

XIAN DAI TI YU FANG FA XUE

现代体育方法学

于文谦 编著



辽宁师范大学出版社

 辽宁师范大学学术文库

现代体育方法学

于文谦 编著

yuwenqian bianzhu

江苏工业学院图书馆
藏书章

辽宁师范大学出版社

©于文谦 2004

图书在版编目(CIP)数据

现代体育方法学/于文谦编著. —大连:辽宁师范大学出版社,2004.9
ISBN 7-81103-117-5

I. 现... II. 于... III. 体育—教学研究
IV. G6807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092155 号

责任编辑:王 钢
责任校对:曹 迪
封面设计:方力颖
版式设计:孟 冀

出 版 者:辽宁师范大学出版社
地 址:大连市黄河路 850 号
邮 编:116029
营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913(教材)
印 刷 者:辽宁师范大学印刷厂印刷
发 行 者:辽宁师范大学出版社

幅面尺寸:147mm×208mm

印 张:9.5
字 数:273 千字

出版时间:2004 年 9 月第 1 版
印刷时间:2004 年 9 月第 1 次印刷
定 价:18.80 元

前 言

社会的发展、改革开放的深入以及社会主义市场经济的进一步发展,为体育的发展创造了新的机遇。作为一个完整的系统,体育的内容、形式和方法也在不断变化,亦需要根据市场需求不断创新和完善。作为一门应用性较强并正处于迅速发展中的学科,现代体育方法学是体育院系学生的专业基础课程之一,是随着我国素质教育的贯彻实施与高等教育改革的不断深入和“健身育人”的体育思想的确立而逐渐发展起来的。

现代体育方法学的形成和发展是中国现代体育科学化的产物,是历史上自然体育发展到现代科学体育的必然结果和重要标志。其研究和应用对实现我国社会主义体育科学化和现代化都具有重要的意义。然而,迄今为止,国内还没有一本正式出版的完整的体育方法学的教材。为了解决这个问题,同时也为了普及体育方法学的知识,本人萌发了撰写此书的念头。

“方法”一词在古今中外早已有之,作为科学发展史上的一个重要的基本概念,其内涵也经历了一个逐渐扩展、深化和丰富的过程。简单地说,方法是人们用来达到一定目的的途径和方式,是在某一个领域的行为方式。掌握方法是实现科学地认识自然奥秘和社会领域奥秘的途径和方式。人们在探索未知的自然规律和社会规律时,总要运用一定的方法。现代体育方法学就是专门研究体育方法及其实际应用问题的一门学科,是从科学的高度对体育方法进行搜集、整理、概括、总结、提炼以实现体育方法的系统化和科学化。这里所说的体育方法是增强体质的教育方法,主要是运用体育运动及其手段去增强体质与完善身心的方法,是在深入研究各分支学科专门方法的基础上,剖析各自的特点、结构和功能而形成的。

本书主要以“健身育人”的新理念为指导思想,其实质是把体育方法中的“人”与“物”有机地联系起来,讲究整体效应,力争达到“人物双修”。在编写过程中,努力实现方法论与体育观、体育一般原理与体育具体方法

的有机结合,从理论框架上构建体育方法学的学科体系,力求实现科学和技术的双层创新,揭示现代体育方法学的本质,把握其方向,揭示其精神机理,并有机结合实践,力求实现学科和技术的双层创新。同时,本书采取理论、实践和评价相整合的方式,从生理、心理和社会适应三个方面全方位地进行体育方法的理论阐述和实践指导。在“健身育人”这一理念的指引下,科学地认识了体育与竞技的联系,在实践中实现了竞技运动体育手段化的创新与操作。

本书主要内容包括现代体育方法学的科学体系、理论基础、体育手段、体育过程、体育原则、体育方法以及运动处方等内容,其实践内容又可以作为体育院系学生参与社会实践(如体育社会指导员以及制定运动处方等)的宏观指导,使学生能在实践中分析并判断具体方法的运用,做到学以致用。

作者的部分硕士研究生参加了部分章节的编写和校对工作,最后由于文谦教授统稿、定稿。在此书的编写过程中,力图贯彻辩证唯物主义和历史唯物主义观点,结合实际,反映国内外体育方法学研究的新成果,来阐述本门学科的基本理论,使其成为一个比较完整的体系。书中借鉴了许多专家、学者的科研成果,在此一并表示衷心的感谢。书稿的编写几经反复讨论,数易其稿。然而,由于作者学识水平所限,书中不当之处在所难免,有的方面难免缺乏仔细的斟酌和推敲,希望各位读者和学界同仁予以批评指正。

