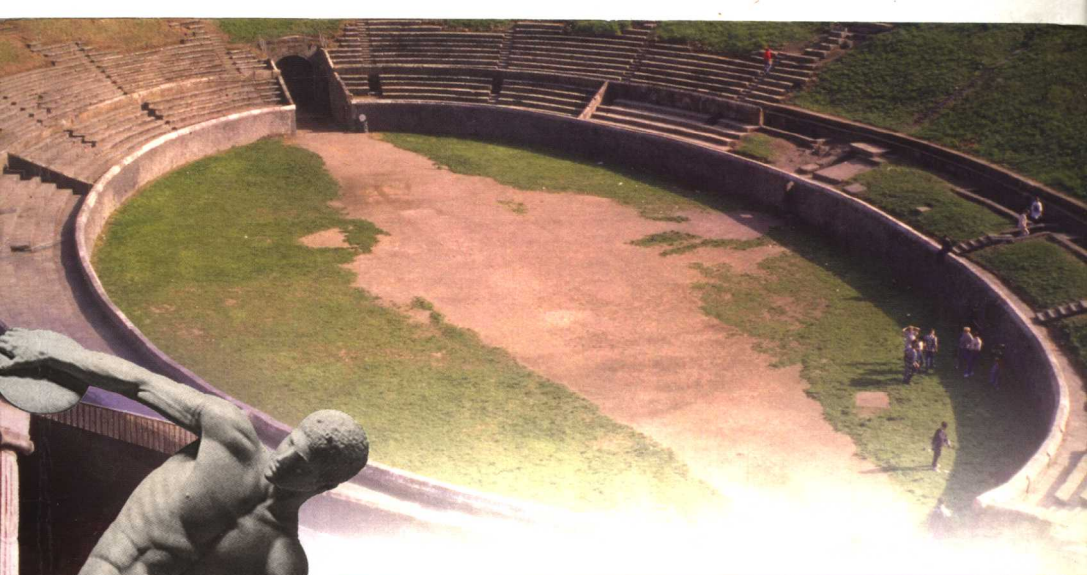




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

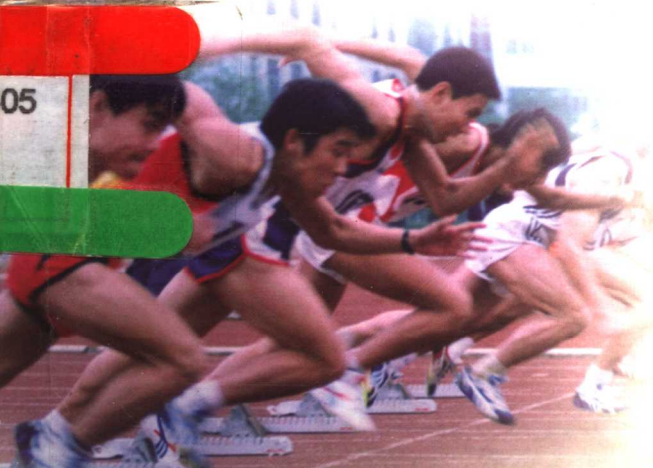
体育文化

TIYU WENHUA

主编
于可红 谢 翔 夏思永

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

05



G80-95
66

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材



体育文化

主编
于可红 谢翔 夏思永

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育文化 / 于可红, 谢翔, 夏思永主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8(2004. 7 重印)

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4138-2

I. 体… II. ①于… ②谢… ③夏… III. 体育—文化
高等学校—教材 IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067194 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.cn>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西合浦印刷厂印刷

(广西合浦县廉州镇横街 10 号 邮政编码: 536100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5 字数: 144 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 7 月第 3 次印刷

印数: 60 001 ~ 90 000 册 定价: 8.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

内容提要

本教材以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的主要内容、基本要求为依据编写,教材体系符合大学生的认知规律,教材内容围绕《纲要》制定的培养目标设置。

