



体育文化与 全民健身

●主编 张旭



吉林文史出版社

体育文化与全民健身

张旭 主编

吉林文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体育文化与全民健身 / 张旭主编. -- 长春 : 吉林
文史出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5472-3271-2

I. ①体… II. ①张… III. ①体育文化—研究—中国
②全民健身—研究—中国 IV. ①G812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182378 号

体育文化与全民健身

主 编 张 旭
出 版 人 孙建军
责任编辑 陈春燕 张蕊
封面设计 天 图
出版发行 吉林文史出版社有限责任公司
地 址 长春市人民大街 4646 号
网 址 www.jlws.com.cn
制 作 山东天图文化传媒有限公司
印 刷 济南新广达图文快印有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 210 千字
版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5472-3271-2
定 价 49.00 元

前言

体育是实现人的全面发展的重要途径，对经济社会具有积极推动作用。体育自身具有独特的文化价值，负有重要使命。强化全民健身活动离不开大力发展现代体育文化。不可否认，全民健身日的设立，已经逐渐使得健身成为人们生活中的一部分，使人民群众真正享受到体育带来的健康和快乐。随着各地区健身场所的不断增加、健身设施的日渐完善，市民健身活动开展得如火如荼，无论盛夏还是寒冬，晨曦还是傍晚，在公园里、广场上，你随时都能看到市民健身的身影，丰富多彩、形式多样的群众体育活动已成为体现地区精神文明建设水平的一道亮丽风景。就目前来看，健身日只是一个开始，未来，还有许多需要我们改进的地方。如何更好地确保全民健身意识的广泛普及，还需要个人增强对健身重要性的认识、养成持之以恒的健身习惯，加大相关部门的重视度。因此，加强体育文化与全民健身研究十分必要。

本书由吉林体育学院张旭主编，共分八章：第一章，体育与体育文化研究；第二章，体育社会互动与体育社会问题；第三章，全民健身项目创新与推广；第四章，我国全民健身运动艺术化发展趋势的研究；第五章，全民健身与体育文化之发展关系研究；第六章，全民健身文化视野下广场健身舞的发展及社会影响；第七章，全民体育健身的现状与发展对策；第八章，体育文化视角下的全民健身服务体系与社会评价指标体系构建。

随着人们生活水平的不断提升，全民健身运动开展变得越来越重要。

通过大力推进全民健身运动的有效开展，可以从根本上提升人们的身体素质。如今，政府和相关部门对体育文化与全民健身有效融合发展的重视度越来越高。通过加强城市体育文化建设，能增强市民体育意识，利于城市良好文化形象的树立，促进全民健身不断发展，且对市民体育观念和行为具备一定的导向功能。本书主要在明确城市体育文化发展定位的基础上，促进全民健身发展的准确定位，旨在全面提高国民体质和健康水平。

在编写过程中，笔者参阅了大量的相关专著及论文等，对相关文献的作者，在此表示谢忱。由于编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，敬请各位专家、学者、读者批评指正。

目 录

第一章 体育与体育文化研究.....	1
第一节 关于体育与体育文化概念的整体思考.....	1
第二节 体育本质及中国体育发展方式转变研究.....	7
第三节 中国特色社会主义体育文化发展研究.....	28
第四节 中国体育文化研究的现状分析.....	56
第二章 体育社会互动与体育社会问题.....	61
第一节 体育锻炼中的社会分层.....	61
第二节 体育社会互动及体育与社会体育接轨的研究.....	66
第三节 现代体育社会科学研究的的方法论特征.....	79
第四节 体育社会问题研究.....	82
第三章 全民健身项目创新与推广.....	93
第一节 开展全民健身的意义和影响.....	93
第二节 全民健身计划目标系统的建立与变化.....	95
第三节 我国全民健身传统项目及新项目开发.....	101
第四节 全民健身项目创新的社会学分析.....	111
第五节 健身项目选择倾向的群体特征.....	117
第六节 全民健身系统健身模式创新.....	119
第四章 我国全民健身运动艺术化发展趋势的研究.....	125
第一节 体育与艺术.....	125
第二节 全民健身运动艺术化发展的必然性.....	132

