

体育文化与健康教育探究



陆宇榕 王印 陈永浩 主编

新华出版社

编写成员

主 编：陆宇榕（上海师范大学）
王 印（重庆人文科技学院体育学院）
陈永浩（西安医学院）

副主编：赵 萍（陕西学前师范学院）
江 萍（重庆医科大学）
沈君田（东莞市信息技术学校）
朱 伟（西安交通大学体育中心）
邹林凌（成都东软学院）
戴雨露（河南农业大学）
张 立（东莞理工学校）

编 委：罗永春（成都文理学院）
王方雨（江西宜春学院）
吴 静（郑州澍青医学高等专科学校）
李 健（红河学院）
沙 努（西南民族大学体育学院）
王 颖（乌鲁木齐市体育科研室）
严五四（萍乡学院）
卢希升（河北省盐山县中学）
董国春（重庆理工大学体育部）
赵立勇（顺义区东风小学）
孟现录（重庆第二师范学院）
段 鑫（银川能源学院）
周国霞（昆明学院体育学院）
王 健（商洛学院体育教学研究部）
李凡云（湖南文理学院体育学院）
王 磊（空军工程大学）

马瑞哲 (空军工程大学)
陶 月 (空军工程大学)
马 杰 (空军工程大学)
王 锦 (空军工程大学)
王也夫 (西安医学院)
赵 明 (华中师范大学)
闫 涛 (山西工商学院体育教学部)
王 乐 (山西工商学院体育教学部)

前 言

体育文化是一个跨学科的大领域。笼统地说，就是从文化的特殊视角或领域对体育作出一些必要的分析。这不仅是从一个更为广泛的角度来探讨体育基本理论的各因素，也是对于体育本质及其价值更为深入的认识，体育不仅可以增强体质，促进身体发展，而且可以促进心理发展。随着我国社会经济的发展，使人们的物质生活水平有了很大的提高，同时现代科技的发展极大地加快了生产、生活的步代，现代的生活方式给人们的健康带来了极大的威胁与挑战。作为社会基石的莘莘学子，要更加关注自己的身体健康状况和生活质量，对终身体育的需求越来越强烈，而终身体育又要求学校体育与健康教育、生活教育相结。

本书以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想编写，不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，诱导其形成健康的行为方式。以教育性、知识性、健康性、实用性为编写的基本原则，遵循“健康第一”的指导思想，吸收了最新的知识信息和科研成果，内容充实、丰富，科学性、实用性较强，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从身体、心理健康、体育基础理论、运动损伤与保健、运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书由陆宇榕、王印、陈永浩主编，编写分工如下：

陆宇榕（上海师范大学）第一章、第二章、第三章、第四章、第十二章，共 151680 字符。

王 印（重庆人文科技学院体育学院）第十六章，共 114000 字符。

陈永浩（西安医学院）第九章、第十章、第十一章，共 100320 字符。

赵 萍（陕西学前师范学院）第八章、第十四章、第十七章，共 152000 字符。

江 萍（重庆医科大学）第五章，共 60800 字符。

沈君田（东莞市信息技术学校）第十八章、第十九章第三节，共 50160 字符

戴雨露（河南农业大学体育学院）第七章、第十三章，共 51680 字符。

朱 伟（西安交通大学体育中心）第十五章，共 50160 字符

邹林凌（成都东软学院）第六章，共 50160 字符

张 立（东莞理工学校）第十九章第一节、第十九章第二节，共 51680 字符。

由于编者时间、水平、经验有限，书中难免有不妥或错漏之处，恳请同行和广大读者指正。

编者

2016 年 12 月

目 录

第一章 文化研究视野中的体育文化	1
第一节 文化的定义、特征及结构	1
第二节 体育文化的界定、结构与功能	5
第三节 中外体育文化的发展变迁	10
第四节 体育文化与人的社会化	12
第五节 体育文化的传播与交流	19
第二章 大学校园体育文化	22
第一节 大学校园体育文化的结构及内容	22
第二节 大学校园体育文化的特征	25
第三节 大学校园体育文化的功能	29
第四节 大学校园体育文化的发展	35
第三章 学校体育	43
第一节 我国学校体育发展概述	43
第二节 我国学校体育的目标及实践途径	49
第三节 学校体育与培养全面发展合格人才	60
第四章 体育与健康概述	63
第一节 健康理念的发展	63
第二节 健康的评定标准及其影响因素	64
第三节 体育与健康文明生活方式	66
第五章 体育健身	69
第一节 体育健身与人体发展	69

