



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

体育理论多元分析与 运动保健研究

主编 周俊 李山 王琛

非外借



中国书籍出版社
China Book Press



高校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

体育理论多元分析 与运动保健研究

主 编 周 俊 李 山 王 琛
副主编 师伟超 王红民 胡肄军
 尤 锟 张小妮



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

体育理论多元分析与运动保健研究/周俊,李山,
王琛主编. —北京:中国书籍出版社,2017.7
ISBN 978-7-5068-6386-5

I. 体… II. ①周… ②李… ③王… III. ①体育运
动—研究 ②运动保健—研究 IV. ①G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 200907 号

体育理论多元分析与运动保健研究

周俊 李山 王琛 主编

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 张 文

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 25.25

字 数 646 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6386-5

定 价 96.00 元

目 录

第一章 体育运动概述.....	1
第一节 体育运动的界定.....	1
第二节 体育运动的产生与发展.....	3
第三节 体育理论研究与现代体育观	17
第二章 体育运动的理论价值研究	35
第一节 体育运动与体质促进	35
第二节 体育运动与心理健康	39
第三节 体育运动的社会价值	52
第三章 体育教学基本理论研究	58
第一节 体育教学的发展历程	58
第二节 体育教学构成要素研究	66
第三节 体育教学的实施与改革	68
第四章 体育训练基本理论研究	86
第一节 体育运动训练的发展情况研究	86
第二节 体育运动训练的原则与方法	89
第三节 体育运动训练的内容与计划	94
第五章 多元体育文化基本理论分析.....	120
第一节 体育文化相关概念解析.....	120
第二节 校园体育文化.....	124
第三节 大众体育文化.....	132
第四节 民族传统体育文化.....	135
第五节 奥林匹克运动文化.....	144
第六章 体育运动保健与康复的理论研究.....	149
第一节 保健与康复相关概念分析.....	149
第二节 体育保健与康复的内涵与原理.....	153
第三节 体育保健与康复的特点与作用.....	171

第四节	体育保健康复的适应症与禁忌症·····	173
第七章	体育运动保健康复评定与训练·····	175
第一节	体质测量与评价·····	175
第二节	体育保健康复的功能评定·····	191
第三节	体育保健与康复的训练·····	204
第八章	体育运动保健康复的方法与运动处方·····	221
第一节	医疗体育·····	221
第二节	牵 引·····	227
第三节	推拿按摩·····	228
第四节	功能锻炼·····	231
第五节	保健康复运动处方·····	237
第九章	常见运动伤病的保健康复·····	253
第一节	运动伤病的基本知识与处理·····	253
第二节	常见运动损伤的体育保健康复·····	263
第三节	常见运动疾病的体育保健康复·····	274
第十章	不同人群的体育运动保健与康复·····	285
第一节	不同年龄人群的体育运动保健与康复·····	285
第二节	不同疾病人群的体育运动保健与康复·····	293
第三节	残疾人群的体育运动保健与康复·····	312
第十一章	传统体育运动保健与康复方法研究·····	318
第一节	健身走跑·····	318
第二节	太极拳·····	322
第三节	养生气功·····	336
第十二章	其他体育运动保健与康复方法研究·····	349
第一节	球类运动·····	349
第二节	游泳运动·····	356
第三节	形体运动·····	375
参考文献	·····	393

第一章 体育运动概述

第一节 体育运动的界定

一、关于“体育”概念的探讨

体育是人们非常熟悉的一个词,“体育竞赛”“体育课”等有关体育的词汇也是经常被提起的。在现代教育中,体育更是一个非常重要的组成部分,各级学校都开设体育课,组织课外体育活动。社会上各种形式的体育比赛几乎都有,相应的媒体也会有体育新闻报道,甚至一些电视台会有专门的体育频道来进行体育赛事的报道。在生活中,修建了各种各样的体育场馆,并且参与体育运动的人数在不断增多。在奥运会和世界杯足球赛期间,世界各国的人们在比赛现场、在电视机和网络上观看体育比赛的有数十亿人。体育确实是当今世界上最普遍、最宏大、最持久的社会现象之一,也是人们最熟知的事物之一。

但是,知道体育的一些实际现象或听说过有关体育的种种术语并不代表就能够明白体育的本质或内涵。时至今日,不仅一般群众难于说清“体育”是什么,就是体育专家、学者们对“体育”的理解也是见仁见智。有关体育概念及其术语的定义或表述,总是使人困惑。

