



体育教学与体能训练

郭庆凯 秦宇阳 史友国◎著

非外借



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

体育教学与体能训练

郭庆凯 秦宇阳 史友国 著



图书在版编目(CIP)数据

体育教学与体能训练 / 郭庆凯, 秦宇阳, 史友国著

— 北京 : 中国纺织出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5180-5045-1

I. ①体… II. ①郭… ②秦… ③史… III. ①体育教
学—教学研究②体能—身体训练—研究 IV. ①G807.01
②G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第112298号

责任编辑: 汤 浩

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼

邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422

传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京云浩印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

2019年5月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092

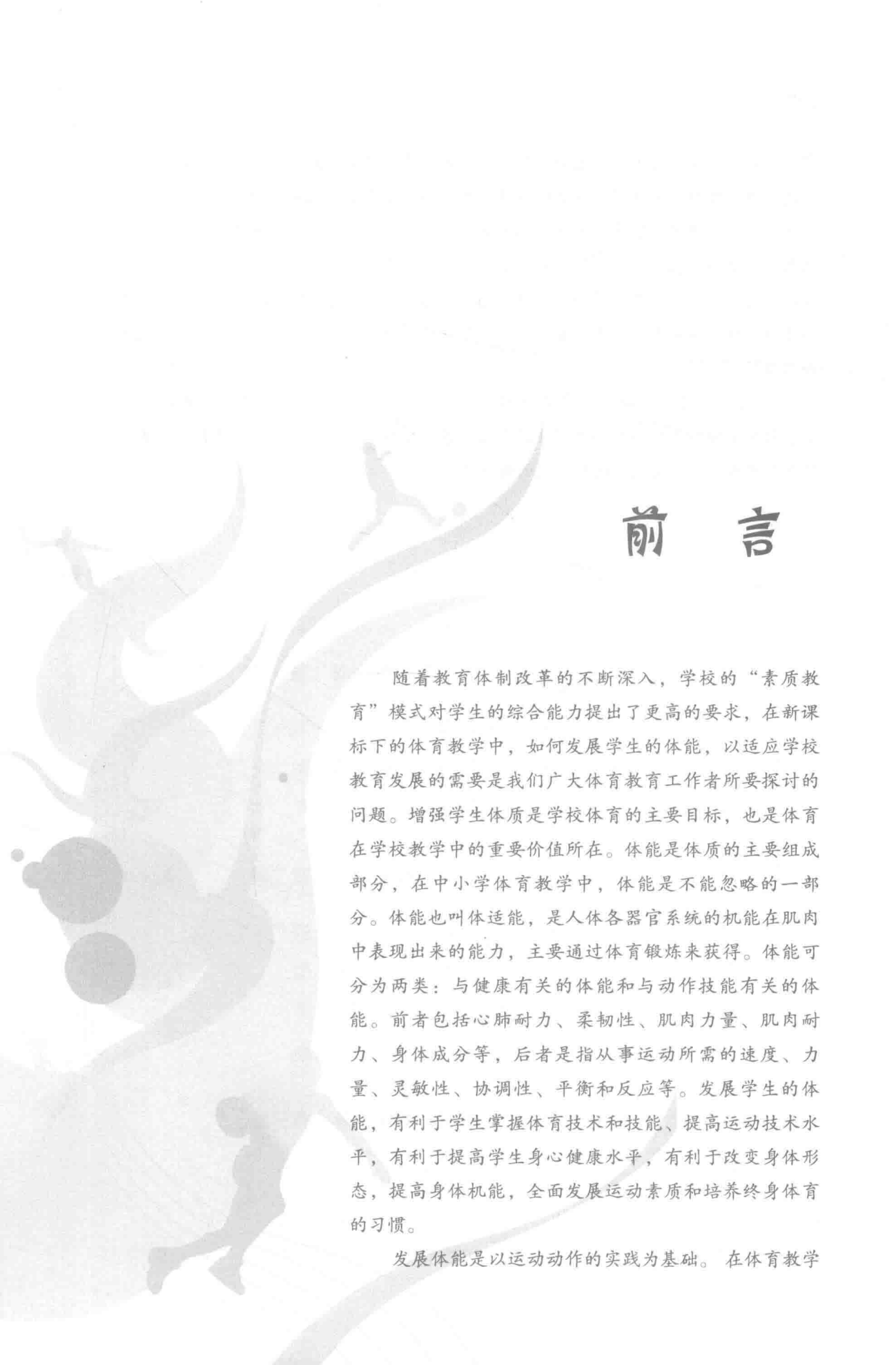
1/16

印张: 16

字 数: 300千字

定价: 72.00元

凡购买本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

随着教育体制改革的不断深入，学校的“素质教育”模式对学生的综合能力提出了更高的要求，在新课标下的体育教学中，如何发展学生的体能，以适应学校教育发展的需要是我们广大体育教育工作者所要探讨的问题。增强学生体质是学校体育的主要目标，也是体育在学校教学中的重要价值所在。体能是体质的主要组成部分，在中小学体育教学中，体能是不能忽略的一部分。体能也叫体适能，是人体各器官系统的机能在肌肉中表现出来的能力，主要通过体育锻炼来获得。体能可分为两类：与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等，后者是指从事运动所需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡和反应等。发展学生的体能，有利于学生掌握体育技术和技能、提高运动技术水平，有利于提高学生身心健康水平，有利于改变身体形态，提高身体机能，全面发展运动素质和培养终身体育的习惯。

发展体能是以运动动作的实践为基础。在体育教学

