

大学生体育与健康教程

张振县 卿洪华 主编



中南大学出版社



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生体育与健康教程

DA XUE SHENG TI YU

张振县 卿淇华 / 主编

YU JIAN KANG JIAO CHENG



图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程/张振县,卿洪华主编.

—长沙:中南大学出版社,2016.8

ISBN 978-7-5487-2286-1

I.大... II.①张...②卿... III.①体育-高等学校-教材
②健康教育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第161544号

大学生体育与健康教程

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主编 张振县 卿洪华

☐责任编辑 唐天赋
☐责任印制 易红卫
☐出版发行 中南大学出版社
社址:长沙市麓山南路 邮编:410083
发行科电话:0731-88876770 传真:0731-88710482
☐印 装 长沙印通印刷有限公司

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 20 ☐字数 508千字
☐版 次 2016年8月第1版 ☐印次 2016年8月第1次印刷
☐书 号 ISBN 978-7-5487-2286-1
☐定 价 39.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换

《大学生体育与健康教程》

编 委 会

主 编 张振县 卿洪华

副主编 刘志华 杨象战

编 委 (按姓氏笔画为序)

王贝贝 冯啸炜 向 阳

庄立为 张玉龙 周 源

唐翠连 黄 湘 黄源伟

前言

PREFACE

大学体育课程是我国高校课程体系的重要组成部分，也是高校实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。体育作为促进学生身心健康的重要手段，为学校培养出合格的人才，发挥了重要作用。党的十八届三中全会《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》对学校体育工作做出了重要部署，明确提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”。这为进一步深化高校体育课程改革不仅指明了方向，也提供了可能。在机遇和挑战并存的新形势下，大学体育课程改革要以着力提高教育质量为出发点，为培养社会需要的全面发展的新型人才而努力。

为了全面贯彻与实施党的教育方针，促进大学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，我们依据国务院批准发布实施的《学校体育工作条例》的精神和教育部颁布的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求，结合高职院校体育教学改革趋势，组织编写了这本《大学生体育与健康教程》。我们在广泛汲取国内外体育教育的有益成果和合理因素的基础上，以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨，以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼习惯为主线，科学地构建了教材体系，并着重对运动项目进行了精选和重组。本教材在内容和形式上具有以下特点：

第一，知识性。按照认知结构的形成与迁移规律，对体育课程的教学内容进行了详细的描述，使学生能全面掌握体育的基本理论与基本运动技能。

第二，可读性。根据高校体育教学课时少的特点，本教材在编写过程中，详细介绍了各项运动的基本技战术以及练习方法，并力求通俗易懂、图文并茂，以便于学生课外自主学习。

第三，强调以人为本。本教材以培养学生“身心健康、体魄强健”为根本目标，着重突出学生的主体地位和健康主题，将体育运动与理论知识联系在一起，以全面提高学生的综合素质为目的。

由于编写人员的理论水平与教学经验有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请专家同仁批评指正，欢迎广大师生提出宝贵意见，以便再版时修改完善。

编者

2016年3月

目 录

CONTENTS

第一章 体育文化	(1)
第一节 体育文化概述	(1)
第二节 奥林匹克运动文化	(3)
第三节 大众体育文化	(8)
第四节 校园体育文化	(10)
第二章 体育与健康	(15)
第一节 体育与健康概述	(15)
第二节 体育运动对人体健康的影响	(16)
第三节 健康的指标评价	(19)
第三章 学生体育锻炼的原则与方法	(22)
第一节 学生体育锻炼的原则	(22)
第二节 学生体育锻炼的方法	(25)
第三节 运动处方	(28)
第四章 体育锻炼的卫生保健与自我监督	(34)
第一节 运动性疲劳与恢复	(34)
第二节 运动性疾病的预防与处理措施	(37)
第三节 女子运动的卫生保健	(42)
第四节 学生体育锻炼的自我监督	(44)
第五章 运动损伤的防治与应急处理	(50)
第一节 运动损伤的原因及预防	(50)
第二节 常见运动损伤的应急措施	(52)
第三节 运动及日常生活中的现场急救	(55)
第六章 田径运动	(62)
第一节 田径运动概述	(62)
第二节 田径运动基本技术	(64)