20 世纪 70 年代末 80 年代初,我国体育界曾对体育概念、属性、本质与科学体系进行了一次规模较大的讨论。1982 年 7 月,中国体育科学学会体育理论分会在烟台召开的“体育理论学术专题讨论会”就体育概念问题做了专题讨论。在这次会议上,有的学者主张,以体育作为一个总概念,“在这个总概念下,分竞技体育、学前体育、学校体育、社会体育、军队体育”。有的则把体育仅看作属于教育组成部分的小概念,认为不应当包括竞技运动。有人还把体育作为广义体育的基本手段。此外,有人赞成用体育运动作为一个体育总概念;有人则说体育是一回事,运动是另一回事,不能把二者看作是一回事。也有人主张就用体育或体育文化作为总概念,如此等等,众说纷纭。

因为概念不统一,词语混乱,所以体育理论的研究遇到了相应的困难。人们关于“体育”概念的争论仍在持续。由于体育概念上的分歧,也影响到对体育目的、功能产生不同认识。近年来,我国学者对于体育的概念的界定也有很多争论,都是由于对体育的不同理解而引起的,但都无法达成一致的见解。

二、体育的概念与本质

体育一词出现的时间要比体育实践活动出现得晚。根据史料的记载,最早于 1760 年在法国

报刊上曾用“体育”一词来对儿童的身体教育问题进行论述。在我国,“体育”一词的使用是在 19 世纪末 20 世纪初。在古代,我国是用养生、导引、武术等名词。到 19 世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,据史料记载,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到 20 世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词,经过一个体操与体育并用时期,到 1923 年才在《中小学课堂纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改成“体育课”。而后,“体操”一词逐渐被“体育”一词取代,并得到了广泛的使用。

无论以何种形式存在的体育,都具有以下几个共同的特点:

首先,从人与自然、人与社会之间的关系看,体育不过是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造(完善、优化与开发)自我身心的行为。

其次,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体与客体(对象)、动机与效果都统一于人的自身。

最后,从内容和形式来看,体育的基本内容和基本形式都统一于称作身体练习的人的自身运动。

以上三点是各种体育形式的共同特征,它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的本质。

生产劳动与体育运动有着某些相似之处:第一,它们的主体都是人;第二,它们都是人的有意识、有目的的社会行为;第三,它们都是人的实践活动;第四,它们都会使人的身心发生变化。

但是,生产劳动与体育运动之间也存在着显著的差异。比如,生产劳动的客体是大自然,是人们自身以外的物质世界,而体育运动的客体则主要是人的“自身的自然”,自我的身心;生产劳动的主要目的和效果是生产物质财富(产品),体育运动则主要是改善人的身心,开发人的身心潜能;生产劳动是维系人类生存的社会基本实践活动,体育运动则是优化和强化人类自身的特殊实践活动。

体育与生产劳动之间存在很大的区别,但是生产劳动有时可能会具有体育运动的某些健身锻炼效果。马克思曾经指出:“为了在对自身生活有用的形式上占有自然物质,人就使他身上的自然力——臂和腿、头和手运动起来。当他通过这种运动作用于他身外的自然界并改变自然时,也就同时改变他自身的自然。”马克思还说:“由于劳动要求实际动手和自由活动,就像在农业中那样,这个过程同时就是身体锻炼。”因此,很长一段时间内,人们主张通过进行劳动来代替体育运动。但是,劳动和体育具有本质的区别,我们不能将其混为一谈。

很多劳动形式,尤其是一些农业劳动和手工业劳动,其能够在一定程度上对劳动者的相应身体部位进行锻炼。而随着近代化的不断发展,劳动分工逐渐细化,并且机械逐渐开始取代人的劳动,这就使得体力劳动在整个劳动过程中的比重愈来愈少,劳动中的身体锻炼因素也就越来越小。人们认为,随着机器的增多和分工的日益细化,从而使得人们逐渐成为机器的附庸。在很多文学作品中,这一情况被人们广为讨论,引起了人们重视。近代工业劳动方式的兴起,使劳动过程中“身体锻炼”的条件消失殆尽(这正是近代体育产生的重要历史背景和因素之一)。可见,“身体锻炼”或改变“自身的自然”并不是劳动的本质特征,它充其量只是劳动的副产品而已。而有目的、有计划地改变人的身心状态,使之与自然和社会相适应,又绝非劳动所能为,却是一切形式的体育运动的本质所在。

杂技、舞蹈等很多艺术动作形式与体育运动较为相似,都由相应的身体动作构成。其在身体训练和技术动作方面甚至与体育运动一模一样。然而,究其本质,即便是杂技、舞蹈之类,也要“服从”艺术活动的规律——它们都是通过形体语言(艺术形象)去展示或表演某种预定的情节或

程式,从而表现一定的思想感情和人的智慧。这种“表演”和“表现”正是包括杂技、舞蹈在内的艺术活动的本质特征。这是与体育运动根本不同的。当然,某些体育运动项目如武术、艺术体操和体育舞蹈等,也有表演功能,甚至还尽力表达某种思想情感,但是这只能表示体育和艺术的结合,并不能说明体育本质发生了改变。