第二节	社会发展与体育健身	90
第三节	现代健身运动的现状和发展趋势	103
第六章	体育运动心理学知识	109
第一节	心理健康概述	109
第二节	运动心理和动机	120
第三节	体育锻炼对心理健康的影响	131
第四节	运动的心理调节	136
第五节	心理健康测量	139
第七章	体育运动生理学理论知识	143
第一节	人体运动与肌肉、神经、心肺功能	143
第二节	体育运动与骨骼、关节	149
第三节	体育运动与呼吸系统	151
第四节	运动中的身体机能变化规律	152
第五节	运动技巧与运动素质形成的生理机制	158
第八章	体育运动生物化学理论知识	161
第一节	运动人体机能的生化评定	161
第二节	女子体育锻炼的生化特点与评定	165
第三节	提高运动能力方法的生化分析	167
第九章	体育运动生物力学理论知识	177
第一节	人体机械运动的特点	177
第二节	健身中肌肉收缩的生物力学特征	178
第三节	肌肉力量训练的生物力学	188
第十章	大学生的健康管理	197
第一节	大学生健康行为的培养	197
第二节	危害大学生健康的行为	198
第三节	现代白领常见疾病及预防	204
第十一章	体育卫生及保健	209
第一节	体育运动卫生常识	209
第二节	运动保健的基础知识	217
第三节	大学生运动卫生	221
第四节	运动处方	226

第十二章 常见运动损伤的预防和处理	244
第一节 运动损伤的产生原因及分类	244
第二节 常见的轻度运动损伤急救与处理	250
第三节 常见的严重运动损伤急救与处理	254
第四节 常见的骨骼运动损伤急救与处理	269
第五节 常见运动损伤的恢复与预防	272
第十三章 大学生体质健康的测试与评价	279
第一节 大学生体质健康标准简述	279
第二节 大学生体质健康测试	286
第三节 大学生体质健康评价	292
第十四章 体育健康与健身锻炼	297
第一节 塑身锻炼	297
第二节 体能锻炼	312
第三节 有氧健身锻炼	325
第四节 不同群体的健身锻炼	338
第十五章 体育健康与田径运动	348
第一节 田径运动技术原理	348
第二节 田径运动的生理学特征	349
第三节 田径运动的运动生物力学原理	353
第四节 田径运动的心理学与社会学因素	357
第五节 走、跑、跨项目	362
第六节 健身走与健身跑	373
第十六章 球类运动项目	382
第一节 大球类运动	382
第二节 小球类运动	421
第十七章 形体运动项目	458
第一节 健美操	458
第二节 瑜伽	473
第十八章 休闲体育运动项目	494
第一节 拉丁健身操	494

第二节	高尔夫运动	499
第三节	毽球运动	508
第四节	轮滑运动	514
第五节	台球运动	516
第十九章	户外运动项目	518
第一节	定向运动	518
第二节	野外生存	543
第三节	自行车运动	553
参考文献		563

第一章 文化研究视野中的体育文化

第一节 文化的定义、特征及结构

一、文化的定义

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 *civilis*（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”。

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原创性所创造的，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。”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，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。“广义的文化包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连的，而文化概念的形成和发展是与人自觉意识到自身的存在及其作用和意义紧密相连的。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、文化的特征

通过对文化定义的综合分析，我们可以得出文化的一半特征：

（一）学习性

人的行为可以分为本能的和学习的。那些作为社会文化部分的行为是经过后天的训练而学到的，这构成了人类行为的大部分。所有的动物都有一定的学习能力，这对于物种的生存是非常重要的。但人类，学习的行为远远超过本能的为。

从某种意义上讲，人类天生的不完善。一个人要成为社会中独立的一员，不仅需要长期的身体适应的时期，而且需要一个长期的学习如何思维和如何举动的训练时期，换句话说就是进行文化方面的训练。