第七章 球类运动	(72)
第一节 篮球运动	(72)
第二节 足球运动	(87)
第三节 排球运动	(104)
第四节 乒乓球运动	(121)
第五节 羽毛球运动	(138)
第六节 网球运动	(154)
第八章 时尚健身运动	(164)
第一节 健美操运动	(164)
第二节 啦啦操运动	(176)
第三节 花样跳绳	(193)
第四节 瑜伽	(205)
第五节 健美运动	(216)
第九章 搏击格斗类运动	(223)
第一节 武术	(223)
第二节 散打	(254)
第三节 跆拳道	(267)
第十章 定向运动	(282)
第一节 定向运动概述	(282)
第二节 定向运动中地图和指北针的使用	(283)
第三节 定向技术	(287)
第十一章 拓展训练	(292)
第一节 拓展训练概述	(292)
第二节 团队拓展训练项目	(294)
附录 《国家学生体质健康标准》测试	(300)
参考文献	(312)



体育文化

第一节 体育文化概述

一、体育文化的产生与发展

人类在与自然的斗争中，在很长一段时间里对体育文化的认识处在不知不觉之中。历史资料表明，真正感受到体育文化对人类社会产生直接影响，还是在 19 世纪中叶的欧洲文艺复兴之后。20 世纪中叶以来，随着世界整体科学的发展，体育科技工作者得到不少新的启示。从此，许多学者更多地从体育哲学、人文社会学角度开展了广泛的研究，并逐步地由感性认识向理性方面发展。在早期，尽管人们生活在不同的地域环境，有着不同的生活习惯，但创造的体育形态、性质和目的基本上是相同的。人类为了生存和延续，学会了跑、跳、投、攀爬等技能和生产劳动知识，并将其作为一种社会文化现象代代相传。随着时间的推移，逐渐形成了今天如此灿烂夺目的体育文化。关于体育文化的产生和发展有很多说法，但比较集中的有以下几种。

（一）劳动起源论

从总体上说，人类的文化是通过人类自己的双手和大脑的思维创造出来的。早期人类在求生存中学会了奔跑、跳跃等技能，并在追捕猎物等活动中，发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质。这个时期的体育鲜明地体现在以生存为直接目的，进行着各种能力的训练。

（二）军事起源论

军事起源论认为，个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突到后来发展到部落之间的武装冲突，各部落为了提高自己的力量进行了有组织的身體训练，其中包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。

（三）游戏起源论

游戏起源论认为，当原始人在获得丰富猎物后，特别是当丰收之后，聚集在一起以游戏欢舞的方式庆祝。这表明了体育是在跑、跳、投等劳动形态中演化出来的，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦。

（四）宗教起源论

原始社会后期，生产力水平低下，又受到四季和环境的困扰，人们为求助自然恩施，祭

祀天地而形成原始宗教活动，并以体育形式进行求助祭拜。

（五）教育起源论

生产劳动的发展以及在军事、游戏中演变出来的运动技能、技巧，以劳动教育的方式传授给后代。既发展了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育生活。

综上所述，体育文化的产生是在人类从动物野性变为人性的过程中上述因素相互综合演化的结果。也就是说，人类在改造自身的过程中，动物本能改变成自觉行为人性，原始的野性、进攻性通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步地形成了人类社会特有的文化现象，即体育文化。

二、体育文化的特征

体育文化是人类在体育生活和体育实践中创造出来的，它通过有形的身体形态、动作技能、运动器材、物质以及无形的与社会属性相关的意志、观念、时代精神反映出来，显现出各具特色的存在方式。它是人性和人类本身需求的特殊反映，具有民族性、时代性、社会性、差异性、继承性等特征。

（一）民族性

人类文化的存在和发展，不仅有共性的一面，也有极具个性的一面。这种人类文化的差异性，就是民族性的表现。各个不同地域的人类，创造了不同类型、不同形态的文化，又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化，都与本民族的形成延续和发展密切相关，都与本民族的地理环境、人种特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。

（二）时代性

时代在不断地演化和发展，各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中，这个生活环境对人类产生了重大的影响。人们在生活实践中所创造的文化也都离不开这个环境的影响。因此，文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态，表现出鲜明的时代性。

（三）社会性

文化的社会性，也称文化的群众性。这是因为任何文化都离不开大众，更不能离开社会。如果说人离开了文化，就不能成为真正的人。同样，社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。因此，人、文化和社会三者之间形成了相互关联、相互作用的复合体。

（四）差异性

文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上，也表现在价值标准和价值观念上。例如，东方体育文化重礼节，求持中，重自身完善，求个人身心平衡的品格形式，表现了人的内在品质和言行相一致的东方色彩。而西方体育文化则表现出竞争、激进冒险的风格，人们常把身体健美的人视为崇拜偶像，表现了人的外在行为和言行开诚布公的西方特色。

