

# 体育生活化的新世纪断想

陶克祥

(黄山学院 体育系,安徽 黄山 245021)

**摘要:**随着社会的进步和发展,体育运动越来越受到人们的关注和喜爱,体育融入了现代人的生活,成为人们日常生活方式的一个重要内容,体育运动不断地满足了人们的生活享受和自身发展的需要,体育生活化既是一种健康文明的生活方式,又是一种积极主动的人生体验,更是一种意蕴深刻的生命感悟,体育生活化将促进人类社会朝着文明、科学、健康和进步的方向发展。

**关键词:**体育运动;体育生活化;生活方式

**中图分类号:**G80-05 **文献标识码:**A **文章编号:**1672-447X(2009)03-0093-04

## 1 前言

体育运动以其特有的方式增强人们的体质,增进人们的健康,锻炼人们的意志品质,完善人们的心智,丰富人们的生活,维护人类的生命,提高人们的生活质量,满足个体和人类社会的多种需要,体育运动是促进人类社会向前发展的有效助力器。<sup>[1]</sup>随着新世纪的到来,体育运动已经成为很多社会成员的一种生活方式,成为当代人类社会的一种普遍的文化现象,体育已融入了人们的日常生活,即体育生活化。体育生活化在以人为中心的社会发展框架中,以尊重个人意愿、增强人民体质、促进身心健康、延年益寿为目的,以满足当代人的健康、休闲、娱乐、康复、保健和社交等多种需要。

由于体育运动具有多种功能,能够满足人类社会发展的多种需要,特别是与人类的健康和生活质量的主要方面关系甚密。因此,我们可以对体育在现代社会发展中所起的作用加以理论定位,那就是体育生活方式理论。所谓体育生活方式,是指在一

定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体或全体成员为一定价值观所指导的满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征。<sup>[2]</sup>体育生活方式是人类生活方式的有机组成部分,是生活方式总系统中的一个分支系统,它不但具有生活方式的多层次、综合性属性,而且还具有指导现代人在体育活动中构建健康生活、培养适应环境变化的能力、提高生命质量的特殊功能。体育生活方式还具有调节人类健康生活中有关生理、心理和社会方面的行为,满足人类生存、发展和享受的需要,它是一种属于人类健康行为的理论。体育生活方式理论的提出,必将代表目前乃至未来全新的、充满希望的、富有生机的大众体育走向。

在我们未来的生存空间里,技术科学化,将会呈现出高速发展的趋势,生活水平大为提高,人们的闲暇时间越来越多,人的寿命也越来越长,一个老龄化社会已经形成,一个服务性社会应运而生。先进的科学技术给我们人类的生活提供了便利,优越的物质条件改进了我们的生活,文化的多元化给我们参与社会活动提供了更为广阔的空间。人类对

收稿日期:2008-09-28

作者简介:陶克祥(1964-),安徽舒城人,黄山学院体育系讲师,硕士,研究方向为体育人文社会学。

生活的需求是逐步提高的,由生存到生活,由生活到发展,由发展到享受,由享受到自我实现,在整个人生的历程中,要全面不断地改善和提高生活质量和生命质量。<sup>[1]</sup>在我国现代化的历史进程中,生活方式的变革震撼了所有的家庭及每一位成员,推进了体育运动的生活化,人们将体育融入自己的生活,形成了人们的体育生活方式。在人类生活方式的巨变中,作为社会文化现象的体育运动正扮演着重要的角色,毋庸置疑,体育已经或正在悄然地走进我们的生活。体育进入生活方式,体育融入生活,是新世纪人类社会构建的健康、科学和文明的生活方式,在新的世纪里,是否采纳体育生活方式,与人的生活质量密切相关,与人的生命质量密不可分,与现代人的生理、心理和社会健康休戚相关。选择了体育生活方式表明我们享有了体育给我们的基本权利。

从社会学的角度来看,体育生活方式理论是对人类生活方式理论的补充和完善,它填补了生活方式理论在体育领域中的空白,而且拓宽了生活方式理论的研究空间,这种理论意味着提高生活质量是实现生命价值的基础,并且明确了围绕实现生命价值而展开的提高生活质量的具体实施方法和途径。具有多层次和综合性的体育生活方式理论,在理解现代人类社会对体育运动的多种需求方面有着广阔的视域,它不仅丰富和发展了现代体育理论,而且对开展全民健身活动具有重要的指导意义。