内容提要

本书主要内容包括:现代体育方法学的科学体系、理论基础、体育手段、体育过程、体育原则、体育方法以及运动处方等十四个章节。本书的撰写并不拘泥于固定的形式,而是拓宽了体育方法的理论基础,从历史发展的不同时期和层面出发,在详细论述了体育及其思想的历史后,在方法和方法论的基础上,构建体育方法学理论体系,并详细论证了体育方法学的理论基础和主要构成部分,如负荷量、体育手段、体育方法、体育原则、体育过程等。同时,一改以往教材过分注重理论探讨、忽视实践应用的做法,以“健身育人”为基本理念,同时融入实践内容,如运动处方、社会体育指导员等章节,有效地支持了理论论证,并提升了理论水平,也为培养多方面发展的体育人才提供了坚实的基础。

因此,本书的基本构架是一个不断上升的旋梯。在此,解释和揭示过程是不断发展的。我们既讨论体育方法的宏观性,又讨论具体方法的多样性,有时甚至要在概念和方式上稍做变通。在继承和发扬前人经验的同时,亦尝试做一些批评、分析和综合,以完善体育方法学的理论,指导实践,促进其发展。

具体而言,本书的前三章从宏观的方面构筑了现代体育方法学的背景、基础和体系;第四章主要突出了体育方法学独特的依据——负荷量,论述了负荷价值阈、超量负荷等问题;第五章、第七章和第八章的健身运动处方、体育方法则体现了比较强的实践价值,与学生实际操作能力的提高息息相关;第六章、第九章、第十章和第十一章则与之相交叉地从理论方面进行了探讨,对体育手段、体育原则、体育过程、体质与健康进行了详尽的论述,这两大部分相得益彰,体现了现代体育方法学理论联系实际の尝试。第十二、十三和十四章是在上述基础上,针对体育院系学生发挥本书的教材作用,从体育与健康课程、体育教师和社会体育指导员三方面进行概述,为学生未来的发展提供理论背景和必要指导。

目 录

第一章 关于体育	1
第一节 体育的历史沿革和概念	1
第二节 体育思想的发展脉络	6
第三节 体育与人	14
第二章 现代体育方法学概述	24
第一节 现代体育方法学的概念及科学体系	24
第二节 现代体育方法学的产生和发展	32
第三节 现代体育方法学的研究对象、方法和意义	35
第三章 现代体育方法学的理论基础	42
第一节 现代体育方法学的生物学基础	42
第二节 现代体育方法学的心理学基础	49
第三节 现代体育方法学的社会学基础	53
第四章 现代体育方法学的生理学依据——负荷量	61
第一节 负荷量	61
第二节 负荷价值阈	67
第三节 超量负荷	72
第四节 恢复过程	76
第五章 健身运动处方	81
第一节 健身运动处方概述	81
第二节 运动处方的制定	84
第六章 体育手段	91
第一节 体育手段的概述	91
第二节 体育手段的内容	98

第三节	竞技运动体育手段化	106
第七章	现代体育方法(一)	113
第一节	体育方法的概念与范畴	113
第二节	身体锻炼方法	115
第三节	发展身体素质的锻炼方法	126
第四节	促进心理健康的体育方法	135
第八章	现代体育方法(二)	141
第一节	科学的生活方式	141
第二节	自然力锻炼	148
第三节	卫生措施	153
第四节	优生和优生	157
第九章	体育原则	161
第一节	自发性原则	161
第二节	个性化原则	163
第三节	意识性原则	164
第四节	渐进性原则	166
第五节	持续性原则	168
第六节	适量性原则	170
第七节	全面性原则	172
第十章	体育过程	176
第一节	体育过程的教学单一阶段观	177
第二节	教学、锻炼双阶段观	178
第三节	教学、锻炼、恢复三阶段观	181
第四节	体育与健康全局观	183
第五节	体育及其相关过程分析	185
第十一章	体质与健康	190
第一节	体质概述	190
第二节	健康概述	193