（五）继承性

继承性也可称为传统性。在养生学中，东方人原先主张以静养生，后来有人主张以动养生，再后来主张动静结合。这是体育文化延续和不断深化认识的过程。例如，中国传统体育文化以前注重于修身养性，后来泛化为强身健体，直到今天的自娱与休闲文化。同样，中国传统体育文化中舞龙、舞狮、气功、武术等都已经成为了风靡全球的运动项目。

三、走向世界的中国体育文化

不同的地域和民族塑造了具有不同特征群体的体育文化,并植根于民族的土壤之中,推动着人类的生存和发展。许多历史资料表明,东方体育文化具有极其悠久的历史 and 深刻丰富的内涵,但在很长一个时期内发展十分缓慢。而西方体育文化在资本主义生产力发展的影响下,发展十分迅速。特别是随着文化全球化的到来,这种原来互相隔绝的民族体育正在相互交流,这也促使东、西方体育文化逐渐互相渗透,互相借用,乃至互相认同。例如运动员在奥运会上服用兴奋剂等丑恶现象的暴露,引起了全球体育界对东方体育文化中倡导的道德方式、文明行为等的热情关注。

东、西方体育文化的相互渗透和认同,具体表现为以下几个方面。

(一) 在体育文化思想上的认同

孔子指出“己欲立而立人,己欲达而达人。”孔子认为,教育学先要倡导平等相待和注重自身修炼的理念,这 and 现代体育思想提倡的体育道德、公平竞争、平等参与精神是一致的。这种中国传统体育文化中具有的诚实无欺、修身养性和对理想社会的追求,深得体育界的广泛认同。美国前总统里根曾对孔子学说进行高度评价:“孔子崇尚的行谊与伟大的伦理思想不仅影响他的国人,也影响了全人类,孔子学说世代相传,提示了全人类丰富的做人处世原则。”可见,东方体育文化越来越被西方有识人士所关注。

(二) 在体育文化内容方面的认同

体育文化内容的认同,不仅表现在形式上,而且还表现在内涵方面。中国武术是在人类劳动、生活技术及技能中分解、综合提炼出来的,其所蕴涵的技击意识、健身、观赏价值不仅在国内长盛不衰,而且已经逐步被西方人所接受。一些中国的武打明星(李小龙、李连杰、成龙等)能够在美国好莱坞站稳脚跟,也与此有关。今天,中国传统体育文化越来越多地向世人展示出其独特的诱人魅力。中国武术漂洋过海,让全世界的人们领略了“中国功夫”的神奇威力。

同时,具有西方的实用主义文化特征的拳击运动,也逐步在东方展开。另外,起源于20世纪20年代英国的足球博彩活动也已经在全世界日益展开。目前,国际足球彩票联合会已经拥有60个国家的102个会员,已有37个国家发行各种形式的足球彩票等等。

应该说,20世纪中国体育文化与西方体育文化的交流与融合,中国体育文化表现出来的主要是对西方体育文化的接纳与吸收。而中国体育文化对包括奥林匹克文化在内的西方体育文化的影响和作用,则在北京2008年奥运会充分地显现出来了。北京将“人文奥运”的理念贯彻到2008年奥运会的一系列活动中,使奥林匹克运动深深打上中国体育文化的色彩,使中国体育文化对世界体育文化做出自己独特的贡献。

第二节 奥林匹克运动文化

一、奥林匹克文化的内涵

概括说,奥林匹克文化是体育运动与文化 and 教育相融合的产物。奥林匹克文化的广义内涵包含相关的物质与精神文化,狭义的概念主要指相关的精神文化。根据《奥林匹克宪章》和奥林匹克运动的实践,以及文化的性质和概念,奥林匹克文化的内涵主要体现在以下六个方

面：和谐发展、团结友谊、公平竞争、重在参加、奋力拼搏、为国争光。

（一）和谐发展

人的和谐发展主要包括体力和智力或身体和精神两方面。奥林匹克运动体现以人为本，所有的比赛项目都是通过人与人之间、人与运动工具的合作才得以实现的。奥林匹克主义的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务，以建立一个维护人的尊严的和平社会。奥林匹克的人生哲学是“增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展”。奥林匹克运动作为培养人的沃土，是对人进行全面教育的过程，通过体育活动磨炼身体，增强体质，发展和提高思维能力，塑造出一种完善的人格。

