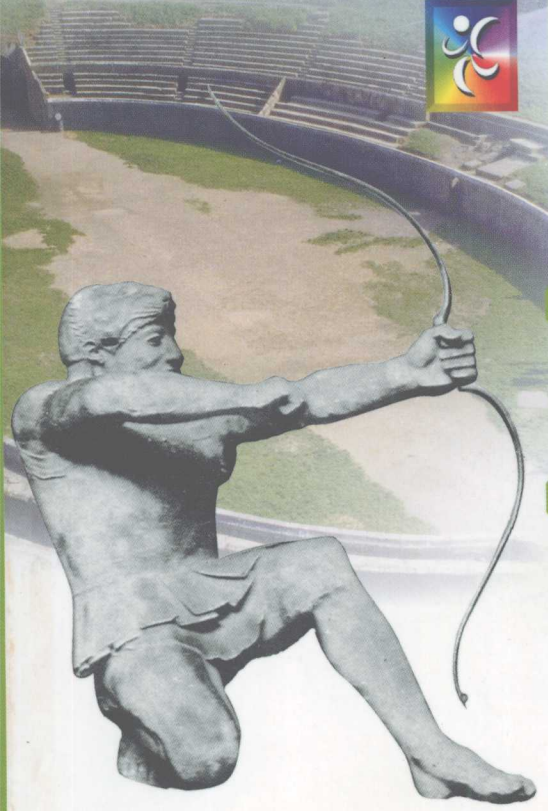




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材



体育文化与 健康教程

TIYU WENHUA YU JIANKANG JIAOCHENG

总主编
刘靖南 王家林 谢翔

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



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

体育文化与 健康教程

总主编

刘靖南 王家林 谢翔

副总主编

朱波涌 阳正强 李培庆



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育文化与健康教程 / 刘靖南, 王家林, 谢翔主编.
桂林: 广西师范大学出版社, 2007.8
普通高等学校公共体育课程系列教材
ISBN 978-7-5633-6630-9

I. 体… II. ①刘…②王…③谢… III. ①体育—文化—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G80-05
R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 100732 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

湖南新华印刷集团邵阳有限公司印刷

(湖南省邵阳市东大路 776 号 邮政编码: 422001)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 13.75 字数: 309 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 10 000 册 定价: 18.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的《体育文化与健康教程》、《体育运动与健康教程》两种综合性教材是2003年分项目编写的“普通高等学校公共体育课程教材(12种)”的补充和完善,目的是尽可能地满足不同教学模式的相关院校对公体课程教材的需求,增加可供选择的教材品种。

两种新教材的编写完全按照教育部颁发的《普通高等学校体育教学指导纲要》和教育部对大学生进行健康教育的要求进行,按知识模块将部分传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容、健康教育知识、体育文化知识结合起来。在内容的选择上兼顾学生不同层次的需求与兴趣,尽可能多地介绍各种不同的运动项目,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,增加健康教育知识、民族传统体育内容和奥运知识,充分体现“素质教育、健康第一”的教育理念。在编写组织中,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。

《体育文化与健康教程》全书分三篇。第一篇为体育文化,主要是阐述体育文化的含义与特点,体育文化与人的关系,民族传统体育文化和奥林匹克文化的基本含义与精神。第二篇为健康知识,该篇涵盖了教育部对普通高校学生进行健康教育的主要内容,如日常生活与体育锻炼的卫生要求,健康生活方式的相关知识,常见的心理问题与心理调节方法,性健康常识和预防艾滋病的健康知识等。第三篇为保健技能,该篇在简要介绍体育保健基础理论的同时,重点介绍运动损伤的预防与救治,急救与自救,传统保健体育的作用和基本方法,运动处方的作用和设计等。

本教材的体系结构设计内容与内容取舍,充分考虑到不同高校的教学条件、教学模式以及学生对知识的基本需求和自学要求,使各篇章内容相对独立,以方便各高校根据本校的情况从中选取;语言叙述通俗易懂,图文并茂;各篇章首页设知识提要,内文穿插有关的“知识窗”,章末设置思考题,以方便学生对知识的学习、复习和巩固。