第三节 全民健身运动的艺术化发展趋势.....	134
第五章 全民健身与体育文化之发展关系研究.....	141
第一节 民族传统体育在全民健身中的作用.....	141
第二节 体育社会组织在开展全民健身活动中的作用.....	146
第三节 全民健身对体育文化建设的影响.....	152
第四节 全民健身战略下体育产业社会协同发展路径及启示.....	156
第六章 体育文化视野下典型全民健身项目的发展及影响.....	159
第一节 体育文化视野下走跑项目的发展及影响.....	159
第二节 体育文化视野下太极拳项目的发展及影响.....	166
第三节 体育文化视野下羽毛球项目的发展及影响.....	172
第四节 体育文化视野下瑜伽项目的发展及影响.....	181
第五节 体育文化视野下广场舞项目的发展及影响.....	189
第六节 体育文化视野下登山项目的发展及影响.....	195
第七章 体育文化视角下的全民健身服务体系与社会评价指标体系构建.....	203
第一节 体育文化视角下的全民健身服务体系构建与运行.....	203
第二节 体育文化视角下的社会评价指标体系构建.....	217
第八章 全民体育健身的现状与发展对策.....	223
第一节 全民体育健身的现状与现实问题.....	224
第二节 全民体育健身的发展对策.....	230
参考文献.....	243

第一章 体育与体育文化研究

第一节 关于体育与体育文化概念的整体思考

关于体育与体育文化概念的学术争鸣由来已久，目前尚无定论。与此同时，体育实践飞速发展的客观现实又迫切要求学界给予体育、体育文化概念以响亮的回答。之所以形成这种“理论落后于实践”的局面，主要原因有：总体上看，研究者们在“发现问题”方面多有建树，但科学研究的最终归宿还要求我们在“解决问题”方面加大力度。例如，有学者极力倡导“体育真义”，但是最后给出的却仅止于“体育本质是教育”，这显然无法令人信服；还有学者通过质疑“安德鲁斯三角形”继而提出“体育应该分开来讲”，但所提分类方法及定义却因为固有的逻辑缺陷而受到质疑；再有某学者坚定地持“体育整体论”观点，然而给出的体育整体定义却有待斟酌等。基于文化本身所具有的开放性、活跃性以及受文化全球化背景的深刻影响，体育文化多元与一元之间的矛盾日益加剧，从而导致学界内部分歧较大。因此，必须加强关于体育与体育文化概念的整体思考。

一、“体育整体观”的两个逻辑起点

第一，对于上述理论困境，有学者依据维特根斯坦的“家族相似论”与“语言游戏说”得出如下臆断：体育根本就不存在所谓的本质定义，所以人们无需理会足球是体育，而只需要在踢足球时知道足球是足球就行了。此论断同维氏的“两个凡是”名言何其相似，即“凡是能够说出来的事情，都能够说清楚，而凡是不能说的事情，就应该沉默”。然而，在笔者看来，这实在是一场天大的谬误，且根源就出在维氏哲学本身。我们说，作为后现代思想学派的代表人物之一，维氏反对把模式加以固定和僵化的态度无疑是正确的，但是他推崇唯意志论和个人主义却是无论如何都不能使人接受的。对此，德国哲学家汉斯·尤利乌斯施奈德曾这样深刻地指出后现代主义错误的本质，“首先，后现代派错误地得出结论说，语言与现实没有关联。语言虽然不等同于客观地反映物质世界存在的映像，但是语言也不是自成一体的封闭的结构。诚然，在对一段语言或者文字进行解释的时候，我们不得不仍旧使用一种语言表达形式或者一段文字，但是我们不能因此就像有些人所描述的那样，认为这里面涉及的语言与现实的关系只限于语言内部。打一个通俗易懂的比方，语言在反映现实的时候并非是只能看而不能吃的菜单，这里实际上还有真正能够享用的食物。其次，后现代派认为语言是个体的行为。事实上在维氏晚年的哲学思想中，语言游戏已被视为人们社会行为中不可或缺的体系；没有这个语言游戏，人们发出的声音就无法具有特定的意义。按照这种逻辑，一种完全私有的语言是不可想象的。融入一个语言中去意味着与使用这个语言的人们共享许多顺理成章和不言而喻的行为准则，正是借助这些行为准则，使用同一个语言的人们能