中要求学生必须通过不断反复的身体练习来达到掌握技术技能、发展身体、增强体质的目的。这是发展体能的突出特点。发展体能所选择的内容要全面。在教学中，根据学生的年龄、身心特点，不但要考虑到学生基本素质的发展，而且要考虑到学生基本能力的培养，还必须注意学生机体的全面发展。如上肢、下肢、躯干等。实践证明，只有全面发展学生的体能，才能取得最佳的练习效果。发展体能的手段和方法要丰富多样。因为发展机能的内容要体现全面性，因此所采取的锻炼手段与方法也必须体现多样性，以避免学生对单调枯燥的重复练习而产生的畏难情绪。

本书中还涉及了教师自身素质的全面提高、教师教育观念的转变、教师角色行为的转变、教师教学方式的转变和教师主动参与教学内容的构建、教学方法的创建等多方面内容。希望对广大教师的体育教学起到一定的借鉴作用。

作者
2018年1月

目 录

第一章 体育的概念..... 1

第一节 古代体育概念..... 2

第二节 近代体育概念..... 8

第三节 现代体育概念..... 13

第二章 体育的观念..... 21

第一节 体育整体观..... 22

第二节 体育价值观..... 24

第三节 人文体育观..... 32

第四节 科学体育观..... 38

第三章 体育的基本形态..... 43

第一节 体育教育..... 44

第二节 竞技体育..... 49

第三节 群众体育..... 54

第四章 体育的基本功能	63
第一节 体育功能概述	64
第二节 体育的基本功能	71
第五章 体育的目的与任务	77
第一节 我国体育的目的与任务	78
第二节 学校体育的结构目的与任务	80
第六章 体育的实施途径	87
第一节 体育教学	88
第二节 运动训练	103
第三节 体育锻炼	106
第四节 体育娱乐	111
第七章 体育的基本手段	115
第一节 体育手段概述	116
第二节 传统体育手段	118
第八章 体能训练概述	123
第一节 体能	124
第二节 体能训练	135
第三节 预防性体能训练	139
第四节 体能测量与评价	145
第五节 现代体能训练发展趋势	152
第九章 力量训练的原理与方法	161
第一节 力量训练	162
第二节 抗阻力量训练	166

第三节 超等长力量训练·····	175
第四节 肌肉力量评定·····	177
第十章 速度、灵敏素质训练的原理与方法·····	181
第一节 速度、灵敏素质训练的基本原理·····	182
第二节 速度、灵敏素质训练方案设计·····	184
第三节 速度、灵敏素质训练的基本方法·····	187
第十一章 耐力训练的原理与方法·····	195
第一节 耐力训练基本原理·····	196
第二节 耐力跑训练方案·····	200
第十二章 核心力量训练的原理与方法·····	209
第一节 核心力量训练的基本原理·····	210
第二节 核心力量的训练方法·····	213
第三节 核心力量理性阐释·····	215
第十三章 拉伸训练的原理与方法·····	223
第一节 拉伸训练的基本原理·····	224
第二节 拉伸训练的基本方法·····	226
第十四章 柔韧性训练的原理与方法·····	231
第一节 柔韧性概述·····	232
第二节 柔韧性测量与评价·····	238
第三节 柔韧性训练·····	241
参考文献·····	245