## 2 体育生活化的时代背景

1946年,世界卫生组织在其章程中明确指出:“健康是每个人最基本的人权,不论人们的种族、宗教、政治、经济和社会地位如何,实现每一个民族的健康目标是赢得全世界和平与安宁的最基本的保证”。1978年,联合国教科文组织在法国巴黎宣布了《体育的国际宪章》,明确提出:“在国际范围内发展人类身心健康和提高生活质量,使体育运动的发展为人类的进步服务”的任务。1994年,世界卫生组织和国际运动医学联合会联合召开了“健康促进与体育”的国际会议,大会认为“虽然个人健康的责任很大程度上要由个人和家庭承担,但政府必须采取行动创造一个使公民形成和保持体育生活方式的社会和体育的环境”。大会同时敦促各国政府把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成

部分,并明确提出了“使体育成为健康生活方式的基石”等7项中心任务。

1997年,在日内瓦第47届世界健康大会上,世界卫生组织与国际奥委会召开了联席会议,会议宣布将加强两个国际组织间的相互合作,阐述了一个完整的健康促进的视野,在全世界范围内推动“积极生活-体育为健康”的运动观点。

我国于1995年6月由国务院正式颁布了《全民健身计划纲要》,指出“全民健身计划是一项在国家宏观领导下,依托社会、全民参与的为实现社会主义既定目标相配套的社会系统工程,是动员和组织群众积极投入各种形式的体育锻炼,提高国民整体素质的跨世纪的国民体质建设发展战略规划。”“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族的身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础,实行普及与提高相结合,促进各类体育协调发展”。

国内国际的形势表明,随着人类社会的进步和发展,随着中国现代化进程的加快,体育运动的价值日趋彰显,体育运动的功能日益强劲,体育与人的全面发展密不可分,体育与社会的和谐发展息息相关。在参加体育锻炼的过程中,参加者不仅达到了增强体质、防病祛病、延年益寿的目的,而且对培养公民良好的行为规范,强化公民的文明观念,形成健康文明的生活方式,提高公民道德意识都能起到巨大的促进作用。实施《全民健身计划纲要》,能够有效地促进国民科学地进行体育锻炼,提高国民的体育意识,确立国民的体育价值观,加强对各种披着“健身、防病祛病”外衣的伪科学和封建迷信活动的抵御能力。

## 3 体育生活化的本质诠释

体育生活化的形成,是源于人们对体育的需求,体育需要驱动着人们积极主动地参与体育活动,释放自身的生物能量,展示身心的健与美,享受体育运动中的快乐,体验生活的乐趣,感悟生命的真谛。体育生活化标志着一种新的社会文化的创建,反映了个体的精神面貌。体育生活化具有多种目标,可以为人们用来健身、健心、健美、休闲、娱乐,还可以为人们用来预防、治疗、克服一些药物无能为力的现代“文明病”。不难看出,体育生活化的实现是贯彻落实《全民健身计划纲要》的有力保证。<sup>[4]</sup>

体育生活化的出现,使人们对于生活方式的价值观发生了深刻的变化,越来越多的人注重对健康的投入,“花钱买健康”即为健康而投资已成为现代社会的一种时尚。<sup>[6]</sup>体育在增进健康、改进生活方式、提高生活质量等方面,正在日益发挥着积极的促进作用。体育运动是一种极富情感色彩的高尚活动,体育运动给人类提供了复杂多样的情感体验,顺应了现代人对情感的多种需求。在家庭体育里,家庭成员可以在和睦欢乐的气氛中,享受天伦之乐 of 归属感和稳定感;在社区体育里,人们可以得到对社团和集体的依托感和信赖感;在休闲体育里,人们可以得到休闲娱乐。体育运动可以培养“重在参与和公平竞争”的思想意识和道德品质,可以建立勇于探索、乐于创新的积极心态。在体育运动中,人们追求积极向上的荣誉感和人与人之间的亲和感,体育运动是现代人类情感方式现代化、行为方式现代化的有效途径。<sup>[9]</sup>由此可见,体育运动不仅是人类健身的有效手段,而且也是人类健心、提高社会适应能力的重要途径,体育运动负载着人类增进健康和提高生活质量的希冀。

