

体育

高等学校
普通体育课教材

理论知识 教程

曹锡璜 主编

TIYU
LI LUN ZHI SHI
JIAO CHENG



(京) 112号

高等学校普通体育课教材
体育理论知识教程

曹锡璜 王谦培 崔文季
林志超 邢志和 白进效

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京市顺义县印刷厂印装

开本787×1092 1/32 印张 9 字数 200 000

1989年6月第1版 1992年6月第2次印刷

印数55 001-59 211

ISBN7-04-002503-5/G·154

定价 2.35 元

编写说明

北京市高教局和北京市高校体委为了进一步推动高校普通体育课教学内容改革,使体育教学更趋于规范化的要求,以适应高校学生对体育知识的渴求以及自炼、自检、自评能力的培养等方面的需要而组织编写的。

本书内容包括有我国体育简述、新中国的体育事业、学校体育、大学生身心特点与体育锻炼、大学生体育锻炼、大学生卫生保健、我国民族传统体育、运动与长寿、现代体育与运动项目和国内外大型运动会简介等。文字上力求因繁就简、通俗易懂,融科学性、实用性和趣味性于一体。可作为高等学校普通体育课理论课教材,部分内容可作为学生阅读教材,也可作为高等学校体育专业学生实习参考书,以及中学体育课理论课教学参考书。

本书在编写过程中得到北京市高教局李煌果局长的关心与指导,并经王英杰、王维屏、王则珊和张焕玉等审稿。参加本书编写的有曹锡璜(北京农业大学)、王谦培、林志超(北京大学)、崔文季(人民大学)、邢志和(北京师范大学)和白进效(北京市高教局)。曹锡璜为主编,李永刚(北京农业大学)参加部分资料的整理工作。

本书编写过程参考了其他有关书籍的内容,得到有关部门、学校的支持,在此一并表示感谢。

欢迎读者对本书之错误、不足,提出批评意见,以便进一步修改、完善。

编 者

1989年3月

目 录

第一章 我国体育简述	(1)
第一节 我国体育的起源与发展	(1)
第二节 丰富多彩的我国民族体育	(6)
第三节 近代体育在我国的传播	(13)
第四节 旧中国的体育	(17)
附一: 体育之研究(二十八画生)	(20)
附二: 《体育之研究》的白话译文	(35)
第二章 新中国的体育事业	(47)
第一节 新中国体育事业的发展与成就	(47)
第二节 新中国的体育制度	(54)
第三节 我国体育事业的展望	(61)
第三章 学校体育	(66)
第一节 我国学校体育的历史与现状	(66)
第二节 体育在学校教育中的地位与作用	(70)
第三节 学校体育的目的任务	(72)
第四节 体育与德育、智育、美育的关系	(76)
第五节 学校体育是全民体育的基础	(81)
第四章 大学生身心特点与体育锻炼	(84)
第一节 大学生生理心理特点	(84)
第二节 大学生体育锻炼常识	(89)
第三节 增强心肺功能和促进体格健壮	(101)
第五章 大学生体育锻炼	(107)
第一节 体育锻炼与健康	(107)
第二节 体育锻炼的基本原则	(118)

第三节	体育锻炼的内容与方法	(122)
第四节	体育锻炼计划的制订	(129)
第六章	大学生卫生保健	(134)
第一节	卫生常识	(134)
第二节	身体状况自我检测	(139)
第三节	大学生的饮食营养卫生	(144)
第四节	疲劳与疲劳的消除	(150)
第七章	我国民族传统体育	(158)
第一节	武术	(158)
第二节	太极拳	(169)
第三节	气功	(178)
第八章	运动与长寿	(187)
第一节	长寿概述	(187)
第二节	长寿之道	(198)
第三节	衰老学说与人类未来的寿命	(202)
第九章	现代体育运动部分项目简介	(207)
一、	三项运动	(207)
二、	健美运动	(208)
三、	健美操运动	(210)
四、	轮滑运动	(211)
五、	花样游泳	(211)
六、	网球运动	(212)
七、	高尔夫球运动	(214)
八、	台球运动	(215)
九、	拳击运动	(216)
十、	桥牌	(217)
第十章	国内外大型运动会简介	(219)
一、	奥林匹克运动会	(219)

二、 亚洲运动会与亚洲运动联合会.....	(227)
三、 中华人民共和国运动会.....	(232)
四、 国际大学生体育联合会和世界大学生 运动会.....	(245)
五、 中国大学生运动会.....	(237)
附录：奥运会趣闻.....	(240)

