

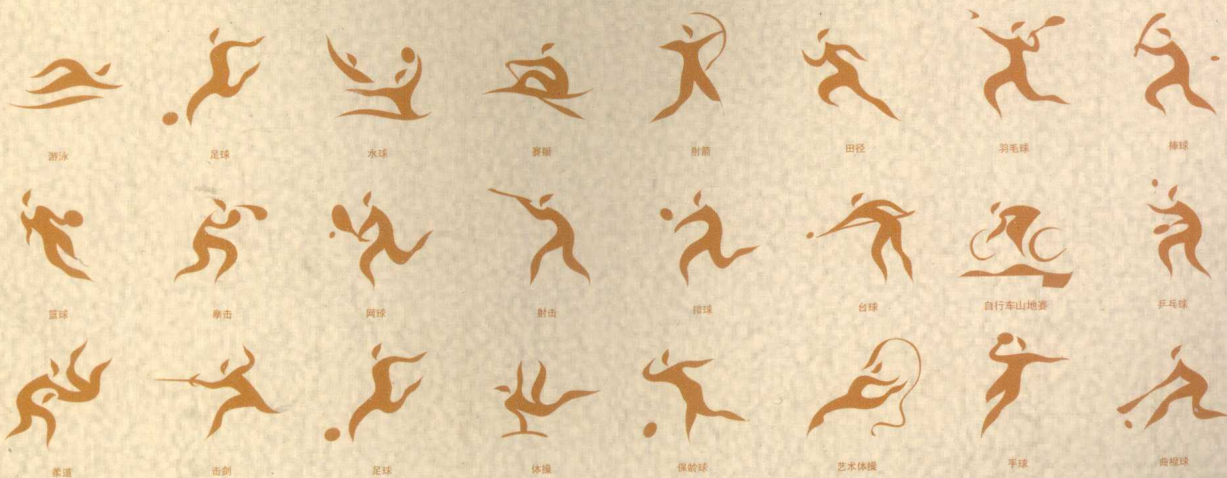
新编

(第二版)

大学体育教程

xinbian daxue tiyu jiaocheng

王家宏 主审 徐勤儿 张 笋 主编



新编大学体育教程

(第二版)

主 审 王家宏
主 编 徐勤儿 张 笋

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育教程/徐勤儿,张笋主编. —2 版
—苏州:苏州大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-81137-541-1

I. ①新… II. ①徐…②张… III. ①体育—高等学校:
技术学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165908 号

新编大学体育教程

(第二版)

徐勤儿 张 笋 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(苏州市十梓街1号 邮编:215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址:宜兴市万石镇南漕河滨路58号 邮编:214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 20.75 字数 505 千
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-541-1 定价:29.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《新编大学体育教程》(第二版)

编委会

主 审	王家宏			
主 编	徐勤儿	张 笋		
副主编	李 荣	王庆贤	顾旭锋	王春华
	王莹侠	郭建强	桑月标	
编 委	万 岗	于楼成	马维平	王纪信
	刘 桥	刘红存	刘 嫻	许晓阳
	李莺歌	陈 波	沈 纲	周耀军
	赵裕虎	赵慧娣	咸东进	高 晶
	梅湘屏	简 波		



21 世纪人类进入了知识经济时代。综合国力的竞争实质上是人才的竞争,也就是教育的竞争。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》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,结合高等学校公共体育课程教学改革的现状,编写了《新编大学体育教程》(第二版)。本教材将体育与健康教育相结合,使学生在 学习体育理论知识的同时,掌握体育锻炼的科学方法;在参与体育运动的同时,增强健康意识。本教材在编写过程中借鉴和汲取了体育界最新的研究成果,力求最大程度地满足现代大学生的需要,集科学性、先进性、时效性、全面性于一体,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,做到精练、规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

本教材分上、下篇。上篇为理论课教材,下篇为实践课教材。本教材努力体现现代体育教育的新思想、新观念、新理论,突出以学生为本的基本理念;加强和重视终身体育意识、科学的体育锻炼方法、健康的生活方式、体育文化欣赏能力等方面的学习和培养,以达到促进学生身心健康和全面发展的目的。

本教材既能满足大学生在校期间学习的需要,又可作为大学生毕业后参加体育锻炼的指导用书。

本教材由常州大学等高校体育部的教师编写。编者在编写过程中参阅了大量有关文献资料,在此谨向有关作者致以衷心的感谢。由于编写人员水平有限,书中难免有错误与疏漏,敬请专家和广大读者批评指正。

编 者
2010 年 5 月



目 录

.....