体质生态是人类行为的基础。一方面人类通过学习来满足自身的需要；另一方面我们的文化能力——说话的能力、抽象思维的能力、制订长远计划的能力等，则取决于因遗传而继承的体质特征，取决于复杂的大脑。但大多人类学家比较强调后天的文化学习对人的重要

性，而先天的遗传仅是行为的基础。

（二）发展性

文化就其本质而言是不断发展变化的。19世纪的进化论人类学者认为，人类文化是由低级向高级、由简单到复杂不断进化的。从早期的茹毛饮血，到今天的时尚生活，从早期的刀耕火种，到今天的自动化、信息化，这些都是文化发展的结果。没有文化的发展，人类至今还是猿猴的堂兄弟，也就没有现代社会和现代文明。以马林诺夫斯基为代表的功能学派认为，文化过程就是文化变迁。文化变迁是现存的社会秩序，包括组织、信仰、知识以及工具和消费者的目的，或多或少地发生改变的过程。总的来说，文化稳定是相对的，变化发展是绝对的。

（三）时代性

在人类发展的历史进程中，每一个时代都有自己典型的文化类型。例如，以生产力和科技水平为标志的石器时代的文化、青铜器时代的文化、铁器时代的文化、蒸汽机时代的文化、电力时代的文化 and 信息时代的文化。又比如，作为文化的有机组成部分，赋、诗、词、曲分别成为我国汉、唐、宋、元各朝最具代表性的文学样式。时代的更迭必然导致文化类型的变异，新的类型取代旧的类型。但这并不否定文化的继承性，也并不意味着作为完整体系的文化发展的断裂。相反，人类演进的每一个新时代，都必须继承前人优秀的文化成果，将其纳入自己的社会体系，同时又创造出新的文化类型，作为这个时代的标志性特征。

（四）综合统一性

尽管人们对文化的概念难以取得一致意见，但对文化划分为物质、制度和精神文化的基本观点是认同的。任何一个文化系统中的子文化，都有它自身的一个完备文化体系，都是一个综合统一体。文化的要素和成分尽管是多种多样的，但它们不是简单的、孤立的要素和成分，不是杂乱无章地拼凑，相反，各要素和成分之间是相互整合而统一的。这种统一性常常通过共同的价值体系和行为模式表现出来。

（五）政治、经济性

政治、经济、文化是一个国家最基本的存在形态。一定的政治、经济决定一定的文化，文化反作用于一定的政治、经济。人是文化的主体。在阶级社会中，人是分为不同阶级的。不同阶级（包括阶层）的人对文化有着不同的需求。不同时代的物质生产水平由此形成各种经济关系，并影响着文化的生存和发展。同时，文化生存的优劣，对政治文明和经济发展具有很强的促进或促退作用，古今中外，概莫能外。开明的政治与文明的文化、发达的经济与先进的文化；专制的政治与专制的文化、落后的经济与落后的文化，都是相互依存和影响的客观存在。但是，文化的发展与经济的发展和并不总是同步的。当今中国，把政治、经济、文化、社会管理、生态文明与党的建设“六大建设”并提，这是建设和谐社会、治国理政的英明抉择。

（六）普遍存在的具体性

文化是一种人类活动，是人类所取得的一切成果的结晶。有了人类就有了历史，有了历史就有了文化。每一个社会、国家、民族，人们都生活在一定的文化系统中。这种文化系统还具有一定的规则性，能依靠法律、制度、习俗、思维方式、价值系统等来引导或约束社会成员的个体行为，使他们的情感、思想与行为都纳入群体的价值目标与轨道。

（七）世代相传的连续性

人类文化随着物质生产和人口的生产与发展，具有历史连续性，是社会传承的结果，是超越个人而存在的。在文化的传承过程中，人们总是有批判、有选择地进行继承，并在继承中有所创新、有所发展，从而形成一定的文化传统。例如，中国文化五千年绵延不断，它独自萌发，慢慢形成，历久弥坚，从未中断，成为世界文化史上的奇迹。即使近代受到强势的西方资本主义文化的挑战，它也未丧失自己的特性。文化的继承与创新相统一，是文化连续性的保证；继承是文化连续之源，创新是文化发展之动力。文化体现了创造的意志力量，它与本能的生物学遗传或先天性行为方式是不同的。