第一章

体育的概念



第一节 古代体育概念

华夏中华，历史悠久，源远流长，光辉灿烂的五千年文明历史长河中，体育文化是不可或缺的一条支流。中国古代体育项目众多，内容丰富，可以说，现代体育各种形式的活动在古代都可以找到雏形，并在当时也得到了较大的发展和盛行，有各种文献记载，也有文物图像作证。中华文明悠久，民族众多，在寻求健身，娱乐，军训时，开拓创新，敢于想象，取其精华，弃其糟粕，造就了我们今天了解到的和保存下来的丰富多彩的古代体育史和项目。这是我们宝贵的遗产，也是我们的财富，从中可以汲取精华，可以借鉴，也是发展民族文化的精神力量。2014年中央明确了一项重大的文化战略：“对未成年人进行以爱国主义为核心的伟大民族精神的教育。”要通过中华民族优良传统和悠久历史的教育学习引导广大青少年“从小树立民族自尊心、自信心和自豪感”。古代体育史是中华民族悠久历史不可或缺的一部分，所以说我们对古代体育史的探究是很有必要也是很有意义的。我们要让更多人了解认识我们为之生活一生、给予我们一切的这片土地，不断发扬光大，振奋民心，振兴民族。

体育一词是外来语，是19世纪80年代主张改革维新的有识之士从外语翻译而来。最初译为体操，意思是身体的操练。到了20世纪初才改为体育，意思是身体锻炼和品质培育。我国古代没有“体育”一词，但是，许多身体锻炼、竞技游戏的项目都曾得到过开展和兴盛，而且人们已经认识到了所有项目的功能和价值，并根据其特性进行归类编目，如古代的引导、行气、按摩等，是人类延年益寿、自养其生之道，在清人编写的大型类书《古今图书集成》中编入《人事典》。骑射，戈矛，击剑，举重，是军事战争的武艺或技能，即练武的手段，《古今图书集成》编入《戎政典》。乐舞、游戏、蹴鞠、击鞠等竞技娱乐，是社会文化活动，《古今图书集成》编入《艺术典》。这种分类相当于现代体育的子项——养生体育、军事体育和竞技体育。这可以说明中国古代虽没有“体育”一词总的概括，但是体育的各个项目是有的，并且其功能价值也被人们所认识，得到了较大的发展。

人类最早认识体育并非是从体育活动中，而是从为了生存保护自己和猎取食物中开始的。人类的部分生理功能不如禽兽，没有禽类的翅膀，不能展翅高飞；没有兽类的四足，不能快速奔跑；没有鱼类的鳍鳃，不能潜游水底，这样在自然界生存竞争的条件下就受到了极大的限制，因此人们试图努力改善现有的身体条件以便更好地适应环境生存下来。于是，他们学会了攀登、跳跃、快速奔跑、游泳、投掷，能够与各种环境下的敌人斗



