志的现实社会的发展需要,而它对于人的养生保健确有着积极的指导意义。

1. 刚健有为、自强不息、生生不已的奋斗价值观

孔子曾以“知、仁、勇”来表达“君子”应具备“德、智、体”三方面的修养,传统文化也讲求“天行健,君子以自强不息”。孟子云“吾善养吾浩然之气”。“自强不息”、“浩然之气”体现的就是一种拼搏敢为的大丈夫精神。体育人讲求“冬练三九,夏练三伏”,它是一种持之以恒、水滴石穿的刻苦锻炼精神。体育又是一种“挑战自我,超越自我”的活动,它能够最充分地挖掘和发挥人的潜能,从中可以看出“生”的力量。我国古代丰富多彩的体育文化,如球类、武术、保健养生、角力等,充分显示了中国人民的智慧与勇敢,体现了中华民族的英武与蛮健,更寄托了对民族精神动力的完美追求。体育是一种力与美的结合,是技巧、力量、意志与智慧的包容。毛泽东同志曾说:“文明其精神,野蛮其体魄”,古希腊人也认为:“人的一半是野兽,另一半是天使”,体育作为人类原始动力的体现,是人性中最坚毅、最阳