第三节	影响体质与健康因素.....	198
第四节	心理健康	205
第十二章	体育与健康课程	212
第一节	体育与健康课程的目标.....	212
第二节	体育与健康课程的内容.....	223
第三节	体育与健康课程的组织形式	230
第四节	体育与健康课程评价	236
第十三章	体育教师	244
第一节	体育教师在学校教育中的地位和作用	244
第二节	体育教师的工作特点与职责	247
第三节	体育教师应具备的条件.....	252
第四节	新课程标准对体育教师的要求	259
第十四章	社会体育指导员	269
第一节	社会体育指导员概述	269
第二节	社会体育指导员的结构分析	278
第三节	社会体育指导员的发展.....	284
参考文献		289

第一章 关于体育

研究现代体育方法学首先要对其上级学科体育学有一个基本的认识,其中包括体育的概念、本质和目的等等。本章内容主要就是通过体育的历史沿革及体育思想的发展过程,对“体育”有一个基本的了解。

第一节 体育的历史沿革和概念

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。人类在改造自然界的同时也发展了人类自身。探索体育的相关问题,必须首先了解体育的发展历程,对前人的研究有所了解,才能为以后的研究打下良好的基础。

一、体育的历史沿革

(一)原始社会的体育

人类历史中,原始社会是历经年代最漫长的一种社会形式。原始社会,人类在为了生存进行的活动中,学会并锻炼了走、跑、跳跃、攀爬、投掷、游泳、负重等多种活动能力。这些活动可以说就是体育活动的雏形,它们对体育的发展起到了重要的作用。原始体育的起源是从人们意识到对未来的生活必须有所准备开始的,人们意识到劳动经验和生活技能等需要继承,因而进行传授和学习,这种传授和学习的过程就是最初的教育。可以说体育是人类接受教育的最早方式之一,早在远古时代就有了体育的萌芽。

原始社会的体育和现代人的体育活动是既有联系又有区别的。其联系在于都是身体活动,前者是后者的渊源,后者是前者的演变;其区别主要在于二者的目的不同,前者的目的主要在于求食和生存,后者的目的主要在于锻炼身体。

(二)奴隶社会的体育

奴隶社会的军事斗争推动了武艺的发展,同时随着社会经济的发展,

特别是文字的出现,学校应运而生,并进一步产生了文武合一的教育。加之祭祀活动的盛行,其中的舞蹈成为体育的主要表现形式。而奴隶主阶级的娱乐活动在很大程度上也包含有体育的因素,亦加快了体育的发展。古希腊、古罗马也盛行以养生健身为目的的实践活动,其内涵与体育相同。由此可见,奴隶社会的体育已经逐渐与劳动分离,并进一步与军事、教育、宗教和享乐等结合起来,其中,军事斗争成为重要的推动力量。同时,我们应注意到,奴隶社会的体育有了用文字表达的初级概念和理论形式。体育的历史发展和其逻辑的发展是一致的,后者在一定程度上反映了前者。因此,我们在研究体育问题的时候,不仅要注意体育的事物发展过程,更要注意体育的逻辑发展过程。

(三)封建社会的体育

我国古代的强身健体活动如导引、消肿舞、八段锦、易筋经等实际上就类似于今天的体育活动,有着很大的发展,内容非常丰富,在世界古代体育中占有重要的地位。而欧洲封建社会的体育除了天主教时以体育作为享乐手段和骑士教育外,其体育基本处于凋敝畸形的状态。同时,社会发展的不同历史时期的政治、经济、军事等对体育发展的影响也非常之大,各学派和宗教对体育的影响也非常深远。体育的历史继承性是体育发展的纵向联系,而当时的社会因素对体育的影响则是体育发展的横向联系,体育就是在这样的纵横联系中发展的,度过了封建社会。

(四)近代社会的体育

近代体育是在欧美兴起的,文艺复兴、宗教改革和启蒙运动为近代体育的产生奠定了思想基础。德国是较早实施近代体育的国家。1774年,德国学校的体育课内容就包括了剑术、骑马、舞蹈、球类等。后来,顾茨姆斯的著作《青年的体操》把体操体系分为八项基本运动、手工作业和青少年游戏等三大类。体操家杨氏则继承和发展了顾茨姆斯的体操体系,进行了器械体操的革新,并扩充了体操的实施范围,把体操从学校引向社会。之后的体操家施皮斯又编制了“教学体操”,进一步推动了学校体操的发展。瑞典出于保卫祖国的需要,也较早地实施了近代体育,主要是以林氏体操为主。林氏著作《体操的一般原理》,注重体操的解剖学和医学原理,比德国体操更具有科学性。该体操最早流行于军队,之后又推广到