第一章 我国体育简述

第一节 我国体育的起源与发展

一、我国体育的萌芽

“体育是随着人类社会的发展而发展起来的”。*劳动创造了人类文明，创造了人类社会的物质财富和精神财富，人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。原始社会，人类在为了生存所进行的采集野果，渔猎禽兽的活动中，使其本能的走、跑、跳、攀爬、投掷、游水、格斗等能力得到了发展。历史学家们经考古及有文字记载的史实中研究证实，这些人类原始的生产活动即蕴育着体育的萌芽。

随着社会的不断进步和生产工具的改进，社会生产力得到了不断地发展，人类生活中有了剩余产品，为老有所养，少有所教，创造了条件，以后又有了宗教信仰、娱乐、教育乃至战争等等复杂的社会现象，所有这些都相应的对人类身体活动不断地提出了新的要求，而使原始萌芽状态的体育逐步得到发展。

原始社会的人类，在狩猎活动中所表现的追逐、投击、

*大百科全书·体育篇《体育》，荣高棠，第1页

攀爬，涉水等身体活动，尚属生产活动而不是体育活动。只有到后来人类有目的、有意识的通过教育手段，使之与健身、医疗，乃至娱乐、军事、教育相结合去发展人体各种能力与技能时，才同人类的生产劳动中的身体活动区别开来，成为体育而独立存在，并在以后的人类生活中，越来越显示它的重要地位和作用。

我国是世界上历史悠久，且有着光辉灿烂文化的国家，在我国有大量的文物可以考证体育的发生与发展。如在我国“北京人”洞穴遗址中，发掘出来的大量鹿、马等兽类遗骨，考古学家推断，追逐这些善于奔跑的兽类，需要极好的速度及耐力才能捕捉它们。……明朝万历45年（1617）张燮所著《东西洋考》*载，“暇时习走，足蹢皮厚数分，履棘刺如平地，不让奔马，终日不息，纵之度可数百里”，由此可见，当时人的奔跑能力的强悍是很可观的**。

在距今十万年的丁村人文化遗址及距今四万年的许家窑人文化遗址中发现大量石球，这些石球最早主要是狩猎工具。在西安半坡村出土的文物中，已出现了为儿童殉葬的石球及陶球。据此推断，新石器时代晚期，可能已有了以手抛、脚踢或以两球相滚碰的球戏，由此亦可看出球类游戏，最初也是生产劳动中逐渐萌生的。

我国古书中有关弓箭发明的传说，有谯周的《古文考》记载：

“木名柘树，枝长而鸟集，将飞枝弹鸟，鸟乃号飞后故以柘树为弓，名曰鸟号。”

*《中国体育史参考资料》，第五辑，第12页

**《中国体育史参考资料》，第五辑，第58页

应劭的《风俗通义·封泰山禅梁父》记载：“柘桑之林，枝条畅茂，鸟登其上，下垂著地，鸟适飞去。后从拔杀，取以为弓因名鸟号耳。”这是原始人类从自然现象发现柘树的弹力而发明了弓。^{*}

在距今二万八千多年前的山西峙峪人文化遗址，发现石箭头，到以后的氏族公社瓦解时期已出现了铜镞，这些都可追索出现代弓箭运动的萌芽。

原始氏族公社后期，出现了原始战争，对体育亦有一定影响，如在《述异记》中，对黄帝与蚩尤大战的记载：

“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人，钢头铁额……与轩辕斗，以角抵人，人不能向，今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三头戴牛角而相抵。”这些被认为是以后发展到角力、相扑、摔跤等最早的萌芽。

此外，原始战争出现不只推动了武器的发展，同时对参仗的人在身体的强悍、战斗技能的提高也都提出了更高的要求，故有“挥作弓，夷牟作矢，皆黄帝臣”《世本》和

“黄帝令作蹴鞠之戏，以练武士”《轩辕黄帝传》等记载。这些记载说明原始部落中，很重视对打仗的人在身体和战斗技能的训练，从而也成为推动古代体育的重要因素。

在西安半坡村出土的“人面鱼纹陶盆”绘有人鱼共游于水中的情景，亦可做为现代游泳运动的印证。

古代的舞蹈与现在的体操，亦有密切的关系。在古书《诗序》中记载的有：“情动于中，而形于言。言之不足，故嗟叹之。嗟叹之不足，故咏歌之。咏歌之不足，不知足之蹈之，手之舞之也。”