新世纪的体育将朝着“以人为本,健康第一”的方向发展,随着国家的繁荣富强和人民生活水平的逐步提高,我国体育事业的发展更加重视人民的身心健康和生活的质量,追求健康和生活的质量的提高是新世纪体育运动奋进的终极目标,追求健康意味着人类对自身生命的基本关怀。体育是人类追寻健康的积极方式,越来越多的人认为,体育运动不单纯是生物和技术方面的,而是浸润着强烈的人文色彩,以其深厚的文化底蕴凸显人类对生命的呵护。新世纪体育与人类的健康和幸福生活是唇齿相依,以人为本,关注人类健康和生活的质量,是新世纪体育对人类自身的尊重,是体育运动的價值所在,是新世纪人们普遍追寻的体育价值观。

#### 4 体育生活化的成因解析

##### 4.1 高度发达的现代化生产方式

现代社会的生产劳动是在高度发达的科学技术基础上进行的,劳动过程进一步社会化、自动化,使生产劳动本身的性质和劳动力的结构都发生了根本的变化。21世纪随着后工业化、信息化和知识经济时代的到来,科学技术和生产力的发展都达到了人类社会前所未有的新水平,脑力劳动在生产劳

动中起着主要作用。20世纪是人类文明发展史上的一个重要世纪,是科学技术突飞猛进的世纪。然而,科学技术却是一把“双刃剑”,它既给我们人类带来了无数的好处,也给我们人类的生活带来了众多的负面效应,机械化、电气化和信息化文明造成了人类生物结构和机能的退化。高营养、低消耗的能量与物质代谢造成人体内物质积累,快节奏的生活增加了人们的心里压力,过度的科技化使人们的心情变得冷漠浮躁。<sup>[7]</sup>

人类社会的历史发展充分证明,高度发达的现代科学技术让人类付出了沉重的代价,“文明病”、“都市病”广泛蔓延,环境污染日益严重,生态失衡恶化了人类的生活环境,各种心里障碍和疾患成为多种人群的多发病和高发病。现代科技发展急剧改变了我们人类的生活方式,造就了灰色健康群体。解决人们身心健康问题的最好办法就是积极主动参加体育运动。现代社会的生产劳动方式需要人们拥有更加健康的体魄,更好的身体素质,以适应现代社会劳动和工作的需要。人类生产劳动方式的改变和发展,从根本上要求和决定着人类生活方式的内容以及发展方向,现代体育运动正迎合了现代社会的发展之需。

##### 4.2 社会经济发展水平为体育生活化提供了保障

先进的生产力和科学技术为更多的社会成员进行体育运动和国家发展体育事业提供了极为便利的社会条件,一是国家和社会可以提供较多的公共体育基础设施和从事体育运动所必要的物质条件,对发展体育事业可以给予较多的经济支持。二是广大社会成员有较多的闲暇时间可以用来进行体育运动和其他休闲娱乐活动。这些社会基础条件为人们从事体育锻炼提供了物质上和时间上的保证,为体育运动成为现代社会人们生活方式的重要内容奠定了坚实的物质基础。

##### 4.3 体育价值观是体育生活化形成的内在动力

随着人类社会经济的发展和生产生活方式的变化,人们的思想观念也必然会随之发生变化。历史唯物主义认为,社会存在决定社会意识,社会意识对社会存在具有一定的反作用。新的思想观念一旦形成,就会反过来影响或促进人们生活方式的改变。<sup>[8]</sup>

在新世纪的人类社会,体育运动之所以能成为人们现代生活方式中的重要内容,融入人们的日常生活,是由于人们对现代体育运动功能进一步认识

的结果。<sup>19</sup>“生命在于运动”，体育锻炼是促进人们身心健康和改善健康状况积极而有效的手段，是提高人们身体素质的重要方法，体育运动不仅能增强体质、增进健康，而且能愉悦身心、延年益寿，对于提高生活质量具有特殊的功效。另一方面，体育运动也有助于促进人类的智力发展，提高工作和学习的效率。在发达国家，政府部门和公司都把体育运动纳入到人力资本的投资里去，并且取得了令人满意的结果。当代竞技体育已发展成为一个国家政治、经济、外交等服务的一种特殊手段，体育运动的社会功能在新世纪得到了淋漓尽致地发挥，“团结起来，振兴中华，冲出亚洲，走向世界”成为中华体育全球化进程的冲锋号角。

#### 4.4 人类社会对体育的需要

人类社会需要体育，体育也能满足人类社会的需要。在现代社会，由于高度发达的社会生产力，社会产品极为丰富，先进的科学技术，社会的信息化，为人们的生活提供了极为便利的条件，人们拥有充裕的闲暇时间来改进自己的生活，或健身、或健美、或休闲、或娱乐、或交友等，人们从体育运动中不仅可以获取健康与美，而且还可以体验生活乐趣，实现自我价值。由此可见，体育既能满足人们的生存和生活需要，也能满足人们的发展和享受之需。正因为如此，体育运动才能得以成为现代人类社会的一种理想的生活方式。