（八）民族和世界的辩证统一性

每个民族的文化都有着不同于其他民族文化的特点，这就是文化的民族性。任何形态的民族文化，都是适应本民族不同阶级阶层、职业、信仰和不同文化心理的人以及不同的社会环境和生产条件而形成、发展的。这一民族所共同具有的文化的历史渊源，承载着大体一致的文化积淀，从而形成本民族的文化特质并促进其发展，这是某一民族文化包容性的体现。一个多民族国家的文化，例如中华传统文化，便是包容了 56 个民族文化的特征，并由一种带有共同倾向的心理素质和文化特征，把各民族凝聚成一个整体。它是一种具有独特的中华民族性格和传统的文化形态。自然，在这个多民族的文化整体中，各个民族仍保持着那些具有自身传统和特色的文化因素，如本民族的语言文字、风俗习惯、宗教信仰等。所以说，文化的民族性是一种多元的文化形态。

文化是民族的，也是世界的，是民族性和世界性的辩证统一体，这是文化包容性最为突出的标志。在当今世界上，任何一种成熟的文化，都是属于全人类的，纯粹独立的民族文化是不存在的。文化通过各种传播媒介在世界各国之间相互传播，发生交流与冲突、选择与融合，并导致各民族文化的发展或迁移。即使在交通落后、信息闭塞的古代，世界各个民族之间的文化交流，也始终在通过各种渠道（如战争、经商、人员往来等）进行着。中国历史上佛教文化的传人、明朝以来的“西学东渐”就是明证。同时任何一个民族所创造的文化，只有既具民族特色，又能积极融入世界文化之林，并汲取人类一切文明成果，才最具有生命力。只有在世界文化中占有一定的份额，才能成为文化大国。

综上所述，文化是指人类历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，是指社会意识形态以及与之相适应的制度和组织机构，是一定时期社会政治和经济的反映。从广义上讲，文化泛指人类在社会历史进程中所创造的物质财富和精神财富的总和。从狭义上讲，则特指精神财富。而中国文化，一般是指中华民族世代相传的精神财富，其内容非常丰富深

邃，它包括自然科学和社会科学的各个门类以及人们的理念、风俗、信仰等。

三、文化的结构

文化作为整体存在的“超有机体”，它的内在本体就是文化结构。文化结构是对有机整体性文化的内存关系的抽象，它包括两方面含义：一是可以自己说明自己，二是可以形式化。文化结构决定了文化的性质与功能，中国文化之体决定中国文化之用，二者密不可分。文化结构有表层文化结构与深层文化结构。文化心理结构是最具模式化的心理反应，鲁迅研究中国的“国民性”就是着眼于病态的文化心理结构。

当然，一个民族的整体文化或一个具体的文化特质，都有其层次结构。文化层次有“三层次说”和“四层次说”。三层次说是把文化看作一个三层次同心圆，表层为物质层面，中层为制度层面，深层为心理层面。四层次说：物质文化、社会关系、风俗习惯与艺术文化、精神文化。余英时教授说：“首先是物质层次，其次是制度层次，再其次是风俗习惯层次，最后是思想与价值层次。大体而言、物质的、有形的变迁较易，无形的、精神的变迁则甚难。”

第二节 体育文化的界定、结构与功能

一、体育文化的界定

关于到底什么是体育文化，当前中国学界给出明确界定的不多。冯胜刚认为“所谓体育文化，就是人类在所有的体育现象及促进体育发展的活动中，在价值观念、精神状态、情感倾向等层面，在理论认识、方法手段、技能技术等层面表现出来的思维方式，与在有意识的实践活动中表现出来的行为方式的总和”。这个界定略显繁复，给人语焉不详的感觉。

德国学者 G. A. 菲特在 1818 年出版的《体育史》中提到 physical culture，他指出该词是指斯拉夫民族的沐浴和按摩等保健养生活动。《韦氏国际大辞典》也称身体文化为“有关身体系统的保养”。有的解释更为宽泛，认为身体文化是用科学和美的规律、生命的规律来解释的文化表现体；还有的认为身体文化是包含从身体涂油剂、颜料、营养摄取直到身体训练的运动器械在内的各种文化现象的总体。

20 世纪，对身体文化这一概念的解释和使用更为多样化。现代奥运会创始人顾拜旦认为，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出版的《体育运动词汇》指出，体育文化是“广义文化的组成部分，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”。