够相互交流和理解”。而张家龙在《评维特根斯坦的反本质主义纲领——“语言游戏”说和“家族相似”论》一文中也给出如下结论：总之，被维氏所否定了的游戏、家族、语言、数等的本质，经过我们用成员资格固定性原理和跨世界外延性原理的分析，都是有本质的。由此可见，维氏的反本质主义纲领——“语言游戏”说和“家族相似”论是完全错误的，是不能成立的。言至于此，笔者不禁产生一个感慨：在当前体育人文研究领域内，有些学者总习惯于不明就里的“拿来主义”，殊不知哲学上的“一家之言”存在这样或那样的局限性。正如朱德生所讲的那样：哲学是一种历史性思维，不懂得哲学思想的发展史，只记某种思潮或主义的结论，是不可能真正懂得哲学的，即使是头脑中记得烂熟的结论，最多也只能是些望文生义的了解而已，也即“哲学是哲学史的总结，哲学史是哲学的展开”。

第二，本研究明确赞同体育应该而且必须存在一个整体概念，理由有：韩丹等对于“安德鲁斯三角形”的质疑并不能证明体育缺乏整体存在属性，打个比方，假如勾股定理是错的，那也仅说明三角形不存在这种关系，而不能因此否定三角形的存在。事实上，韩丹等否定“安德鲁斯三角形”的直接材料仍来自于表征体育存在整体性的另外三个图形。在这里，为了更有力地澄清是非，笔者还须强调指出，“你可以不接受‘体育’这个专业术语，但请不要否认各种体育形态之间相互依存的整体属性”。

所谓体育的整体性意指各种体育形态具有共性特征，否认这一点，则无异于割裂了各种体育形态在现实生活中丰富多彩的深刻联系，那样的话，类似于“体教结合”这样的社会实践行为岂非因为缺乏逻辑基础而变成了大笑话。

二、文化的定义

作为人类历史发展的产物，迄今为止，人们并没有形成关于文化普遍和公认的定义或界定，究其原因并非研究者认识局限，而是由于文化范畴的复杂性和不确定性，在具体使用文化概念时，往往“所及不同、意有不同”。根据 20 世纪 50 年代美国人类学家克拉伯和克拉克洪的统计，人类关于文化的定义约有 160 多种，后又有学者提出关于文化的定义达到 250 余种。

从文化的内涵来看，有的学者倾向于把文化限定为语言、习俗、道德、信仰等自在的行为规范体系，而有的学者倾向于把文化理解为哲学、文学、艺术、科学、知识等自觉的精神和价值观念体系等。不管怎样，有一点却是大多数学者都认同的，即文化植根并生长于人类社会生活，相对于自然律法的自然自在，文化只能是人类主体选择和实践的产物。需要澄清的是，科学知识所要表达的内容虽然近似于自然律法，自然律法并不受人的主观意志支配，然而这种“近似性”恰恰却是人主体实践的产物，代表着人类的思想深度，仍然可以归属于文化范畴，正如马克思所说的，“观念的东西不外是移入人的头脑并在人的头脑中改造过的物质的东西而已”。

从文化的外延来看，广义上人所创造的一切都可纳入文化的范畴，如政治、经济、宗教、艺术、科学、技术、哲学、价值等。至此，我们可能会面临一种尴尬，因为我们谈论人类社会历史的任何内涵都是在讨论文化，似乎文化之外别无他物。然而微妙的是，狭义上，人们却很少用文化指谓人之具体的、有形的、可感的、不断处于生生灭灭之中的造物，而是用来指文明成果中那些历经社会变迁和历史沉浮而难以泯灭的、稳定的、深层

的、无形的东西。

在结构形态上，人们习惯于把文化划分为物质文化、制度文化、精神文化。毫无疑问，精神文化属于文化三层次中的内核部分，而价值观又居于精神文化的中心。因此，人的价值观具有统摄文化整体的作用，换言之，文化之于人类社会的全部意义就蕴含在事实与价值的辨证关系中，也即体现在人类合目的性与合规律性的统一过程中。

综上所述，文化概念可界定成“文化作为人类实践活动的类本质对象化，集中体现为人之历史地凝结成的稳定的生存方式和活动方式以及所创造的物质财富与精神财富的总和”。

三、体育的定义

目前，学术界在这个问题上尚无定论，各派观点林林总总，其中尤以“教育说”“文化说”“身体说”“大体育说”“竞技体育说”“社会活动说”等最具代表性。另外，有人倾向于把体育作为一个独立整体加以定义，而有人认为体育的整体概念很难一言以蔽之，最好分别定义，诸如竞技体育、学校体育和群众体育。再者，自 20 世纪 70 年代起，国内外学者对体育概念的认知大体经历了三个阶段：体育是教育的组成部分（70 年代末～80 年代初）、体育是文化的组成部分（80 年代中后期）、体育是人的发展与社会发展高度统一的产物（90 年代以来），等等。总的来说，学术争鸣虽百花齐放，然皆逞各家之言，并不能从根本上提高人们对此问题的认识。进一步分析得知，造成上述理论困境的原因主要包括主客观两方面：客观上，体育作为人类实践活动，其内涵的复杂性、外延的广博性以及发