上 篇 理论部分

第一章 社会文化视野下的体育

- 第一节 体育的概念 (1)
- 第二节 中国体育的发展历史 (5)
- 第三节 奥林匹克运动——人类和平与进步的象征 (11)

第二章 大学体育的使命

- 第一节 当代大学体育的功能 (20)
- 第二节 大学体育与个人成才 (26)

第三章 健康的生活方式

- 第一节 健康与生活方式 (31)
- 第二节 倡导良好的生活方式 (37)

第四章 体育运动与大学生心理健康

- 第一节 大学生心理发展特点 (53)
- 第二节 大学生心理健康标准 (56)
- 第三节 体育运动对大学生心理发展的影响 (61)

第五章 运动与营养

- 第一节 营养基础 (66)
- 第二节 体育锻炼与合理营养 (72)

第六章 运动损伤与体育疗法

- 第一节 运动损伤产生的原因及预防 (75)
- 第二节 常见运动损伤的处理 (79)
- 第三节 常见病的体育疗法 (90)

第七章 大学生体质健康评价

- 第一节 实施《国家学生体质健康标准》的重要意义 (99)
- 第二节 《国家学生体质健康标准》摘录 (101)
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价与应用 (108)





第四节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(109)
-------------------------------	-------

下 篇 实践部分

第一章 田径

第一节 田径运动概述	(116)
第二节 跑	(118)
第三节 跳跃	(122)
第四节 投掷	(123)

第二章 篮球

第一节 篮球运动概述	(125)
第二节 篮球基本技术	(126)
第三节 篮球基本战术	(130)
第四节 篮球竞赛规则	(132)

第三章 排球

第一节 排球运动概述	(136)
第二节 排球基本技术	(137)
第三节 排球基本战术	(141)
第四节 排球竞赛规则	(142)

第四章 足球

第一节 足球运动概述	(146)
第二节 足球基本技术	(149)
第三节 足球基本战术	(157)
第四节 足球竞赛规则	(158)

第五章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	(164)
第二节 乒乓球基本技术	(165)
第三节 乒乓球基本战术	(169)
第四节 乒乓球竞赛规则	(170)

第六章 网球

第一节 网球运动概述	(173)
第二节 网球基本技术	(174)
第三节 网球基本战术	(179)
第四节 网球竞赛规则	(180)



第七章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	(182)
第二节 羽毛球基本技术	(184)
第三节 羽毛球基本战术	(189)
第四节 羽毛球竞赛规则	(190)

第八章 武术

第一节 武术运动概述	(192)
第二节 简化太极拳	(200)
第三节 初级拳	(201)

第九章 散打

第一节 散打运动概述	(203)
第二节 散打基本技术	(205)
第三节 散打基本战术	(209)
第四节 散打竞赛规则	(210)

第十章 健美操

第一节 健美操概述	(213)
第二节 健美操基本动作	(217)
第三节 健美操竞赛规则	(220)

第十一章 健美运动

第一节 健美运动基础知识	(222)
第二节 身体各部位主要肌肉练习方法	(224)
第三节 健美锻炼的基本方法与要求	(229)

第十二章 游泳运动

第一节 游泳运动概述	(232)
第二节 游泳基本技术	(236)
第三节 游泳安全与救护技术	(239)

第十三章 瑜伽

第一节 瑜伽的基本动作	(242)
第二节 瑜伽锻炼的基本方法	(247)

第十四章 形体与健身

第一节 形体与健身概述	(250)
第二节 形体与健身的基本动作	(251)
第三节 形体与健身的练习原则	(256)

第十五章 轮滑

第一节 轮滑运动概述	(258)
------------------	-------



第二节	轮滑基本技术	(260)
第十六章	定向运动	
第一节	定向运动概述	(265)
第二节	定向地图与指南针	(267)
第十七章	攀岩	
第一节	攀岩运动概述	(272)
第二节	攀岩基本技术	(275)
第三节	攀岩基本装备	(278)
第十八章	艺术体操	
第一节	艺术体操概述	(281)
第二节	艺术体操基本动作	(283)
第三节	艺术体操竞赛规则	(287)
第十九章	跆拳道	
第一节	跆拳道概述	(289)
第二节	跆拳道基本技术	(292)
第三节	跆拳道竞赛规则	(295)
第二十章	龙舟和龙狮	
第一节	龙舟运动	(299)
第二节	舞龙运动	(302)
第三节	舞狮运动	(306)
第二十一章	休闲体育运动	
第一节	台球运动	(310)
第二节	高尔夫球	(315)
第三节	体育舞蹈	(318)