综上分析和比较,可以这样界定体育的总概念:体育是人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之,体育是人类自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。

体育有广义体育和狭义体育之分。

广义的体育亦称“体育运动”,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。

狭义的体育习惯称“学校体育”,也叫“体育教育”。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

从广义体育的内涵来看,体育包括以下两个基本部分和基本属性:

第一,体育是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性。

第二,体育是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有社会属性。

体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性统一和作用的结果。

第二节 体育运动的产生与发展

一、体育运动的产生

作为一种特殊的社会现象,体育是随着人类社会的产生和发展而形成与演进的。在人类社会漫长的历史进程中,体育如同其他事物一样,经历了一个由萌生到发展再到不断完善的过程,并同整个社会密切联系。

社会需要是人类社会中任何事物产生和发展的根本依据。体育在人类社会中拥有悠久历史,要考察它的产生和发展可追溯到古代,因为那时人类已经存在着对体育的需求。原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就是原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育运动是伴随着人类社会的不断发展而产生和发展起来的。几个世纪以来,世界上许多专家学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料,也形

成了许多不同的认识和观点。

有关体育运动的产生,具有代表性的观点有以下几种:

(一)劳动产生体育说

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础,是人类最基本的实践活动。劳动在从猿到人的转变过程中起着决定作用。猿的肌体,如作为劳动器官的手、作为思维器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动中发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所指出:“‘劳动’它是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以至我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身。”

原始社会,人类一直处于生产斗争中,在这一过程中,人类学会了制造工具和使用工具。在解决“吃、穿、住”的同时,体力和智力也在不断发展。在原始时期,劳动条件艰险,环境条件恶劣,工具简陋粗笨,体力负担非常繁重,为了获得生活资料和保卫自身安全,原始人类必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争,这就要求人们学会走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷、游泳、负重等多种活动能力。人们活动能力的水平的高低成为衡量原始人类劳动能力大小的主要标志。人们在劳动中的活动,可以说是最初的体育萌芽和雏形,原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育在原始的生产劳动之中,现代体育运动正是脱胎于这些活动。

(二)需要产生体育说

目前,美国心理学家马斯洛的需要层次理论是西方最流行的需要理论。马斯洛提出,人类的需要是以层次的形式出现的,可分为五个层次(图 1-1)。

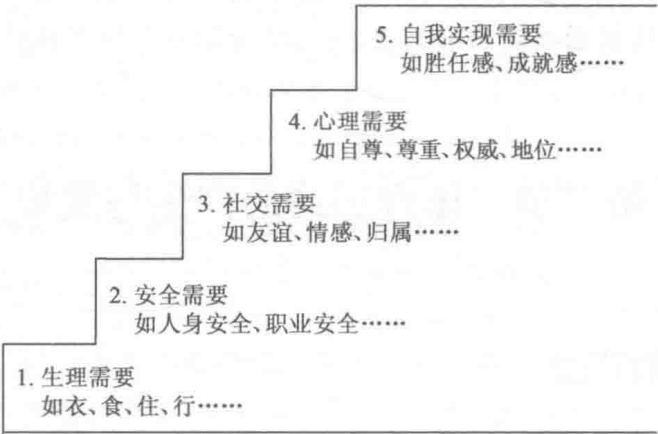


图 1-1

马斯洛认为人类的需要如同一个组织系统,把这个系统区分为先后不同的“层次”,并且对物质需要的首要性和决定作用给予了肯定。同时,他强调了对人的关心和尊重,看到了需要在调动人的积极性、激励和组织人的行为中的巨大作用,突出了满足人的需要在人的发展中的重要性。但是从马克思主义观点来看,可以明显看出马斯洛的需要等级,也存在着某些方法论性质的缺点。诸如,比较偏重于个人需要,而对社会需要关注得不够;偏重于个人消费的需要,而对一般创造性需要强调不够。这样容易把人们引向以自我为中心的单纯追求消费品的满足,而对先进人

物所应具备的高层次的贡献需要却强调不够,这样不利于激励人们去进行创造性的劳动。

根据马克思关于需要的理论和我国社会主义生活准则和伦理规范的要求,参考马斯洛的需要等级,可以把人的基本需要归纳为以下五个方面:

(1)生存需要。它包含个体在整个生命过程中,为了能生存下去最基本的物质和精神需要。如吃、喝、穿、住的需要,安全需要,防卫需要等。

(2)享受需要。这是比生存需要高一层次的需要。它包含要求享受人类所创造的物质财富和精神财富两个方面。对物质方面的享受需要,如讲究营养、穿得好、住得舒服等;对精神方面的享受需要,如丰富的文化娱乐生活,充满情趣的运动经历和体验,对美和爱的追求,对合作、交往、友谊的需要等。