### 5 结束语

体育作为人类社会的一项文化实践活动，是人

类维持、增强和改造自身状况的科学实践活动，同时又改造着人的精神面貌，深刻影响着人类的意识形态和生活方式。体育生活作为人的本质的回归，体现了人的价值生活，意味着人性的解放，愉快自由地享受体育生活可以发展人的创造能力，可以令人轻松地愉快地与大自然和他人进行有效的交流和沟通，可以健全人格，可以体验生活乐趣，可以感悟生命意义。体育生活化，人们在其中可以提高生活质量，追求生命价值，人们对于体育需求的增强，就会促使原有的生活方式发生根本的变化进而形成科学、健康和文明的生活方式。

#### 参考文献：

- [1] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- [2] 杨文轩, 陈琦. 体育原理[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- [3] 卢元镇. 中国体育文化纵横谈[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [4] 梁晓龙. 体育与现代生活方式以及现代体育的成因[J]. 体育文化导刊, 2004, (1): 3-5.
- [5] 梁利民. 关于体育生活化的深层思考[J]. 上海体育学院学报, 1997, 21(4): 13-15.
- [6] 苗大培. 论体育生活方式[J]. 天津体育学院学报, 2000, 15(3): 6-7.
- [7] 陈佩华, 王家林. 对体育生活化的再论析[J]. 南京体育学院学报, 2002, 16(2): 19-21.
- [8] 孙燕. 对体育生活化的思考[J]. 解放军体育学院学报, 2004, 23(4): 24-25.
- [9] 刘凯, 杨明哲. 论生活方式与体育生活方式[J]. 体育成人教育学刊, 2005, (5): 11-12.

责任编辑: 胡德明

## Pondering over Activating Sports into Daily Life

Tao Kexiang

(Department of Physical Education, Huangshan University, Huangshan 245021, China)

**Abstract:** With the development of the society, sports are getting more and more popular with more and more people. Sports have entered people's life and become essential parts in people's daily life increasingly satisfying people's needs of enjoying life and self-development. Activating sports into daily life is not only a kind of healthy life style but also an active life experience, even a meaningful life perception, which will promote the development of human society in the orientation of civilization, science, health and advance.

**Key words:** sports; activating sports into daily life; life style

# 体育生活化的新世纪断想

作者: [陶克祥, Tao Kexiang](#)  
 作者单位: [黄山学院体育系, 安徽, 黄山, 245021](#)  
 刊名: [黄山学院学报](#)  
 英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)  
 年, 卷(期): 2009, 11(3)  
 引用次数: 0次

## 相似文献(8条)

### 1. 学位论文 [王胜平](#) 北京市黄化门社区居民体育生活化现状研究 2007

体育生活化是把体育健身活动渗透到人们日常生活当中, 并与人们的日常生活紧密结合, 形成体育文化氛围, 促使人们形成一种以终身体育为指导思想的生活方式。体育生活化以人为本、追寻健康, 体现对人类自身的尊重, 是体育运动发展必然趋势。体育生活化是在倡导一种最积极、最有意和最愉快的生活方式。所以, 创建“体育生活化社区”有利于推动人的全面发展和自我完善; 有利于提高社区成员的身心健康, 促进社区全员素质的普遍提高; 有利于创造一种体育文化氛围, 使人们养成健康、科学、文明的生活方式; 有利于调节社区人际关系, 促进社会稳定, 带动社区建设的全面发展; 有利于居民、社会参与, 以及促进和谐社区的建立。本文即以北京市景山街道黄化门社区为个案研究对象, 通过专家访谈、实际走访、问卷调查、数理统计等方法对该社区体育生活化建设情况及效果做相关的研究与分析, 并提出相关的建议。本研究的主要结论如下: 1 居民对社区管理及体育设施满意度较高, 这对强化居民的体育价值观有着积极意义; 同时也是坚持体育生活的重要动力。2 调查显示社区居民体育家庭与体育器材家庭体育科学素养要比一般被调查者要高。3 社区体育组织体系社会化程度不高。居民体育健身具有明显的自发性和自我维持性。4 与北京城市居民相比, 该社区居民业余时间中安排体育活动的的时间比较多。应积极引导居民重视闲暇时间、合理规划闲暇时间, 将体育活动当作一种习惯而固化到生活方式当中, 培育良好的体育生活方式。5 体育器材进入普通家庭, 使得在活动场地小、居住拥挤的平房住户享受到体育器材带来的好处。对于体育生活化有很大的促进作用。器材投资来源于社会赞助和政府公益基金, 只让居民承担小部分的使用费用。从体育生活化的长远实施来看, 将会对社会和政府带来相关的经费问题, 缺乏可持续性发展性。