上篇 理论部分

第一章 社会文化视野下的体育

第一节 体育的概念

一、体育的概念

“体育”一词,其英文是“Physical Education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的社会活动。

体育可分为学校体育、竞技体育、大众体育等种类。

(一) 学校体育(也称狭义体育)

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生健康第一的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。学校体育由体育教学、课外体育活动(课外体育俱乐部)、运动训练和竞赛三方面组成。

(二) 竞技运动(也称竞技体育)

竞技运动是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练竞赛,含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

- (1) 能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- (2) 具有激烈的对抗性;
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺;
- (4) 按照统一的具有国际性的规则竞赛,成绩具有公认性;
- (5) 娱乐性。

(三) 大众体育(也称社会体育、群众体育)

大众体育是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。主要活动形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。



二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人类和社会所能产生的良好影响和效益。体育的功能主要包括体育的自然功能和社会功能。

(一) 体育的自然功能

体育的自然功能主要反映在健身、健美、益智、保健等方面。

1. 健身功能

体育的最大特点是以身体活动的方式来完成其任务的,这就决定了体育具有的健身功能。科学的身体锻炼是增强体质最有效的方法,对完善体格、发展体能、提高适应能力等方面均有显著作用。

2. 健美功能

在人类文明史上,人们对身体美的追求是不懈的。人们通过体育锻炼得到均匀发展的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉和充满生机的活力,表达了人类对美好生活的热情和向往。

3. 益智功能

在人类进行体育活动时,大脑皮层处于兴奋和抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,使记忆、思维、创造等能力有所改善,进而促进智力水平的提高。

4. 保健功能

体育的医疗保健功能表现在运用体育手段预防疾病和治疗疾病、康复身心、调节心理功能等方面,通过身体锻炼可以改善和提高人的呼吸系统、循环系统、运动系统的功能,加速新陈代谢、吐故纳新,增进人的机体免疫力,防治疾病,延缓衰老,保持旺盛的体力和精力,延年益寿。经研究证明:经常锻炼的人在40~50岁时,身体机能仍相当稳定,即使到了60岁,其心血管系统的功能仍相当于20多岁不锻炼的人。同时,人们通过体育锻炼可以缓解心理压力,消除紧张情绪,调整心态,促进心理健康。

(二) 体育的社会功能

随着社会的不断发展,体育的社会功能必将越来越多地被发现和应用,更加出色地为人类的物质文明和精神文明的建设服务。它主要包含有教育娱乐功能和经济政治功能。

1. 体育的教育功能

教育功能是体育最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育一直作为教育的手段之一。体育教育在现在已不仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技巧的手段,而且还需要培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会的需要。因此,在人的社会化培养中,体育实际上就是人们为谋求社会生存而受到的身体训练,是为适应现代化社会生活而进行的教育,是为创造未来而进行的教育。

2. 体育的娱乐功能

体育运动通过人的直接参与或观赏,能起到陶冶情操、愉悦身心的作用,能满足人们的精神需要。人们通过参加体育活动,能够在完成各种复杂练习的过程中,在征服自然障碍的斗争中,体验到一种美妙的快感。这种心理体验可以激发人的自尊、自信、自豪感,满足人们与同伴交往、合作的需要,同时由于各种运动项目的不同特点,能使人在实践中获得各种不同的情感体验。另一方面,观赏竞技体育所展示出的竞争性、对抗性、对抗结果的不确定性



和显示结果的及时性,都不同程度地引起人们的关注。体育运动的这种魅力,常在竞技场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散、影响,使人消除工作中的疲劳和紧张,情绪得到积极的调节。观看比赛给人带来紧张、愉快、敬佩、自豪、愉快等心理体验,从而调整失去平衡的心理,是一种精神的享受和需要。因此,体育在现代社会中确实是一种最为积极、健康的娱乐方式之一,并随着现代文明社会的发展,会越来越受到社会的重视。