争并取得胜利，这便是体育的起源和产生。

体育的起源是人类文明的表现，其发展演变过程也是和社会科学文化的进步密不可分的。当原始人群集体狩猎，发现那些奔跑迅速的人最容易逃避野兽的袭击和追捕小动物，便有意识地练习快跑，产生了快跑英雄，他们屡屡能追上快跑的小动物，提高狩猎收获，使人类认识本身潜能，增强战胜自然界的信心，也产生了美丽的梦想，宇宙凡是能移动的物体没有人类追不上的。太阳是移动的，升起于东海，没落于西山，人类也可以追逐太阳并留住它，于是，“夸父逐日”的神话便这样诞生了，反映原始人类跑步训练已经有了很大的成就。到了奴隶社会，战争的重装备是战车，一辆四马战车冲锋陷阵把敌人杀个落花流水，但是战场上的残局不是战车上的三个甲士所能收拾得了的，还要有步兵，步兵快速奔跑配合作战，于是便有了步兵跟随马车赛跑的训练。青铜文《令鼎》中，便记载了一个叫令的士兵，因为跟随国王的马车没有掉队便被赏赐了十家奴隶，厚重的奖励说明了当时社会对跑步人才的重视。春秋战国，群雄争霸，战争连绵不断，各国诸侯都重视军队建设，采取各种方法提高士兵的跑步能力。有的是在征兵时就考核跑步素质，“日中而趋百里”。有的是以身体素质而进行编队，“轻足善走者，具为一卒”。有的是以高强度训练士兵跑步能力，“奔三百里而舍焉”。广泛的跑步训练大大地提高了人们的跑步能力和身体素质。汉代战争是步骑联合作战，对步兵跑步能力的要求更高了。1973年考古工作者在长沙马王堆汉墓中发现了大量手抄帛书，其《养生方》中便有《疾行方》，就是如何提高跑步能力的方法，共有十条，有服药、巫术、祈祷。从现在来看，这些方法都缺乏科学，不会有什么生理效果，但是有一点是可以肯定的，这些方法在跑步中最困难的阶段起到一定的心理暗示作用，也就是心理兴奋剂，这是在长跑练习中最重要心理鼓励，说明了当时对长跑训练方法已经有了很多探索。在南北朝时，为了提高腿部力量的训练已经有了跳壕沟的方法。到了南宋，民族英雄岳飞便是以身着重甲训练士兵跑上下坡和跳壕沟。明代抗倭英雄戚继光更进一步负重训练跑步，“足囊以沙，渐渐加之，临敌去沙，自然轻便”，用科学的方法训练来提高跑步成绩，挑战生理极限。因此，体育的普及是社会文明进步的表现，体育成绩的提高是科学发展的结果。

体育的起源发展和科学文明进步有关，也和物质生产力的提高密切相连。我国在两万八千年的山西遗址中就发现了石箭头，在六七千年前的旧石器遗址中一个男子的遗骸上发现了骨箭头，箭簇的改进增加了弓箭的穿透力。唐尧时代，神箭手后羿射杀了猛兽，因此，人们也幻想弓箭可以射落天上的太阳。说明当时弓的张力和箭的穿透力都有了极大的增强。到了周朝，《考工记》中专门有制造弓箭的选材和工艺，可以造出强弓利箭，于是便有了“百步穿杨”“射穿七札”的神射手。汉代李广在一次涉猎中，误以巨石为虎，猛力射去，竟“射石没簇”，可见当时弓箭的强力是很高的了。春秋时代还发明了弩，是半机械化的发射器，弓箭威力的提高与良好的器械是分不开的。一代天骄成吉思

汗，马上皇帝努尔哈赤，能够以骑射驰骋江山，征服天下，不仅是拥有能征善战的英雄健儿，也是因为有良好的马和良弓，战斗技能的提高和物质生产是紧密联系的，体育技术的提高离不开体育器材的改进。因此我们在探究体育起源和发展的时候，也离不开社会文化和物质生产的背景环境。

我国古代体育起源的时间根据许多文献记载应该是在黄帝时代。如《世本》中说：“挥作弓，夷牟作矢，皆黄帝臣。”刘向《别录》中说：“蹴鞠者，传言皇帝所作。”等。这些书籍中所记弓箭、蹴鞠、乐舞、体操、围棋，未必都是在黄帝时所造，但是文献记载集中于那个时代，这是因为黄帝时代生产力水平提高，物质文明，科学创造，文化进步，已经能够认识提高身体身体素质在军事战争中的重要，肢体运动对健康疗疾有作用，身体活动娱乐是休闲的最好方式，于是属于军事体育的弓箭、摔跤，属于竞技娱乐的蹴鞠、围棋、乐舞，属于养生体育的体操产生了。黄帝时代各个项目的产生已经具备了我国古代体育概念的基本形态。

一、夏商周军事体育的发展

原始社会部落时代的先民们已经为了争夺生存条件而开启了战争，到了奴隶社会，有了阶级，国家，军队，为争夺财富而发动战争更是此起彼伏，连续不断。当时的名言说：“国之大事，在祀与戎。”祭祀是向祖国表示宗族的兴旺发达，战争则是保卫国家的生存，多事国家的头等大事。要能取得战争胜利，必须加强军队建设和兵将的训练，因此，在奴隶社会有一系列的制度，规定官吏和民众必须接受军事训练，许多措施都和体育有关，这就推动了军事体育的发展。

