

高等院校公共基础课规划教材

现代体育与健康



陈学海 尤艳清 主 编



清华大学出版社

高等院校公共基础课规划教材

现代体育与健康

陈学海 尤艳清 主 编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书主要包括高等学校体育、健康与体育锻炼、体育锻炼的方式、体育卫生与保健等体育理论方面的内容,以及对各项体育运动技能的阐述。有较强的针对性和灵活性,强调了对理论、素质、能力的创新培养。本书图文并茂,简单易学,寓科学性、知识性、实用性于一体。

本书在编写上突出“以人为本”的指导思想和体育与健康的重要因果关系,全面体现了高等学校的人才培养目标,对体育课程教学具有很强的指导性和针对性。

本书可作为本科及高职高专院校公共基础课教材,还可作为非高校学生及相关人员体育锻炼的参考书,它对各类企事业单位人员形成终身应进行体育锻炼的意识、实现健康的生活方式等也具有积极的指导作用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康/陈学海,尤艳清主编. —北京:清华大学出版社,2018

(高等院校公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-48084-6

I. ①现… II. ①陈… ②尤… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 205811 号

责任编辑:张龙卿

封面设计:徐日强

责任校对:赵琳爽

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:11.75

字 数:255 千字

版 次:2018 年 2 月第 1 版

印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~2500

定 价:34.00 元

产品编号:074878-01



发展体育事业,一直是党和政府十分关注的问题。2008年北京奥运会后,中国进入了建设体育强国的新阶段。在2009年12月于绍兴召开的全国体育发展战略研讨会上,时任国家体育总局局长刘鹏首次将体育文化与群众体育、竞技体育和体育产业等并列为建设体育强国的重要工作与任务。2011年7月,国家体育总局在成都召开了全国体育文化建设工作会议。同年10月在党的十七届六中全会上,党中央提出了推动社会主义文化大发展大繁荣的任务和目标。在新的形势下,推动和促进体育文化建设已经成为我国体育事业的重要任务与目标。

俗话说得好:“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子。”在这样的导向下,世界卫生组织提出了健康新概念,将健康分成了身体健康、心理健康和道德健康,并赋予体育锻炼神圣的功效。在信息化时代,人们的生活方式发生了巨大变化,许多生活习惯导致了巨大的健康隐患,亚健康、过劳死等词语在现代都市中屡见不鲜,因此人们在改变生活、工作状态和环境的同时开始寻求健康之道,体育运动由于其种类的多样性以及良好的健身美体效果被广大群众广泛应用,让每天忙碌于工作的人们了解到了体育锻炼对身体健康的重要性。

所谓健康,是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。而通过体育教育、体育运动、体育健康和运动项目等可以提高人们抵抗疾病的能力,也可以提高人们的身体健康、心理健康等。

本书运用逻辑思维的方法,从个体健康的角度,即以人为本,以人体发展为中心,阐述体质、体力与健康的关系,从而阐述体育与健康的关系。体育与健康的关系,就是用生理、心理、社会三位一体的整体的观点、发展的观点来促进人和社会的发展。同时本书还阐述了体育文化的内涵、特征及传承创新的意义,借助球类运动、田径运动、健美操、毽球、轮滑、瑜伽、游泳、拓展训练等体育项目,分析了如何通过基本技术与基本战术的训练,进一步提高人们的身体健康、心理健康、道德健康和社会适应能力,让人们加强对体育促进健康的正确理解,并通过实际的体育锻炼来维护健康。

本书由陈学海、尤艳清担任主编,李旭担任副主编,贾硕、孟丹、李然也参加了本书的编写。

由于受编者学识水平和知识结构所限,本书难免存在疏漏和不足之处,敬请各位专家和读者批评指正。

编者

2017年4月



第一章 绪论	1
第一节 体育	1
一、体育的定义	1
二、体育的起源	1
三、体育的本质	2
四、体育的功能	2
第二节 体育文化	3
一、简述	3
二、体育文化的内涵	3
三、体育文化特征	4
四、体育文化的功能	5
五、当代体育文化的继承与创新	6
第三节 体育与健康	8
一、健康的概念	8
二、健康与体力、体质的关系	9
三、体质、体力评价与体育	12
四、健康与体育的关系	17
第四节 体育锻炼促进现代大学生的心理健康	18
一、体育锻炼有助于树立良好的自我概念	18
二、体育锻炼有助于坚强意志品质的形成	19
三、体育锻炼有助于调节情绪	19
四、体育锻炼有助于消除心理障碍,治疗心理疾病	20
第二章 健康教育	21
第一节 健康概述	21
一、健康、健康教育的概念	21
二、影响健康的因素	21
三、亚健康	23
四、健康的标准及评价	25
第二节 体质健康	30