社会。19世纪中叶,流传到了欧美等地区。18世纪末到19世纪初,正当欧洲大陆普遍热衷于德国体操和瑞典体操的时候,英国的近代体育也随着资本主义的兴起而发展起来了,主要包括丰富多彩的户外运动。法国的近代体育发展得则比较晚,但是,1888年,法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦提出了在国际范围内恢复奥运会的建议,并在1894年的巴黎会议上得到落实,这在体育史上是件具有里程碑意义的大事。美国则于独立战争后引进了欧洲的学校体育,各大城市相继建立了运动俱乐部,竞技运动得到了迅速发展。篮球、排球、棒球等都起源于美国,对世界体育的发展有很大影响。

19世纪中叶以后,近代体育传入中国。从发展过程来看,中国的近代体育起于洋务运动,成形于戊戌变法,初步实施于“同光新政”,繁衍于北洋军阀和国民党统治时期;就其发展范围看,先是军队,再是学校,后是社会;从其项目看,先是兵式体操、普通体操,后来逐步发展到球类和田径等。同时,我国的近代体育具有鲜明的殖民地色彩,学习西方体育是历史的潮流,但我们不能全盘西化,而应该批判继承西方体育和我国封建社会的体育,这才是符合历史规律的方法。同时,我们还要认识到,“五四”运动时期的先进的体育思想和实践,以及革命根据地的红色体育运动,为我国社会主义体育的产生创造了有利条件。

(五)现代体育

二战以后,世界各国多处于一个发展的契机,体育也随着社会政治、经济和文化的发展日益完善。在我国,50年代的宪法规定我国体育的根本任务是“增强人民体质,为劳动和国家建设服务”。可见,国家的根本大法特别强调了“增强人民体质”这一体育的本质属性。60年代,我国的体育基本照搬苏联的体育教育理论。我国1961年出版的《体育理论》也基本明确了体育的本质属性:“社会主义体育是为增强人民体质,培养全面发展的新人。”

80年代改革开放以后,国民经济的迅猛发展,人们生活方式的改变使体育的内容也发生了改变,竞技运动项目明显增加。当时的体育口号是“冲出亚洲、走向世界”,竞技体育风靡一时,一段时间里好像竞技体育可以取代全部体育内容。体育的多功能化以及用社会活动和文化活动来

定义体育概念的提法使得体育脱离了教育的范畴,虽然得到了部分体育理论工作者的认同,但随着社会的进步,已经越来越显示出其不符合社会发展的弊端。

到了 90 年代,党和政府逐渐开始反思单纯抓竞技体育的不足,在“健康第一”的思想逐渐明确和发展的前提下,相继颁布了《体育法》和《全民健身计划纲要》,明确了全民健身计划实施的对象、重点和目标,使得增强人民体质有了具体的办法,体育终于又开始恢复其本来的面目,并随着社会的发展显示出向健康发展的趋势等等。

综合上述世界范围内体育发展的大体过程可以看出,人们对体育的要求越来越呈现出向多元化发展的趋势。

二、体育的概念

体育是体育工作者最常用的一个术语。我们要准确表达对体育的见解及研究成果就必须研究体育的概念。体育虽然有悠久历史,但是“体育”一词的出现却比较晚。在其出现之前,各国对其称谓都不相同。在古希腊,体育活动往往用“体操”表示,包括当时进行的所有身体操练。我国古代则用导引、养生、武术等名词标记类似体育的事物。1760 年,法国的一些报刊上发表的有关文章开始出现“体育”的字样。1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,开始使用“体育”来描述对爱弥尔的身体教育过程,并逐渐流传开来。由此可见,“体育”一词的最初产生是源于“教育”一词,最早的含义是教育过程中的一个专门领域。到 19 世纪,世界上教育发达国家已经普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关锁国,到 19 世纪中叶以后,才由一些在日本的留学生从日本带来了“体育”这一术语。后来,随着西方文化的不断涌入,学校体育的内容也逐渐走向多元化,球类、田径等项目出现。这样,在 1923 年的《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为了“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

“体育”二字从字面上可以做这样的解释:“体”是指身体或者物体,意思,就人体而言,具有“作为物质性的身体”即体质;“育”就是培养即教育的意思。体育与教育的关系就在于体育包括在教育这一概念之中,也就是说体育的“育”是从一切教育的“育”中提取出来的,但重点研究的是