(3)发展需要。它包含求知需要和社会政治积极性的需要等。诸如,对科学文化技术知识的追求和对社会政治知识的需要,要求发展自己的体力和智力,提高自己的政治素质和思想品德的需要等。

(4)尊重需要。它包含在社会生活中追求稳定、有意义的地位和作用;在人际关系中,希望被他人承认和接受,受到他人的赞扬和积极的评价,受到社会的尊重。

(5)贡献需要。这是最高一级层次的需要。它包含了追求成就、创造价值、进行创造性劳动、为社会做贡献、为人民服务需要。这种需要具有最高的社会价值,但不是每一个社会成员都能形成这一层次的需要。

需要说明的是,需要的分类不是绝对的,实际上纯粹形式的需要几乎不存在,现实生活中的每一种需要都构成一个综合体,并以一系列的条件相伴随。例如,享受需要既含有物质方面的享受,又包含精神方面的享受;既满足生理需要,也满足心理需要。

人的需要主要通过工作、学习、生活(其中包括余暇活动,如文化、娱乐、体育等)来实现。在以上所列各种需要中,有许多都与体育有关,体育是满足人们需要的一个重要手段。

科学共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂,人正是由大量“需要”的激励而生活着和活动着。任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。也可以说,人的活动都是由需要而引起的,需要是人的能动性的源泉和动力。马克思曾指出:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”关于整个人类发展的历史,马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前提是,人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活本身。同时,这也是人们仅仅为了能够生活就必须每日每时都要进行的(现在也和几千年前一样)一种历史活动……”可见,人类社会的历史就是在新的需要不断产生、发展和得到满足的过程中前进的,一直达到人类最美好的理想社会——共产主义社会。共产主义社会最主要的标志之一,就是可以使人们的一切合理需要得到最大限度的满足。“按需分配”这个科学共产主义口号就是在分析社会发展动因的基础上提出来的。

从需要的理论来分析体育产生的动因,发现原始人的身体活动大致有以下几种:一种是为了谋生而进行的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是为了防卫而进行的武力活动的技能,如攻、防、格斗等;一种是日常生活所必需的活动技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等。此外,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般的生活技能活动,如游泳、竞技、舞蹈、娱乐等。这些需要反映了在原始人尽管水平很低的需要结构中,不仅有劳动的需要、防卫的需要,而且有思想感情、喜怒哀

乐,还有交往的需要、同疾病作斗争的需要、表达和抒发内心情感的需要。这些需要归纳起来,就是需要进行精神的调节,需要进行强健自身的活动,由此构成了体育产生的动因。

体育产生于人类社会生活中的两种非常重要的需要,分别是社会生产活动的需要和人类身心活动的需要。

《史记》中记载:“长言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故不知手之舞之足之蹈之。”这说明古人已经发现,当人的感情达到某种程度时,需要有一种表达来代替语言和感叹,这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要,而是来自一种心理情感的需要,从这个角度来说,心理需要也是体育产生的一个重要原因。

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外,从人的生物本能上看,对体育也有一定程度的需要。动物除了捕食、逃避敌害等身体运动形式外,还有其他各种身体运动,如动物间戏耍、追逐等,这对促进动物机能的保持与发展具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物,然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。当然,动物的这种本能的需求,不能同人的体育活动相提并论。因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动,而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能性质。观察所有的儿童,几乎无一例外地都喜爱运动;在学校里年级越低,学生对体育活动的积极性越高。儿童运动不一定有什么明确的目的性,往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大,不断增加社会交往和接受学校的教育,人的社会性日益加强,人的生物性就会受到抑制或减弱。因此,体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华,如同人类社会中的性爱和婚姻一样,是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形态。不能因为文化现在的形态超出了生物本能,而不承认生物的本能需要是现在文化形态的根源。

体育产生的动因除了与劳动需要有关外,还与适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等各种需要有关。据《路史·阴康氏》载:“阴康氏时,水洳不疏,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠理滞著而多重,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利道之,是谓大舞。”上述史料记载了“消肿舞”产生过程,这些人类有意识地用以改善自身健康、增强体质的身体活动,都未必产生于劳动之中,也不一定是生产劳动的需要,而是体现了人们适应环境生存和生活的需要。

综上所述,作为人类有目的、有意识的一种社会活动,体育是为了适应社会的各种需要与人本身生理和心理方面的需要而逐渐产生的。

(三)体育多源产生说

体育的产生不是一源,而是多源,具体表现在以下几个方面:

1. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始体育的起源应追溯到人们意识到对未来的生活必须有所准备,因而对劳动经验和生活技能等进行继承、传授和学习,这种传授和学习的过程就是原始教育的萌芽。体育从产生之初就是一种重要的教育手段。

