

张彩珍 主编

现代体育与女性



马元康 张保罗 李文燕 编著

学普及出版社

ANDAITYUYUNUXING
MUNTIVUCONGSHU

现代体育与女性

马元康 张保罗 李文燕 编著

科学普及出版社

现代体育与女性

XIANDAITIYUYUNUXING

马元康 张保罗 李文燕 著



科学普及出版社

内 容 提 要

本书作为《亚运体育丛书》之一，主要阐述女性在现代体育中的地位、作用和成就，并介绍了提高妇女身体素质的各种体育锻炼方法，从而激励我国女性群众体育运动的蓬勃发展。突出了时代感和实用性。适合广大妇女尤其是体育爱好者使用。

亚运体育丛书

现代体育与女性

马元康 张保罗 李文燕 编著

责任编辑：刘云菁

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京燕山印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.125 字数：115 千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—3 000册 定价：4.90元

ISBN 7-110-01665-X/C·404

主 编 的 话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参

加体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识，对体育的心理功能、生物功能、社会功能等，进行了由浅入深的理论阐述，对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识，以及注意事项，也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件，用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓；并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼，既是家庭体育的组织者，又是当代体坛一支重要的方面军，这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国80年代兴起的健美热，特别是妇女从事健美运动，曾一度成为社会舆论的争论点。然而，随着时间的推移，无论是健美操或健美运动，都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度，透视健美体育的今昔和未来趋势，剖析仪表风度美与内涵气质美的联系，介绍不同对象的健美方法与特点，并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识、医疗体育的治疗原则、运动处方，疗效评定，以及各科疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则，阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能，讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光

的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争150周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东亚病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的生活方式的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

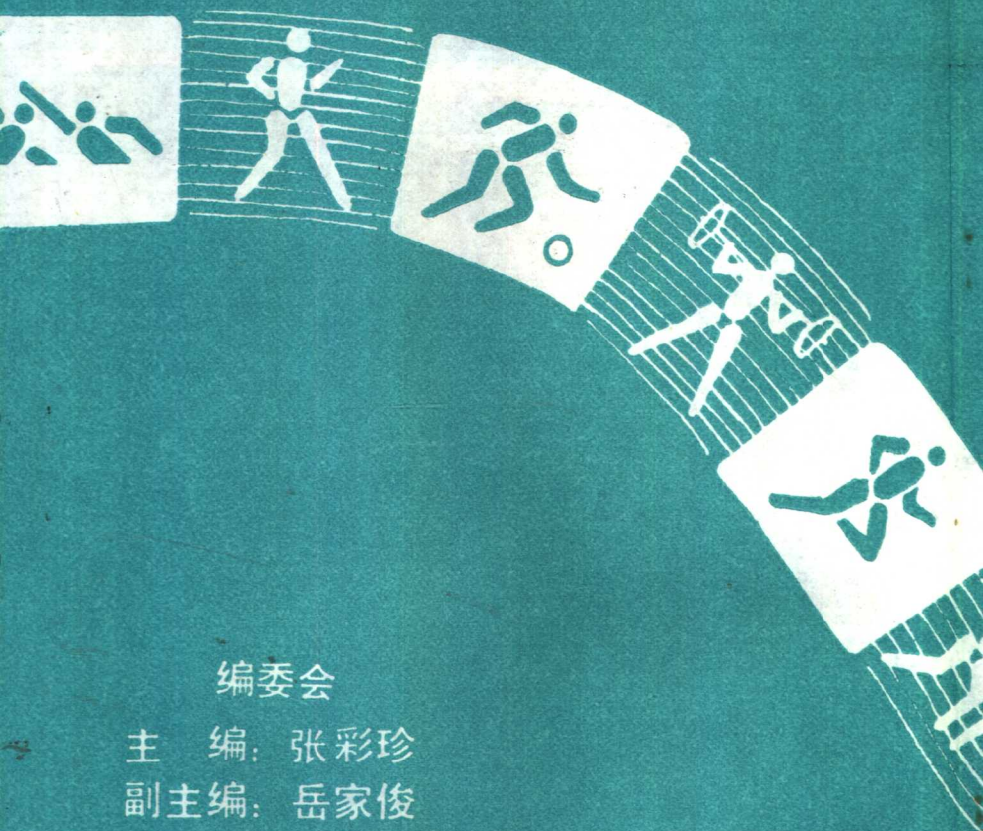
还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。借这套丛书出版的机会，我向积极组