本书以讨论体育与人的关系为主线,紧扣一个“人”字,从讨论文化的概念入手,以“文化的中心是人本身”为线索,从而引申出体育文化。从人类认识体育的历程,到现代社会体育对人的作用;从不同地域的体育文化,到人一生的体育历程;从奥林匹克运动的盛衰,到重温奥林匹克精神,处处展现了体育的人文精神。同时根据《纲要》精神,对学生的体育课程学习和学生体质健康标准的评价内容进行了阐述。

本教材为普通高等学校公共体育课程教材,也可作为高职、高专的体育课程教材。

TIYU WENHUA



随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和趣味性、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共体育课程系列教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有机地结合起来,力求构建新的公体教材体系。在内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介绍科学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的同时,提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的

最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在编写组织中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点,高要求,高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《体育文化》教材是本套教材中的理论项目品种,由浙江大学教育学院于可红教授、广西师范大学体育学院谢翔教授、西南师范大学体育学院夏思永教授担任主编。参与编写的人员及具体分工如下:第一章第一节由周丽君(浙江大学)编写,第一章第二节由刘晶(玉溪师范学院)编写,第二章、第六章由夏思永(西南师范大学)编写,第三章由谢翔(广西师范大学)编写,第四章由张雅玲(海南师范学院)编写,第五章第一节由于可红(浙江大学)、王勇(洛阳师范学院)编写,第五章第二节由张兴富(四川师范大学)编写,第七章由于可红(浙江大学)编写。在编写过程中,浙江大学王国海同志协助做了大量的工作,特此致谢。全书最后由于可红统稿。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会
2003年8月



目 录

第一章 体育文化概述

第一节 体育文化的理解	1
一、文化的界定与理解	1
二、体育文化概念的理解	4
三、体育文化的构成	6
四、体育文化的特征	6
第二节 体育文化与社会发展	10
一、体育文化的发展	10
二、体育文化的继承与创新	12
三、体育文化的变迁与冲突	14
四、体育文化的现代转型	15

第二章 体育与人类发展

第一节 不同历史时期体育发展的历程	17
一、农业经济时期	17
二、工业经济时期	20
三、知识经济时期	24



第二节 人类发展的历史悖论	29
一、机械技术进步与肉体的退化和萎缩	29
二、机器技术进步对人的身体活动方式的规律性影响	33
三、信息社会体育存在的时代意义	36
四、对“文明病”的警惕与预防	37
第三章 体育对人的作用	
第一节 体育运动对人进行生物学改造的作用	40
一、体育运动对改善和提高人体各器官系统的形态和机能的作用	40
二、体育运动是防治“文明病”的最有效手段	43
三、体育运动能美化人的形体	47
第二节 体育运动对促进人心理发展的作用	49
一、体育运动促进人的智力发展	49
二、体育运动有利于促进人的非智力因素的发展	52
三、体育运动有利于培养人的创造性思维能力	55
第三节 体育运动对提高人的社会适应性和生活质量的作用	58
一、体育运动对提高人的社会适应性的作用	58
二、体育运动对提高人的生活质量的作用	62
第四章 体育对人生各阶段的作用	
第一节 人生各阶段的身心特点与体育锻炼的作用	68
一、婴幼儿的身心特点与体育锻炼的作用	69



二、儿童少年的身心特点与体育锻炼的作用	70
三、青年的身心特点与体育锻炼的作用	74
四、中年人的身心特点与体育锻炼的作用	76
五、老年人的身心特点与体育锻炼的作用	78
第二节 人生不同阶段参与体育锻炼的特点	82
一、儿童少年参与体育锻炼的特点	82
二、青年参与体育锻炼的特点	83
三、中年人参与体育锻炼的特点	85
四、老年人参与体育锻炼的特点	86
第五章 异域体育文化	
第一节 中西方体育文化比较	88
一、中西方体育文化观念比较	88
二、中西方体育形式比较	93
三、近代中西方体育文化的“碰撞”与融合	96
第二节 民族体育文化	97
一、民族体育概况	97
二、中国民族体育的历程	97
三、中国民族体育的分类	99
四、中国民族体育的特征	99
五、中国民族体育的价值	103
第六章 奥林匹克运动	
第一节 奥林匹克运动起源的历史背景	105
一、古奥运会的产生	106
二、古奥运会产生的社会历史条件	106
第二节 古代奥运会的兴盛	108
一、古奥运会的比赛地点和设施	108
二、古奥运会的运动员和裁判员	109
三、古奥运会的比赛日期、项目和奖励	110
四、古奥运会的仪式	110



