

体育

促成才的奥秘

主编 / 刘炳文 李忠实 樊小兵



東南大學 出版社

G807.4/63

2006

体育



促成才的奥秘

主 编:	刘炳文	李忠实	樊小兵
副主编:	彭慧兰	郭 健	陈更昌
	牟顶红	李风雷	赵克锋
	刘名福		
编 委:	郭毅娟	桑胜利	吴红雨
	李晓明	黄兰珍	郭苏芝
	陈文选	谢 俊	颀梦宁
	陈方煜	刘 琴	薛 华
	吴晴林	辛 波	熊 萍
主 审:	于万子		
审 委:	叶燕崔	徐东玺	王光世
	彭年发	杨贵云	张立亭
	姚春兰	韩元生	

图书在版编目(CIP)数据

体育促成才的奥秘/刘炳文,李忠实,樊小兵主编.

南京:东南大学出版社,2006.9

ISBN 7-5641-0476-7

I. 体... II. ①刘... ②李... ③樊... III. 体育
—高等学校—教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089603 号

体育促成才的奥秘

-
- | | |
|------|---|
| 出版发行 | 东南大学出版社 |
| 出版人 | 宋增民 |
| 社址 | 南京市四牌楼 2 号 |
| 邮编 | 210096 |
| 电话 | 025—83793681(办公室)
83362442(传真)/83791830(邮购) |
| 网址 | http://press.seu.edu.cn |
| 印刷 | 扬州鑫华印刷有限公司 |
| 开本 | 880mm×1230mm 1/32 |
| 印张 | 6 |
| 字数 | 176 千字 |
| 版次 | 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 定价 | 12.00 元 |
-

* 东大版图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系,电话:025—83792328。

祝 词

刘炳文老师是华东地质学院体育教研室负责人,多年来在体育教学中积累了丰富的经验。地质院校对学生体质要求高,他针对地质工作的特点及德、智、体、美全面发展要求,对体育卫生、体质锻炼都有独特的要求。除了教学计划规定的教育内容,他还广泛搜集了古今中外名人健身经典并灌输学生。

他在教学过程中积累的丰富资料是宝贵的财富,现虽已退休,但退休不退岗,仍然进一步为社会作贡献,孜孜不倦地整理他的这些财富,满足教学需要,真是难能可贵。

原东华理工学院院长 王 祥

炳文老师是共产党员，在校任教并任教研室主任多年，他的教学成果深受学生的欢迎和校领导的好评。他对培育核工业和社会主义建设高等技术人才作出了重要贡献。我对《体育促成才的奥秘》一书的出版表示衷心的祝贺！这无疑是对大中学校特别是体育院校教材的一次创举。这也是刘炳文老师在体育教育事业上的新奉献。

原华东地质学院党委书记 王涛

体育健康是
成才之根本

原东华理工学院院长 李学礼

体育促成才
健康成伟业

东华理工大学副校长 孙占学

序



体育促成才的奥秘

众所周知,榜样的力量是无穷的。在悠悠人类历史长河中,名人就是各个历史时期的楷模,是人们崇敬、仿效、学习的榜样(因反人类的文明进步作恶而臭名昭著的不在此列);自古以来,哲人的言行是明智的,他们的行为同样堪称楷模,他们的话语被奉为至理名言广为流传并世代承袭;毋庸讳言,诗人的语言美妙、动听,极易吸引人们的注意并触动心灵。概而言之,名人、哲人、诗人的言行对人们,尤其是广大青少年的教化作用不容低估。刘炳文先生对此深信不疑,他独具匠心且殚精竭虑地以他立志奋斗终身的体育与健康事业为主线,将古今中外大量名人、哲人、诗人对体育与健康的真知灼见,对体育锻炼促进他们自身成才的理论与实践汇集成册,旨在探讨体育促进人成才的规律,藉以培育莘莘学子。为表达这一心愿,炳文先生在其给校长的建议信中直言不讳,他希望通过对本书的学习,“使学生从名人论体育、名人体育故事和体育促成才在生理上、心理上具体表现的分析中,认识到体育的重要性,从而培养自觉健身的习惯”。

炳文先生对本书的策划至少始于20年前。记得在上世纪80年代中期召开的一次全省性的体育学术论文明报告会中,先生嘱我关注名人论体育一事,并明示这是上好当时的“体育理论”课程的极好辅助教材。本人尽知此乃非常好的主意,但要从浩如烟海的文献中去收集这些资料并非易事,虽做了一些努力,但所收资料寥寥。当我读到先生历尽艰辛,所著20余万字的本书初稿之时除了自愧弗如,更被先