（二）团结友谊

团结友谊是人类生存与发展的基本准则，奥林匹克运动反映了人类这一最强烈的愿望，从而使它具有广泛的号召力和强大的生命力。奥林匹克运动不仅仅是一项单纯性的体育活动，其最高目标是要通过体育活动的手段，把世界不同国度、不同种族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚到一起，使大家相互交往，增进了解和友谊，进而为建立一个维护人的尊严与更美好的世界做贡献。古代奥运会以橄榄枝为最高奖品，象征吉祥、友谊与和平。而且制定了神圣休战条约，保证奥运会神圣不可侵犯。古代奥运会对制止战争、维护和平起了重要作用。现代奥运会继承这一传统，强调国家民族平等，维护人的尊严，倡导多元文化，彼此兼容，和平相处。

奥林匹克文化的实质是激励人们拼搏进取、奋力向上，维护人的尊严，推动社会和平进步的文化。

（三）公平竞争

奥林匹克主义倡导的竞争是以公平的道德标准为前提的。作为一种体育活动，奥林匹克运动以竞技体育为主要活动内容，竞争是其本质属性。竞技体育的突出特点，就是具有激烈的对抗性和鲜明的娱乐性。在比赛中，运动员之间通过剧烈的身体接触和对抗，分出胜负，既锻炼了自己的身体，磨炼了意志品质，也为观赛者提供了健康的身心娱乐和享受。竞争是推动人类社会进步的基本手段之一，在竞争中人们抒发雄心壮志，增长聪明才智。参加这项活动，必须树立起敢争高低的竞争意识，勇于向世界强手和世界先进水平挑战，不断超越自己、超越他人、超越世界最高纪录，这是人类有所发展、有所创新、有所前进的动力。

（四）奋力拼搏

勇敢竞争、奋斗拼搏是实现生命价值的真谛。奥林匹克运动倡导以奋斗为乐趣，从奋斗中求得幸福的人生态度；倡导最大限度地挖掘自身的潜力，向自身的极限挑战，从而“创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则为基础的生活方式”。赛场上的奋斗是人类奋斗的缩影。拼搏的艰辛，竞争的白热化，不仅对场上运动员有直接刺激，而且对场下众多的观众，尤其是正在成长的青少年有更深远的教育意义。奋斗精神体现了人类先进分子的一种内在力量，是人类社会自强不息、发达昌盛不可缺少的高贵品质。

（五）重在参与

体育是人民最广泛参加的运动。奥运会的名言是“参加比取胜更重要”。顾拜旦于1908年7月24日在伦敦第四届奥运会期间，在英国政府举行的招待宴会上发表讲话时引用了宾夕法尼亚主教的一段话“对奥林匹克运动会来说，参加比取胜更重要。”顾拜旦解释其含义为“正如生活中最重要的不是胜利，而是斗争，不是征服，而是奋力拼搏。”参加与取胜是辩

证统一的关系，没有参加就谈不上取胜，所以参加是取胜的基础。而参加就是要怀着“更快、更高、更强”的目标去奋进，努力争取胜利，这才真正符合奥林匹克精神。正是由于“参加”精神所起的作用，大量民众参加奥林匹克运动，不同年龄和性别的人们都去进行体育锻炼，其意义才能大大超出竞技体育的范围，奥林匹克运动才能发展到今天这样的规模。

（六）为国争光

奥林匹克运动是现代体育的核心，奥运会选手是代表国家、地区或集团的。入场时要举国旗，胜利时要奏国歌、升国旗，开幕式、闭幕式显示不同国家的民族特色，比赛时还有无数的国人通过各种媒体关注每个运动员的表现。这些举措使体育价值、社会价值和个人价值联系在一起，英雄主义、集体主义、爱国主义高度一致，有力地激发了人们的民族自豪感，增强了民族凝聚力，并给奥林匹克运动注入了强大的精神动力。

二、奥林匹克文化的性质

（一）奥林匹克文化是以体育为载体的文化

奥林匹克运动包括竞技运动、大众体育，以及与之有关的文化活动。这种运动从文化视野看，是以体育为载体的文化。体育与文化既有联系又有区别。体育是文化的一部分，是一种体育文化或身心文化。文化涵盖体育，同时又有自己特殊的功能与领域。从狭义的角度看，体育与文化相互影响、相互促进。文化的传统、价值、政策等影响体育，体育则会影响文化的形式、传播和创造等。体育促进人的物质结构机能的改善，是人们自我完善的重要的物质形式，同时，体育对人的内心世界和社会行为产生积极影响，体现一种文化精神。体育本身凝结着人类的智慧，得到人们广泛的参与和关注，使其承载着更强的文化功能。体育也是一种肌体语言，或说是一种“国际通用语言”，它超越了不同国家的意识形态，是国际文化交流最便利的工具。奥林匹克运动最初的参加者仅限于欧洲、北美，如今已普及世界，便是最好的佐证。