展的活跃性的确增加了人们认识它、把握它的难度；主观上，人们定义体育时经常出现的逻辑错误也妨碍了体育相对真义的凸现，比如说，邻近属概念过大或者过小、以体育功能叙事替代体育本质叙事、近体育外象而远体育内涵等。通过文献检索与对比，笔者较为赞同吴光远的观点，即“体育是人类通过身体练习来改造自身身体、挑战身体极限的实践活动”。即便如此，研究认为此定义仍存在推敲之处，主要有：仅叙述了体育的基本手段和直接目的，并未涉及体育动态发展过程的特殊性；把“改造自身身体、挑战身体极限”作为体育目的多少带有主观随意性，试问以愉悦为目的的身体娱乐活动是否应该纳入体育范畴？生物体育味道过浓，体育的文化意义受到轻视。以上述分析为引子，本研究提出自己的观点，即“体育是以主客体一致的身体练习为基本手段，以超越自我或挑战人类身体极限为直观结果，以理性指导下的感性体验帮助人性塑造为发展过程的人类社会实践活动”。该定义中，“以主客体一致的身体练习为基本手段”很好解释，任何体育活动都以身体练习为前提条件，体育的主体是人，客体仍然以人为对象。“以超越自我或挑战人类身体极限为直观结果”可理解为：首先，无论参加体育活动的主观目的是什么，或为健身、或为锦标、或为教育等，其客观结果都将是锻炼者身体得到不同程度的改造。其次，无论什么人，上至奥运冠军，下至普通民众，参加体育活动都意味着对自我的一种激励、一种教育乃至一种超越，争夺世界冠军的专业运动员，只有成功地挑战象征人类身体极限的所有纪录、所有对手、所有困难，才能实现竞技体育的经济价值，而对于普通民众，亦需要加强自身锻炼，提高身体的机能素质，只有这样才能达到筋骨强健的目的。总而言之，只要是体育活动就意味着身体付出以及自我砥砺。

“以理性指导下的感性体验帮助人性塑造为发展过程”则体现着体育全部的发展内涵，主要有两点：其一，这种感性体验与一般的感性冲动、需要有着根本的不同，它虽然经由感官发生，却因为采用了理性规定意志的力量而独立于感官世界，其本质就是一类感性启发理性、理性升华感性的人的实践的自由；其二，感性体验丰富多彩，因人而异、因实践而异，正是出于人之具体的感性体验的方向与程度不同，才产生了并将继续产生着丰富多彩的体育生活。

第二节 体育本质及中国体育发展方式转变研究

一、体育本质

要讨论体育的本质，首先应明确的是“本质”一词的确切含义。它由事物的内在矛盾组成，具有决定性、单一性、稳定性和隐蔽性等特征，亚里士多德认为“事物的本质就是它的第一本体（形式）”“在事物的说明方式中所包含的第一要素，也就是说，表现那一事物是什么（本质）的东西叫作属概念，而那一事物的诸属性质叫作种差”。通常来说，某事物的本质是指决定这一事物是什么的东西，即某事物的本质决定了该事物就是它自身，而不是其他事物，本质属性是指该事物具有的必不可少的特征。因此，本质是指事物本身所固有的，并决定事物性质、面貌和发展的根本属性。即本质是事物的根本性质，是事物内部相对稳定的联系，由事物所具有的特殊矛盾构成。与本质相对的是“现象”，现象是事物的外部联系和表面特征，是本质的外在表现，本质和现象是对立的统一。如果我们把

其他事物的属性牵强附会到体育上，就会在实际的工作中舍弃体育的属性，而致使体育偏离本身的目标和价值。

（一）国内有关体育本质认识的几种观点

由于众学者专家对体育的概念存在分歧，因此对体育本质的认识也是各持己见、莫衷一是。近年来学术界关于体育本质的研究，主要得出以下几种观点：

1.单本质论

认为体育的本质只有一个，那就是增强体质教育。把什么都戴上体育本质的帽子，实际上是对体育本质的否定。

2.多本质论

认为体育是作为各种身体活动的总和，它有着多种本质。增强体质只是体育本质的一个方面，是体育初级本质的表现；对人的培养教育则是体育本质的进一步表现；体育的本质特征是促进人本质力量的发展，最终实现人的自由。因此，多本质论主张体育的本质是多方面、多层次的。