^{*}中国体育史，谷世权、杨文清，第21页

据考证，古之舞蹈多是模仿飞禽走兽的声音、动作或模拟猎取食物和搏击技术的状况，这些皆与后来的养生导引如“五禽戏”有着内在的联系。

总之，人类古代早期的社会活动，主要是为了生存的求食和攻防，故在当时是无所谓体育和教育的。但从这些人类生产的技能与使用的工具的演进、推断、分析不难看出后来体育和体育器械的萌芽。

二、我国古代体育发展简述

我国自夏朝开始，从原始社会进入奴隶社会后，随着社会的演进，以及当时军事斗争的需要，体育也有了进一步的发展，用于军事训练的如“田猎”。

据《礼记·月令》载：“天子易教于田猎以习五戎、班马政”。“五戎”即指弓矢、殳、矛、戈、戟五种兵器。“马政”即驭马驾车的技术。可以看出，田猎主要是训练使用兵器和驾御马车的技能。

在教育方面则以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为主要内容，其中射、御皆是体育内容。

到春秋战国时期，还出现了“导引术”、“吐纳术”等医疗养生的手段。在我国长沙马王堆出土的西汉时期的帛画《导引图》中描绘了不同性别和年龄的人做屈伸、弓背、弯腰、扭转、吐纳等40多种动作，说明我国在两千多年以前，已经有了与现代医疗体操相类似的健身手段。

东汉的名医华佗，创“五禽戏”并阐明了生命在于运动的道理。以后的“易筋经”，“八段锦”都是民间深受欢迎的健身术。战国时期，我国最早的医书《黄帝内经》从生理学、病理学、医疗、处方以及脉络等方面皆有论述。说明我

国体育已开始用自然科学知识作为指导。

我国的导引术，自战国时期初具雏形，先秦时期的《行气玉佩铭》就有气功行气的方法作用的记载，以后嵇康著的《养生论》，他认为“导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年。”唐代孙思邈著《千金方》亦有较多的论述，直至宋、元、明、清导引气功流传不衰，且有整理和发展。如高濂著《遵生八笺》，周履靖著《夷门广牍·赤风髓》等，对导引、行气皆有新论述。

两晋南北朝时期，虽因动荡分裂局面，使体育受到一定影响，但如相扑，赌跳（跳高）、舞蹈、骑术亦有发展。

唐朝是中国封建社会高度发展的阶段，体育也随之出现兴旺景象，武艺、蹴鞠、舞蹈、杂技、水戏、导引、围棋，以及民间流传的百戏都有发展，且有国际交往，可谓中国古代体育发展的黄金时代。宋、元四百多年间，民族矛盾十分尖锐，军事斗争剧烈，促进了与军事有关的武艺训练，拳术、相扑、狩猎、长跑和水上技能的发展。但在此时期，因理学的主静鄙动、重文轻武的观念束缚了人们的思想，使体育的发展受到一定的影响，到了元代体育进入一个低落阶段。明、清是我国历史上最后的两个王朝，大规模的农民战争，使明清武术的开展传播更为广泛，民间武术到明、清逐渐分化演变达到了完备与成熟的阶段。武术的门派也日益明朗，有关武术的论著也极为丰富，以太极拳为代表的内家拳，逐渐传开。此外，明、清之际，摔跤活动日盛，招数、摔法也大有提高。庙会也广设跤场，民间摔跤风气很盛。明、清军队中设有“善扑营”是以训练摔跤为主要内容。明、清还兴起了冰戏，与现代的滑冰运动有许多相似之处。

几千年来，我国体育的发展源远流长，内容丰富多采，

可称为我国灿烂文化的一颗明珠。其中导引、气功、武术、象棋、围棋等项目至今长盛不衰，且日益受到国际体坛的重视。然而自清末以后，政治腐败、倍受帝国主义的压迫，沦为半殖民地、半封建社会、“国力茶弱、武风不振”被列强辱为“东亚病夫”。新中国诞生后在党和政府的重视和关怀下，我国体育事业得到迅速发展。“冲出亚洲、走向世界”，中华健儿驰骋国际体坛，为国争光，为振兴中华不断做出新贡献。

第二节 丰富多彩的我国民族体育

一、具有我国民族特色的养生思想

长寿，养生思想的发端可追溯到殷商时代，在《尚书·洪范》中记载有：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”其中“寿”、“康宁”、“考终命”都是关于健康长寿的。

据《礼记》中记载：“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼……”表明商代人信神，认为人间的吉凶祸福都是由神主宰的。