身体教育的原理。

20 世纪 50 年代以后,随着社会的发展,体育也取得了长足的进步,逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及影响、作用等已经远远超出了原来的范畴,其外延得到了很大的扩展。体育概念的外延扩大,标志着体育概念的发展变化过程。当今世界上许多知名学者试图在体育的“育人机制”上来探求其概念。美国的布切尔教授在 1979 年所著的《体育基本理论》中,认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分,是一个通过身体活动的方法努力达到提高人体机能的目的的领域”。前德国《体育百科全书》一书称:“体育是教育和教育学的一个组成部分,其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动,体育是全面教育的一个组成部分。”综上所述,我们认为体育是以身体运动为基本手段,增强体质、完善人体的教育过程,其目的就是健身育人。

同时,我们也应该认识到人的身心既是相互联系,又是相互作用的。身体的生理成熟,尤其是神经系统的发展水平决定和制约着心理的发展水平;而反过来,心理的发展水平也对生理的成熟具有一定的促进作用。因此,我们这里“健身育人”方法指向的“身”绝对不是单纯的生理上的身体那么简单,而指的是应用体育运动及其手段去增强体质与完善身心的方法,是在深入研究各分支学科专门方法的基础上,剖析各自的特点、结构和功能而形成的。

以“健身育人”的新理念为思想指导,其实质是把体育方法中的“人”与“物”有机联系起来,讲究整体效应,力争达到“人物双修”,努力实现方法论与体育观、体育一般原理与体育具体方法的有机结合,揭示现代体育方法学的本质,把握其方向,揭示其精神机理,并有机结合实践,力求实现学科和技术的双层创新。只有在“健身育人”这一主线的指引下,我们才有可能科学地认识体育与竞技的联系,实践中实现了竞技运动体育手段化的创新与操作。

人和运动是体育的基本要素,而且是在自然和社会的大系统中展开的,自然和社会总是客观地促进和制约着人和运动,规定着人与运动的内在联系,体育的本质正是通过这一内在联系来加以认识和把握的。人与

运动的关系实际上是目的与手段的关系,是我们把体育与其他事物区别开来,从哲学的高度认识体育本质的前提。

体育的本质是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。探索体育的本质,一方面要归纳体育过程基本要素的内在联系,另一方面又要综合这些内在联系的一系列必然性和规律性。体育的本质反映了体育过程内部的特殊矛盾,构成了体育区别于其他事物的特殊性质。掌握了体育的本质就掌握了体育的必然性和规律性。

健身是体育之本,体育是健身的教育。确定体育本质的依据主要有这样几点:首先是教育性。教育作为一个培养和造就人的过程,应该是全方位的。其中对身体的培育就只能依靠体育。就体育而言,又必须以身体培育和发展为中心,通过体质的增强来实现教育的目的。体育的本质只能是“身体的教育”。其次是健身性。通过运动对人体施以培育、锻炼和养护,是体育实践的具体内容。在人与运动这一对体育的基本要素中,人是目的,运动只是手段。运动只是为了强化人体这一生命活动的物质基础,体质的增强才是体育的基本功能和必然结果。体育的教育属性和“身体的教育”这一本质特征决定了体育的根本目的和基本价值在于增强人的体质而不是其他。所以,体育是培养和完善人体的极为重要的系统工程,人体的生物学质量是其物质基础,而健身则是整个体育过程中不可逾越的基本阶段,是否具有健身性是体育得以存在和发展的最明显的标志。

体育的概念与体育本质是紧密联系在一起的。这是因为体育概念是体育本质属性的反映。在体育诸多的属性如身体运动、文化、娱乐、竞技和教育、健身、比赛等等之中,我们认为“健身育人”是体育最本质的特征,也是上述概念的最厚重的根基,因为体育概念所反映的应该只是体育的本质属性。众所周知,体育作为教育不可分割的组成部分,这是人们正确的认识。作为教育的种概念的体育,只有从教育的种别差异中才能分出体育特有的本质属性,即内涵。增强体质是合理进行运动的结果,是体育的根本目标,是相对于德育和智育所特有的本质属性,这是毋庸置疑的。因此,我们认为体育应该是为“健身育人”服务的,其本质应该为“健身育人”。