体育是奥林匹克文化的载体，但奥林匹克运动和体育并不能画等号，也就是说，奥林匹克运动并不是单纯的体育。从另一个角度说，体育是奥林匹克运动的主要表现形式，但奥林匹克运动还有体育以外的文化和教育内容，它谋求体育与文化和教育的融合，这正是奥林匹克文化和体育文化的根本区别。顾拜旦从奥林匹克运动创始起，就坚决反对把这一运动看作纯粹的体育竞技运动，他主张奥林匹克运动“并非只是增强肌肉力量，它也是智力的和艺术的”。国际奥委会前任主席萨马兰奇概括地说“奥林匹克主义就是体育运动与文化的结合。”通过体育发展文化，促进友谊，是奥林匹克运动对人类文明的重要贡献。4年一次的奥林匹克运动会，既是世界体育盛会，又是文化交流大典。在奥运五环标志下，世界各国人民和平相聚，推动着人类文明的不断进步。

（二）奥林匹克文化是以教育为核心的文化

古代奥运会源于宗教祭祀，它以人体美、竞技精神以及高超的技艺对神作出奉献，这必然以教育和训练为前提。它要求运动员不仅要具有强健的身体，而且要有高尚的品德，这一切只能是教育的结果。获胜的运动员受到人们至高无上的崇拜，对希腊社会和广大人民是一种崇尚英雄、崇尚美德的教育。顾拜旦作为一位伟大的教育家，他复兴奥林匹克运动的主要目的是从教育出发的。他在1894年7月发表的文章中说“首先，必须保持过去体育运动的特点，即高尚和骑士的性质，这是为了使体育可以继续有效地在现代社会的教育中起着希腊

大师曾给它确定的值得赞美的作用。”我们可以看出顾拜旦对于古代奥运会和希腊早期体育教育的推崇。他十分重视古代体育的教育功能，由此引发他从教育出发来恢复奥运。

现代奥林匹克运动继承和发扬了古希腊的奥运精神和教育思想，它所确定的奥林匹克运动的宗旨就是以奥林匹克精神教育青年，从而建立一个和平而更美好的世界。奥林匹克运动来源于奥林匹克主义。《奥林匹克宪章》提出“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展的一种生活哲学。奥林匹克主义谋求体育运动与文化和教育相融合，创造一种以奋斗为乐、发挥良好榜样的教育作用并尊重基本公德为基础的生活方式。”把奥林匹克运动作为一种生活哲学、生活方式，使之赋有教育功能。奥林匹克运动的根本任务是教育，一切奥林匹克活动都是教育手段，所以，奥林匹克文化的核心是教育。

（三）奥林匹克文化是以西方文化为主导的多元文化

现代奥林匹克运动诞生于欧洲，最初参加奥运会的数百名运动员主要来自欧洲和北美二十个国家。现代奥林匹克运动已历经百年，普及世界。至2012年伦敦第30届奥运会，已有204个国家和地区的10568名运动员参加了比赛。奥林匹克运动的普及要求文化的多元，但由于历史及现实经济、政治等原因，奥运会的活动内容安排及组织结构等仍反映了浓厚的西方文化色彩。在现代奥运会已举办的30届（有3届因战争未举行）中，有16届在欧洲举行，6届在美洲举行，2届在大洋洲举行，在亚洲只举行过3届。这意味着有24届是在西方国家举行的，占89%。国际奥委会委员至今仍以西方人士为主，奥运比赛项目主要是西方现代竞技体育项目。这些情况表明，现代奥林匹克文化仍是以西方文化为主导。

随着世界联系的加强，奥林匹克运动的普及，文化的多元交融是不可避免的。文化从本质上说，具有一定的地域性、民族性。奥运会在不同国家举办有不同的文化特色，从开幕式到闭幕式，从体育比赛到艺术活动等，异彩纷呈，争妍斗奇。奥运会吸纳的民族传统的体育项目中，如美国篮球、巴西足球、日本柔道、韩国跆拳道等皆折射一种文化，它根植于民族文化的土壤之中。不同的文化特色彼此兼容，取长补短，汇聚发展成为五彩缤纷的多元文化。多元文化不仅符合时代潮流，而且对于促进不同民族之间的了解和友谊起到不可估量的作用，也是人类文明进步的标志。

（四）奥林匹克文化是催人向上的世界先进文化

世界先进文化是符合社会发展方向和人民愿望的文化，是人类社会发展中产生的具有积极指导意义的催人向上的文化。当今奥林匹克文化作为一种文化形态和精神文明，主要凝聚了西方文化的某些精华，属于世界先进文化的一部分。