3. 体育的经济功能

在当今市场经济的社会环境中,体育早已不单单是过去概念的福利事业,还是一项非常重要的产业。世界各国都非常注意发挥体育的经济效能,体育的经济价值越来越被人们理解和接受。通过举行体育活动来获得经济效益的手段很多,如出售电视转播权、比赛冠名权、队伍冠名权、广告等。在第23届洛杉矶奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯以其出色的经营管理才能,一举打破历来认为承办奥运会肯定亏本的观念,最终获利一亿五千万美元。这些充分说明了体育运动本身还蕴藏着巨大的经济潜力,有待于人们的认识和开发。此外,在体育领域里,体育旅游业、体育保险业、体育康复与健美、新型体育用品生产等新行业,都会带来可观的经济效益。

4. 体育的政治功能

体育受政治的制约性很强。政治往往能影响到体育的目的与任务;反之,体育又能影响和反作用于政治。体育本身所具有的自然的、非政治性的特点和以身体运动为主的特殊活动形式,使得它能超越不同社会文化背景的障碍。这一特点使体育成为文化交流的得力工具,运动员被誉为“穿运动服的外交家”。通过体育交往,能加强文化交流,增进各国人民之间的了解和友谊,改善国际关系,促进经济来往。我国著名的“乒乓外交”,在中美恢复邦交的过程中,曾经起了微妙而重要的作用,堪称世界外交史上的一绝。

三、高等学校体育

(一) 高等学校体育的地位

高等学校体育(简称高校体育)是高等教育系统工程中的一项重要环节。发展高校体育是我国培养身心健康发展的高级人才的需要;是发展我国体育事业的需要;是高校丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要;也是我国社会主义建设中的一项重要事业。

高等学校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要。学校教育的根本任务是培养全面发展的人才,以适应社会发展的需要。这就要求对人才规格的培养必须是德、智、体全面发展。因此,必须正确理解体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向,把高校体育与德育、智育工作紧密配合,与培养合格的高级人才的目标紧紧相联,采取有力措施,全面完成高校体育的各项工作,为培养社会需要的合格人才作出应有贡献。

高等学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要。高校体育对大学生身心自我完善,提高身体素质有深远意义。目前我国大学生的体质和健康水平与世界上一些发达国家相比存在一定差距。大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等占有相当大的比例,有的已严重影响大学生身心健康。高校是我国培养体育后备人才、提高体育水平的重要基地,大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,因此,在持续发展的环节中,高校体育有条件,也应该为我国竞技体育的发展作出贡献。

大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善



和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会的需要。大学生毕业后坚持终身体育,成为社会体育的主力军,有利于推动我国体育事业的发展。

发展高校体育是丰富大学生课余文化生活、建设校园社会主义精神文明的需要。大学生需要健康、文明、娱乐、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的要求。体育活动以其独有的特点,不仅可以丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明的建设。通过体育活动,大学生可以发展体能、促进智能;可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结战斗的集体主义精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想以及树立正确的审美观。

由此可见,体育在高等教育中的地位十分重要,它关系到大学生的体能和智能的发展,关系到大学生在学校的正常学习和终身健康,关系到学校与社会的稳定,关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设。

(二) 高校体育的目的和任务

我国高校体育的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现高校体育的目标,应完成好以下任务:

1. 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质,增进学生健康是我国高校体育的首要任务。这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。大学生通过体育活动,可获得强健的体魄和充沛的精力,保证当前的学习和未来的生活。

2. 掌握基本知识,提高运动能力,养成体育锻炼的习惯

培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,有利于充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,学习和掌握体育卫生保健的基本知识及各项运动基本技术,获得日常生活和学习的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这既是高校体育的基本内涵,也是大学生身心全面发展的个体需要。

3. 培养良好的思想品质和道德素养

教学实践证明,体育是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一,因为高校体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。它有利于学生增强组织纪律性和集体主义精神,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;有利于使学生形成文明的行为和规范的品质,增强学生公平竞争的意识,培养遵守纪法和公正无私的人格;还能促进自信心、自制力和开拓进取精神的形成,使学生在知、情、意、行等方面向着更高层次追求,在德、智、体等方面得到全面发展。

(三) 实现高校体育目的和任务的形式

高校体育通过体育教学、业余训练及课外体育活动这三种基本形式来完成体育教育的任务。

1. 体育教学

目前我国高校中,体育课的主要形式有普通体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等。随着高校体育的改革和发展,体育俱乐部形式有可能成为今后学校体育课的主要形式。