奴隶社会统治者对奴隶主阶级推行军事体育的方法是礼制和教育，诱导其自觉遵行，而对一般平民则采用奖励的方法，必要时也实行强迫。奖励大多数是用金钱、官位，也有荣誉奖励，强迫则是用刑法。公元前680年，齐桓公国富兵强，称霸于诸侯，但是在其北边的小国却经常入侵骚扰，深以为患，想要带兵北伐却又怕在南方的越南乘虚而入，使齐国处于两战之间，于是问计于大臣管仲。管仲回答说：越南强大的是水军，只要我们能建成一支水军就可以抵挡住他们的进攻。齐桓公接受他的建议，下令在齐国中建立许多大型水池，宣布有人能在池中学会游泳者重赏十金。齐国的全民游泳就这样全面展开了，从会游泳中挑选强壮者进行训练，组建了一只五万人水军。越南听说齐国训练了强大的水军便不敢轻易进犯，齐桓公放心地带兵北伐，消灭了小国，解除了北边之患。齐国以奖励的方法推行游泳训练，收到了很大的成果。

韩、赵、魏三家分晋后，各建国家，卫国都城大梁，处在秦、楚、齐三个大国之间，战患频繁，军事调动最贵神速，需要战士有快速的行军能力。于是便在征兵条例中规定，凡是应征入伍的士兵能够穿铠甲，携带武器，一天之中跑完百里路程，便入选为甲兵，获得良田住宅的赏赐。这种高额的奖励推动力长跑的练习，组成了一只善于行军的征



战部队，保卫了国家安全。与此要求相同，不是用赏赐而是用强迫的办法训练的是吴国。当时正处吴楚交战，吴国下军令，全副武装跑步前进，跑完三百里以后才可驻扎休息，违反者军法处置。结果楚国以闪电速度攻打楚国，自此也创造闪电作战的神话。以上两国虽然在用法上有所不同，有奖励有责罚，但是实质都是推动了当时长跑事业的发展，也从而保卫了祖国的长久安定。

剑术在春秋时已十分流行，它集中弯刀和长矛的优势，便于携带，坚韧无比，可以劈砍，也可以刺击，是防身的最佳武器。且当时冶炼技术得到进一步的发展，质量好的钢铁就用来铸剑。春秋战国时期重大的政治谋杀都是刺客用剑刺杀的，所以击剑成为当时最流行的武艺。越王勾践卧薪尝胆准备回国复仇，找到才能之士组建了一只拥有良好剑术的军队，“以一当百，以百当万”。越王看来很是开心，封剑术的女教练为“越女”，也就相当于现在“国手”的称号。战国时期更加流行剑术，赵文王干脆设立剑客舍馆，管吃管住，待遇极好。这几千人也经常没事比划个一两下，所以死伤在当时是常有的事。射箭是古代战争最具有威力的远程武器，掌握的人越多越精练军队的战斗力就越强。统治者对奴隶主是采用励志管理，而对于一般的平民百姓则是用强迫的办法去强制练习。

当然，春秋末年，奴隶制逐渐崩溃，大部分奴隶得到了解放，一部分人解决了温饱就寻求更多的精神追求，所以休闲体育也得到了很大的发展。当时十分流行的有靠运气定胜负的六博，靠智商定胜负的围棋，皮革制成的蹴鞠，赌跳性质的“跳房子”，贵族享有的四马赛车等。说明当时生产力有了提高，文明有了进步。

二、秦汉时期角力体育的发展

汉代是继秦朝之后建立起来的一个统一的封建帝国，在两汉建国的四百年间，以其宽广的胸怀，消除了南北人民地域观念上的差距，帮助了周边各民族的和谐发展，融合了本民族与外来民族的精华。汉代体育的发展表现了汉文化光辉灿烂的一面，奠定了中国两千年封建社会体育的基础。秦始皇统一中国之前是七国诸侯割据，各国之间开展的体育大都是以军事为主。汉朝吸收了各国诸侯军事体育练兵之法广泛地开展了兵器技击、长跑、举重等活动，并大力倡导以野兽为假想敌的军事狩猎活动，皇帝举行的狩猎规模很大，是“千乘雷动，万骑龙趋”，而一般平民就是“高上气力，以涉猎为先”。形成了汉朝社会广泛开展狩猎的热潮。汉朝狩猎不仅使用骑射、兵器击刺来捕杀禽兽，还倡导与猛兽徒手搏斗。汉代不仅兼容了各种方法寓练武于娱乐，在其他体育项目上也是广取各家之长，发展各种形式的动作；摔跤起源于原始社会的角抵，在汉代时已经分化出多种不同性质的运动，有南方赤身的相扑、北方的摔胡、蚩尤戏等，在此基础上还形成了娱乐性质的角抵百戏。除此之外，汉朝还积极推行竞赛龙舟和龙舟表演的娱乐方式，中华民族的传统文化在次奠定了基础。