一、体质的范畴	30
二、影响体质发展的因素	31
第三章 球类运动	33
第一节 乒乓球	33
一、乒乓球运动的概述	33
二、乒乓球竞赛的主要规则	33
三、乒乓球运动的基本战术	35
四、乒乓球运动的基本技术	37
第二节 排球	48
一、排球基本战术	48
二、排球基本技术	52
第三节 羽毛球	58
一、羽毛球运动概述	58
二、羽毛球的基本技术	60
第四节 足球	72
一、足球发展历史简况	72
二、足球基本战术	73
三、足球基本技术	75
第五节 篮球	83
一、简述	83
二、篮球运动的基本技术	83
第六节 网球	91
一、网球基本战术	91
二、网球基本技术	92
第四章 田径运动	102
第一节 概述	102
第二节 田径项目与竞赛的主要规则	103
一、田赛项目规则要点	103
二、田径竞赛项目规则要点	106
第三节 田径健身运动的内容	109
一、跑的基本技术	109
二、短跑	111
三、耐力跑	112
四、接力跑	112
五、跨栏跑	113
六、跳远	114
七、投掷	118

第四节 田径专项身体素质练习	122
一、提升速度的方法	122
二、进行有氧慢跑的方法	122
三、练习跳跃的方法	122
第五章 健美操	123
第一节 概述	123
一、健美操运动的起源与发展	123
二、健美操运动的特点	123
三、健美操的价值	124
四、大众健美操的分类	124
第二节 健美操的创编原则与步骤	126
一、健美操的创编原则	126
二、健美操的创编步骤	127
第三节 健美操的基本技术与动作组合	128
一、头颈动作	128
二、肩部动作	128
三、手部动作	129
四、上肢动作	129
五、脚部动作	133
第四节 健美操的技巧	133
一、头手倒立(图 5-13)	134
二、手倒立(图 5-14)	134
三、肩肘倒立(图 5-15)	134
四、前滚翻(图 5-16)	135
五、鱼跃前滚翻(图 5-17)	135
六、后滚翻(图 5-18)	135
七、单肩后滚翻成单膝跪撑(图 5-19)	136
八、支撑跳跃	136
九、前手翻(图 5-24)	138
十、侧手翻(图 5-25)	138
第六章 毽球	139
第一节 概述	139
第二节 毽球运动的基本技术	139
一、准备姿势	139
二、起球技术	139
三、发球技术	140
四、攻球技术	141

第七章 轮滑	142
第一节 概述	142
一、轮滑运动的起源	142
二、轮滑运动的传播与发展	142
第二节 轮滑竞赛的主要规则	143
一、起跑	143
二、起跑规定	143
三、参赛组别与年龄规定	143
四、赛场的适应性	144
五、比赛跑道	144
六、场地赛跑道	144
七、公路赛跑道	145
八、滑跑方向	145
九、世界锦标赛、全国锦标赛的正式设项	145
十、正式比赛的距离	146
十一、设备、器材和后勤保障	146
十二、被扣圈运动员的安排	147
十三、不同类型比赛的终点线	147
十四、计时赛的附加赛	147
十五、终点名次	147
十六、竞赛类型	148
第三节 轮滑运动的基本战术	150
一、抢占有利位置	150
二、超越	150
第四节 轮滑运动的基本技术	151
一、基本站立姿势	151
二、迈步移动重心	151
三、直道滑行技术	152
四、转弯技术	153
五、摔倒与起立	155
六、急停	155
第八章 瑜伽	156
第一节 概述	156
第二节 拜日式动作要领	157
第三节 练瑜伽热身活动	157
一、瑜伽必学热身运动	158
二、练瑜伽不能急于求成	158
三、练瑜伽要量力而行	158