体育课的教学目标是:培养学生树立健康第一的思想,以健身为中心,以“终身体育”为



指导,以“育人”为最终目标。它的特点是在学生和教师的共同参与下,除教授理论知识外,通过各项身体活动,促使学生掌握体育知识、技术、技能,达到增强体质,养成自觉锻炼身体的习惯,并为“终身体育”奠定良好基础。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高校体育的重要组成部分,是体育教学的延续和补充,也是实现高校体育目的任务的重要途径。同时,课外体育活动对于增强学生体质,丰富校园文化生活,促进精神文明建设,满足学生的爱好和兴趣,发展学生的个性和才能,都会起到良好的促进作用。

高校体育是我国实施全民健身计划的重要基础,学生参加课外体育活动,也是实施全民健身计划活动的重要组成部分。学生要发展身体素质,就必须积极地投入到课外的体育锻炼中,并在活动中培养自我锻炼意识和“终身体育”的思想。

3. 高校运动队训练和体育竞赛

运动队训练是课外体育的一个组成部分,即利用业余时间对有特长的学生进行有针对性、有计划、有组织的系统训练,以达到全面发展学生身体,提高队员技术水平的目标。这是一种专门的教育过程,也是贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施。

学校的体育竞赛主要分为校内和校外两类。通过开展学校体育竞赛,有助于学生培养勇敢、顽强、进取和拼搏精神,以及遵守纪律、服从安排的优良品质和集体主义精神,它既丰富和活跃了课余文化生活,又能给学校体育带来新的活力。

第二节 中国体育的发展历史

纵观人类体育史,可以看出体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。

一、古代中国体育的发展历史

中国是世界四大文明古国之一。早在一百多万年以前,当人类的社会活动还只能勉强区分为求食(采集、渔猎)和攻防(对野兽和对其他人群的进攻和防卫)的时候,中国人就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本技能。中国人在四万年前就用上了“飞石索”,在28 000年前就发明了弓箭,这对社会生产力的发展,带来了重大的影响。这时,体育作为一种社会现象开始以教育(从手段和内容上)或雏形娱乐的形式登上了人类历史的大舞台,社会从此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、周、春秋时代,历时1 600年的奴隶社会中,奴隶主阶级出于巩固统治的需要发起频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对士兵身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》,其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外,还主张学生进行郊游和游泳。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。

特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简,人民得以休养生息,出现了政治巩固、经济文化发展的文景之治;加之为了击退外来的侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病等的社会需要,促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大发展。由于汉代雄厚的物质基



础,使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多。其中有关体育的项目有角抵(包括角力、摔跤)、舞蹈(蹋鞠舞等)以及秋千、舞龙、耍狮、高球等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时代,出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面,汉代那些能促使人民强身祛病的活动项目,如蹴鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看,也促进了娱乐性体育和养生的发展,如统治者提倡的弈棋、歌舞、百戏等。

封建社会的中期即隋、唐、五代时期,特别是唐朝,由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年,全国统一,经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下,隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。在这一时期,上起宫廷王室,下至文官武将和平民百姓都普遍地进行体育活动,体育活动表现出了范围广、规模大的特点。同时,隋唐相对较高的生产技术水平促进了体育场地和器材的改进,如唐代就出现了充气的足球和球门,用油料浇筑的球场。

到了封建社会末期的宋、元、明、清时代,体育又随着社会的变革而变化、发展。例如,北宋时由于沿袭了武举制,又加上王安石变法,提倡富国强兵,体育的发展得到了有力的刺激;毕昇活字印刷术的发明,促进了体育图书资料的出版,对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也起了一定的推动作用。康、乾盛世时期,经济上采取了一些促进生产的措施,在考试制度上沿袭了武举制,甚至文科考试也先考骑射,不合格者不准参加笔试;练兵制度也比较完整,不仅军队精良,民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在此时期,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是,在乾隆之后,政治腐败,民不聊生,中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后,大量鸦片的输入,毒害了广大人民的身体;加上清朝政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,“国力弱,武风不振”,被外人辱为“东亚病夫”,体育也由此一蹶不振。