五、古奥运会的盛况	111
六、古奥运会兴盛的历史根源	112
七、古奥运会的衰亡	113
第三节 现代奥林匹克运动的兴起与诞生	114
一、现代奥林匹克运动兴起的社会背景	114
二、现代奥林匹克运动的诞生	117
第四节 奥林匹克运动精神	120
一、和平与友好	121
二、公正原则	123
三、业余原则向职业化转变	124
四、奥林匹克运动中的文化和教育	125
第七章 体育评价	
第一节 学生体育课程学习评价	128
一、课程性质	129
二、课程目标	129
三、学习评价	130
第二节 学生体质健康标准个体评价	132
一、我国《学生体质健康标准》的研究背景	132
二、国际体质评价指标体系的演变	133
三、构建《学生体质健康标准》评价指标体系 的基本思路及评价标准	135
附表	
表 1 大学女生体质健康评分标准	143
表 2 大学男生体质健康评分标准	143
表 3 大学女生体质健康标准	144
表 4 大学男生体质健康标准	146
主要参考文献	148



第一章

体育文化概述

本章导读

文化是人类改造自然、认识和实践社会的活动总和。它包括人类外在产品的创造和人自身心智体的塑造。文化的中心是人的本身。人的既定命运是：永远要同自然做斗争，同时又永远不能离开自然。人对自然的每一步超越与战胜，都必须以对自身的超越和战胜为前提。人对自然超越、战胜的过程和人对自己超越、战胜的过程就是人类的文化过程。体育文化是人类为适应生存环境，调节人与自然、人与人的关系，求得生存和发展所创造的更好的生活形式、精神文化和思维方式的整体体现。

第一节 体育文化的理解

一、文化的界定与理解

(一) 文化的概念

从文化的词源及其语义上看，文化(德语 kultur, 英语 culture)，都是从拉丁语 cultura 转化而来的，cultura 包括土地耕种、神明祭祀、动植物培养以及精神修养等各种含义。显然，这里指人类对文化创造的作用。后来在中世纪，文化已有物质文化与精神文化之分，只是精神文化实指宗教文化。相比之下，德语中文化的意义较发达，而英法的文化则取义于耕作、培养以及精神修养。至于广义的文化概念通常与 civilization(文明)



相联系,互为代替。而在西方文化传统中,文化与人是不可分的。如拉丁语 *civis*(文明)指市民之事,由此转化为 *civilas*(形容词)或 *civilisation*(名词),指市民地位、市民权利,以及具有市民的品格、教养等义。

在中国语言里,文化概念来自《易经》:“观乎天文以察时变,观乎人文以化成天下。”文化指人世间人类的创造物——人文,并将它通过“化成”而对“天下”的状态进行改造。一是指对社会的改造和培育;二是指对人本身的教化玉成。其强调只有在文化创造的同时也广泛地接受文化成就的过程中,人才是真正的人,即所谓“贫贱忧戚,庸玉女(汝)于成也”。在这里,人与文化教育的存在首次被结合在一起。

然而纵观中外文献对文化的界定,可谓层出不穷。但是总的来说,主要有以下几种具有代表性的文化界说。

泰勒的文化定义是影响最广的。作为英国的人类学家、文化史和人类学进化论学派的创始人,他写道:“文化或文明,就其广泛的民族学意义来说,乃是包括知识、信仰、艺术、道德法律、习俗和任务人作为一名社会成员而获得的能力和习惯在内的复杂整体。”