到了春秋战国时期，对神主宰一切的思想开始有所转变，在《左传》中有：“吉凶由人”的记载，扁鹊告诫向他求医的人们，要是相信医术能治病，就不要再去找巫。

西汉《黄帝内经》不但提出生理、解剖、病理、治疗等方面的经验，还提出了“圣人不治已病治未病”疾病应以预防为主的思想。指出“夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，

斗而铸锥，不亦晚乎！”

《吕氏春秋·尽数》中“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”的以动养生的思想。但也有主张以静养生的，如《庄子·在宥》中提出，“无视无听，抱神以静，形将自正必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神当守形，形乃长生。”

荀子在《天论篇》中提出“养备而动时，则天不能病。”意思是注意保养且经常运动，就不会生病。在《荣辱篇》中又提出“乐易者常长寿，忧险者常夭折。”这是养形和养神并重的主张。

东汉名医华佗提倡动以养生。他说“动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生”，“譬犹户枢，终不朽也”。并创“五禽戏”使医家的养生学有了新发展。

汉《淮南子》中对养生的论述是道家学派的主张，认为养生，主要是养性、养神、养心。主张“心者形之主，神者心之宝。”强调“静漠恬淡”。要求人们一是要“省嗜欲”。二是要“心不忧乐”、“无所好憎”。提出“大怒破阴，大喜坠阳……忧悲多患，病乃成积。”认为人的喜、怒、哀、乐各种情绪直接影响健康，故养生者，应注意不要使之太过，而东汉的无神论者桓谭、王充则认为“精神居形体，犹火之然（燃）烛矣。”主张人的寿命长短“肌骨血气充强，则形神枝（支）而久生，恶（否）则绝伤。”他反对“长生不死”论，认为养生是为了尽天命。

两晋南北朝时期的嵇康提出“形神相亲，表里俱济”的形神兼顾的养生观。但他提倡“上药养命、中药养性。”并主张“断谷”。认为人服“丹”可成仙，这则是不科学的。

东晋的葛洪号《抱朴子》也是道家的代表，他著有《抱朴子》、《金匱药方》等养生的论著，他一方面主张“服神丹令人寿无穷已，与天地相毕。”同时提出“养生以不伤为本。”认为“力所不胜，而强举之。”“才所不逮，而困思之”、“久谈言笑”、“寢息失时”、“饱食即卧”、“跳走喘乏”都会伤身。他对导引行气也很重视，提倡要重实效，提出“夫导引不在立名、象物、粉绘、表形、著图、但无名状也，或伸屈、或俯仰、或行卧、或倚立、或踞蹠、或徐步、或吟、或息皆导引也”（《别旨》），且认为“呼吸导引”及草药“可得延年”，但“不免于死”，主张“导引疗未患之患，通不和之气”（《微旨》）。

北齐时期的文学家颜之推反对养生能成神成仙的论点，他在《颜氏家训·养生》中提出，养生求仙者“学若牛毛，成如麟角。华山之下，白骨为莽”，“纵使得仙，终当有死”。他告诫子孙们不要去学做神仙，而是要从现实出发，“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适暄寒，禁忌食欲，将饵药物”。这样就能“遂其所禀，不为夭折。”

唐代名医、养生家孙思邈年逾九十才下山讲授养生长寿之学，他著有《千金要方》、《千金翼方》、《福祿论》、《摄生真录》等医学养生的论著，他主张养生要身心并重，并著有《天竺国按摩法》（婆罗门十八势）、导引术和行气吐纳术。

总之，我国养生思想，源远流长，不同朝代，各家各派的养生观又多与其哲学、伦理观相伴而行，而在实践中各有千秋，对我国古代体育的发展，起着重要的作用。

二、导引

导引是具有我国民族特色的医疗保健体操，今之气功理

论与实践，多出自古之导引。导引最初用于治疗，方法以导引（摇筋骨、动支节）按摩为主。后来又发展到健身与长寿。《庄子·刻意》中记载有，“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”可以看出我国远在春秋时期即已对导引、行气以健身、长寿有了认识。秦汉三国时期的名医华佗，创编了“五禽戏”对我国导引术影响很大，以至对我国武术也有一定影响。长沙马王堆西汉古墓出土的帛书中《却谷食气》对行气的方法作了具体的论述。南北朝时期的医家葛洪著《抱朴子》中对导引、行气的理论与方法，亦有较详尽的论述。隋代太医巢元方《诸病源候论》按病症列出导引法三百余种，到宋代出现了“八段锦”“十二月坐功”等导引术，至今延袭不衰，延至明、清时期，又出现了众多的流派，有的与武术（内家拳）结合，有的甚至发展到了能运气、发功为人治病。我国古代导引、行气养生流传至今。