第九章 游泳	159
第一节 概述	159
第二节 初学游泳	159
一、熟悉水性	159
二、呼吸练习	160
第三节 自由泳介绍	160
一、身体姿势	161
二、手臂技术动作	161
三、两臂配合	162
四、腿部技术动作	163
五、整体配合技术动作	164
第四节 蛙泳介绍	164
一、身体姿势	164
二、手臂技术动作	164
三、腿部技术动作	165
四、蛙泳教学进度与安排	166
第五节 游泳的锻炼价值	167
第六节 游泳安全与自救小常识	167
一、游泳时呛水处理	167
二、抽筋	167
三、耳朵进水	168
四、自我救护	168
五、什么情况下不宜游泳	168
第十章 拓展训练	169
第一节 拓展训练的起源	169
第二节 拓展训练课程介绍	170
一、毕业墙	170
二、信任背摔	170
三、电网	171
四、合力过桥	172
五、空中断桥	173
六、空中抓杠	173
七、爬天梯	174
第三节 拓展训练的特点和目的	175
一、拓展训练的特点	175
二、拓展训练的目的	175

第四节 拓展训练的意义	176
一、团队合作训练	176
二、个人心理训练	176
三、现实社会意义	176
参考文献	178

第一章 绪 论

第一节 体 育

一、体育的定义

关于体育的定义,从不同角度能得出各种各样的结果,而应用最广泛的体育的定义如下:体育指的是一种复杂的社会文化现象,它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等方面的规律,达到促进人体全面发育、提高身体素质、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。从这里也不难看出,体育的主要手段是锻炼身体,目的是增强体质、延长生命,体育以竞技形式作为纽带拉近了体育与文化生活、各国人民之间的关系,大大地丰富了人们的社会文化生活,推动了精神文明的发展,成为现代社会中不可或缺的一种重要社会活动。

二、体育的起源

体育产生于人类初始阶段的原始社会,因而,人类体育活动的原型和起因,应该到从猿到人的整个过程中去找寻。在古老神话中,宙斯战胜了自己的父神克罗诺斯,珀罗普斯战胜了未来的岳父,之后分别登上王位,这些故事被视为古老部落酋长的产生过程,其所传达的信息,即通过竞技的方式产生新的部落酋长。这些古老的身体活动都带有强烈的功利性目的,那它们是怎样转化为非功利性的体育活动的呢?从匈牙利人拉斯洛·孔所著《体育运动全史》中的小故事——“俾格米人的巫术”来看,正是巫术(本故事是射毒箭)使身体活动具有了非功利性的、独立的意义和仪式化的形式。在当时生产效率极端低下、人们为生存不得不付出大量时间和精力,只有在巫术的庇佑下,身体活动才能逐步与劳动、军事等活动分离出来,并逐步发展成为独立的社会活动。

总的来看,体育的起源是一个复杂的过程。组织化的身体教育行为产生于劳动技能的传习、巫术和模仿游戏;形成于原始族群首领产生过程(从动物首领到部落酋长的产生)的原始祭祀和成年礼仪中发育出最初的竞技形式;某些娱乐性身体活动可能来源于动物阶段的嬉戏行为或对劳动、军事活动的再现;而形形色色的运动形式部分来源于人类动物祖先遗传下来的本能活动,部分脱胎于对劳动或军事活动的提炼。

在这个过程中,由于原始人类受万物有灵意识的影响,巫术发挥了重要作用。我们把这种在时间、空间和目标意义上实现了与直接的劳动和军事过程的分离的身体活动称为原始体育,其时间大约在距今1万5千年的中石器时代,而弓箭的发明和各种巫术化身体活动

的出现,正是原始体育形成的主要标志。

三、体育的本质

自20世纪80年代,对体育本质的认识有以下代表性的观点:①社会活动说法;②人的自然化说法;③教育说法;④游戏性行为说法;⑤体质说法;⑥非竞争身体活动说法。社会活动说法和非竞争身体活动说法的区别在于对体育是社会活动还是身体活动的认识。显然,如果给体育选择一个属性最近的概念,身体活动是适合贴切的。本质是事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。在国外体育发展史上,从古希腊的柏拉图、亚里士多德到卢梭及后来众多的学者都对体育有过较多的研究和描述。国内学者严复、蔡元培、杨昌济、陶行知、方万邦直至毛泽东提出了“德、智、体”三育并重,“教育不可不置重于体育”“发展体育运动,增强人民体质”等观点。