原始人在长期的生产和生活实践中,不断积累自然知识和社会知识,不断改进生产工具,不断提高生产力,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样一方面对人提出了更高的社会需要,人们必须经过学习和培训才能学会对较为有效的劳动工具进行制造与使用,从而进一步提高劳动技能;

另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就使由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训成为可能。同时,人类的思维也有了发展,这就从主客观两个方面为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能,而原始的生产又多是较笨重的体力劳动。

紧密结合原始生产和生活需要的走、跑、跳、投等实用技能就是原始教育的主要内容,也是人类最初的体育。因此,在原始教育中,体育是主要的内容和手段。据《中国古代教育史》记载:“氏族公社成员们除了在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术的活动中受教育。他们……利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”

世界教育史也对国外一些民族原始社会时期的教育状况进行了记载。密亚内西亚居民(太平洋岛屿的原始人)“当儿童稍长的时候,男子就教他们投枪,使用石斧、树皮制的盾、棍棒,教他们攀树、挖土,以便捕捉有袋的动物,如果有网,就学习用网”“北美印第安人中……儿童从四五岁起,懂事时就开始学习。男童学习对靶射箭,女童学习家事”。

另外,从民族学的材料得知,1945年我国大兴安岭西北麓原始森林中还处于原始社会末期过着狩猎生活的鄂温克人,“他们都有一套纯熟的狩猎技术,他们心目中的优秀射手的标尺是:身体强壮、能跑善跳、能吃苦耐劳,勇敢、沉着、机智,枪法准,熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活,从小孩起就进行教育,体育在其中占重要地位。”“孩子五六岁时就常玩狩猎游戏,经常练习射箭和打靶。……12岁以后,开始跟大人在实际狩猎中学习。由父母、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎,教他们怎样瞄准,怎样打。这时父亲的责任就是给孩子一支旧枪,把他们培养成猎手”。同时,在儿童和少年当中,经常进行“打熊游戏”,进行角力和跳高等活动。

如上所述,原始社会的教育活动和体育活动是很难完全分开的。可以确信的是,在原始教育中,身体培训占有相当大的比重。体育既是教育的内容,又是教育的手段。

2. 原始体育与军事

原始社会末期,由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争开始出现,战争推进了武器的演进。为了掌握这些武器,提高战斗技能,从而促进了人们军事训练和身体训练的积极性。同时,这些武器和武艺也为人们的健身活动提供了更为广泛的“运动器材”和活动技能。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动

舞蹈是原始娱乐的主要形式之一,舞蹈与体育有很多共同特点,比如,它们都是身体的活动,都具有健身功能。用现代观点来看,某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容,如民间舞、现代舞等。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,他们往往在酋长的率领下进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是一种娱乐。不仅如此,恩格斯在《家庭·私有制和国家的起源》一文中,这样描述处于原始公社时期的北美印第安易洛魁人:“在胞族间互作球戏,每一胞族选出自己的优秀球员,其余的人按胞族旁立观看,并以本胞族球员的获胜打赌。”这说明在原始社会末期,专门的球类游戏已经出现了,而且观赏优秀球员竞赛的观赏娱乐活动也出现了。

随着宗教活动的产生,人们在祭祀活动中,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈活动;并逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神祇,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,人们进行徒步巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中都包含了许多体育因素。古代奥林匹

克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

4. 原始体育与医疗卫生

原始社会中,生活条件非常恶劣,大自然的侵害和同类之间的袭扰使人们的健康和生命受到了严重的威胁,人们普遍寿命很短。“从先民们在北美洲的墓地发现,有婴儿和孩童。少年人及20至30岁青壮年人,偶然发现一生中曾看到过两代或三代的人,即是幸运者”,“从研究40多具中国猿人的遗骨化石中,发现约有40%的人未满14岁便已死亡。”同时,由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又有消化病(如胃溃疡等),因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展,如阴康氏的“消肿舞”、《黄帝内经》中的“导引按跷”等都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段,又是健身活动。从目的上来看,这比那些为了生存、防卫和教育而进行的身體活动与体育更接近。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更加明确,体育的因素也进一步加强。

上述材料和分析说明,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要的激励而产生的一种社会活动,它主要产生于生产劳动的过程中。然而由于原始社会生产力低下,还无法进行非常明确的社会分工,各种社会活动都还处于萌芽状态,互相之间大都没有明晰的界限。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动互相联系,互相促进,互相推动,共同进化和发展,如同一胎生的连体兄弟,在原始人类社会的母体中共同孕育萌生。