确定了体育的概念和本质后,我们确定体育的目的,既要考虑到发展个人兴趣,又要考虑到社会的实际需要,体育目的是受社会政治、经济体制制约的,同时反映社会的发展和人们日益增长的物质文化需要。此外还要根据体育本身的作用和职能来确定。一方面,体育的目的应该具备体育的特殊性。体育是一个培育、完善和养护人体的过程,是以身体运动为基本手段的,既包括有形的成分,以身体运动为基本手段,又包括诸多无形成分,即辅以自然力、生活制度和卫生措施等作为促进有机体新陈代谢的刺激,达到增强体质效果。另一方面,体育属于教育的一个组成部分。教育的目的是培养人的,体育的目的因此应该服从于教育的目的。教育的目的在于培养人,因此,作为教育的组成部分的体育,归根结底在于满足人们健康和文化的需要,其目的应该为“健身育人”,即完善和发展人体,促进人的全面发展。

目的的提出仅仅是实践的开端而不是实践的终结。体育有了明确的目的,体育的改革就有了明确的方向,实践上才可以有的放矢,真正促进体育的发展,这也为现代体育方法学的发展和完善提供了最基本和可靠的保障。

第二节 体育思想的发展脉络

人类自古至今,从事劳动创造生活资料,实行教育,其主要目的是争取自身生存和发展。其中最基本的是关于人类如何增强体质,这是有着悠久历史的研究课题,只是在古代没有体育和体育方法学这些内容和形式等而已。随着社会政治、经济的发展,人类文明史历代的增强体质的思想方法也变得越来越明晰。现代人理应继承和发扬古人增强体质的思想方法,在历史已有的认识基础上去思考和解决现代人增强自身体质的问题,并设计未来的体育过程。如果丢开前人的思想基础,就不可避免地要走弯路,所以我们研究体育方法,首先要了解体育思想的发展脉络。

一、我国古代的体育思想的闪光点

我国是一个有着悠久历史的文明古国,古代光辉灿烂的文化遗产含有丰富的身体文化成果。古汉语中的“养”有“培育”的意思,“生”有“身

体”的意思,“养生”即有“育体”的意思,跟现代的体育意思大体一样。因此,古代的养生术相当于现代的体育方法或者体育的道理。所以,现在我们研究体育方法问题,首先要从中国古代养生术去找它的思想基础。

中国古代流传着静、清、安、保、制、节的养生思想。春秋时期的思想家老子的养生主张是静。“致虚极,守静笃,去甚,去奢,去泰”说的是为了养生,在一定时限内,要使思想领域达到虚极的境界,停下一切活动,尽可能安静地休息,去掉那些过度的、极端的和过分的活动。孔子也认为“静者寿”,这些既反映出道家 and 儒家的思想,也反映出当时的生活条件的客观实际。战国时期庄子的必清必静以及后代吕不韦的不得擅动、汉朝桓谭的不可勤劳过度、嵇康的修性保神和安心全身、晋朝葛洪的内修外养和导引行气等也都是不同程度上的主静并逐步发展到动静结合。总之,他们已经认识到了动和静都是体育之道,动静结合更是养生的重要道理。古代的养生观还提倡开展各种积极的身体活动,进行锻炼,达到延年益寿的目的,如《吕氏春秋》的《尽数》篇中用“流水不腐,户枢不蠹”的比喻来说明身体如果不活动,“精气”就不流通,“气”就淤积在人体的某个部位导致疾病。

古代养生观同时强调养生应顺应自然,遵循自然界的规律。例如《黄帝内经》提出“春三月,万物以荣,夜卧早起,广步于庭”;“夏三月,天地之交,夜卧早起,使气得泄”;“秋三月,天气已急,早卧早起,使志安宁,使肺气清”;“冬三月,水冰地坼,早卧晚起,去寒就温”。战国时期的《吕氏春秋》的《尽数》篇中写道:“天生阴阳寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害”,是告诫人们,既然四时变化对人有利有弊,那么我们应该认识和利用对人有利的因素,避开那些不利的因素,以使身体健康、益寿延年,明确了自然条件是育人身体的重要手段。吕不韦在《贵生篇》中还写道:“耳目口鼻,生之役也。耳虽欲声,目虽欲色,鼻虽欲香,口虽欲味,实于生则止。耳目口鼻不得擅行,必有所制,此贵生之术也。”说明节制嗜欲是一种养生育体的方法。战国时期的《黄帝内经》中指出:“饮食有节,起居有常,不忘作劳”,可以看出,当时已经明确了“有节”、“有常”的养生作用,把合乎养生之道的生活制度作为重要的体育手段了。在这些养生之道中,自然力、节欲、运动等都是手段,都是为了增强体质所用