德国哲学人类学家米夏埃尔·兰德曼在他的名著《哲学人类学》一书中阐述说:“文化按其定义是由人自身的自由的首创性所创造的,而正是由于这个原因,人赋予文化如此多样的形式:一个民族不同于另一个民族,一个时代区别于另一个时代。但是,在创造文化的过程中,人创造了自己。”显然,从总体上看,这一定义比泰勒的文化定义更前进了一步。当代文化研究大都与这种文化界定相近,而兰德曼所强调的是,文化创造是一种自由的形式化的过程。在这里,有着人自身作为一个人、一个民族和时代一员诞生的证明,较为具体地现实地阐述了人与文化之间的创造性的双向关系。

《中国大百科全书》(哲学卷)对文化的定义是:“文化即人类在社会实践过程中所获得的能力和创造的成果。”其将文化分为广义的与狭义的。“广义的文化总括人类物质生产和精神生产的能力、物质和精神的全部产品。狭义的文化则指精神生产能力和精神产品,包括一切意识形态,有时专指教育、科学、文学、艺术、卫生、体育等方面的知识和设施,以及世界观、政治思想道德等与意识形态相区别的(方面)。”这种阐述主要是从人



类创造性活动对文化形成、文化范围的作用方面讲的。它肯定了文化在人类活动过程结果的地位和存在的性质。但是具有很大的局限性:没有把文化作为人类活动本身的特征提示出来,只是讲了活动终端的现象,没有从前提、中介和过程特征上说明其对人类实践和认识各方面的重要意义。因而,这种文化只能是静态的,并且缺乏内在灵魂的人类生命本质特征。

《中华文化史》一书对文化的定义弥补了它的欠缺,这种文化定义指出了文化的实质性含义。文化的实质性含义是“人类化”,是人类价值观念在社会实践过程中的对象化,是人类创造的文化价值,经由符号这一介质在传播中的实现过程,而这种实现过程包括外在的文化产品的创制和人自身心智的塑造。这一文化定义有相当的深度,文化的实质在于人类化,揭示了人创造文化,同样文化也创造着人自身的道理。它不但阐述了人与动物生命活动的区别,而且指出了人类文明进步和文化发展的基本论证。

文化的存在和发展是同人的存在和发展紧密相关联的,而文化概念的形成和发展是与人的自觉意识到自身的存在及其作用和意义紧密相关联的。苏联弗·让·凯勒主编的《文化的哲学问题——历史唯物主义分析的尝试》一书中说:“文化概念反映了人对自己在现实世界中的独立性和仅为人所固有的能动性的意识,这种能动性既不能归结为自然力的作用,也不能归结为神力的作用,它意味着对人自身‘崇拜’的诞生,从而取代了古代所有其他的崇拜。”从中可以看出,文化概念的形成和产生是以文化本身的存在和发展为基础的,文化概念也将随着文化的发展以及人们对它的认识的发展而发展。

综上所述,文化是人类改造自然、认识社会和实践社会的活动总和。包括人类外在产品的创造和人自身心智体的塑造。

(二) 文化的本质

从以上对文化的界定中,我们已经知道文化是由人创造的。同样,文化也创造了人。人与文化是一种相互创造的双向关系。文化,是人为了生存与发展,通过劳动创造的,并通过具体历史的人得以积累、传递、发



展、变化,因此,人是文化的主体。而任何一个具体的人一生下来都生活在既存的、不容选择的由上一代人强加的文化环境之中,并按其建立起自己的行为规范。文化对人而言是一种外在的客体,从某种意义上而言,人又是文化的产物。人通过自己的本质表现了文化的本质。

