



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材



常 生 主 编

师专体育

第2版

(理论部分)



高等教育出版社
Higher Education Press

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

师专体育

(理论部分) 第2版

常 生 主编

吴泽萍 张伟德 副主编



高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材,是师范专科学校系列公共体育课教材之一。本书运用当代体育教育的研究成果,将涉及师范生体育知识、技能合理取舍,并构筑全新的内容结构体系。内容包括:体育概述、体育锻炼与身体健康、体育锻炼与心理健康、体育锻炼与社会适应、健康的生活方式、体育锻炼卫生与安全、体育文化、如何做称职小学体育教师等内容。

本书适用于师范专科层次学生使用。也可作为中小学体育教师的教学参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

师专体育. 理论部分/常生主编. —2版. —北京:
高等教育出版社. 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 04 - 021821 - 3

I. 师... II. 常... III. 体育 - 师范大学 - 教材
IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070726号

策划编辑 范 峰 责任编辑 王 玲 封面设计 张志奇
版式设计 张 岚 责任校对 胡晓琪 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京京科印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
		版 次	1999年7月第1版
开 本	880×1230 1/32		2007年7月第2版
印 张	5.75	印 次	2007年7月第1次印刷
字 数	170 000	定 价	11.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21821-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@ hep. com. cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58581118

《师专体育》教材编委会

主 任 季克异
副 主 任 常 生
编 委 (按姓氏笔画为序):

丁先琼	马亦梅	刘 涛	刘 静
孙计金	何 叙	余 明	吴 健
吴泽萍	张伟德	杨 新	杨建设
邱玉琴	陈 炜	陈斐斐	国春鼎
季克异	於世海	范荣富	律海涛
袁劲松	常 生	盛 蕾	符传嘉
鹿兰锋	黄 贵	蒋万青	韩 燕
戴小中			

本书主编 常 生
本书副主编 吴泽萍 张伟德

前言

体育教育是高等学校培养德、智、体全面发展人才的重要手段。在体育越来越成为人们生活需要的现代社会,系统地向大学生传授体育与健康的基本理论、基本知识和基本技能,有助于他们关爱健康,懂得体育锻炼对增强体质、增进健康和提高民族素质的重要作用,掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能,养成终身锻炼的良好习惯。

本套教材是原《师专体育》的修订版。自1999年《师专体育》教材面世以来,收到了高等师范专科学校师生的欢迎。时隔多年,随着我国高等师范专科学校体育教学改革的发展,特别是教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》后,高等师范专科学校的体育实践有了新的发展。正是在这样的背景下,在全国高等学校体育教学指导委员会的关心和指导下,在高等教育出版社的大力支持和帮助下,我们组织了教授、博士等高校体育教学骨干力量,对原《师专体育》教材进行了全面的修订。

在本书的编写过程中,我们依据高等学校体育教育的目的和任务,针对高等师范院校体育工作的实际情况和学生的生理、心理特点,注重选编教材的科学性、知识性、可读性和实用性,特别是强调了教材的师范特色。本套教材分为《师专体育》(理论部分)和《师专体育》(实践部分)两册。其中《师专体育》(理论部分)8章,《师专体育》(实践部分)9章。本套教材适用于高等师范院校本、专科学生使用,也可作为师范学校学生的教材和中小学体育教师的教学参考资料。

本书由常生任主编,吴泽萍、张伟德任副主编,各章编写人员是:常生、蒋万青(第一章第一节)、吴泽萍(第一章第二、第三、第四节、第二章、第四章、第五章、第六章、第七章)、常生、陈斐斐(第三章第一节)吴健、於世海(第三章第二节)、杨建设(第三章第三节)、刘涛(第七章第一节、第二节)、孙计金(第七章第三节、第四节)。

在本教材的编审过程中,参阅了国内外大量有关教材和资料,并引



前 言

用了部分资料和图表，在此表示衷心感谢。由于编写人员水平有限，书中不当之处，恳请读者批评指正，以便再版时修订。

编者

2007 年 3 月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育简论	1
第二节 体育的功能	15
第三节 高校体育目标与实施途径	21
第四节 高校体育制度	24
思考与体验	28
第二章 体育锻炼与身体健康	29
第一节 体育锻炼中速度素质的发展	29
第二节 体育锻炼中力量素质的发展	32
第三节 体育锻炼中耐力素质的发展	41
第四节 体育锻炼中灵敏素质的发展	46
第五节 体育锻炼中柔韧素质的发展	48
第六节 身体素质的转移及其运用	50
第七节 体育锻炼与系统功能的适应	52
思考与体验	58
第三章 体育锻炼与心理健康	59
第一节 心理健康概述	59
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	60
第三节 体育锻炼与应激	63
思考与体验	67
第四章 体育锻炼与社会适应	68
第一节 人的社会化	68
第二节 体育锻炼与人的社会化	70
第三节 体育锻炼生活化	72
思考与体验	73