然而对于体育本质的认识还是应遵循将体育表象经过知性思维上升为抽象概念,再经过理性思维还原为具体概念的过程。体育是指向竞争和内在自由的促进类本质的身体活动。竞争是人的本性,体育是人竞争的创造物,指向竞争与内在自由使体育满足了人的身体与精神需要。这表明体育在锻炼身体、增进健康、改善生活方式、提高生活质量上具有一定的本质规定,对人体健康具有促进作用,将体育作为人体运动的手段,逐步促进人们的健康,满足人们的精神需求,提高生活质量,就是体育的本质所在。

四、体育的功能

在当今全球化和体育扩大化发展背景下,体育的功能由单一的身体功能向政治、经济、文化等多元功能扩张,但无论怎样的变化,体育的本质功能总是与健康联系在一起的。

进入小康社会,体育在生理、心理方面的功能得以细化和加强,而体育的社会功能正在悄然发生转变。

第一个转变:从生产到生活。这一转变涉及体育与经济的关系,是世界性的趋势。促进生产发展,曾被认为是体育最重要的社会功能。在体力对生产力的发展起重要作用的年代,体育培养体力强壮的生产者,而生产的目的就是再生产,增强体质直接增强了劳动生产力。进入后工业社会后,体力不直接作用于生产,体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量,并为培养高素质的人才发挥作用。

第二个转变:从群体到个体。这一转变涉及体育与政治的关系所发生的变化。20世纪,体育活动尤其是高水平的竞赛,作为意识形态较量的工具,曾被种族主义、军国主义利用,抵制奥运会甚至成为超级大国之间较量的武器,给人类的和平发展带来了损害,偏离了体育的终极目标。从群体到个体,并不是说应该放弃群体的需要和利益,而是指应该把这种需求和利益更好地体现于个体。当体育不再强调为培养生产工具或政治工具而回到马克思主义提倡的培养全面发展的人的终极目标的时候,体育将会实现满足个体需要的重心转换。

第三个转变:从工具到玩具。工具是为了完成工作而利用的器物,玩具是在休闲生活中得到快乐的载体。当然,功能的转移并不意味着其“工具”作用的消失,而是它作为政治工具,不再强调为“专政”和阶级斗争服务,而是转向维护国家的利益和人民的安康;“玩具”

作用的增加,实际是要突出它在满足人们在小康社会对体育休闲文化的渴求,弥补中国体育在游戏理论和娱乐实践方面的长达几十年的缺失上的独特贡献。

第二节 体育文化

一、简述

众所周知,文化是一个民族、一个社会、一个国家的精神核心,具有强烈的社会服务和引导功能。体育作为一种文化现象,其本身所具有的文化魅力对社会生活有着广泛影响,是整个文化体系的一个重要组成部分。同时体育文化也是体育在其他文化形态与样式中的延伸。体育与体育文化是核心文化与衍生文化的关系。

之所以说体育文化是体育在其他文化形态与样式中的延伸,指的是诸如哲学、仪式、新闻、电视、电影、文学、戏剧、雕塑、音乐、美术、舞蹈、演出等均是独立的、与体育平行的文化形态与样式。当我们运用这些文化形式来表现和传播体育时,就形成了丰富多彩的体育文化。显然,公众在欣赏和享受这些体育文化衍生品时,并未真正参与体育实践;因为公众既没有亲身参与到某一体育项目的比赛或活动中,也没有产生有目的的身体动作。

从这一意义上来说,现代体育是由“体育”与“体育文化”共同构成的社会现象与实践活动。现代体育有其稳定的社会文化形态即健身活动与竞技比赛。所有的体育比赛与体育活动都必然附有鲜明的体育文化色彩与要素,从思想、观念、精神、规则、组织、管理,到标识、口号、旗帜、开闭幕式、新闻、宣传、广告、服饰、纪念品、宣传手册、啦啦队等。可以说,今天只要去参加体育比赛或体育活动,哪怕是观看一场球赛,我们都必须与体育文化产生关系,从服装、用品、器械、场馆到所有宣传品。

体育文化不仅构成了现代体育亮丽的风景线,更重要的是,体育文化将体育比赛与体育活动进行了艺术化和商业化包装,产生了大量的体育文化衍生产品。如大型赛事的开闭幕式演出、比赛期间的啦啦操、电视或网络视频的体育赛事转播、体育新闻报道、体育电影、体育杂志、体育书籍、体育电子游戏、电子体育竞技等。体育文化使体育变得更加令人愉悦和更具魅力,更容易作为艺术品和商品而推向市场和公众。