本教材由刘靖南、王家林、谢翔担任全书总主编,朱波涌、阳正强、李培庆担任全书副总主编。具体分工如下:第一篇由谢翔担任主编,朱波涌担任副主编,参加编写人员有黄建团、李玉华,本篇由谢翔统稿。第二篇由王家林担任主编,彭崇基担任副主编,参加编写人员有李春灵、吴杰、杨秀枝,本篇由王家林统稿。第三篇由阳正强担任主编,李培庆、李荣源担任副主编,参加编写人员有徐玉萍、蒙新华、梁风、余小华,本篇由阳正强统稿。全书最后由刘靖南统稿。

本教材通过全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

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,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,是对普通高等学校体育教学改革、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

普通高等学校公共体育课程系列教材 编写委员会

主任

季克异: 国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长, 研究员, 全国高等学校体育教学指导委员会副主任兼秘书长

黄汉升: 福建师范大学副校长, 博士, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟: 上海交通大学体育系主任, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会公体学科组组长

邓树勋: 华南师范大学体育科学学院, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任

范 纯: 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

汤志林: 广西师范大学出版社, 副编审

陈仲芳: 广西师范大学出版社体育文化编辑室主任, 编审

梁柱平: 广西师范大学体育学院院长, 教授, 全国高等学校体育教学指导委员会委员

姚辉洲: 广西体育高等专科学校校长, 博士, 教授

刘靖南: 广西民族大学体育学院院长, 教授

许明荣: 广西大学体育部主任, 教授

秘书长

李英贤: 广西师范大学体育学院, 教授

委员(以姓氏笔画为序)

王安翔	王家林	邓树勋	伍广津	朱波涌	刘良钦	刘靖南	汤志林
许明荣	阳正强	孙麒麟	劳中兴	李 英	杨 放	李一玉	李英贤
李荣源	李培庆	李善华	吴翠珍	邱 团	陈仲芳	陈照斌	范 纯
季克异	姚辉洲	宾金生	黄 梅	黄 琳	黄汉升	崔雷海	梁干强
梁柱平	彭崇基	蒋刚强	谢 东	谢 翔	雷咏时		

目 录

CONTENTS

第一篇 体育文化

第一章 体育文化概述	2
第一节 体育文化的含义与特征	2
第二节 体育文化的形成	7
第三节 体育文化的结构与功能	12
第四节 东西方体育文化	15
第二章 民族传统体育文化	23
第一节 民族传统体育文化的特征和形态	23
第二节 民族传统体育文化价值与发展趋势	27
第三节 民族传统体育文化赏析	31
第三章 体育文化与人的社会化	37
第一节 体育文化与人的生理、心理发展	37
第二节 体育文化对人生各阶段发展的促进	41
第三节 体育文化与社会发展	45
第四章 奥林匹克运动	49
第一节 古代奥林匹克运动	49
第二节 现代奥林匹克运动	54
第三节 奥林匹克精神的认知	61
第四节 奥林匹克运动与中国	65
本篇主要参考文献	70

第二篇 健康知识

第一章 树立正确的健康观,维护自身健康	72
第一节 现代健康观	72
第二节 健康与疾病	75
第二章 营养与健康	77
第一节 人体需要的营养素和热能	77
第二节 合理营养与平衡膳食	82
第三节 预防营养失衡	83
第三章 生理卫生与心理卫生	87
第一节 生理卫生	87
第二节 心理卫生	92
第四章 性健康	100
第一节 性生理健康	100
第二节 性心理健康	102
第三节 性道德	104
第四节 常见性传播疾病与艾滋病的预防	106
第五章 行为生活方式与健康	110
第一节 行为生活方式对健康的影响	110
第二节 吸烟的危害	112
第三节 酗酒的危害	113
第四节 吸毒的危害	114
第六章 常见传染病及其防治	117
第一节 传染病预防概述	117
第二节 流行性感冒	118
第三节 肺结核	119
第四节 病毒性肝炎	120
第五节 伤寒	122
第七章 常见疾病及其防治	124
第一节 急性胃肠炎	124
第二节 消化性溃疡	125

第三节	神经衰弱	126
第四节	龋齿和牙周病	127
第五节	常见皮肤病	128
第六节	常见眼病	131
第七节	常见妇科病	132
第八章	意外伤害及其预防	135
第一节	意外伤害的流行现状	135
第二节	意外伤害的预防	137