从古代到现代的奥林匹克文化，历经了两千多年的历史考验，成为最广泛的人群所能接受的文化，主要是因为它体现了人类的崇高理想，体现了对未来社会的憧憬和追求，体现了世间难得的真、善、美和公平正义。奥林匹克文化的先进性反映在体育领域，集中表现在奥林匹克主义、精神、理想、原则、宗旨、格言诸方面。它的核心内容是主张人的和谐发展，友好相处，进而建立一个和平而更美好的世界。

三、奥林匹克文化的创新

（一）大力加强东西方文化的交流和融合

奥林匹克文化已发展成为开放的跨国度、跨民族的世界性文化体系。在这个体系中，古

代与现代、东方与西方相互汇聚,为奥林匹克运动提供了取之不尽、用之不竭的文化源泉。但以西方文化为主导的奥林匹克文化毕竟是一定历史时期发展的产物,同样受历史条件的局限,需要随着时代发展增添新的内容,不断地开拓创新。其关键是需要进一步理解和尊重文化的多样性,加强东西方文化的交流和融合。应当承认东西方文化有很大差异。东方文化以中国传统文化为重心,其特点是重集体、和谐、伦理。西方文化源于希腊,其特点是重个体、竞争、法治。东、西方文化的差异又造成体育思想、价值以及活动方式、手段的不同。这些都是一定的历史地理环境和国情决定的。我们既要尊重不同民族、国家文化的差异,同时又要推动不同文化间的融合。历史经验证明,每一次文化的交流和融合都带来了文化的发展和繁荣,加强东西方文化的交流和融合必将为奥林匹克文化增添新的光彩。

(二) 努力发展多元民族体育文化

民族体育是一种具有独特发生和发展机制的文化类型,带有强烈的民族文化气息,同时带有明显的稳定性和地域性,在相当程度上成为本地区 and 国家的象征。奥运会体育项目已经大量吸纳了欧洲民族体育项目,随着奥林匹克运动的发展,还需要不断吸纳其他地区具有代表意义的民族体育,进一步丰富奥林匹克文化的内容。奥林匹克文化实质上是多元民族体育文化发展阶段的统一,多元民族体育文化是奥林匹克文化的根基,两者并行不悖。奥林匹克文化的发展创新应以多元民族体育文化为基础。民族体育文化的优秀成分将随着各民族间的交流和全球化的发展而为更多的人所接受。

(三) 不断促进体育与文化教育的融合

体育与文化教育的融合是奥林匹克运动对人类文明发展的重要贡献。这种融合不仅丰富了体育内涵,赋予体育以极大的文化价值和教育价值,而且为奥林匹克的创新提供了广阔的空间。国际奥委会对举办城市的文化活动有明确的计划规定,但对文化活动的內容还没有具体定义。以往奥运会举办城市结合本地实际情况组织各种文化节、艺术节、博览会等活动或竞赛,虽然异彩纷呈,各具特色,但缺乏宏观指导,随意性较强。现在,国际奥委会适应多元文化与教育的形势,文化教育活动有了较大改进。与奥运会一流的竞技比赛相比,相应的文化教育活动有更充分的发挥余地和创新空间。按照《奥林匹克宪章》精神,奥运会的举办城市在文化教育活动创新方面负有更重要的责任。

(四) 深入开展奥林匹克文化的研究与建设

奥林匹克文化既是专门的科学领域,又是多学科研究领域,科学研究要随着实践发展而发展。现在,奥林匹克运动的规模空前扩大,内容更为丰富,影响甚为广泛,奥林匹克面临如何适应多元世界、如何进一步体现奥林匹克的普遍性及公正性等问题。国际奥委会已成立奥林匹克文化与教育委员会,有奥林匹克学院、博物馆等组织,需要不断整合这方面的力量,不断加强奥林匹克文化的研究与建设,促进奥林匹克运动的创新发展。

北京为举办2008年奥运会提出了“绿色奥运,科技奥运,人文奥运”三个理念,同时构成了北京奥运的三个特色。人文奥运是北京奥运的灵魂。将人文奥运的理念化为实践,就要充分关注人的和谐发展,在13亿人口的中国普及和发扬奥林匹克精神;要充分展示中华文明,让世界了解中国;要努力推进东西方文化的交流合作,增进中国人民与世界各国人民的了解和友谊。人文奥运的实践将为奥林匹克的创新发展做出贡献。