所谓体育文化,是指人类在体育实践过程中创造和保存的一切体育活动形式、体育精神和体育制度的发展水平、程度和质量的整体。广义上是指人类在历史发展进程中,在体育方面创造的一切物质文明与精神文明的总和;狭义上往往是指有关体育的精神文明或观念文化。

二、体育文化的内涵

当代中国的体育文化,除了具有一般体育文化的内涵外,更具有当代中国的时代特征。所谓当代中国的体育文化,是指在当代中国体育实践过程中形成和表现出来的精神文化现象,是对当代中国体育精神文化的概括和总称。这种形成于体育运动实践的体育文化继承了传统文化,并结合了现代社会的特点,是传统与现实相结合的文化,其实质表现在以下两

方面。

（一）当代中国体育文化是一种使全民身心全面而和谐发展的文化

人类的各种文化活动,分别作用于自然、社会和人,当代中国体育文化从新中国成立初期提出的“发展体育运动,增强人民体质”的思想开始,始终把增强人民的身心健康,即为社会造就体质强健国民确立为体育发展目标,并由此进行了相关的体育物质文化、制度文化和精神文明建设。

（二）当代中国体育文化是一种指向中国体育走向世界的文化

当今世界,体育同经济、政治相互交融,在综合国力竞争中的地位 and 作用越来越突出。当代中国体育文化的突出特点,就是围绕“为国争光”的目标,通过对体育精神文化、制度文化和物质文化的建设来发展竞技体育运动,使中国体育“冲出亚洲,走向世界”。通过几十年不懈的实践努力,中国体育已跻身世界体育强国的行列,实现了为国争光的目标。

目前,体育受到全世界人民的广泛关注,激起人们对体育的极大热情,成为满足人们精神需要的活动形式。究其原因,在于体育具有深厚的文化内涵。在体育活动中,人本身是自己行为的主人,在奔跑、跳跃、投掷、翻腾、格斗、对抗中,人意识到了自己血肉之躯的所有感觉,体会到了自己的力量、情趣、意志和主体意识,从而找回了自我。在社会体育生活中,人们在竞技精英们的身上看到的不仅是疾如旋风的速度,力拔山兮的力量,劈波斩浪的气势,还看到了自己内心深处不肯屈从于物欲的灵魂,看到了人类作为万物之灵的价值。也正是如此,不论是观看比赛还是亲自参与体育运动,人们都从中得到美的享受,并从中满足精神文化需求。在这方面,如奥运会能够激起世界各国政府和公众的重视,足球能够激起人们的疯狂,已足以说明体育的文化魅力。这种体育文化精神,正是体育历经风吹雨打而长盛不衰的根本原因,也正是体育感人、诱人的根本原因。

三、体育文化特征

在现代社会中,中国传统文化已经成为指导人们崇尚和平、追求自强、实现自我和社会和谐的重要思想。这种深厚的文化传统,对当代中国体育文化的产生和发展有着极其重要的影响。如果把当代中国体育文化的形成较之于中国传统文化的“五行学说”,则表现出具有中国特色的体育文化特性。体育运动的表现形式与本质、功能与作用、手段与方法,同“五行学说”是相契合的。如身体弱者参加体育活动则会强健;运动竞赛中的攻防得当,符合体育运动的自然规律则能获胜,反之则会失败;在体育活动中唯有对体育活动内部的结构关系进行整体把握,才能取得预期目的。所以,当代中国体育正是践行了“顺其自然的态度”的哲学思想,才形成了具有“五行”内涵的独特的体育文化特性。

（一）“金”文化特性

古书记载:“金曰从革,体固,可伐木,肃杀禁制,强冷坚劲,象征义。”“金”文化中的“坚”与“义”代表严厉与宽容。在中国强势项目中,这种“金”文化的特性表现得尤其突出。如以中国乒乓球队为例,几十年来已形成了一种近乎坚硬的体育文化。创建之初,为了造

就能够为国争光的乒乓球队队伍,基本做法是“严厉+宽容”:用钢铁般的纪律治队,以慈母般的关怀待人。“不想当世界冠军,别进国家队大门。”“作风硬才能打仗。”纪律、制度不允许打折扣,通过宽容表达仁义,保证组织的高效运行,同时还可以发现人才,造就人才。