易剑东在《体育文化学》中对体育文化的表述：“体育文化是指作为人的身心健康和全面发展为目的的身体运动及其相关文化体。”

杨文轩在《体育原理》中认为“体育文化是在增进健康、提高人们生活品质的过程中创造和形成的一切物质的和精神的财富，包括与之相适应的社会组织及其规范体育活动的各种思想、制度、伦理道德、审美观念，还包含为达成体育目标的各种改革措施以及相应的成果”。

卢元镇教授认为：“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等。体育之所以成为一种文化现象，主要是因为：第一，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；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，体育文化至今没有一个明确统一的概念。体育文化作为文化的一个分支，文化是体育文化的上位概念。体育文化是人类文化的有机组成部分，是关于人类体育运动的物质、制度、精神、行为文化的总和，是社会文化的亚文化。体育文化包括了人们的体育认知、体育情感、体育价值、体育道德、体育制度、体育文化产业、体育物质条件等，其核心包含体育观念、意识、思想、价值等精神文化。从文化学和社会学的角度看，体育文化建设比单纯地开展体育运动更为重要和迫切，更能促进人的全面、自由、和谐发展并实现着个体人格与社会人格的和谐统一。

也就是说体育文化是以强身健体、愉悦身心、振奋精神、寻求积极生活方式等为主旨的体育运动及其所创造的物质与精神财富的总和，尤其是对人的思想意识、价值取向的影响。

二、体育文化的结构

体育文化的结构是体育文化系统在发展过程中保持整体性并具有巨大功能的内在根据，它同时也决定着体育文化的特征。

笔者认为体育文化并非许多东西的简单堆积，而是一个有系统、有组织的复合体。其各个组成部分互相影响、密切联系，形成一个耗散结构和开放的系统。它由四个层面构成：第一层是体育物质层，是体育文化的基础，是满足体育文化的主体，是进行体育实践活动的重要保障，主要包括体育设施、器材、体育雕塑、体育服装和各种体育形态等。第二层是体育制度层，指对大学体育起规范作用各种学校体育法规和条例，国家和学校制定有关大学体育发展的相关规章制度，及各项体育运动的裁判规则等，它们对在一定范围内对体育文化的

主体的体育行为,具有一定的强制性。此外,还包括体育部门、体育协会、运动队、体育俱乐部等各种体育组织和组织规则。体育文化的制度层是关键,对其他三层起纽带作用,它是体育文化系统中最具有权威的因素,并规定着体育文化整体的性质。第三层是体育行为层,指体育文化主体在体育实践活动中以约定俗成的方式构成的体育行为规范、体育行为表现方式和内容,主要以体育习惯来体现。第四层是体育精神层,起主导作用,主要包括体育思维方式、体育审美情趣和体育价值观念。其中体育价值观念是体育文化的核心,它决定着体育文化的发展目标。一般来说,体育文化主体的体育行为除受来自外界的种种有形的物质的、他律的、带有强制性的制约外,还受来自种种无形的、非物质的、自律的和不带任何强制的内在良知的制约和社会的、教育的、政治的、文化的各类形形色色的现象和观念的影响。

在体育文化结构中,体育精神文化蕴含着文化主体的认知成分、情感成分、价值成分、理想成分,其中体育精神又是体育文化活动中最活跃的因素,决定着体育文化的行为表现效果,决定着体育文化传统的形成和文化走向,体现着文化主体的主观愿望和文化品位。

三、体育文化的功能

体育文化是一个大系统,包括众多的子系统,其中的每个文化因子都具有特殊的文化功能,是它的诸要素与外部环境相互联系中表现出来的作用和能力。体育文化功能的发挥,也是体育文化的主体——人展示自己主体性的过程。