3.社会文化论

认为体育是一种复杂的社会文化现象。任何一种通过身体活动致使身心协调、健康发展的含有竞技性、娱乐性、教育性的社会文化活动都是体育的本质范畴。

4.身体运动论

认为体育是根据社会的需要，以运动作为主要手段，培养人达到社会目的的一种实践活动，其本质就是以身体运动为主要手段的教育活动。

（二）体育本质论原理

尽管不同学者对体育本质的理解各不相同，但对“所有的体育活动都

是身体活动，所涉及的技术也都是身体技术”这一问题的认识并无争议。

“体育活动区别于人类其他活动的本质特征之一，就在于它是一种身体活动或身体技术。这种概念流传广泛，在人们表达体育思想时，已完全成为不言自明的常识。”那么究竟该如何正确认识体育的本质呢？

1.明确体育概念的外延

人们普遍认为：体育从本质上看是一种教育活动，不管是学校体育、社会体育还是家庭体育，其目的只有一个，那就是教育。也只有从这个意义上来理解体育，才不至于把体育引上歧途。诚然，学校体育也有培养优秀运动员和促进全民健身的任务，但这些只是体育的一个次级目标，假如我们的体育教师只盯着一部分有运动天赋的学生，而置大多数学生于不顾，无疑是舍本逐末。因此，我们坚持认为：体育就是一种育人的方式，是 Physical Education，是“对身体的教育”，教育就是体育的一种概念，则是确定无疑的。进一步讲，体育就是素质教育重要的有机组成部分。

2.明确体育的根本目标

明确了教育是体育的一种概念，实际上也就限定了体育这一概念的外延。那么，体育与其他属概念的区别何在？我们认为：教育各方面都有其根本目标，而体育的根本目标则是促进身体素质的全面发展和全面完善。因此，以促进身体素质的全面发展和完善为根本目标，就是体育与教育的其他属概念的区别。当然，我们说体育的根本目标是促进身体素质的全面发展和完善，并不意味着体育就不具备其他功能，只是我们讨论的是目标而非功能，实际上我们认为体育具备审美功能、认识功能、创造功能、移情功能、启智功能，对人的心理素质、人性品质具有全面而深远的影响，但这些并非体育的目标，只不过这些目标在体育的过程有所反映和体现罢

了，这也只能说体育和其他各学科在功能上有交叉，但绝对不应该因此而模糊体育的根本目标：促进身体素质的全面发展和完善。

（三）对体育本质的认识

首先，我们不能把“教育”看作体育的本质。教育可以使体育区别于文化、政治、经济、艺术等社会活动，但不能使其区别于德育、智育、美育，它们和体育一样也有教育的功能。就是说“教育”只是体育的属概念，或者说“教育”只是体育多种属性里的其中之一。体育的本质属性与体育功能属于不同层面的东西，体育的本质属性并不等于体育的功能。体育的本质属性是体育区别于其他事物的本身固有的特有属性，而体育的功能则是这些属性的外在表现，它不是一元的，而是多元的，是体育在现实生活中发挥的各种作用。当然，体育的本质属性与体育功能有联系也有区别，这一点只要认真辨别就可以理解。

其次，我也不能把身体运动作为体育的本质。生产劳动也有身体运动，但不能说劳动就是体育活动，劳动是以创造物质财富为直接目的，是为了改造客观物质世界；而体育活动则具有“非功利性”和“非生产性”，是为改造人类自身而进行的。所以，这一观点正是混淆了体育的本质和功能，把体育所具有的一个功能看成了体育的本质。大家都知道，体育是以身体活动为基本手段的。通过开展适宜的活动，可以有效地改善人的生理、心理活动，保证人们身心健康，但这只是体育所具有的功能之一，而不是其本质。

还有我们也不能把技术、技能看成体育的本质。对大多数人来说，体育只是锻炼身体的手段，掌握运动的技术和技能固然重要，但并不是不掌握就不能运动和锻炼。当然，作为一名运动员，必须掌握运动的技术、技