(四)体育与宗教的关系

宗教对人类生活的各个领域都有这样或那样的影响,因此,宗教对体育这种文化现象必然会发生作用,并施加影响。事实上,宗教的这种作用和影响不仅在历史上有过,而且在今天的现实生活中也仍在延续和渗透。不同宗教形式在不同历史阶段与不同民族、国家和地区的体育发展过程中所起的作用和影响不尽相同,由此形成了相互间关系的复杂性和多重性。一方面,由于体育和宗教在本质上的对立,宗教的存在在总体上对体育的发展起了扼杀和阻塞作用;另一方面,在某些特定的发展阶段和历史条件下,宗教教义中的某些派生因素,在客观上又对体育的发展起了积极的促进作用。这就使得宗教和体育之间产生了相互渗透的现象,在宗教活动中,包括了原始体育、民族传统体育的内容,而宗教的礼仪庆典以及宗教的思想观念在体育中也有保留,具体表现在以下几方面:

1. 宗教舞蹈的产生

在原始宗教时期,人们崇拜图腾(即兽形神、半人半兽),巫术和法术是人们主要从事的宗教活动。巫术和法术包含和孕育了原始体育活动的萌芽和雏形,人们幻想以特定的动作,如模仿性的舞蹈来控制、影响自然现象。这些经常性的、大运动负荷的、高激情的舞蹈和活动,客观上实践着体育的行为,实现着原始体育的功能。

2. 娱神慰神祭祀体育活动

古代人们按照自身的性格、想象和善恶设计繁多的仪式活动,以此来取悦神灵,使神灵与人类和睦相处,福佑人类。由此产生了以各种原始文艺体育活动为主要形式的宗教娱神慰神仪式,随着社会的进步和发展,这些活动本身的宗教因素和色彩逐渐淡化,文艺体育的因素的价值逐渐

增强,最后脱离了宗教范围而成为人类珍贵的体育文化财富,最典型的例子就是古代奥林匹克运动会。

3. 宗教的修炼、医疗活动

宗教修炼一般是人为宗教的行为,是一种在特定宗教观念支配下,个人有意识地采用某些特定方法手段来对自己的身、心进行宗教改造的过程。总的来说,这种修炼是一种对人格和人的本质进行否定的畸形行为,是对人的身、心异化的过程。但是在一些民族宗教中,特别是东方的宗教,某些修炼形式客观上也具有一定的体育价值,其中比较典型的是古代印度的瑜伽和中国的导引气功。

总的看来,某些宗教的修炼方法与一些古代体育健身方法却是互相渗透的。此外,宗教对社会进行的慈善、救济、医疗养生活动,在客观上也维护了社会健康。

4. 宗教性的民俗活动

在历史上,在一些国家、地区和民族中,宗教具有强烈的民俗特征。因此,在这些宗教活动中出现了具有一定普及性和广泛性的文体活动。特别是在各种宗教节日,大多伴随有一定的体育活动。久而久之,这些宗教意义逐渐下降,而人文文化色彩、体育运动的因素逐渐增强。

5. 宗教的武装活动

在政权和神权合一的封建社会,封建割据的地主武装力量总是要借用宗教势力的,因此许多寺庙就成了训练武装人员的场所,许多僧侣就成了武术活动的教师爷,许多武术的套路、功法就从寺庙里演化发展起来,神秘色彩非常浓厚,中国河南嵩山少林寺的僧人就曾历史上著名的宗教武装。

二、世界体育运动的发展

欧洲古希腊人对体育运动非常喜爱,比较热衷的项目有角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等,这些项目后来逐渐演变为竞技体育项目,并且在全希腊规模的体育竞技赛会和宗教性的祭神集会上进行比赛和表演,每四年举行一次。从公元前 776 年至公元 393 年,共举行过 293 届,历时 1 169 年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会,这极大地促进了世界体育运动的发展。

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想促进了体育的繁荣。那时,人们把体育作为造就健全公民、增强国力、抗御外侮的手段,因此大力发展体育,兴建规模宏伟的体育建筑,培养优秀的体育运动员,从而增强了国民的体质,促进了社会经济、文化的繁荣发展。在青少年的教育中,体育是非常重要的教育内容,如当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图(前 427—前 347 年)在他的身心调和论的教育设计中提出:3—6 岁的儿童在国家所委派的教导员的指导下,在游戏场进行游戏;7—12 岁的儿童进国立学校,学习阅读、计算、音乐和歌唱;12—16 岁的少年进体育学校——通常是教体操练习的角力学校;18—20 岁的青年进青年军训团受军事体操训练。柏拉图的学生亚里士多德(前 384—前 322 年)是古代西方的一位“最博学的人”。他第一个在理论上论证了体育、德育、智育的联系,主张国家应负责对儿童进行公共的教育,使他们的身体、德行