什么是人的本质?马克思曾明确指出,“人的本质不是人的胡子、血液、抽象的肉体的本性,而是人的社会特质”,即“在其现实性上,它是一切社会关系的总和”。

人类在出生、成长过程中,一方面表现为自然关系,另一方面表现为社会关系。人一生下来,是作为自然人存在的,随着人类的成长,与社会频繁接触,尤其在生产劳动过程中,结成了一定的社会生产关系,这种生产关系总和起来就构成所谓的社会关系。此时,人的活动不再仅仅是生命的活动,而是作为一定社会关系总和的人在现实中展现了自己的本质——需要、能力、性欲、情感、审美、意志和交往的全面自由的发展。

文化的本质又是什么呢?文化的中心是人本身(杨适. 中西人论的冲突. 北京:中国人民大学出版社,1998)。一切文化现象都是人的现象。“文化”即“人化”,文化的本质,即“人的本质”。所谓“人化”,是指人在认识、改造客观世界和主观世界的实践过程中,人类理性精神的外化或普遍化。通俗地讲,“人化”就是使自然打上符合人们主观要求的印记。人的既定命运是:永远要同自然做斗争,同时又永远不能离开自然。人对自然的每一步超越与战胜,都必须以对自身的超越和战胜为前提。人对自然超越、战胜的过程和人对自身超越、战胜的过程就是人类的文化过程。

文化的本质和人的本质是一种互动的质。人在创造世界的实践活动中,不但改变着客观条件,不断创造出新文化,而且人也在同时改变着自己炼出新的本质,形成新的力量和新的观念,形成新的交往方式、新的需要和新的语言。正是在这种相互创造的过程中,文化的本质和人的本质才不断地展示出来。

二、体育文化概念的理解

“体育”一词形成的本身就寓有深刻的文化含义。我国的“体育”一词是19世纪从日本引进的。日文的“体育”一词,由3个英文词翻译而来:



① physical training; ② physical education; ③ physical culture。这3个词的中文意思分别是:①身体锻炼、身体训练;②身体教育、体育教育,往往与学校教育中的德育、智育、美育等同级概念的体育;③身体文化、体育文化。按英语本义是对身体的培育,也就是本来意义上的体育,一般称为“广义的体育”。而“文化”一词,前面已讲过,它本义是指对土地的开垦和对植物的栽培,从而很容易地转义到对人的身体和精神的培育。“体育”作为人对自己身体和精神的有目的、有意识的培育或改造活动,毫无疑问也是一种对人自身的“人化”,它一开始就是超越本能和自然的实践活动。在这种活动中,人既是活动的客体,又是活动的主体,活动的结果,是人不断发展完善起来的身体以及不断增长的精神能力。因此,体育的本质是文化。体育文化是介于物质文化和精神文化之间,或广义文化和狭义文化之间的“中义文化”(席焕久主编,《体育人类学》,北京:北京体育大学出版社,2002)。

把体育作为一种文化现象加以认识,于是就产生了一个概念——体育文化。关于“体育文化”一词的定义可谓百家争鸣。尼克·阿莱克塞博士主编的《体育运动词汇》给体育文化下了一个定义:“广义文化的一个组成部分,它综合各种利用身体锻炼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。”我国体育院系《体育理论》1980年统编教材认为,“体育”一词有广义的和狭义的解释。广义的体育是指体育文化或身体文化,狭义的体育是指教育过程,在文中用“身体教育”来表示,习惯上有时我国也使用“学校体育”这个词。体育文化是“以身体练习为基本手段,增强人的体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的活动”及其赖以实现的物质手段、社会思想、社会关系的总和。张国力认为,体育是指任何一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动。而体育文化则是一种以人的体育行为为特征的社会现象,是由人对体育的需要,思想、理论方法等观念形态的内容和外化在现实世界中的各种体育活动以及活动的组织形式、活动的规范和设施构成的,包括多种精神和物质因素的复杂整体。他特别强调体育文化是在社会各种体育活动之上建立起来的一整套规范体系和价值体系。我国体育社会学家卢元镇教授对体育文化做过如下阐