第三节 大众体育文化

一、大众体育文化的起源与发展

大众体育文化是人们通过体育活动来满足自我实现的需要和获得满足感,促进人们养成健康向上的生活方式的体育文化活动。它的产生和发展过程渗透在人类社会发 展、演变的过程中,经历了早期大众体育文化、近代大众体育文化和现代大众体育文化这三个阶段。

(一) 早期大众体育文化

在人类原始社会初期,大众体育是随着体育从个体走向群族的过程而产生和发展的。这种出于生存和发展需要的最原始、最直接的目的而产生的体育文化在东、西方也因各自的传统而表现得不尽相同。如古希腊人通过身体活动,追求强壮的体魄、健美的外形,以求得更好的生存与发展。而在东方中国传统大众体育文化中,始终围绕着“养生”为主而开展,认为人与自然的结合,在于通过与自然的交换排除内部的毒气,吸取真气、互相通达、六腑调和以达到长寿而更好地生存下去。但是,早期的体育并没有形成独立的文化形态,早期人类进行体育活动的直接目的是为了生存和发展。也就是说,早期大众体育文化的根本目的是为了维持人类生存和发展的基本需要,并没有形成自己独立的文化形态。

(二) 近代大众体育文化

近代的大众体育文化基于人们对于身体健康的强烈追求,十分强调体育对于人类肢体健康的作用,比较注重通过强健体魄,从而适应社会生存的需要,其对大众体育的物质层面的追求体现较为明显。特别是学校教育的产生,使得体育训练以一种独立的文化形态迅速地渗透到人们的生活中去,体育运动得到了迅速推广。

(三) 现代大众体育文化

随着现代社会的发展,人们对于体育研究的不断深入,大众体育已经深入人心。一方面,人们对于体育的需求不再仅仅局限于求得身体的健康、体形的健美、体魄的强健,而逐渐趋向于通过体育来满足精神层面的需求。另一方面,体育文化的普及、交流与融合,使大众体育的锻炼内容、手段和方法不断得到丰富和拓展。现代大众体育促进了人们身心健康和谐发展,不断地向人们阐释体育是人生存的基本权利的哲理。

为适应社会发展的需要,国际奥委会于 1983 年设立“大众体育委员会”,其主要任务是通过国际单项体育联合会、国家奥委会和国家单项体育组织,促进大众体育在各国,特别是在发展中国家的开展。

二、大众体育文化的特征

人类的文化,包括体育文化,不仅具有共同的特征,同时也有其丰富的独特的文化个性特征,大众体育与校园体育、奥林匹克运动一样具有自己的个性特征。一般来说,大众体育文化,还具有社会性、健身性、多样性和娱乐性等特征。

(一) 社会性

所谓大众体育文化的社会性是指大众体育参与群体的广泛性。如奥林匹克运动会的参与者要求是具备高超技能,并具有高尚品德的运动员,奥林匹克格言是“更高、更快、更强”,

体现了奥林匹克运动鲜明的竞技性；校园体育的参与者也具有一定的范围，作为学校教育的重要组成部分，它的参与对象只能是在读学生，体现出极强的教育性。

目前，国际上衡量一个国家是否属于体育强国的标准就是一个国家的体育人口。近年来，我国政府已经意识到了大众体育的重要性，在抓好“奥运争光计划”的同时积极领导好、组织好“全民健身计划”，积极投资筹建健身场所，添置健身器材，设立全民健身网点，打下了很好的社会基础，使我国体育人口迅速得到提高，很好地推动和促进了我国大众体育的发展。

（二）健身性

生存与发展是人类各种社会生产劳动实践活动最原始、最直接的目的，大众体育作为一种社会文化现象，也围绕人类所追求的生存与发展的目的而开展。研究表明，中国的传统体育文化有着悠久的历史、博大精深的篇章，是中华民族自强不息的象征。但是，中国的大众体育由于长期受到儒家思想的熏陶，较多地注重人的内在性，将健身观念建立在自我生命开发、自我完善的基础上，对身体的期望仅仅局限于养护生命、祛病、防病和延年益寿上。西方大众体育则受到资本主义商品经济的影响，追求体形健美而忽略了内在修养。不管如何，东、西方的大众体育文化表现的形式不同，但都追求人的健康，透射出明显的健身性。随着东、西方文化的积极交往，科学技术的迅猛发展，大众体育与现代科学相结合，逐渐形成新的独特风格走向市场。人类对于生存与发展的认识，已经不再停留在东方的“自我修炼”和西方的“体形健美”，从而给予了大众体育更为深刻的内涵。