(二)“木”文化特性

古书记载:“木曰曲直,形实,可固土,生机兴发,柔和舒达,象征仁。”“木”文化的本质是正直与仁爱。正如中国乒乓球队,几十年来早已形成了一种透明的体育文化。这就是:正直在于制度透明,仁爱在于尊重人才。中国乒乓球始终坚持发挥国家和地方两个积极性,吸引更多社会力量支持乒乓球事业的发展,大胆吸取各种成功经验,使之形成一个开放的系统。在训练过程中则实行民主练兵,发挥集体智慧和力量,保持几十年的长盛不衰。

(三)“水”文化特性

古书记载:“水曰润下,察微,可灭火,冷静滋润,灵动潜伏,象征智。”“水”文化之精要在于冷静和智醒。中国体育运动队伍,不论是前中国女子排球队、体操队、跳水队以及其他运动队,多年来深得“水”文化之博大精深——见微知著,源远流长。他们功勋卓著,但胜不骄,败不馁。人性如水,机智灵活,面对环境随时骤变,因形而形,始终把握竞赛场上的主动权,才能游刃有余,为中国竞技体育创造辉煌业绩。

(四)“火”文化特性

古书记载:“火曰炎上,亮著,可熔金,升腾变化,明热欢快,象征礼。”“火”文化的极致是明礼求进,以柔克刚。再坚忍、再冷酷的群体一经“火”的洗礼,都可以形成坚不可摧的战斗堡垒。中国优秀体育项目运动队,多年来打造的是一种炉火纯青的火礼文化。温厚醇和,自强不息,谓之大礼。中国体育的目标是“冲出亚洲,走向世界”,攀登世界体育高峰。在向理想迈进的征程中逐渐形成了求实、创新的文化氛围。

(五)“土”文化特性

古书记载:“土曰大,可扶水,孕育培植,厚德载物,象征信。”中国体育的成功,得益于其质量,更得益于其文化——诚信为本,厚德载物。在中国体育的成长过程中,教练员、运动员及所有体育工作者,深知体育竞技场上的胜负是靠实力。十年磨一剑。平时训练不容一丝一毫的弄虚作假和投机取巧。怀着对祖国、对人民的无限忠诚,对技术精益求精、务实创新的精神,成就了我国体育事业。

总的来说,中国体育几十年所形成的体育文化,集中体现了中国体育人正确的世界观、人生观和价值观,是中国传统文化与社会主义先进文化相结合的结晶。

四、体育文化的功能

“体育文化”在社会进步方面,起着非常重要的作用。

1. 培养和教育功能

体育文化是生活文化环境的组成部分,并在人类教育体系中占有重要地位。它不断影响人的自我发展,塑造人的自身,发挥着教育人和培养人的作用。

从最初的坐、爬、站立,到后来的走、跑、跳、投、攀登、爬越等一系列基本生活技能的养成都离不开体育文化教育;从人体肢体活动的技能、技巧,到观看、参与体育竞赛;从遵守活动和比赛规则,到养成良好的生活习惯和健康的生活方式等,无不与体育文化的教育和教养息息相关。

因此,在人的成长过程中,体育教育直接有效地培育人的体质,体育文化潜移默化地培养人的性格。

2. 增强民族凝聚力

体育文化对人的聚合、凝聚作用是其他文化难以比拟的,没有任何一件事情可以把人心如此紧密地结合在一起,共同为一个目标而努力奋斗,这是一种具有强烈感召力的文化精神。体育文化的聚合、凝聚功能主要产生于体育文化的精神层面,由此产生的凝聚力是最深、最强的,也是最稳定的。

体育文化的凝聚力也具有多样性,它不仅可以提高国家、民族的团结力和凝聚力,同样可以促进全人类的大团结。尤其是各种跨国界的国际赛事,能把不同国家、不同民族、不同文化修养、不同信仰和不同见解的人聚合到一起。奥运会就是最好的例证。百余年来,和平、友谊、进步的共同理想,把不同民族和国家的人,聚合在奥林匹克的五环旗下。奥林匹克运动之所以成为世界人民大团结的国际盛事,离不开体育文化本身的魅力,这也是体育文化凝聚力最有说服力的证明。