目 录

第五章	健康与健康的生活方式	74
第一节	健康的含义	74
第二节	合理营养与饮食	80
第三节	适量运动	87
第四节	克服不良的嗜好	100
思考与体验		104
第六章	体育锻炼的卫生与安全	105
第一节	体育健身的安全	105
第二节	运动损伤的救护、预防与处理	108
第三节	女生卫生锻炼常识	114
第四节	锻炼适量与否的评估	115
思考与体验		117
第七章	体育文化	118
第一节	体育文化概述	118
第二节	奥林匹克运动文化	124
第三节	校园体育文化	133
思考与体验		135
第八章	小学体育	136
第一节	小学体育概述	136
第二节	小学体育教学	139
第三节	小学课外体育锻炼	148
第四节	学校体育竞赛的组织	152
思考与体验		161
附录	《国家学生体质健康标准》	162
主要参考文献		175

1

第一章 体育概述

第一节 体育简论

一、体育的概念

“体育”一词最早出现于约 19 世纪。约在 19 世纪末至 20 世纪初从日本传入我国，日本则是从西方引进的。英语中体育写为 physical education，直译为身体的教育。以后又有 sport, game, athletics，译为运动、比赛等，包括竞技运动和一些非竞技运动，具有游戏、娱乐和观赏的性质。体育（广义）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体活动规律，以身体运动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴，已成为现代文明的重要组成部分。它受社会政治经济的影响和制约，也为社会的政治经济服务。广义体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、群众体育、竞技体育。

学校体育，习惯上称“体育”（狭义），又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面促进学生身体发育，增强体质，传授体育知识技能，培养优良道德品质和促进个性发展的一种有目的、有组织、有计划的教育过程。它与学校德育、智育等相互配合，共同促进学生的全面发展。

群众体育（也称社会体育或叫体育锻炼），是指以健身、健美、医



第一章 体育概述

疗、娱乐为目的，内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的，追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此，体育锻炼为人们所需要，也是提高生活质量必不可少的手段。

竞技体育（又称竞技运动），是为了最大限度地发挥和提高人的体格、体能等方面的潜力，以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。其竞赛具有鲜明的对抗性、激烈的竞争性和高超的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的运动形式，也是促进各类体育发展的重要条件。

二、体育的起源与发展

（一）体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象，它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题，传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入发展，各门学科的互相渗透和借鉴，体育研究的视野和思路更加开阔，人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为“体育的产生不是单源而是多源”，认为生产劳动是产生体育的“主要源泉”，但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要，一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理、心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种：一是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；二是原始武力活动所必需的技能，如走、跑、跳、攀、爬等；三是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，而是仅仅为了满足人的某种需要，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。仅体育产生的动因而言，除了劳动的需要外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。要满足这些需要就必须具有健康的身体，需要进行强健自身的活动。

1. 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先由于生活环境的改变、生活方式的影响，完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷，



他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物、维持生存。原始人的思维尚不健全，生产工具非常简陋，只有一些简单的石器，他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿；用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽；靠攀登和爬越去采集野果；靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越，其目的是为了生存，而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此，严格地说，这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形，现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。

2. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中，对自然和社会的认识不断深化，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动工具日趋多样化、复杂化。一方面对人类提出了更高的社会需要，必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能；另一方面，由于劳动产品有了一些剩余，就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体训练。同时，人的大脑思维也有了发展，这就从主、客观上为教育的产生提供了可能。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授，而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动，因此，在原始教育中，对身体的训练占有相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

3. 原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

(1) 原始体育与军事 原始社会末期，开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争，战争推进了武器的演进，促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能，进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

(2) 原始体育与医疗卫生 原始人的生活环境非常严酷，自然灾害及互相间的袭扰，使人们的健康和生命都缺少保障，寿命很短。据医学史家分析：“原始社会人民的生活极为简陋，夏和烈日相争，冬和霜雪抵抗，皮肤异常坚固，所以感冒很少；因为斗争掠夺的缘故，所以创伤很多；因为食物不能预先准备，有则饱餐，无则绝食，所以消化器病很多。”原始社会人民同疾病伤害作斗争，从生活经验的积累中创造了