### 2. 学位论文 [马景芹](#) 论体育的价值选择 2006

体育作为一种社会文化现象, 之所以能伴随着人类文明生生不息, 绵延至今, 并对今日世界产生全方位的重大影响, 皆因其具有满足人和社会发展需要的实际效用。这种实际效用就是体育的价值。体育价值不仅是体育存在的社会前提, 也是体育文化的核心内容。认识事物的价值是推动事物发展的动力, 新时期对体育价值的认识是在新时期促进体育前进的动力。时代的发展对体育提出了更高的要求, 审视新时期体育价值有助于我们调整体育观念、培养体育意识、改进和丰富体育手段。新时期的体育要继承传统, 更要追求创新, 充分理解体育价值体系和观念, 解读体育的科学和人文内涵, 把握体育价值实现的基本规律, 是新时期体育价值实现的必由之路。本文以马克思主义唯物辩证法原理与实践为哲学基础, 以文献综述法、分析与综合法及逻辑思辨法为研究方法, 以前人的研究为根基, 针对体育价值及其选择过程中的问题展开研究。顺应历史发展的潮流, 在划分了体育价值类型的的基础上, 该文重点论述了在体育生活化的今天, 体育的价值在实现理想生活中的作用, 剖析了结果高于表现的现代体育价值观的原因之所在, 认为结果高于表现的现代价值观根源于启蒙运动的核心特征——理性和客观性的扩张。本文的讨论共分为五个部分: 第一部分: 本文有关概念的界定 通过阅读、分析相关文献资料, 结合哲学的“对话”观点, 对价值、价值观念及价值选择进行了操作性界定, 为后面的说明和论证打好基础。第二部分: 体育的功能与价值的关系 目前体育界对体育功能与价值的关系尚缺乏明确的认识和判断, 大有把体育的功能等同于其价值的做法。笔者首先就这个问题进行了阐述和理清。第三部分: 体育的价值类型 本文首先从哲学的角度将体育的价值分为外在价值(手段价值)和内在价值(目的价值)两种类型。继而逐一论述了在体育生活化的今天, 体育的价值对实现理想生活的贡献的四个方面(体能、知识、技能和快乐)的外在价值和内在价值, 并在此基础上对其价值进行了全面的排序。第四部分: 体育的价值选择 真理因素和价值因素的统一、理想和现实的统一是社会价值选择的理论根据。不同的社会价值选择都各有其历史性特点, 这些特点相对于不同的条件而或表现为优点或表现为缺点, 我们不能抽象地谈论某一特定社会发展价值选择是否更为优越的问题, 而只能在具体条件下, 看其是否更具有适当性。中国所特有的历史文化背景决定了中国体育所特有的价值取向。第五部分: 对当代体育价值观的评判 自启蒙运动以来, 个体主体性的提升和寻求价值的客观化成为思想和社会发展的一大趋势, 而这一趋势对sport的影响之一便是今天多数的sport世界寻求客观的标准, 记分板上的数字是检测运动员优秀程度的唯一标准, 获胜目的比获胜方式重要, 表现的质量从属于表现的结果。本文在文献分析的基础上, 对这一现象的根源进行了深刻剖析; 结果高于表现的现代体育价值观源于启蒙运动中理性和客观性的扩张, 自此工具性价值一直主宰着现代社会, 而事物自身的价值却变成了过时的概念。根据前面的论述, 得出本文的结论: (1) 体育运动应致力于人类的发展和教育, 应以其内在价值来定位, 而非其它的功利性目的。(2) 人的价值观念不是一成不变的, 而是随着社会条件的改变而不断变化着的, 而人在社会历史过程中的价值选择, 实际上就是时代需求的体现。人们对体育的价值取向也在随着社会的需求而不断发生变化。(3) 更健康、更人文、更快乐、更人性的人文主义体育内涵才是新世纪中国体育正确的价值取向。