述:体育文化是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。它大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件。一般包括体育物质文化、体育制度文化和体育观念文化三个层面。在体育生活中,体育文化不仅要满足人的自然本能的需要,还要满足人们对体育文化的社会心理需要。比如人们需要体育去缓解现代人的社会心理压力,需要在体育过程中寻找自我、实现自我、超越自我,正是因为体育文化能够满足人的生理、心理需要,才会使体育与人之间形成稳定的价值关系。因此引用文化的概念,体育文化就是人类社会活动中和体育活动中所建立起来的一整套规范体系和价值体系,以及体育活动的方式和设施等。它主要满足人自身的身心需要,是改造自身的文化类型。

三、体育文化的构成

从对文化概念的阐述中,我们已经可以概括出,文化是由物质文化、规范文化或制度文化、精神文化三大层面构成的。那么作为文化的重要组成部分的体育文化,应该也是由体育物质文化、体育规范文化或制度文化、体育精神文化三大层面组成的。从体育物质文化层面来讲,体育物质文化应指人们在从事体育运动时所需要的场地、运动器材、运动服装、科研设备及运动技术等,也就是人们在从事体育活动时所需依赖的物质条件。体育规范文化或制度文化层面主要是指体育理论、体育制度、各种体育组织等。而体育精神文化层面主要包括体育价值观念、体育审美情趣、体育道德情操,如奥林匹克精神、奥林匹克原则等。而本教材所探讨的体育文化主要围绕着人类对体育的认识来进行的,也就是体育的精神文化层面。

四、体育文化的特征

作为文化重要组成部分的体育文化既有文化的特征,也有它自己的鲜明特征,了解体育文化的基本特征,能够帮助我们更好地理解体育文化的含义。总的来说,体育文化的特征可以分为健身性、竞争性、休闲娱乐



性、教育性、民族性和时代性。

(一) 健身性

从体育文化的定义可以看出,体育文化主要指向人自身的身体和心理,是改造自身的文化类型。因此,体育文化的健身性也就体现得很明显。体育活动的强身健体功能已经被世人所公认。早在古代中亚细亚,著名的哲学家、医学家伊明·西拿说过:“保持健康的因素主要是体育活动。适度地和及时地从事体育活动的人不需要旨在消除疾病的治疗。”公元2500年前,古希腊的山崖上也镌刻着这样的标语:“如果你想健壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”在我国古代也有人用“流水不腐,户枢不蠹”来揭示生命的规律。可见,人类在很早以前就对运动具有防病抗衰老以维护健康的作用有了一定的认识。在现代社会,科学工作者更是用大量的科学实验研究进一步揭示了运动与人类健康之间的密切关系。为了有更健康的体魄,许多人开始选择体育活动来增强体质。但是在充分认识到体育文化健身功能的同时,还必须要注意科学健身的方法,即“动”必有序,“动”必有道,否则,适得其反,有害健康。

(二) 竞争性

体育是一种竞争鲜明的文化,体育的竞争,是指在运动场上,两个以上的个人或集体在同一规则下,争夺同一目标的活动,先得者为胜,不得者为败。体育的竞争,不仅仅反映在竞技体育上,就是群众体育也有好次、强弱、大小、先后、高低之争。现代体育比赛不仅比身体、比技术、比经验,而且比思想、比意志、比作风和拼搏精神,是一种全面的抗衡和竞争,对参加者的各个方面都是一种严峻的考验。因此可以说,竞争是体育的灵魂,没有竞争就没有超越,就没有创新和发展。但是体育的竞争,毕竟是文化领域的竞争,它提倡一种公平竞争的精神,即“fair play”。通过竞争,揭露矛盾,发现对手的优势是什么,自己的劣势是什么。伴随而来的“危机感”鞭挞着人们的惰性,使参加者每时每刻都想着要置身于优胜者的殿堂,不得不终年刻苦训练,“闻鸡起舞”。每当他们克服一切困难而使自己的成绩有所提高并最终战胜对手时,精神也随之获得了升华。这种竞争精神也是我国在改革开放和经济建设中所急需的。与此同时,因为