二、近代中国体育的发展历史

1840年鸦片战争以后,中国由一个闭关自守的封建社会逐步沦为半封建半殖民地社会。随着帝国主义的入侵,西方文化的输入,中国在体育运动方面发生了前所未有的变化。一方面,欧美国家的体育制度、方法及运动项目随着西方的学校教育渐渐传入中国,且经数十年的发展而成为中国体育运动的主流;另一方面,以中国武术为中心的传统体育活动虽仍在广大地区的民间流行,甚至在农民革命和起义中曾发挥重要作用,但从总体来看,已退居次要地位。外国近代体育在中国的兴起与发展构成了中国近代体育的基本内容。

(一) 中国近代体育的发端

第二次鸦片战争(1856—1860)以后掀起的洋务运动中,近代体育的某些内容作为军事训练的手段被首先引进中国。从1862年起,清朝政府开始对部分军队实行西式编练,曾国藩湘军中的水师、李鸿章的淮军和清廷的禁卫军等先后聘请外国人教练兵勇,改习“洋枪”、“洋炮”、“洋操”。这些外国教员除了把本国的军事理论和技能介绍到中国外,也把德国体操的许多内容直接传播到中国。洋务派从19世纪70年代起陆续开办了一些以军事学堂为主的新式学堂(如福建船政学堂等)。这些学堂从军事训练目的出发,开始设置体育课。

19世纪70年代后,一些先进的中国人为了“救亡图存”,纷纷向西方国家寻求真理,由此逐步形成一种改良主义思潮。在改良派所提倡的新学中,包括了近代体育的思想内容。



其代表人物有康有为、梁启超、严复等。他们提倡近代体育,在一定范围内对社会上“耻文弱”风气的形成发挥了积极作用。

1898年戊戌变法失败以后,清政府于1901年宣布实行“新政”,并于1902年颁布《钦定学堂章程》,未及实行,翌年又颁布《奏定学堂章程》。后一章程不仅规定了中国第一个在全国范围内付诸实施的学制(通常称为“癸卯学制”,它是仿效日本学制而制订出来的),而且也规定了各级各类学校均应开设“体操科”(体育课),并要求从小学到高等学堂,师范及职业学堂每周“体操科”时间为2或3小时,学校体操科“宜以兵式体操”为主。然而这种“体操课”呆板枯燥,锻炼身体的价值很小,不能适应青少年身心发育的特点,因而遭到当时社会舆论的谴责。

中国比较正规的田径、球类等运动及其竞赛活动,首先是由教会学校和基督教青年会开展起来的。这些运动在开展初期都受到外国人的控制,并服务于他们的目的。19世纪后半叶和20世纪初,美、英等国各教派在中国开办的教会学校,一般无正式的体育课,只在课外开展田径、球类等活动,并组织运动代表队和运动竞赛,如1890年前后上海圣约翰书院开展了田径运动,并举办以田径为主的运动会。这是中国最早的近代运动会。而基督教青年会的活动主要有:传播近代体育;组织并操纵早期的运动竞赛;培训体育专业人员。

(二) 民国时期的体育

从1911年的辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民政府近40年的统治。在此期间,开展体育运动受到种种限制与束缚。但是,时代在前进,体育运动仍然取得了一些进展,并在各个时期显示出不同的特点。20世纪20年代是旧式体操体系(包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等)在中国由盛而衰,英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展的时期。这一时期也是田径、球类等运动进一步开展,学校体育得以更新的时期。20世纪30年代是体育运动相对高涨、体育体系形成的时期,20世纪40年代是体育运动的低潮时期。

1. 学校体育的演进

1915年第2届远东运动会在上海举行,中国获得总锦标,但参加比赛的运动员多为教会学校师生,公立学校无力插足,这对教育当局是一个很大的刺激。自此以后,公立学校特别是普通中等学校出现了这样的现象:一方面,体育课仍以普通体操和兵式体操为基本内容;另一方面,在课外活动中又开展一些田径、球类等竞赛性运动。这就是后人所称的“双轨制体育”。

“五四”运动加速了学校体育更新的步伐。1922—1923年,北洋军阀政府教育部在公布新学制(又称“壬戌学制”,仿照美国学制而制定)及其《课程纲要草案》时,正式将学校“体操科”改为“体育科(课)”;规定体育课内容以田径、球类等运动、游戏为主,并一律剔除了兵操。这是中国近代体育史上的一大进步,竞赛性运动在中等以上学校普遍开展了起来。