### 3. 学位论文 [马勇](#) 大学体育生活本位论 2006

从人们的历史发展进程来看, 体育的产生和发展都与人们生活息息相关, 从人们原始的求生手段的需要到军事搏击技能的获得再到人们生活中的心理需要, 现代体育运动的产生, 都包含着生活教育的目的和手段, 都跟生活的教育有关。由美国实用主义教育家杜威提出的“教育即生活”思想, 在我国传播已有近百年的历史了。但是, 在我国体育教育中提出“体育即生活”这个思想, 还是近几年的事。本文从探究体育及体育教育的产生与发展出发, 对比中西方体育及体育教育的思想与实践, 对当前我国大学体育教育存在的问题、成因及其教育思想的形成过程, 从理论上进行了详尽的分析。概括的说, 我国当前的大学体育教育在教育思想、教育理论、教育目标、教育方式上, 不能满足《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中所确立的“健康第一”教育指导思想的要求。在教育思想上依然受主智(以知识传授和智能教育为主, 主张在教学活动中以教师、教材、教学为中心)主义思想的影响, 仍然没有摆脱“知识”和“技能”的教育框架, 而把增强体质作为大学体育的唯一目标; 教育理论中则缺乏生活体育的内容, 没有把体育理论和实践的教学与社会生活实际和学生的心理倾向、心理期盼及心理需求结合起来; 在教学过程中, 则忽视了锻炼方法和习惯的养成、忽视了学生情感意志的培养及个性的发展、忽视了通过实际交往而使体育生活化的教育功能, 影响了学生形成合理而又良好的“体育观”和“体育意识”、建立良好的“体育行为”和“运动习惯”, 造成了当今社会对“终身体育”和“体育健康”意识的淡薄, 形成了对体育不端正的态度和看法。由于体育及体育教育在产生和发展的过程中都包含着生活教育的目的和手段, 是伴随着人类社会的发展, 为提高生产力和生活的需要而产生和发展起来的。此外, 体育教育从根本上讲, 是为了使得人们具有一种在体育运动中享受生活的积极健康的生活方式, 是人们向自身、向社会的回归过程, 是为了促使人们得到全面和谐的发展, 使得个人人格与社会人格能够得到和谐统一。而大学阶段则是学生接受教育自我完善和实现个体社会化的最佳阶段, 在学生接受高等教育期间是学生形成“体育观念”和“体育意识”的最佳时期。因此, 大学的体育教育, 应该在“健康第一”的教育指导思想下, 把体育作为生活元素融入学生的日常生活中, 使大学体育回归生活, 形成生活化体育的教育理念, 确立“欣赏”和“参与”并存的教育目标, 以学生为主体, 树立以学生服务的教学意识, 根据学生的需要和兴趣设置相关的授课内容, 改善教学手段和方法, 提倡“以人为本”和“因材施教”的教学观念, 使得大学体育的授课形式和教学的手段及方式走进学生生活, 为学生的健康发展服务。体育本身具有丰富的文化内涵, 大学体育的教育终极目标, 应该不仅是通过生活体育的教育, 使得学生具有“终身体育”的生活意识, 而且还应该通过体育教育使得学生成为具有体育文化修养的人。

### 4. 学位论文 [刘琦](#) 在校研究生体育锻炼促进策略研究 2007

为培养在校研究生良好的体育锻炼习惯, 用体育锻炼的方式改善其体质健康。主要采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和逻辑推理法, 选取北京师范大学、北京大学、北京邮电大学等九所重点大学04-06级830名在校研究生, 以及其中8所大学研究生体育工作的8名管理者为调查对象; 运用当今国内外广泛应用的、具有权威性的健康促进规划理论—格林模式将目前在校研究生生活方式、体质健康现状及认知, 体育锻炼知识、能力、行为以及