战国时期兵器对练都真枪实干地以真人练习，“死伤者岁百余人”，使人们对兵器

练习望而生畏。汉代改变了这种练习方法，真攻假打，有时以物体代替，减少了死伤的概率，增加了练习的趣味，这种练习进一步发展演变成具有中国特色的武术。这种练习配上音乐伴奏，增加了故事情节，成了武戏的起源。兵器对练的娱乐性，使人们产生了兴趣，于是不知不觉地提高了身体素质和刺击技术，推动了当时刺术的发展。汉代体育的改革创新，适应了广大群众的要求，吸引了广大群众的参加，致使汉代体育蓬勃发展。

三、隋唐时期竞技体育的发展

两汉角力体育的发展只延续了四百多年，到了魏晋已经消失了，这不仅是其自身的缺陷造成的，也与当时的时代文化有关。《晋书·乐志》中记载，晋成帝时顾臻上书皇帝说：圣人制理作乐是为了移风易俗，现在朝廷宴会表演的节目中，有违反天地顺序和好生之德的表演。“诸技伤人者皆宜除之。”至此，皇帝废除了高空走索等项目，走兽、戏车更危险的项目更未见记载，激烈竞赛的蹴鞠也渐渐消失，两汉角力体育的发展就到此为止。南北朝历史362年，大多数时间处于战乱年代，北方少数民族南下，中原汉族人民南迁，多种文化大交流、大融合，促进了社会生产的大发展，思想解放文明进步，但是由于太多时间处于战乱，人心惶惶，反映此时文化面貌的文献多是忧世之作，体育发展详情记录较少。就一般记录来看，长江以北少数民族统治地区军事体育发展迅猛；长江以南地区，由于耕作技术的改进，生产发展，生活质量提高，体育娱乐的民俗体育得到开展。

唐代竞技体育的发展最为兴旺、广泛的项目是马球。关于唐代马球的起源最为可靠的说法就是由汉代的蹴鞠演变而来“《蹴鞠》书中有云《域说》篇，即今打球也”。唐太宗带兵打仗时善于骑术，而且军队是以打马球练兵，也是以打马球的好坏来定位官级。在唐朝时期还大力组织马球竞赛，马球技术的进步就是在竞技中得到的。马球不仅是军队训练的方法，也同时是贵族喜爱的娱乐方式。

在这一时期的竞技体育，龙舟竞渡开展到了越地以外的楚地、吴地等，范围更加广泛；秦汉时期作为娱乐表演的角抵到了东晋也改名为相扑，在社会上得到了广泛的发展；汉代几乎消失殆尽的蹴鞠，到了唐代复活为球门竞赛的蹴鞠竞技；拔河不仅成为民间的休闲体育，在军队成了训练，在贵族成了娱乐；比赛中不断涌现的围棋高手，和日本、朝鲜都有过很深的交流等。

唐代是一个繁荣昌盛的时代，一些非竞技体育也得到了发展，如秋千、风筝、舞蹈、技巧等。对于体育健身疾疗已有了科学的认识。唐代的体育发展是全面的、先进的，整体而言竞技体育发展突出，唐代是我国古代竞技体育发展最为兴盛的时代。

四、宋代市民体育的发展

唐代中期以后，内忧外患，国库空虚，政令难行，竞技体育竞争的思想助长了唐末分裂主义的滋长。两宋社会由于采取“不抑兼并”和“优待勋臣”的政策，使官僚地主阶



级大大增加，社会豪华奢侈之风增长，消费刺激了手工业和商业的发展，人口激增，商品经济活跃，同时大力促进了文化事业的发展，城市中有了专门娱乐的场所，称为“瓦舍”。瓦舍有若干小剧场（称为勾栏），勾栏中有说唱、杂句、讲史、讲小说、傀儡戏、杂技艺人，还有进行蹴鞠、相扑、弄水等体育表演的专门艺人。原来唐朝时专为贵族表演的艺人走出宫廷转入市井，为一般市民进行表演，成了世界上最早的“职业体育艺人”，因为观众大多是贫民百姓所以又称之为市民体育。