和智慧得以和谐发展。以上是以雅典为代表的古希腊体育思想和教育方案的片断介绍。从中可看出,在希腊奴隶制民主教育及全民发展教育中的古希腊体育优良传统的某些端倪。

古希腊城邦之间的军事交战使得体育在军事领域受到了非常大的重视。最典型的是斯巴达,他们不仅注重尚武教育,同时很注意优生,新生婴儿必须交国家检查,体格强壮者才归还父母养育,患病或畸形的儿童便被丢入山谷之中,令其死去。男孩年满7岁就离家到国家所举办的和同龄人的团体中去受教育,主要是身体教育和训练。14岁以前都按年龄分为不同的群体,他们一起吃饭、睡觉、行路和运动。12—14岁的少年,其标准的体育计划包括球类运动、角力、射箭、投掷石头与标枪、拳击、拳击角力联合运动及狩猎。所有的活动都与年龄阶段配合,并且每天实施。斯巴达的男孩子20岁以后开始过军营生活,30岁才允许结婚,婚后仍然进行军事训练,直到60岁。斯巴达的女孩子,在7—18岁也要接受国家督导的体育训练。训练的目的在于控制体重和调配体能,使其为做母亲做好准备。她们参加角力(有时与男子对抗),投掷铁饼与标枪,参加赛跑、跳跃、舞蹈、球类运动、爬山以及技术与体力的竞赛。在尚武的教育下,斯巴达人被培养成身体强壮、吃苦耐劳、勇敢善战的战士。当时在斯巴达流传着这样一句话:“人民的身体,青年的胸膛,便是我们的国防。”由于注意对青年的身体训练,斯巴达人才保留了他们在古代奥运会上百余年的垄断地位。同时,其士兵剽悍骁勇,称雄希腊。斯巴达突出强调青少年的体育训练,但不重视其他教育内容,教育不全面,为后来的“军国民教育”一派开了先河。

欧洲在中世纪(476—1640年)进入了黑暗的封建社会阶段。由于教会和王权的统治,经济文化落后,哲学思想和教育思想受宗教的影响很大。宣扬“宿命论”“禁欲主义”“身体罪恶论”,认为“身体卑下,精神高尚”,“肉体是灵魂的监狱”等,反对舞蹈和其他身体活动,规定了斋戒、夜间祈祷、苦修忏悔等许多对身心有害的修道方法。在这种有害思想的支配下,除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育(规定“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗,其中有五项属于体育范畴)外,在一般教会学校的课程中,则没有发展体能的计划,被称为“没有体育的教育”,致使一般人身体能力退化;加之不注意卫生,忽视疾病防治,造成流行病、传染病蔓延,民族体质日衰。那个时期遗留下来的绘画作品也多是形体消瘦脸上带着虔诚与憔悴的基督徒的形象。这正是当时经济文化落后和体育事业凋敝的旁证。因而,欧洲中世纪又被称为“黑暗时代”。在体育上则从古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。

意大利的文艺复兴运动发源于14世纪和15世纪,在哲学思想方面,文艺复兴者提倡人文主义,反对禁欲主义;在教育方面,重视对儿童的身体教育,主张把读书和运动结合起来;在体育方面,要求继承古希腊的体育遗产,赞赏斯巴达的军事体育,推崇柏拉图关于开设体操课程的主张。这个运动的进步意义之一,在于它有力地冲击了欧洲的黑暗封建统治和教会思想的禁锢,为体育的发展开辟了道路。文艺复兴以后,第一个倡导“三育”学说的是英国哲学家、教育家洛克(1632—1704年),他明确地把教育分成三部分,即体育、德育和智育,并强调指出:“健全的精神寓于健全之身体。”主张在宫廷训练学校中开设体育课程。

17世纪中叶,体育运动伴随着英国工业文明而迅速发展,并随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速传播。于是,世界许多国家都开始流行户外运动、娱乐体育和竞技项目。此时,体育运动已开始具有一定的竞赛性和国际性,运动项目的种类与形式越来越多,规模也越来越大。

18世纪,法国出现了以反对教会权威和封建制度为目的的启蒙运动,其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭(1715—1771年)。他主张在教育上要顺应儿童

的本性,让他们的身心自由发展。他提出“体育乃是个人由童年至成年整个发展过程的一部分”,强调儿童应“经由游戏、运动、手工艺与直接熟习自然的方式学习”。后来风行一时的自然主义、实用主义教育学论和体育学说就是起源于卢梭。从此,中世纪对身体的鄙视和体育的否定,由于受文艺复兴和启蒙运动的影响而逐渐得以扭转,古希腊的体育运动又得以复苏。