高校研究生体育政策、组织等影响在校研究生体育锻炼的因素分为倾向因素、促成因素和强化因素进行了分析研究。研究发现：一、在倾向因素中，所有锻炼者都非常重视自身的身体健康，但普遍缺乏社会健康责任感；能意识到体育运动的现代意义；所有锻炼者都不乏养成体育锻炼习惯的信心。在对体育锻炼的认知上、身心现状、利用体育锻炼、及余暇体育方面，都与不同锻炼者的锻炼水平成正相关；而余暇时间睡觉、将身体不适归因于运动缺乏方面，却恰好相反。其中极少锻炼者只有18%的人选择体育运动维护健康和体力，在余暇时间进行体育活动者仅为4.9%。二、在促成因素中：几乎所有在校研究生的体育锻炼都受到时间、惰性、同伴和场地的直接影响；超过了75%的人会1、2项运动技能；锻炼的方式集中在上体育课，和同伴一起、个人、参与有组织的体育活动；获得体育锻炼指导都集中在教师、健身指导、电视上；喜欢大众性的、竞争性小的、技能性不强的运动项目。锻炼者周围运动爱好者、体育生活化意识行为、制定锻炼计划与其锻炼水平成正相关的。其中，极少锻炼者在体育课上受到的关注很少，通过电视获得锻炼指导的愿望较高，无运动器械者达59%；偶尔锻炼者对体育课有很高的肯定；经常锻炼者对体育课的指导有极大的期望。此外，目前我国高校还没有专门的研究生体育政策，北京市开设研究生体育课的学校仅为13所。三、在强化因素中：不同水平锻炼者都得到来自同学朋友和家人较多的运动建议；都对家人、同学朋友、医生运动建议的期待较高，其中高达48.3%和37.5%的极少锻炼者期待医生和健身指导员的运动建议，只有4.7%的期待体育教师的建议；经常锻炼者和偶尔锻炼者则期待体育教师的运动建议，尤其是前者，其选择率高达53.3%。

根据结论，并结合健康促进的理念，提出策略。促进在校研究生体育锻炼应从环境和锻炼者两方面进行。进行的教育都应建立在提高个体和各相关组织行为能力(增权)的基础上。其于个体间、组织间及个体和组织间行为和影响的相互影响”的新理念，及“每个人都应具备促进自己、他人参与体育锻炼”的责任感的基础上。其中，基于所有锻炼者的相同需求，对学校高层管理者、学校体育部门、学校研究生社团和组织、校园医疗部门进行教育；根据不同锻炼者的差异提出：为极少锻炼者建立体育锻炼信念模式，以激发其运动动机为主；提高偶尔锻炼者体育锻炼生活化和创造体育锻炼氛围的能力将有助于其运动的参与。为经常锻炼者提供专业的体育技能和指导将有助于其体育锻炼的保持。

## 5. 学位论文 [郑永陵 湖北省业余羽毛球俱乐部现状与对策研究](#) 2008

中国体育正在向以群众体育为基础、竞技与群众体育协调发展的方向转变。体育将实现以人的基本需要为依托带动多种需求，通过转变，即从群体的政治需要转向人类的根本需要，从社会的强制性功利需要转向个体健康幸福生活的主动需求，使体育生活化。生活化的体育是小康阶段的必然产物。体育运动随着现代化节奏进入了家庭生活，变成了人类家庭生活中必不可少的内容。目前国内对业余体育俱乐部的研究很少，而业余体育俱乐部却发展势头迅猛，业余体育俱乐部的人口在大幅度的提高，在当今的大众体育运动中起到了重要的作用。因此本研究将对业余羽毛球俱乐部从其经营、发展现状进行调查，提出相应的对策，对湖北省业余羽毛球俱乐部的经营、发展壮大起到借鉴作用。本研究采用文献资料法、问卷调查法、访谈调查法、数理统计法、逻辑分析等方法对湖北省业余羽毛球俱乐部的经营情况、参与羽毛球锻炼群体情况、俱乐部的训练及比赛情况进行分析。研究表明：1、在市场经济条件下，业余羽毛球俱乐部是开展和普及群众性羽毛球运动的最佳载体，有着巨大的发展空间。业余羽毛球俱乐部带有明显的商业特征，并且正逐步适应市场经济的运作规律，是其它运动项目俱乐部发展的借鉴。2、参与业余羽毛球锻炼群体主要是中青年以及文化程度较高、职业稳定、中高收入水平的人群；各类人群参与羽毛球锻炼的动机有趋同性，各个年龄段的侧重点不同；各类人群对羽毛球运动有持久的兴趣，消费群体稳定；各类人群参与羽毛球运动形式因年龄不同，少儿和老年人以娱乐消遣形式为主，青壮年以比赛性练习为主。3、各业余羽毛球俱乐部的场地不能满足人们的需要、教练员缺乏，特别是专业教练员。业余羽毛球俱乐部之间的比赛较少，不利于运动水平的提高。4、对湖北省业余羽毛球俱乐部提出的对策是加强政府部门的支持、协调和监督作用，使业余羽毛球俱乐部向多元化发展，增加教练员队伍，提高教练员水平，开放体育场馆，增加比赛次数，加强科学研究，提高俱乐部的发展水平。