宋代瓦市中的艺人没有固定收入，他们必须凭借自己的技艺来赢得观众的赏识，所以他们不断地学习、练习、创新来充实自己，所以宋代的武术有了明显的发展。宋代市民娱乐商业化，各种娱乐都有专业艺人，据《武林旧事》中记载，仅临安城一地就有艺人数百人。最多的是讲小说的艺人52人，其次是相扑44人，可见相扑在当时是多么受欢迎。

宋代已经有了女子相扑和女子相扑艺人，并且相扑竞赛有了明确的条文规定，成为“社条”。朝廷宴会上经常会聘请蹴鞠表演，教坊司就有专门的蹴鞠艺人，《武林旧事》中就记载了一个14人的艺人名单，这是最早古代足球专业的人员名单。宋代最具有创新意义的表演项目就是“弄潮”，贵族在岸边观赏，数百名游泳健儿在大潮来临之时跳入水中迎潮而游。但同时由于溺水身亡的人数不断增加也付出了惨痛的代价。宋代最为惊险的水上运动是水秋千，就是动态跳水，在一艘大船上竖立一个秋千架，艺人在荡秋千的同时翻筋斗跳入水中。宋代的商业体育促进了许多新的创造。

五、元明清养生体育的发展

元明清是我国封建社会的最后三个朝代，有两个王朝是由北方少数民族来统治，也就是有五分之三的时间汉族受着双重压迫，阶级压迫和民族压迫。蒙古族和满族都是以不足百万的兵力统治着全国广大地区，他们最害怕的就是汉族人有习武尚勇的民风。《元史·刑法志》中严格规定，不准汉人私有弓箭和兵器，甚至连弹弓和铁棒都不准制造，也不准有护身铠甲，不准学习枪棒，轻者杖刑，徒刑两年，重者处死。清朝初年也规定汉人不得私藏铠甲、刀枪、弓箭等器械，更不准养马，违反令者，一经查出本人处斩，家产妻儿入官，临近十家长杖流。如此严厉的刑罚自然使当时的军事体育发展缓慢。作为文化娱乐的体育，北方民族和南方地区有着很大的差别。北方民族喜爱具有实用性的着装摔跤，南方则喜欢上身裸露的相扑；北方民族喜欢滑冰，而南方没有冰雪，也就没有进行冰雪娱乐的场所。民族文化的差别，统治者贵族的零落，使原有的体育娱乐逐渐衰退，虽然有新的娱乐项目兴起，但一时推广尚难。而在此时戏曲却逐渐兴盛，许多有表演色彩的体育动作都融入其中，但也是处在衰微的状态。只有养生体育，随着时代的发展，文明的进步，更多人懂得生命在于运动的道理，追求运动健身养生，使养生体育得到了较大的发展。

清代的健身操有了极大的发展，特别是太极拳的创编，身心一体、融合自然、神静形动、气贯全身，汇集了古代养身术的精华。明代初年武当山道士张三丰在内丹术的基

础上创造了内家拳,所谓内家拳者,以静制动,搏人皆以其穴,如铜人图法,犯者应手而扑。

中国古代的相扑、蹴鞠、捶丸,由于清朝的抵制而遭到了禁止,但只有龙舟竞渡得到了一定发展。龙舟竞渡是随着政治的重心转移而发展到北方的。清代建都北京之后,大力倡导本民族文化,建木兰围场,集合骑兵狩猎,开展北方式摔跤,举行滑冰表演,同时每年也在端午节的时候举行龙舟竞渡。身体活动逐渐衰退,而智力娱乐逐渐兴起并得到了很大的发展。统治者担心人民体质增强而起义造反,智力竞技游戏则无须担忧。明清两代,社会有较长时间的安定,作为休闲娱乐的围棋、象棋都有了很大的发展。明代围棋以其不同的风格形成了“永嘉派”“新安派”“京师派”三大派,各有领军人物。清代虽遭到禁止却得到发展的就是武术,当时由于少林寺具有练武和政治声望,于是都以少林拳术作为号召,随着社会的发展,少林武术也在全国得以开展。