生的执着、坚毅和锲而不舍的精神所折服。尤其是本书的撰稿工作系炳文先生退休后完成的,可谓老骥伏枥,志在千里,其敬业精神不能不令人钦佩。

全书以体育与健康的基本原理为基础,用古今中外大量名人的实践为论据,论及了体育与教育、体育锻炼与学习效率、参与体育活动与人才成长等关系;从社会发展、安邦定国、民族强盛等大处着眼,侃侃而谈,并批评了长期以来教育领域忽视体育的“通病”;还向读者介绍了几种简单易行,利于健身益智的运动项目以及科学运动的时间和方法。最具特色的是,在介绍这些理论与方法的字里行间,随处可读到名人的故事,得到哲人的指点,欣赏华丽的诗行,使原本有些乏味的理论与方法生动有趣、通俗易懂,大大增加了体育健身、养生理论与方法的活力及亲和力。可以说,本书不仅是盼望成才的广大学子和青少年的良师,也是校长、教师和家长等教育工作者的益友,亦为体育人文社会学者从事教学和研究的文献资料库。

本人有幸先睹刘炳文先生的《体育促成才的奥秘》,快慰之际,感想颇丰,作此序,向广大读者推荐此书。愿莘莘学子和青少年以名人为榜样,重视体育与健康,个个成为栋梁之材。

中国体育科学学会学校体育专业委员会委员

余万予



目录

体育促成才的奥秘

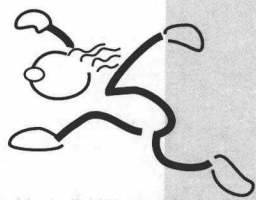
第一篇 中外名人体育生活	1
第一章 我国名人体育生活	3
第一节 我国历代名人体育生活	3
第二节 毛泽东的体育生活	21
第三节 邓小平的体育生活	25
第二章 外国名人体育生活	26
第一节 外国历代名人的体育生活	26
第二节 马克思的体育生活	36
第三节 恩格斯的体育生活	38
第四节 列宁的体育生活	40
第二篇 体育促成才奥秘浅析	43
第一章 重视体育是教育成败的关键	45
第一节 我国古代“六艺”教育对人才成长的影响	45
第二节 我国宋代“读书静坐养性明道”教育对人才成长的影响	46
第三节 新中国德智体全面发展教育对人才成长的影响	47
第四节 古希腊“行动”“智慧”结合的教育对人才成长的影响	48
第五节 古罗马忽略智力教育对人才成长的影响	49
第六节 欧洲中古社会忽略体育对人才成长的影响	50
第七节 文艺复兴时期“肉体与精神全面发展教育”对人才成长的影响	50
第八节 前苏联体力与智力全面发展教育对人才成长的影响	51



第五节 体力和脑力的终生设计	126
附篇 中外名人论体育	129
第一章 体育能塑造健美体形	131
第一节 体育能塑造容颜美	131
第二节 体育能塑造高矮胖瘦适中、强健挺拔老 当益壮的体形	132
第三节 体育塑造健美体形的意义	133
第二章 体育可以增强体质	135
第一节 体育能促进儿童身体发育	135
第二节 体育能增强青少年体质	136
第三节 体育可以防病	137
第四节 体育可以治病	138
第五节 体育能健身延年	139
第三章 体育促成才的原因	141
第一节 德智体美全面发展是人才成长规律	141
第二节 体育能健全体格促智力	143
第三节 体育能即刻提高脑功能促智力	144
第四节 体育能塑品德促智力	146
第五节 体育能加强意志促智力	147
第六节 体育能愉快情绪促智力	148
第七节 体育能增进友谊促事业	150
第八节 德智美要装在健康的身体中	150
第九节 体育问题也是国防问题	152
第四章 忽略体育的危害	154
第一节 忽略体育会影响青少年的健康	154
第二节 忽略体育会影响青少年智力发展	155
第三节 忽略体育是不可饶恕的	156