## 6. 期刊论文 [秦爱民、陈燕、吴静祯 浅谈社会体育生活化—教育艺术](#)2007(9)

体育生活方式是将体育生活化，特指在现有社会客观条件制约下，人们受新的价值观所指导，为了获得健康，满足多层次需要，使体育运动行为渗透到个人或家庭生活当中，成为家庭生活支出构成的一种日常行为，我们称这种体育活动的稳定形式和行为特征为体育生活方式。它反映了作为社会主体的人参与体育活动与整个社会生活的各种关系。它回答了下一代人应该怎样从事体育活动的问题，指出了提高生命质量是提高生活质量的核心，明确围绕提高生命质量而展开的提高生活质量的具体实施方法和途径。

## 7. 学位论文 [高勇 齐鲁传统体育文化现代化发展的模式和策略研究](#) 2007

齐鲁大地是中华文明的发祥地，齐鲁文化是中国文化的摇篮。齐鲁传统体育文化是齐鲁文化的重要组成部分，它深深植根于齐鲁文化的土壤中，在发展过程中受齐鲁大地自然、地理、民族等因素的影响，形成了独具特色的传统体育文化体系。伴随着齐鲁大地繁衍数千年，它对社会的稳定、文化的传承起到了功不可没的作用。现代化，是一个世界性的历史过程。在现代化的推进过程中，齐鲁传统体育文化受到西方体育文化及现代化进程的强烈冲击，如何进行现代化转型，从而维系齐鲁传统体育文化的可持续发展，成为人们关注的焦点。本文以齐鲁传统体育文化为研究对象，在占有大量文献资料和调查研究的基础上，对齐鲁传统体育文化进行现代化审视，用客观务实的态度继承与发展它，来促进齐鲁传统体育文化的可持续发展，力争为祖国区域传统体育文化的发展增砖添瓦。经研究主要得出以下结论：(1) 齐鲁传统体育文化是指先秦时期在齐国和鲁国成长起来的，在以后有所发展并形成一定影响的传统体育文化的总称。它主要包括三方面的内容：以武术为代表的军事体育文化；以孔子体育思想为代表的体育养生文化；以蹴鞠、风筝为代表的娱乐体育文化。(2) 齐鲁传统体育文化的形成主要受四个方面的影响：军事战争活动；经济政治制度；兵器、冶金技术的发展；学术教育活动。它的主要特征是历史性、传统性、艺术性、教育性、交融性、健身性、阶层性和传承性。(3) 齐鲁传统体育文化的现代化发展要贯彻可持续发展原则、实事求是原则和重点突出原则。在批判继承的基础上，要保持开放的心态，倡导多种优秀体育文化相互竞争、彼此交流、相互融合。“潍坊国际风筝节”是齐鲁传统体育项目现代化的典范。(4) 国家弘扬民族优秀传统文化传统的政策、奥林匹克运动在中国的迅猛发展、中国的体育运动在世界的迅速崛起为齐鲁传统体育文化现代化发展提供了机遇。中国传统文化在社会生活中主导地位的减落、齐鲁传统体育形式和内容的自身萎缩为齐鲁传统体育文化现代化发展提出了挑战。(5) 针对齐鲁传统体育文化的发展现状，以及齐鲁传统体育文化现代化的基本内涵、基本原则，制定了四个发展模式：齐鲁传统体育竞技化模式——走向国际体育竞技舞台；齐鲁传统体育生活化模式——走向大众健身；齐鲁传统体育市场化模式——走向大众娱乐；齐鲁传统体育学校化模式——走向学校体育。(6) 针对发展模式，制定了四大发展策略：坚持齐鲁体育文化理念与价值观，弘扬和培育民族体育精神；推进体育文化改革，力争实现齐鲁体育文化建设的制度化、规范化；加强政府的宏观调控，建立科学、民主的管理和决策制度；坚持科教兴国，大力推进齐鲁传统体育项目学校的建设。

## 8. 期刊论文 [陈天林 运用“自主选择学练法”进行体育教学的实践研究](#)—[考试周刊](#)2009(33)

一、问题的提出 新课程强调，学校体育教学的目的不仅仅是向学生传授体育知识、运动技术技能，增强学生的体质，还要培养学生对体育的兴趣，让学生在体验到运动带来的快乐，并养成体育锻炼的习惯，使体育生活化，伴随自己的一生。

本文链接：[http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical\\_hsxyxb200903024.aspx](http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_hsxyxb200903024.aspx)

下载时间：2009年10月23日