“气功”已向更高的层次人体工程学发展，且引起国际各界注目，将为揭开探索人体奥秘新篇章做出贡献。

三、武术

武术古代又称武艺、武技，是一项典型的民族体育项目。古代自从有了战争，历代帝王为了维持其统治，都重视兴兵练武，以强其军。军事战争中，不仅制造了如刀、枪、剑、戟、斧、钺、勾、叉等各种兵器。同时也发展了格斗及使用这些兵器的技能。随着医学、保健理论的发展，武术的健身作用也日益受到重视。在古代当火药、枪炮尚未出现时，战争多靠将士的武艺及兵卒身体的强悍，自盛唐时期开始有武举制，用考试的办法考录武艺高强者，并封以各种官职称号，这种考武举的制度也自然地激发了民间习武的风气。

据《栋亭十二种都城记胜》中记载，在街头巷尾打场练武，十分热闹。到了明、清时代武术又有发展，戚继光著《纪效新书》等对武术从拳理、流派沿革乃至动作名称、特征等都有记载，且附有歌诀、图解。到清代民间多设武术“社”、“馆”，且此一时期出现了太极拳、八卦掌等内家拳派。

新中国建国后，武术被作为优秀民族遗产加以继承、整理和提高，国家设有专门机构开展武术运动。将武术列为正式比赛项目，且编排了规定套路，以便推广和提高，如初级拳、初级剑、简化太极拳等，各级各类学校还把武术列为教学课程，使武术运动不断地普及与提高。

由于我国武术内容极其丰富，其健身、防身、修身、养性以及医疗的功效，不但为我国人民所喜爱，且日益受到国际体育界的关注，聘请我国武术专家到国外教授武艺、讲学。来我国拜师求艺的国际友人络绎不绝。1988年，在我国上海举行了第一届国际武术比赛，盛况空前，对我国武术向世界传播起了积极的影响。

四、摔跤

摔跤在我国古代流传甚广，又叫角抵、角力、相扑。据《礼记·月令》中记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射御角力。”说明早在我国殷周奴隶社会时期，就已把角力做为军事训练的内容，到了春秋战国时期，角抵除在军队中习练外，逐渐发展成为一项竞赛活动。到了盛唐时期，角抵更为盛行，在宫中设有“相扑营”专习摔跤，以为宫中表演。在敦煌藏经洞存放的唐、宋时期相扑图，其形象、动作，特别是“裸袒相搏”之势与现在日本的相扑极其相似，在日本的古籍中，也有记载说日本的相扑来自唐朝。可

见我国的相扑在唐朝已发展到了相当的规模。到宋代对相扑手有专门的考核，有时皇帝亲自殿试，使相扑手“御前格斗”。在民间则有“相扑社”，还举行“露台争交”（即摔跤比赛），据传宋代还出现女子相扑。宋代《角力记》对角力的沿革及相扑的盛况作了较详细的叙述。

明、清时代，角力、拳搏更为盛行，有名叫陈元赞者东渡日本传授拳搏技艺，据说今日日本的“柔道”即来源于此。到清末、摔跤在民间更为普遍，且摔法不同，南、北跤法各有千秋，到现代，中国式摔跤乃以“快”、“灵”、“脆”著称于世。摔跤在我国有悠久的历史，深为人们所喜爱。在农村，春耕秋收之余，打谷场上多有摔跤、嬉戏及比赛；在城市街头巷尾、集市、庙会皆广设跤场，且优秀跤手辈出，传流至今仍被人们所喜爱。

五、棋类

（一）围棋

传说我国围棋起源于尧舜时代，晋、张华《博物志》记载，“尧造围棋以教子丹朱；或曰舜以子商均愚，故作围棋以教之。”从汉墓出土石制棋枰看，汉代棋盘为纵横各十七格。三国时期围棋活动很盛，曹操、孙权均好弈棋，两晋南北朝时期围棋弈棋之风更盛。围棋有了很大发展，宋、齐、梁、陈时期曾建立“棋品”制度，棋艺共分“九品”，据传日本围棋的“九段”即源于此。此时围棋棋盘从汉代的棋盘的十七线（共289子）改为十九线（共361子），从而促使围棋的着法变化技艺有了明显的提高。据传唐玄宗在“安史之乱”时逃难入蜀，还带上了棋手王积薪，在入蜀途中，夜闻房东姑妇二人以口述代手著弈棋，并因此学得“仙家棋法”。这