第一章 体育概述

古代医疗体育。如康阴氏的“消肿舞”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，从目的上看，比那些为了生存、防卫、教育而进行的身體活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更明确，体育的因素也进一步增加了。

(3) 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融 原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点，都有健身的作用，某些健身性的舞蹈（非表演性的）本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦，对自然的崇拜，对祖先的祭奠以及抒发内心的情感，在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练，又是娱乐。随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，娱乐神灵，祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬，进行步行巡礼（赶庙会）、步行化缘等，其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会，就是由祭祀活动中的竞技活动发展而来，并成为定期举行的节日竞技运动会。综上所述，体育是因人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动，它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动，互相联系、互相促进、互相推动，共同进化和发展。

(二) 国外体育的发展

古希腊灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想，带来了体育的繁荣。兴建了许多规模宏大的体育设施，造就了一批批优秀的运动员，增强了人民的体质，出现了经济文化和体育的繁荣发展。在对青少年的教育中，把体育列为重要内容。亚里士多德第一个在理论上论证了体育、德育、智育的关系，主张国家应负责对儿童进行公共教育，使他们的身体、道德和智慧得以和谐发展。

古希腊各城邦间的军事交战，更加促使了人们对体育的重视。最典型的是斯巴达人，他们不仅注重尚武教育，同时很注意优生。在尚武的教育下，斯巴达人被培养成身体强壮、刻苦耐劳、勇敢善战的战士。由于注重了对青年的身体训练，斯巴达人从而保留了他们在古代奥运会上百年的垄断地位，他们的士兵强悍骁勇，称雄希腊。

中世纪，欧洲进入了黑暗的封建社会阶段，反对舞蹈和其他身体活



动，在体育上则比古希腊奴隶制时的体育后退了。14、15 世纪意大利的文艺复兴运动兴起，在教育思想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，推崇柏拉图的关于开设体操课程的主张。文艺复兴运动以后，第一个倡导“三育”的英国哲学家、教育家洛克，明确地把教育分成体育、德育、智育三部分，主张在宫廷学校中开设体育课程。

18 世纪启蒙运动的代表人物，法国的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们身心自由发展，从此古希腊的体育思想又得以复苏。19 世纪，西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向，各国之间接连不断地发生战争，许多国家都蒙受战争失败的屈辱。这些失败，刺激了各国的军备重建，使统治者认清了对人民进行身体训练，使之适应服兵役需要的重要性。正是出于这些强国强民的需要，各国对体育的重视程度普遍加强，因而相继出现了体育领袖和著作。这些不仅受到本民族的欢迎，成了本国人民的财产，而且逐渐流传到其他各洲，推动了世界体育运动的发展。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操时，英国却凭借其独特的社会条件，兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其形式丰富多彩，有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑雪、滑冰等。随着英国殖民主义的扩张及斯宾塞著作的流传，这些运动逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。

20 世纪，现代科学技术的迅速发展影响了整个社会生活和人们的生命活动。随着社会现代化水平的不断提高，体育的社会价值和地位也日益得到提高。由于体育具有独特的多方面的社会功能，使它成为各国政府特别是一些国家领导人和政界人物特别重视的一项社会活动。尤其是近年来，激烈的国际比赛造成的巨大压力，促使各国政府不得不以更加积极的态度来支持体育运动，体育已被纳入各国政府的工作日程和各国的学校教育制度之中。各国把体育列为学校的必修课，从青少年时代起就反复进行教育和强化。

近年来，竞技运动在许多国家迅速渗入人们生活的各个领域，日益



第一章 体育概述

成为人们最感兴趣的社会活动之一，人们在重大国际比赛中所表现出来的热情，更是达到了狂热的地步。1972 年慕尼黑奥运会期间，有 10 亿人通过电视“游览”了奥运会的各个比赛场所。10 年后的 1982 年，第 11 届世界杯足球决赛时，就有一百多个国家出高价购买电视转播权转播比赛实况，12 亿人通过电视观看了这次精彩的足球大赛。1984 年洛杉矶奥运会各赛场现场观众达 579 万人次，电视观众每天达 20 亿人次，观看者总数达 700 亿人次，真可谓举世瞩目。在所有的社会活动中，很难有一项像体育运动那样博得社会众多成员如此持久痴迷和狂热的程度，这是对体育运动社会地位的一个深刻诠释。

（三）我国体育的发展

我国体育随着社会的发展而发展，随着几千年古老文化的发展而演进。夏、商、周、春秋时代，由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳击、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会经济文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校体育，有关体育的内容也有了文字记载。周代学校教育实行文武结合，教育主要内容是礼、乐、射、御、书、数，其中的射、御和乐都包含体育的因素。同时，奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、划船、打猎等。