本篇主要参考文献	140
-----------------	-----

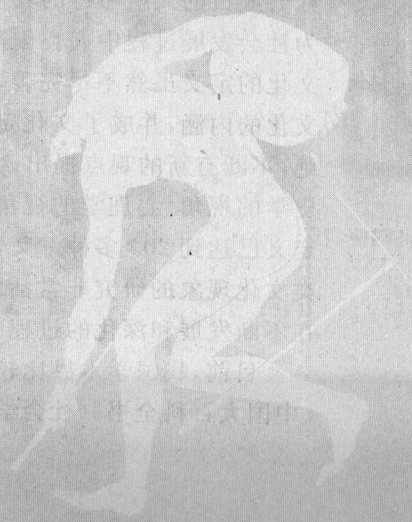
第三篇 保健技能

第一章	体育运动与健康	142
第一节	体育运动的生理学基础	142
第二节	体育运动对人体健康的促进	143
第二章	体育运动与营养	147
第一节	运动营养概述	147
第二节	青少年运动与营养	149
第三章	体育锻炼卫生与常见运动损伤的防治	153
第一节	体育锻炼的卫生要求	153
第二节	常见运动损伤的预防	156
第三节	常见运动伤病的救治	159
第四节	水中运动的自我救护	161
第五节	高温环境下运动的自我防护	162
第四章	急救与自救	165
第一节	呼吸、心跳骤停的急救	165
第二节	出血的急救	167
第三节	急救的包扎方法	170
第四节	骨折的固定与伤员的搬运	173
第五节	中暑的急救	175
第六节	毒蛇咬伤的急救	176
第七节	中毒的急救	177
第八节	野外生存与自救	182

第五章 传统养生体育	185
第一节 传统养生体育保健方法简介	185
第二节 传统养生体育的应用展望	191
第六章 运动处方	194
第一节 运动处方概述	194
第二节 运动处方的实例	197
第三节 体育运动中的自我医务监督	201
本篇主要参考文献	205
附表 《国家体质健康标准》评价量表(大学部分)	207
表 1 大学一年级~四年级男生身高标准体重	207
表 2 大学一年级~四年级女生身高标准体重	209
表 3 大学男生评分标准	211
表 4 大学女生评分标准	212

第一篇 体育文化

- ▶ 体育文化概述
- ▶ 民族传统体育文化
- ▶ 体育文化与人的社会化
- ▶ 奥林匹克运动



第一章

体育文化概述



本章导读

体育是随着人类的出现而产生的一种社会现象,是在生产和生活中不断形成和发展起来的人类文化的一个组成部分。学习和了解体育文化,可以丰富对人类文化多样性的认识,提高自身的人文素养,进一步深化对体育的理解。体育文化的形成和发展源于人的需要和社会的需要,以及人们对体育功效价值认识的不断深化,众多的社会活动在推动和促进体育文化的形成和演进中发挥着重要的作用。不同的文化底蕴、思想基础和价值观念,是产生丰富多彩的东方体育文化和西方体育文化的温床。

第一节 体育文化的含义与特征

一、文化的概念

被称为人类学之父的英国人类学家 E. B. 泰勒,在文化的定义上进行了开创性的研究,他在所著的《原始文化》“关于文化的科学”一章中指出:“文化或文明,就其广泛的民族学意义上来讲,是一复合整体,包括知识、信仰、艺术、道德、法律、习俗以及作为一个社会成员的人所习得的其他一切能力和习惯。”这是一个经典性的定义,它将文化诠释为社会发展过程中人类创造物的总称,包括了物质技术、社会规范和观念精神。泰勒对文化的定义虽然不尽完善,后人对此定义的评价褒贬不一,但该定义毕竟第一次揭示了文化的内涵,并成了文化定义现象的起源。从此,关于文化定义的讨论和研究持续不绝,不断有新的观点提出。众多的学者从人类学的视角、社会学的视角、哲学的视角、历史学的视角、心理学的视角等对文化的定义进行了广泛和深入的探究,目前关于文化的定义已达到 200 多种。文化的定义呈众说纷纭、莫衷一是的现象,一方面说明人们对人类文化现象的研究非常活跃,另一方面说明人们对人类文化现象的认识很不一致,正处在不断发展和深化的过程中。