第五章 体育诗词	158
第一节 击剑诗	158
第二节 春游诗	159
第三节 登山诗	160
第四节 足球诗	161
第五节 划船诗	162
第六节 游泳诗	163
第七节 放风筝诗	164
第六章 名人关怀大众的体育	165
第一节 名人关怀儿童、青少年的体育	165
第二节 名人关怀战友的体育	167
第三节 名人关怀人民的体育	169
第四节 全民健身的意义	170
第五节 运动应注意的事项	170
编后语(给校长的建议信)	173





第一篇

中外名人体育生活

体育促成才的奥秘

名人为了实现远大的理想惜时如金,却不惜把时间用于体育锻炼。原因是他们认识到:“人独患无身耳,他复何患?”体格健康,犹如把地基打到岩石层中,任凭盖殿堂楼阁或摩天大厦,何愁不成?亚里士多德说:“严肃的人学习高尚人的行动。”愿有志为中华民族伟大复兴作出更大贡献的青年,像名人那样重视体格锻炼吧!那样,你们就能胜利到达理想的彼岸!

第一章

我国名人体育生活

第一节 我国历代名人体育生活

孔子的体育生活

孔子一生从事文化教育事业,创立了影响他身后华夏文明几千年的儒家文化。他是中国传统文化的奠基人。柳诒徵说:“孔子者,中国文化之中心也。无孔子,则无中国文化。自孔子以前数千年之文化,赖孔子而传。自孔子以后数千年之文化,赖孔子而开。”《中国文化史》指出:孔子对中国古代思想史、文化史、教育史的贡献奠定了他“万世师表的地位”。孔子的思想很早就传入东亚诸国,16 世纪传入欧洲,对人类的思想、文化产生了巨大影响,被列入世界十大思想家之首。

孔子何以取得如此重大的成就?应该说和他重视体育是分不开的。

有关孔子对体育的爱好,《列子》、《淮南子》中记载他力举城关闸门,疾跑能追野兔。《礼记》记载,他在山东曲阜城内射箭时,看的人很多,像墙一样围着他。《论语》云:“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴于沂,风乎舞雩,咏而归。”意思说暮春季节,气候还不大暖和,刚刚脱去冬衣,他老先生就带着学生下沂河游泳,再到山上吹风,然后唱着歌回。另有史料记载,孔子带领他的弟子们花了 14 年时间周

游列国,游览了祖国的大山名川,才有“登泰山而小天下”流传于世。

为什么孔子会这样重视运动呢?这和他倡导的“六艺(礼、乐、射、御、书、数)”教育有关。“六艺”教育是德智体全面发展的教育。其中“射、御”就属于体育。要学生全面发展,他自己要以身作则。他对体力与智力的关系有独到的见解,他所说的“一张一弛,文武之道也”,“学有本末,事有始终,知所先后,则近道矣”,“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而顺耳,七十而随心所欲,不逾矩”。三句话是他的治学观点和体力与智力的终生设计的体现。这三句话充分说明他深刻认识到脑力体力相间而用,是发展体力和发展智力的至上妙法。知道体力与智力要均衡发展,就掌握了人才的成长的规律。健康长寿,学问、事业才会有更大的成就。这也是孔子终生爱好体育锻炼,促进他成就伟业的缘故。

周朝人均寿命仅 20 岁,而孔子享年 73 岁,并能成为我国古代最伟大的教育家、思想家和政治家,与其善养生、勤运动是分不开的。

庄子的体育生活

庄子是战国时期的哲学家,享年 84 岁。他能长寿和事业有成,与他勤运动、善养生是分不开的。他的两句名言就是佐证。

庄子在《庄子·刻意》篇中写道:“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”这句话既是记述当时人们强身延年的经验和向彭祖(一位相传享年八百岁,其肖像被千家万户放在厅堂作为老寿星供奉的人物)虚心学习而获得延年长寿经验的写照。《诗经》中有这样两句话:“无拳无勇,职为乱阶”,“硕人俣俣,公庭万舞。有力如虎,执轡如组”说明周朝的皇宫中也很重视健身运动。呼吸运动和肢体体操可调神、调气、调形,确实是人们获得健康长寿的最基本的健身法。正如《淮南子·原道训》中写着:“夫形者,生之所也;气者,生之元也;神者,生之制也。”就是指出健神、健气、健形三者对健康的重大作用。

庄子在《养生主》一文中说到庖丁解牛的故事,从而悟出人体也要“依乎天理”,“因其固然”的养生道理来,以此劝告人们不仅要重养生,更要善养生,有规律、有节度的生活和运动才能避免对人体的损伤而保