(一) 健身功能

体育文化健身功能的主要表现是提升了人类生命质量。李力研认为:“体育的本质就是人的自然化。”自然属性是认识体育与人之间关系的基点,特别是随着现代科技日新月异,体育在保持和发展人的自然属性、避免自身“异化”的加重和从恐怖的“文明病”中解脱出来方面扮演着重要的角色,也正是在这一点上才体现出源于身体运动的体育文化所特有的存在价值。可以说现代生活方式给人类带来众多便捷与舒适的同时,也给人类的生命健康带来了隐患。防止“文明病”的办法有很多,包括饮食、医疗、环境等方面的,而适宜的体育运动是最积极、有效的防治方法之一。体育文化有着深厚的生理学基础,对人类呼吸系统和心血管系统机能与形态的改善与提高、对身体免疫能力的增强、对健美形体的塑造均具有良好的促进作用。应当看到,通过体育运动来调节人们的精神,增强人们的体质,丰富人们的社会生活,已经不仅仅是个体的需要,也是整个社会的需要,不仅是提高社会生产的需要,也是保证人体健康和人类正常生命活动的需要。

(二) 教育功能

人在成长的过程中,教师教其各项运动,还有观看表演比赛、投身竞技、娱乐等,这一切正是体育文化起到的作用。体育文化自始至终潜移默化地培养着人的体质和性格,促使人们形成健康的现代生活方式和良好的心理素质。这些体育与生俱来的特点,使它成为现代人能够不断完善自我的手段和方法。

现代体育文化的教育性已不仅是促进生长发育、增强体质、掌握运动技能,而且需要培

养终身从事体育的兴趣和习惯，改善生活方式、提高生活质量，以适应现代社会的需要。通过体育比赛，能培养人们的顽强意志、竞争创新意识和团队精神，能极大地提高人们的责任心、使命感和爱国情，并能产生巨大的吸引力、感召力和凝聚力。

（三）凝聚功能

体育文化的聚合、凝结作用力量巨大。一方面，不同国家、不同民族、不同文化修养和不同政见者可能会因为同一场体育活动聚合到一起。伦敦奥运会的参赛团体达到 205 个国家和地区，创造了有史以来奥运会举办中参赛国最多的纪录。体育文化这种超越思维方式、思想观点、价值理念的凝聚功能比其他具体文化难以具备的；另一方面，体育文化作为民族团结旗帜的历史现象屡见不鲜，从反抗侵略的奥运抵制，到显示富强的竞技争光，再到中国申奥时的团结一致，体育文化的凝聚作用显而易见。现今从国家团体到企业公司都非常重视体育文化所蕴含的凝聚功能，体育文化作为一种团队文化，在凝聚人心、抵消矛盾冲突方面具有独特作用，人们在参与、观看体育比赛时，内心潜在的集体荣誉感、团队归属感得到很好的显现，从而使具有同一地缘、血缘、族缘的人们凝聚在一起。

（四）竞争功能

现代社会是一个适者生存、优胜劣汰的社会。社会需要发展，国家需要富强，民族需要强盛，个人需要进步，无一不与竞争发生联系。竞争已渗透到社会生活的各个方面，并产生了巨大的影响，面对竞争给我们生活带来的变化，它迫使人们迅速改变一切不适应社会发展的观念习俗和行为，在竞争中不断战胜自我、超越自我、完善自我。这种竞争精神和超越意识，不仅是我国改革开放加快经济建设所需要的，也是现代人所必须具备的。

（五）交流功能

在历史的长河中，体育文化始终充当着重要的交流手段和交往的内容。一场声势浩大的体育盛会，能够承载政治、经济、思想、科技、教育、文化等多方面的交流，实现人类文化的全面交流。体育作为超越语言类层面的符号系统，可以突破语言差异、文化隔阂等障碍而达成跨文化交际。体育运动中所表现的健、力、美，以及顽强拼搏、团结协作、不断超越的精神可以引起人们的共识与共鸣，从而达到心与心的交流。尤其是现今奥林匹克运动在全球范围的普及与推广，借助于体育文化的平台人们能够达到多层面、多向度的交流。另外体育文化对于政治交往具有独特的重要作用，就像我国的“乒乓外交”。

（六）休闲娱乐功能

体育作为人类积极维护健康的手段，是人类文化的积淀和理想的追求，是人类身体和精神的乐园。体育是一种活动性的身体文化，给人带来欢乐，放松身心，陶冶情操。随着物质生活条件的改善和工作时间的缩短，节假日的增多，人们积极参与休闲娱乐活动，获得生理上的快感和心理上的愉悦。集游戏性、艺术性和娱乐性于一体，显示出它休闲娱乐功能。体育与休闲娱乐相结合，才能成为健康生活的重要内容。