目前,我国学术界比较普遍接受的关于文化的定义有广义文化和狭义文化之分,依《中国大百科全书》(社会学卷)的观点,广义文化“是指人类创造的一切物质产品和精神

产品的总合”,狭义文化“专指语言、文学、艺术及一切意识形态在内的精神产品”;《中国大百科全书》(哲学卷)则将广义文化定义为“总括人类的物质生产和精神生产的能力、物质的和精神的的全部产品”,狭义文化定义为“精神生产能力和精神产品,包括一切社会意识形态,有时又专指教育、科学文学艺术、卫生、体育等方面的知识和设施,以与世界观、政治思想、道德等意识形态相区别”。

二、体育文化的概念

文化的本质在于创造,体育文化是人类文化不可或缺的成分,是人类在漫长的进化过程中创造出来的体育的精神产品和物质产品。但什么是体育文化,体育文化的内涵是什么?到目前为止,还没有统一的认识。

从目前体育学术著作中见到的最早与“体育文化”相关联的词 physical culture(身体文化),是德国学者费特于 1818 年在其著的《体育史》中所用到的,他将 physical culture 解释为斯拉夫民族的沐浴和按摩等保健养生活动。据此,《韦氏国际大辞典》也称身体文化为“有关身体系统的保养”。法国阿莫罗斯体操派认为身体文化可以直接理解为锻炼身体的规律。

到了 20 世纪,对身体文化这一概念的解释和使用更为多样化。现代奥林匹克运动会(以下简称奥运会)创始人皮埃尔·顾拜旦认为,体育文化是旨在促进健康和增强体力的身体运动体系,是与自然的运动形式相对应的人为的体育形式;也有人认为身体运动不仅要用科学来解释,它还显示出生命的旋律和美,是文化的表现体;还有人的解释更为宽泛,认为身体文化是包括从身体涂油剂、颜料、营养摄取、入浴设施直至身体训练的运动器械在内的各种文化现象的总体。第二次世界大战后,苏联和东欧各国把身体文化作为关于体育的最广义的概念来使用,认为它是整个文化的组成部分。凯里舍夫在《苏联体育教育理论》中,对身体文化的定义是“改善苏联人民健康、全面发展其体能、提高运动技巧以及创造体育教育专有的精神和物质财富等方面获得的成就的总合。”1974 年,国际体育名词术语委员会主席尼克·阿莱克塞博士主编的《体育运动词汇》中,将体育文化定义为“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。”

我国学者卢元镇教授认为:“体育文化是关于人类体育运动物质、制度、精神文化的总合。”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等。体育之所以成为一种文化现象,第一,是因为体育运动是人类为生存和发展而创造出来的一种社会活动,是与自然和天然相对的人造物,是后天获得和形成的,具有非遗传的特性;第二,体育运动具备文化的各种特性,即继承性、时代性、民族性、世界性和阶级性等;第三,体育运动不仅具有外在的、为适应生存环境创设的身体活动形式和设施、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,以及与之相适应的制度等。

综上所述,根据国内外有关对文化和体育文化定义的研究,我们认为体育文化应当包括两个方面的含义:一是体育文化是人类为适应生存和发展的需要而创造的,体育文化是包括了体育的一切物质文化、精神文化和制度文化等的复合体。

尽管人们对体育文化的认识还没有取得统一,对体育文化概念的使用范围尚有争议,但是人类在长期的体育实践中所产生的观念形态和知识体系,所创造的体育运动手段、技术、方法、器械、设施,以及有关的制度、组织、传媒机构等,已经在人类社会生活中构成了一种独特的文化现象,并成为构筑人类文化的一个重要方面。

三、体育文化的基本特征

(一) 体育文化的一般特征

1. 继承性

体育文化的继承性是指体育文化通过人的形体及其动作、语言、文字、图像等媒介,在流淌的时间长河中得以代代相传的特性。诚然,体育文化的继承性并不是指一成不变的延续,而是在传递中有发展、融合和变异。体育文化的变异是指体育文化在历史发展的过程中发生内容、结构甚至模式变化的属性,如古代体育运动与近、现代体育运动在内容、结构等方面的变化。这种变化是人们根据社会发展和人类自身需要对体育文化进行的不断选择和批判的结果,也是人们对体育的认识不断深化的产物。但是,不论体育文化如何变化,它仍然保留着原有的某些特质。体育文化的继承性使体育文化的演进虽历经曲折仍不断向前发展。如古代奥运会的兴盛与衰亡、现代奥运会的再度勃兴。