春秋时期是一个动荡时期。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、体育实践对这一时期的体育活动具有很大的推动作用。例如，孙武的《孙子兵法》就包括了不少有关身体训练的体育内容。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。他本人也爱好射箭、打猎、钓鱼、登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。但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更多的发扬，没有起到应有的作用。

战国时期正是奴隶制崩溃、封建制确立的时期，新兴地主阶级正处于上升阶段，对社会的发展起着进步作用。各国在变法中都很注重尚武，提倡结合军事训练开展体育活动。诸子百家也多提倡讲武，如墨子主张把射、御定为贤士的标准，依此予以赏罚等。由于社会政治、经济



的迅速发展，城市繁荣，医学、养生学和民间的体育活动也得到了一些发展，民间的体育娱乐非常活跃。

在汉代，由于出现了政治稳定、经济文化繁荣的“文景之治”，人民得以休养生息。为了抵御外来侵扰，需要加强军备，号召民众强身祛病，最终促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大的发展。以士兵参与为主的军事体育，如骑射、刀术等武艺有了很大的发展。在“养生观”上出现了唯物主义的“寿命论”、“无神论”与唯心主义的“天命论”。以健身为主要目的的医疗体育如“导引养生”、“五禽戏”等也出现了。其中由名医华佗所创的“五禽戏”，以唯物主义哲学思想，根据人体结构和血脉流通的生理机制，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，可活动身躯，促进体内血气运行，颇有强身祛病的价值，成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。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。角抵戏兴盛于世，其中有关的体育项目有角抵（包括角力、摔跤等）、杂技（其中有倒立、爬绳、爬竿、柔术等动作）、舞蹈（剑戟舞、蹴鞠舞等），以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动后世发展成竞技运动项目，有的则至今仍是人民喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时期，出现了混乱、分裂的局面。在体育方面，汉代那些强身祛病、活动量大的项目（如角抵、蹴鞠等）被废弃，而那些可供统治者享乐的歌舞、百戏等项目得到提倡，致使体育走上歧途，但相应的也促进了娱乐性体育和养生的发展。

在我国封建社会的中期，即隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由于全国统一，加强了中央集权制，社会安定，经济发达，繁荣昌盛的局面保持了一百多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前的繁荣景象。首先是当时的封建统治阶级兼重文治武功。在军事上实行府兵制，规定“凡民二十为兵，六十而免”，并且通过练兵讲武活动，使一般男性都受到了严格的军事训练。在考试制度上，武则天首创了武举制度，提倡考武状元，这一制度的实行，大大鼓励了民间练武之风，对体育的发展也起到了促进作用。隋唐时期的体育活动的特点是范围广、规模大，上起宫廷，下至文官武将、平民百姓，如隋炀帝召集全国体育、杂技、乐舞能手综合表演的角抵大戏“经月而罢”，就相当于一次全国



第一章 体育概述

运动会。由于隋唐时期的生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进，唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，由于医学和各种养生术的发展，使导引、养生都有新的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事武艺方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，不论是教习方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等也非常盛行。

到了封建社会的宋、元、明、清时代，体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制，后王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用。明代开国皇帝朱元璋设武举，立武学，仿古代寓兵于农，实行卫所制度，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺高超。清初为了抵御沙俄侵略，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康、乾盛世，考试制度上也沿袭了武举制，甚至规定文科考试先考骑术，不合格者不准参加笔试；练兵制度也比较完整。因而，不仅军队精良，民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。因而在明末清初，少林寺基地的发展，民间 18 般武艺体系的形成，标志着中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但乾隆之后，政治腐败，民不聊生，特别是鸦片战争以后，鸦片大量输入，毒害了广大人民的身体，加之清朝中央政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，被外国人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

1949 年中华人民共和国的成立，为体育运动的发展开辟了广阔的前景，体育在整个国家的地位大大提高。1949 年 9 月，通过的《中国人民政治协商会议共同纲领》明文规定：“提倡国民体育”。10 月开国大典刚结束，在北京召开了全国体育工作代表大会，并将原“中华全国体育协进会”改组为“中华全国体育总会”。当时的中央人民政府副主席朱德同志亲自出席了大会，并作了重要讲话。1950 年，毛泽东主席亲自为新中国第一本体育杂志《新体育》题了刊头。1952 年，为了祝贺中华全国体育总会第二次会议的召开，毛泽东主席为大会作了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，朱德副主席作了“普及人民