20世纪30年代,国民党政府对学校体育也有一些规定。但由于这些文件本身不切合实际,加之贯彻不力、学校体育经费无保障等原因,它们在实施过程中并未产生多大效果。

2. “五四”运动推动了体育的发展

“五四”运动作为一次反帝爱国运动,在体育上的反映就是首先促进了中国人收回体育主权。此后举办的各种体育比赛,逐渐改由中国人自己组织裁判,使用中文制定规则,器材用国货等。随着科学和民主思想影响的扩大,体育越来越引起人们的重视。提倡男女平等,



带动了女子体育的开展。在体育领域内部,简单枯燥的兵式体操不受欢迎了,以强健身体为主要目的的活泼有趣的球类、田径等新鲜项目得到了推广。在“五四”运动前后,随着马克思列宁主义传入中国,也出现了一些科学地论述体育的文章。1917年4月,年轻的毛泽东在《新青年》杂志上以“二十八画生”署名,发表了《体育之研究》。恽代英于同年发表在《青年进步》杂志上的《学校体育之研究》,是另一篇科学的体育论文。它针对当时学校体育的实际状况和存在问题,正确地论述了体育的主要目的,并提出了一系列改革建议。

中国近代体育组织出现于20世纪初。当时,一些留日归国学生纷纷在江、浙、粤等沿海地区创立体育会。此外,在广州和香港也成立了一些旨在提倡与组织运动竞赛的体育团体。20世纪二三十年代以后,随着竞赛性运动的盛行,各种体育团体相继出现,其中影响最大的是精武体育会和中华全国体育协进会。

3. 20世纪初期体育管理体制的形成

北洋军阀统治时期,政府当局不设专门的体育管理机构。当时,官方对学校体育的管理,主要是通过教育部和一些全国性的教育会议发布有关指令或决议来实现的。从全国范围来看,体育运动的开展仍带有浓厚的自发性。

1927年以后,由于其他一些国家的影响和国内许多体育界人士的促进,国民党政府开始建立体育管理体制。1927年12月,大学院(后更名为教育部)召集部分体育专家于南京成立“全国体育指导委员会”。进入20世纪30年代后,国民党政府开始建立体育行政机构。1932年在教育部下设体育委员会(后改称“国民体育委员会”),专门负责设计指导、督促全国体育工作。1933年及1936年,教育部还先后设置“体育督学”和“体育组”两个系统,前者负责督促、检查各地对体育法规的执行,后者主管学校体育、军训和童子军训练。除上述行政系统外,在国民党党内、军内以及三青团内,均有相应的体育管理机构。

4. 早期的大型体育竞赛活动

民国时期,规模较大的体育竞赛活动有地区性运动会(包括华北运动会及华中运动会)、全国性运动会以及参加远东运动会和奥林匹克运动会。其中华北运动会的历史较长,也比较正规,共举行了18届,运动项目比较齐全。它对促进我国华北乃至全国体育运动的发展,起了一定的作用。1922年,中国开始同国际奥林匹克委员会建立联系,中国体育界人士、远东运动会的赞助者王正廷以个人身份被选为国际奥委会委员。1932年8月,第10届奥运会在美国洛杉矶举行,国民党政府原不打算派代表出席,后因日本帝国主义者声称要派两名中国选手代表伪“满洲国”参加这届奥运会,引起中国人民的极大愤慨,在此压力下,全国体育协进会才募资派遣田径选手刘长春和教练员宋君复前往洛杉矶参加比赛。

(三) 中国革命根据地的体育

1927—1937年,在赣南、闽西根据地,即通常所称中央苏区的体育运动最为活跃。在中央苏区,无论工厂、机关、学校、连队,都普遍建立了“列宁俱乐部”(也称“列宁室”),这种组织在工会和青年团的具体领导下负责筹办、组织各单位的文化体育活动。据统计,中央苏区曾有俱乐部1917个,参加文化体育活动的固定会员达9.3万余人。当时,各级党政领导干部注意带头参加体育锻炼。经常开展的体育项目有足球、篮球、乒乓球、单杠、双杠、赛跑、竞走等,秋千、举石担、爬山、武术等民间体育活动也十分盛行。

抗日战争时期,全国各抗日民主根据地在不同时期,都不同程度地开展了体育活动,其中以陕甘宁边区的体育活动最活跃。中国共产党中央在长征到达陕北后曾驻在保安县(现