2. 时代性

体育文化的时代性是指在社会发展的不同阶段中体育文化所表现出来的特征。体育作为一种社会活动,其功效价值随社会的发展越来越被人们所认识,不论是作为教育的内容,还是作为娱乐休闲的手段,它都受到了不同国家和社会不同阶层人们的普遍重视和青睐。由于不同社会阶段生产力发展水平的差异,以及来自政治、宗教、经济、文化等方面的影响,体育文化在原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会,以及我国社会主义初级阶段中,都会表现出不同的特征,都会打上深深的时代烙印。如古代奥运会就具有浓重的宗教色彩和种族歧视等。体育文化时代性的表现是全方位的,它不仅包含了精神方面的时代特征,也包含了物质和制度等方面的时代特征。

3. 地域性和民族性

地域性体育文化是指在一定历史时期由于生存区域、生存环境、生产和生活方式、地理环境等的差异而导致产生的不同的体育文化,如建立在大河流域发展起来的农业文明基础上的体育文化〔(中国、两河流域(即幼发拉底河与底格里斯河流域,埃及、印度等)与建立在海洋文明基础上的体育文化(欧洲等)是具有明显差异的。体育文化的地域性和民族性紧密相连,每个民族的体育文化由于地域的不同、文化积累与传播方式不同、产生历史和发展过程不同,都表现出鲜明的民族特征,如英国的户外运动、印度的瑜伽、韩国的跆拳道、日本的柔道、中国的武术及各民族传统体育等。从文化发生学意义上来说,任何体育文化都是民族的。体育文化的地域性与民族性是全球体育文化的重要来源和重要资源,它使全球体育文化丰富多彩起来。正如吉尔兹提出“马赛克镶嵌”的说法,各种不同特点的地域体育文化组合在一起,镶嵌成为整体的人类体育文化图

像。现代体育文化整合中的地域性和民族性特点,特别突出的表现是东西方体育文化的差异。

知识窗

英国户外运动

英国户外运动是伴随着近代资产阶级工业革命的推进而发展起来的具有鲜明的竞技和娱乐特点的体育运动。其内容主要包括足球、橄榄球、曲棍球、板球、网球、高尔夫球、射箭、羽毛球、水球、游泳、划船、滑冰、滑雪等。它与德国体操和瑞典体操构成了近代体育手段的三大基石,对体育运动的发展产生了深远的影响。

4. 世界性

体育文化源于不同的地域和民族,存在于人类社会的古今,遍布于世界各地。但是,从人类文化的整体上看,不论哪一个地域或民族的体育文化都是属于全人类共同的精神财富和物质财富。体育文化与其他社会文化现象一样,在发展中表现出一体化进程加速的特点。由于不同地域和民族的体育文化在需求、运动方式、组织形式等方面具有同质性和同构性,因此,在人类社会发展的各个阶段,尤其是近现代,在各地域、各民族文化的不断冲突、碰撞、交融中,体育文化也在融合发展,其普同性特点越来越凸显,许多地域性和民族性的体育文化成了构筑现代世界体育文化大厦的重要构件,如英国的户外运动、古代奥运会等。一些独有的地域性和民族性体育文化也由于其特殊的文化价值受到世界的关注而具有全球化的性质,如少数民族体育等。

5. 阶级性

人类在进入阶级社会以后,文化必然具有阶级性,任何一种文化形态都留下了阶级的印记。在阶级社会中,物质生产及其所造成的经济关系,正是通过对阶级关系的影响来左右文化的,体育文化也不例外。体育文化作为文化的一支,其在人类社会发展的不同时期,从不同的角度,以不同的方式表现着阶级的利益、情感和思想。从中国古代西周的礼射、古代埃及和古代两河流域各帝国的体育到古希腊斯巴达的军事体育教育都包含有浓重的统治阶级色彩,体现了奴隶制社会森严的等级。但是,体育文化是一个多层次的体系,有的层面涉及阶级性,如体育的制度文化方面和精神文化的某些方面,而有的层面本身则不含阶级性,如体育文化的物质文化方面和运动技术、体育科学知识方面等。不过,这些非阶级性层面的体育文化在被统治阶级支配和利用时,仍然会以不同的方式体现出一定的阶级性。

(二) 体育文化的个性特征

1. 身体的表现性

身体运动是体育文化的重要组成部分,是体育文化产生和发展的基础。以身体的表现来传递和弘扬文化信息是体育文化不同于绝大多数的具体文化的鲜明特征。特别是体育运动技术,它是经漫长岁月发展起来的人类知识宝库中的重要组成部分,它凝结