3. 传播和传承文化功能

世界上每一种健康积极的文化都是在不断传播和传承的基础上完善发展的,体育可以吸收其他国家的先进文化,并在大型国际赛事中展示本民族的文化特点。众多的事实表明,体育是一个国家综合实力和社会进步程度的重要指标之一。当我们能够有效地融进世界体育的潮流时,我们的社会也往往充满时代感,显得生机勃勃、繁荣发展;反之,如果我们落后于世界体育大潮时,就会出现滞后感、封闭感,民族自信心也会受到严重打击。体育文化让我们得以展示本民族的优秀文化,取得世界的认同感,进而使我国的文化在世界范围内得到传播。

以上是体育文化的重要功能,需要大力开发和运用。当然,也要注意它可能引起的消极影响,防止它被不法分子利用,如一些邪教组织用体育锻炼的方式套用邪教理论,引起社会不安等。因此我们要发扬积极的体育文化精神。

五、当代体育文化的继承与创新

中国体育文化既有深厚的传统文化底蕴又有鲜明的时代特征,符合历史发展潮流和现实情况,能够发挥出广泛的感召力、强大的凝聚力和持久的引导力,应当被一代代继承与创新。

（一）坚持和继承体育求实创新的精神

“求实”精神是中华文明的基石,是中国人民最珍贵、最精致的思想精髓,是中华民族立国固邦之灵魂,是做好一切工作的关键。遵循这一传统萌发、生成、发展的轨迹,今天我们反观历史,是这种“求实”的体育文化精神成就了中国体育的辉煌。为了发展中国的体育事业,我国的体育工作者用求实精神对待体育事业,将这种精神转化为体育工作者高度的主人翁责任感,并在体育实践中融会中华民族优秀传统文化传统,形成了求实创新的体育文化精神。几十年来,它曾作为体育工作标准被提出、作为行为模式被效仿、作为管理经验被推广、作为精神凝聚被传承,在中国当代体育发展的过程中都产生了广泛而深远的影响,并使之在短时间内成为一个科学规范的有机整体,进而促进体育运动训练的高效运行。因此,在中国体育强国推进的过程中应加以总结,继承创新,使这种精神成为推动体育发展的一种强大的文化力,并用以指导中国体育实践。

（二）坚持和发展体育制度的文化传统

中国有句俗话:没有规矩,不成方圆。其意思就是说,没有规则(即制度)的约束,人类的行为就会陷入混乱。因为,人类的一切活动都与制度有关,“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其泉源。”在我国长期的体育实践过程中,始终坚持把制度严明作为规范体育行为的内在要求。这就是加强制度建设,健全保障体育发展的长效机制,从根本上解决影响和制约中国体育发展的深层次矛盾和问题。当代中国体育要保证长期稳定发展,必须进一步明确目标、突出重点、有的放矢,切实解决制度缺失和制度障碍等方面的问题,努力形成健全、完善的制度体系,切实增强制度的针对性、有效性和可操作性,努力形成长效机制,从而不断提高各项体育工作的制度化、规范化、科学化水平,确保各项制度规定管得住、行得通、用得好,使之真正成为推动中国体育发展的坚强有力保障。

（三）坚持和弘扬体育敬业奉献的精神

奉献精神是社会责任感的集中表现。奉献是一种态度,是一种行动,也是一种信念,是对自己事业的不求回报的爱和全身心的付出。在我国体育发展的过程中,对体育工作者而言,就是在国家和社会的召唤之下,把体育工作当成一项事业来热爱和完成,从点点滴滴中寻找乐趣;努力做好每一件事、认真善待每一个人,全心全意为体育工作服务,履行国家和社会赋予的神圣职责,把奉献精神融入自己的生活,正确处理体育在国家、社会和个人方面的关系,在自己的体育实践活动中,把体育实现国家理想价值、社会需求价值和个人人生价值有机结合起来,实现自我完善。尤其在国家和社会的体育价值取向与体育工作者的个人价值取向产生矛盾冲突时,更要求体育组织和体育工作者坚持对体育事业的奉献精神,协调体育利益集团之间的关系,正确对待各利益集团的利益需求问题。因此,通过体育人文精神建设,坚持和发扬奉献精神的光荣传统具有现实的意义。

（四）坚持和发扬体育自强拼搏的精神

拼搏精神,就是在困难面前不低头,在压力之下不屈服,在坎坷路上往前走。拼搏不是