（三）多样性

随着社会的进步，当代体育文化通过频繁的交流，东、西方体育文化的认同与借用，大众体育也呈现出全球化的趋势。通过东、西方体育文化交流，西方体育文化呼唤着从原来与自然隔离的都市生活中解放出来，重新回归大自然。于是在继续追求冒险、激进的体育活动的同时，也注重人与自然的和谐发展；东方则在文化的交流与认同中，摆脱了自我封闭的枷锁，不再故步自封，从纯粹的自我修炼转而积极吸取西方的冒险、激进精神。现代大众体育在东、西方体育文化整合中，其锻炼内容、方法和手段得到了极大的丰富和扩展。如俄罗斯的攀岩、澳大利亚的跳崖运动等已为世界大众体育所接纳并逐步朝着体育旅游、体育娱乐、野营、体育欣赏等多样化的方向发展。

（四）娱乐性

随着社会生产力的不断发展，人们的生活日益富裕，余暇的时间也越来越多，人们对于体育的要求已经不再仅仅停留在对于强健体魄的追求，更加要求能够通过体育活动获得在紧张的工作之余心理的放松和愉悦。

大众体育的锻炼内容、手段和方法不断地得到丰富，体育活动满足了人们生理的需要，同时也满足了人们心理的需要，并趋向于娱乐化。如野营，人们通过野营活动，不仅锻炼了身体，更为重要的是，使人远离了具有先进科学技术的却又是喧嚣的、充满污染的现代化城市，体验到与大自然亲密接触的感觉，从而缓和了人们紧张的心理，减轻了生活的压力，愉悦了身心。因此，不以夺标和不断超越自我为体育活动的主要目的的大众体育体现了极强的娱乐性特征。

三、大众体育文化的价值

大众体育文化给人类带来了快感和美感，给社会带来了健康和活力，对人类社会的生存

与发展有着广泛和深刻的影响,体现出极强的社会文化价值。

(一) 培养人们健康的生活方式

大众文化是人类文化的组成部分,人们可以通过电视、报纸、非正式集会等大众媒介和大众活动,来克服生活中的恐惧感和茫然感等心理需要。虽然这种大众文化为社会普遍接受,但是缺乏鲜明的个性造成了大众文化先天的难以克服的文化弱点。由于文化精神的缺乏,大众文化的品质很不稳定,极易造成大众社会人文危机和人类精神的异化,如日本的奥姆真理教、美国的太阳圣殿教、乌干达的上帝恢复实践运动组织等。

大众体育则通过多样化的锻炼内容、方法和手段不断地充实人们的大众文化生活,营造健康的生活方式,如体育旅游、野营等。同时,大众体育通过其“健康”的理念,积极地营造健康的文化环境,引导人们养成一种健康向上的生活方式。

(二) 促进人们身心全面发展和和谐发展

随着人们对体育研究的不断深入,无论是中国的大众体育,还是西方的大众体育,都以全面发展和和谐发展为根基。

世界体育文化的全球化,促进了东、西方大众体育的交流与发展。西方大众体育在注重形态美的基础上开始重视人的意志品质、体育道德等自身修养。而东方大众体育也在强调内部修炼,追求“礼”“仪”的基础上也添加了西方冒险、激进的体育活动内容与手段。在认同与借用中,大众体育为促进人们身心的全面发展和和谐发展做出了十分重要的贡献。

第四节 校园体育文化

一、校园体育文化的概念和内涵

校园体育文化是以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为特征的一种群体文化,是校园内所呈现的一种特定的体育文化氛围。这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。校园体育文化作为一种群体文化,是学校在长期的教学、科研和行政管理过程中逐步形成的,更是在广大学生直接参与和精心培养下发展起来的。

校园体育文化的灵魂与核心就是校园精神,校园精神是深层次的群体意识,又是群体的向心力与凝聚力,是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。校园体育文化是校园精神建设的途径与实体形态,而大学生往往有意无意地隔着一层面纱去探视和领悟校园精神,从这个意义上说,校园体育文化是学生心理行为的复合显现。因此,校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象,校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群。

同时,校园体育文化作为社会文化的文化形态,具有强烈的个性,它来源于社会大文化,以社会文化为其背景,是滋生社会而又不同于社会文化的一种特殊文化,是一种超前于传统文化的校园主导文化。校园体育文化作为不同于主导文化的亚文化,又具有自己的特殊功能,即作为先进文化融入传统文化的中介,引导时代文化的新潮流。校园体育文化,以其高品位的内涵和深层次的底蕴,无可辩驳地以中坚先锋的形象在社会文化中独领风骚。国家的“全民健身计划”将进一步推动校园体育文化的快速发展。