19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争、普法战争、德法战争等。许多国家受到战败的屈辱,德国自尊心受到很大打击,丹麦在人力与物力方面也遭受重大损失,瑞典因对俄国作战而丧失了已占领很多世纪的芬兰。这些失败刺激着各国重建军备,认清了对人员施以身体训练使之适于服兵役的重要性。正是出于这些强国强民的需要,迫使各国对体育给予重视,因而相继出现了“德国体操之父”——古茨姆斯、德国“社会体操之父”——杨氏和瑞典的林德福尔斯等体操领袖。他们的理论著作(古茨姆斯著有《青年人的体操》;杨氏著有《德国的体操》;林德福尔斯著有《体操的一般原则》)和体育实践经验不仅受到本民族欢迎,推动了本国体育运动的发展,而且在欧亚美各洲广泛流行,成了世界体育运动的共同财富。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,英国在利用自身独特的社会和自然条件的基础上,创造了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。这主要是因为,英国以海军立国,最早实现的工业革命促进了生产的发展;人们的生活水平相对提高,缩短了工作时间而使余暇时间增多;气候温和,人们有条件和兴趣更多地参加户外体育活动,且体育活动手段丰富多彩,有板球、射箭、羽毛球、曲棍球、保龄球、橄榄球、足球、网球、游泳、划船、田径赛、登山、高尔夫球、溜冰和滑雪等。英国人认为,参加户外运动是一件必然的事,是整个人生的一部分。当时英国的实证论者斯宾赛(1820—1893年)就曾强调饮食与运动对青年幸福的重要性。他赞扬英国学童对竞技运动以及户外运动的热心,认为在对肌肉的锻炼方面,体操运动不如竞技运动和户外运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾赛著作的流传,英国的户外运动、娱乐和竞技运动逐渐传播于美国、欧洲以及其他许多国家。

现代体育运动起源于19世纪的英国。1828年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,他是现代体育的创始人。在英国的影响下,1844年在柏林举行了大学生田径运动会。1857年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对世界现代体育的产生和发展,影响更为深刻。1863年,产生了起源于英格兰的现代足球运动,现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的钟爱,并在短短一百多年的时间里征服了世界,让无数人为之疯狂,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展,提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这直接促进了体育的国际化大发展。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但经过一段时间的发展,也达到了相当高的发展水平。

总之,在英国工业革命历史条件下产生的现代体育运动是文明社会的标志之一。随着现代社会的不断发展,体育已成为现代社会的普遍现象,甚至成为人们日常生活方式之一。体育运动已成为人类生存和生活不可或缺的行为,还能对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生产方式、提高生活质量不可缺少的因素。总之,“现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育”。体育已发展成为人们生活中不可或缺的

重要组成部分。在新的历史时期,随着人们体育需求的不断增大与多元化,体育运动必将实现更高水平的发展。

三、我国体育运动的发展

中华民族历史悠久,我们的祖先在历史长河中创造了众多的光辉灿烂的文化,其中就包括体育这一奇葩。我国古代体育发源很早,有人追溯到黄帝时代,即公元前 2500 年,先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射和御都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍有着广大的传习者。

(一)古代体育

我国体育的发展与社会的兴衰有非常密切的联系,随着我国几千年古老文化的发展,古代体育也在一步步演进。

夏、商、周、春秋时代,历时 1 600 年的奴隶社会中,由于奴隶主阶级的需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。周天子甚至要求民众也要“三时务农,而一时讲武”。因此,一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、武术以及其他武艺都很盛行。同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,也发展了一些娱乐性的体育活动,如打猎、泛舟等。

据史载,奴隶社会时期出现了中国古代最早的学校,夏朝的学校被称为“校”“序”“庠”等;商朝又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育,其学校教育内容主要是军事和宗教,里面已经包含有学校体育的萌芽;西周时期,学校又有所发展,分为“国学”和“乡学”两种,教育内容以礼、乐、射、御、书、数六艺为主,用来培养奴隶主贵族子弟。在六艺中,“射”指的是射箭技术,“御”指的是驾驭马车的技术,这都属于军事技能的训练,但也具有体育的性质;“乐”指的是音乐、诗歌、舞蹈等,而舞蹈也含有体育的意义。这些就形成了我国古代学校教育的雏形。

春秋时期社会动荡不安,战争和奴隶暴动事件频繁发生,社会的阶级关系发生了很大变化,是奴隶制崩溃和封建制建立的一个重要过渡时期。这个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、体育思想与实践极大地推动了这一时期体育活动的发展。例如,老子的养生观和朴素的辩证法思想,以及“去甚”、节制嗜欲的主张,对后世都有很大影响。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水。他本身就爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体蛮健。《吕氏春秋》中称赞孔子“足躐郊菟,力招城关”。但是由于孔子哲学思想上的“天命论”和过分强调“仁”“礼”,以致他的一些体育思想未能得到广泛弘扬,无法发挥作用。

封建社会,不论是我国还是中世纪的欧洲,按强权统治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,都注重实践性和教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时,由战争刺激起来的“军事体育”,供统治阶级消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”,民间开展的“民间体育”等,都使得体育的范围不断增大,体育的属性不断延伸,在这时期体育运动成为人们