着人们对运动动作科学的认识和经验的积累,它是一种特殊的知识形态,它主要以身体运动的形式存在、表现和传播。体育文化的身体表现性特征,使人们通过参与或观赏体育运动和竞赛,体验到体育文化的乐趣、感受到体育文化魅力、接受与时俱进的体育文化价值观念的熏陶。

2. 公平的竞争性

由于体育文化的主体成分是各种体育运动和竞赛,因此,竞争既是体育文化的鲜明特征,也是竞技运动的重要表现形式。对竞赛胜负的追求往往导致参加团体和个人的激烈对抗,由此而引发相关人们的关注、激动、悬念等,也正是体育文化中的竞技成分吸引人们的地方。但是竞技运动的竞争是讲究规矩,有章可循的,它形成了一整套放之四海而皆准的规则体系。体育文化特别讲究“费厄泼赖”(fairplay)。公平是运动竞赛的灵魂和实践的准则,也是和谐社会对体育运动和竞赛的要求。

3. 身心的超越性

体育文化的身心超越特点,主要体现人们在参加体育锻炼、体育运动、体育竞赛等活动中要具有挑战和超越对手、挑战和超越自我、挑战和超越客观环境条件的身体和心理要求。在体育运动中为了实现诸如射门、投篮、率先抵达终点、越过新的高度、创造新的纪录,以及学习技术、健美健身等目的,往往要受到来自各个方面的挑战和阻碍,其中有对手的、环境条件的、自身心理和生理上的等,在克服这些内外因素的影响,争取目标达成的过程中,充分展现了体育文化身心的超越性。

4. 交流的亲和性

国际交往中,存在语言、习惯、风俗等诸多障碍的地方,一般的具体文化因受到地域和载体的制约,不能及时有效地向全球渗透和传播。体育文化实质上是一种人的动态肢体符号,它具有基本一致的通约性,这种符号的意义极易被人们所理解,因此,有人将体育运动称为是一种最便于交流的“国际语言”。随着社会的发展和文明的进步,体育文化正在超越民族、阶级、社会制度、宗教信仰等,成为一种全球性的社会文化现象。

5. 全球的认同性

体育文化的认同性主要是指体育运动打破了种族、性别、国籍等界限,得到了全世界的认可和接纳。以奥林匹克文化为例,它呼吁“没有任何歧视”“以友谊、团结和公平精神相互了解”,它将全世界不同地域、不同种族、不同社会制度的国家和人群集中在五环旗下,同场竞技,相互交流;它倡导男女平等,女子享有与男子一样的权力,在奥运会上不仅设有女子项目,还拥有女委员、女执委等。从某种程度上可以说,国际奥林匹克委员会(以下简称奥委会)是国际社会大家庭参与国家和地区最广,最普遍,最少种族、宗教,性别歧视的国际组织。

6. 规则的一致性

体育文化的世界性和全球认同性,决定了体育文化中有关超越政治和阶级的各个运动项目的竞赛规则与要求具有一致性的特征。不论在东方还是在西方,不论是发达国家还是发展中国家,任何世界性的体育比赛都执行相同的规则和裁判,规范化的手势语言是竞赛场上通用的浓缩语言形式。不仅如此,不同组织、不同地域、不同国家的体育制度、体育章程和体育规范要求在很多方面也体现了一致性的特点。如国际奥委会

以及国际各单项体育组织的规则、章程和制度与各区域、各国的奥委会与各体育单项协会均保持了相当的一致;各区域、各国的奥委会与国际各单项体育协会之间的许多章程制度也反映出了一致性的特点。

第二节 体育文化的形成

体育文化是人类创造的有关体育运动的物质文化和精神文化的总和。要回答体育文化形成的问题,我们的目光就必须穿越时光隧道,追溯到人类的远古时期,并随着人类社会的进程探寻它的发展。

一、体育文化的起源

(一)体育文化起源于人类的生产活动

生产活动是原始人类适应生存环境的最重要的活动。史前时期的生产活动以渔猎、采集为主。人类在这个过程中所表现出的投击、射杀、攀爬等动作,在这个时期中出现的石球、弓箭、舟、矛等生产工具,无不凝结着人类智慧的结晶和主体创造的成果。透过这些劳动行为和生产工具,我们可以看到若干现代体育运动动作和运动器具的原形,也正是从这些最原始的创造开启了体育文化产生和发展的历程。