身体娱乐活动是人类最早共同创造的,世界上各个文明古国都有过辉煌的体育史,但大多数国家都曾中断过。罗马的竞技场早已是一堆瓦砾,奥林匹克运动会中断了近两千年,只有中国体育史是连续不断的,虽然有许多项目已经消失,但是有新的项目来不断地充盈代替,而且与时代文化共同进步发展,相映生辉。中国文化发展的特点就是适应性、融合性、创新性。变化是为了更好地发展,而不变的是健身、娱乐、军训的体育宗旨。体育的发展受时代大文化的影响,也受统治者倡导的支配。我们不能说汉唐刚健文化的体育猛烈,宋、明社会的体育文雅,就有优劣之分。但是,从精神面貌来说,汉、唐社会崇武尚勇,重视人民体质和勇敢,富有蓬勃进取的精神。宋代以后虽然以人为本,珍惜生命,注意养护,取消了猛烈的竞技体育,但是拼搏进取不畏冒险的精神也随之减弱。社会是复杂的,人的兴趣需要各不所同,各行业需要各种不同才能的人才,不同体育项目培养出不同性格、不同能力的人。因此,社会需要不同元素的体育项目来适应这个多姿多彩不断变化的文明时代。

第二节 近代体育概念

一、中国近代体育的发展

中国近代体育,一般指1840~1949年这一时期内中国流行和实施的体育。这一时期中国体育的主要特征是:西方近代体育在特定的历史背景下通过不同的渠道与途径传入中国,逐渐取代了流传几千年的中国传统体育的主流位置,成为中国体育的主要内容和模



式。伴随这一过程，中国体育与当时的世界体育的发展主流模式逐渐融合一致，成为近代体育国际化的组成部分，从而为中国现代体育的形成奠定基础。

第二次鸦片战争以后，清朝政府统治集团中产生了“洋务派”。洋务运动开启了西方近代体育传入中国的先声，近代体育的某些内容被作为军事训练的手段而首先引进中国。从1862年起，清朝政府开始对部分军队实行西式编练。当时的“兵操”俗称“洋操”，实际上是西方军队以列队的训练和基本技术为主要内容的军事体操。

创办军事学堂，设置体操课程。19世纪后叶洋务派引进西方科技，培养人才。先后兴办了一些新式军事工业学堂和军事学堂，这些较早创办的新式学校大多仿照外国同类学校设置课程。一般都开有体操课程，并聘用欧洲人担任教习。以德、日两国居多。派遣留学生学习近代体育以培养军事工业人才及军官。洋务派曾选送不少学生赴英、法、德、美、日等国留学。这些学生回国后带回了一些西方近代体育，翻译西方书籍，传播近代体育知识。

洋务运动时期中国近代体育表现出以下特点：

其一，发源于欧洲的近代体育的一些内容首次被有意识地引入中国，从此后中国开始有意识地接受西方近代体育，这对于近代体育在中国的传播与形成过程而言具有极为重要的意义。

其二，近代体育在洋务运动时期的引进与传播均以兵操为主。在特定的历史条件下，最早引进和接受的不是欧洲的学校体育体系，而是军事性质的兵操，这对于后期中国近代体育的走向产生巨大的影响。

其三，洋务运动时期主要引进和接受的是西方近代体育的一些手段与方法。在“中学为体，西方为用”的思想下，近代体育的思想、理论、制度等，无论是在清朝军队还是早期的军事学堂均未引起重视。

其四，传播范围比较窄小。近代体育在洋务运动时期的传播范围仅限于清朝军队的“新军”和一些新建的军事学校，因为在社会上的影响很小，其意义价值与功能尚未为社会所认识。

19世纪末20世纪初期的体育思想：西方近代体育思想的传播始于1898年的“戊戌变法”期间。当时中国的一些进步人士为了“救亡图存”纷纷向西方国家寻求真理，由此逐渐形成一种改良主义思潮，在改良派提出的新学中包括了近代体育的思想内容。维新派的主要领袖康有为在其代表作《大同书》中根据西方近代教育和体育思想，首次提出了“德教、体教、智教”的全面主张。梁启超在甲午中日战争之后所发表的教育论著中，主张教导儿童“习体操”。1897年他在湖南时务学堂任总教习时也注意对学生进行“体操锻炼”。资产阶级改良派是中国最早接受近代教育与体育的人物，他们提倡近代体育实际上是对封建教育和封建武举制度的否定，他们宣传近代体育的一个重要成果是在社会上一定