知识窗

石球约在 10 万年前的丁村文化遗址首先出土,4 万年前的许家窑文化遗址大量出现。石球最早是狩猎工具,是装在一根两头栓石头的“飞索石”上的。石球的出现,不仅使渔猎活动出现了新面貌,而且为石球由生产工具演化为后来的游戏用具创造了条件。

(二)体育文化与原始教育

伴随人类的出现,教育也应运而生。但是在原始社会,生产力低下,没有专门的教育机构,教育也还没有从生产劳动和生活实践中分离出来。为了适应不断变化的生存条件,长辈将积累起来的劳动和生活经验、谋生技能、制造和使用生产工具的方法等传递给年轻的一代,其中孕育着现代体育文明的投击、射击、攀登爬越等动作的技巧和石球、弓箭、矛的制作及使用方法,这是教育的主要内容,示范和模仿是教育的主要形式。从这里,我们分明看到了萌芽时期的体育文化作为经验的积累,在原始教育过程中得到最重视的传承。

(三) 体育文化与原始娱乐及祭祀活动

体育文化的产生不仅是原始人求生存的生理需要,而且也是原始人表示喜怒哀乐、抒发情感、表达意志的心理需要。为了狩猎成功、庆贺胜利、祭祀先人、崇拜神灵、打仗出征等,原始人创造出了种类繁多的舞蹈,如:狩猎舞、欢庆舞、娱神舞、战争舞等,通过各种手舞足蹈的身体活动形式来宣泄他们的情感,表达他们的愿望和期盼。原始人还通过各种游戏,如:击壤、踏鞠、弈棋等来达到他们娱乐、修身养性的目的。原始舞蹈和游戏是原始体育的重要内容,是原始人为求得更好的生存和发展,表达内心的情感、需要、愿望和崇敬等所创造的精神成果,是构成原始体育文化的重要方面。

(四) 体育文化与原始战争及军事训练

在原始社会末期,由扩大势力范围、掠夺财产和奴隶而引起的战争时有发生。战争的需要推动了武器的演进和军事技能的发展,原来的一些生产技能经过人们的改造和创新转化成了搏杀、格斗等军事技能,部分生产工具也经过改造和创新转化成为作战武器。这些生产技能和生产工具的转化,以及使用作战武器和军事技能的训练,标志着原始军事体育的发端,形成了各种以军事为目的的体育文化现象。

(五) 体育文化与原始医疗保健活动

原始社会人类的生活条件极为严酷和艰辛,由于当时的人们对自身和自然认识的局限,疾病肆虐,时刻威胁着人类的健康和生命。为了对抗疾病的侵扰,在长期的生产和生活实践中,我们的祖先逐渐掌握了一些趋利避害的经验,意识到某些身体活动在防治某些疾病方面具有积极的作用,并创造发明了一些诸如导引、舞蹈之类的健身祛病的手段和方法。例如,在尧帝时期,中原一带地多阴湿,得关节炎的人很多,于是人们发明了“消肿舞”以舒筋壮骨。这类以强身健体为主要目的的身体活动,是原始时期体育文化萌生的重要体现。

体育文化起源于人类的生产劳动,它在原始社会中萌生,它是原始人类为适应生存环境而创造的,与原始教育、原始娱乐活动、原始战争和军事训练、原始医疗保健活动紧密联系。但是,此时的体育文化由于受生产力的影响和制约,仅处于萌芽状态,还没有形成独立的文化形态,它与教育、宗教、娱乐、军事、医疗保健、艺术等其他社会文化现象融合在一起,在人类的生产和生活实践活动中共同进化和发展。

二、体育文化的形成和发展

随着生产力的发展和生产关系的变革,人类从漫长的原始社会步入阶级社会,拉开了文明时代的序幕。社会生产力的发展,不同时期的政治、经济状况和社会文化背景,为体育文化的形成和发展提供了物质条件和社会条件。经过奴隶社会、封建社会、资本主义社会漫长的发展过程,体育文化作为社会文化的一个重要方面,其内容和形式日益丰富起来,形成了空前繁荣的景象。体育文化的形成和发展源于社会的需要和人的需要,以及人们对体育功效价值认识的不断深化,众多的社会活动在推动和促进体育文化