织，悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将造福社会。同时，希望科学普及出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990年秋



编委会

主 编：张彩珍

副主编：岳家俊

编委：（按音序排）

毕世明 陈明达

黄美光 赖天德

马英民 田麦久

朱德禄

目 录

现代体育的由来	1
一、现代奥运会的诞生.....	1
二、现代体育的基本特征.....	2
中国的体育与中国女性	4
一、中华古代女子体育.....	4
二、近代中国女子体育.....	6
三、新中国的女子体育.....	7
四、体育的价值.....	8
从龙先飞到凤高飞	11
一、现代女性在体育上的特征.....	11
二、现代体育需要女性参与.....	13
三、现代女子体育项目知多少.....	15
四、凤高飞.....	23
五、现代体育造就新女性.....	29
六、现代体育对女性的自我要求.....	31
拼搏中的启迪	33
一、强者从拼搏开始.....	33
二、冠军靠拼搏保持.....	35
三、2000年.....	37
四、新的启迪.....	39
萌发于家庭中的体育	41
一、社会大众体育在世界各国的现状.....	43
二、生活需要家庭体育.....	51

三、健康——家庭体育的宗旨·····	54
四、女性是家庭体育理想的组织者·····	60
五、如何组织好家庭体育·····	61
当今体育圣坛的女强人·····	65
一、奥林匹克精神的护女神·····	65
二、伟大的母亲 光荣的冠军·····	68
三、钢铁的意志 坚强的心·····	71
四、向往跨越三个世纪的女性·····	75
五、长跑的皇后 慈祥的母亲·····	78
六、中华女儿的骄傲 海峡两岸的光荣·····	80
女性需终生进行体育锻炼·····	86
一、各种游戏是女童们的主要锻炼方式·····	90
二、全面锻炼是少女们健美的基本方法·····	100
三、女性应以增强体质维持体型为锻炼目标·····	113
四、产后妇女的锻炼应侧重于恢复体力和体型·····	133
五、更年期妇女通过锻炼增进健康调节情绪·····	141
六、坚持锻炼，延缓衰老，怡乐天年·····	145

现代体育的由来

体育，作为一种社会现象，存在于人类社会已有数千年。但是，体育作为一种有完整系统、日益扩展的内容和有明确目的的特殊文化却历时不久。所谓现代体育，也正是在这三方面区别于以往。现代体育的含义必须从它的系统、目的和内容三方面去认识才能有正确的了解。

一、现代奥运会的诞生

据传说早在公元前776年在奥林匹亚由众神之王宙斯的儿子——大力士赫拉克勒斯创始举行了第一届奥林匹克运动会。到公元393年历时1168年古代奥运会共举行了293届。但主要是在希腊举行，参加者也是以希腊的城邦为主，明显地缺乏广泛的国际性。罗马帝国统治希腊后，自公元394年起，奥运会遭禁止。沉睡一千多年后，于19世纪末才重新举行。1894年6月16日由法国人顾拜旦多方筹措后，召开了有法国、希腊、英国、美国、俄国等11国参加的巴黎国际体育会议。巴黎会议批准了顾拜旦制定的第一部奥林匹克宪章，成立了国际奥委会，并在1896年举行了第一届奥运会。为有别于古奥运会，又称第一届现代奥运会。国际奥委会是奥林匹克运动的领导机构，只有它有权举办奥运会。从此，奥运会也逐渐成为国际间的最盛大的运动会。发展至今，国际奥委会已成为一个拥有150个以上会员国的最强有力的国际体育组织。此外，单项国际联合会也已有近30个组织（只限奥运会项

目)。有如此众多的国家参加国际奥委会，又有近30个单项联合会组织国际性的体育比赛，使体育在国际交往中成为一种非常有效的手段。

二、现代体育的基本特征

从国际奥委会的成立，以及第一届现代奥运会的召开到现在，现代体育已经摆脱了古代奥运会的只在某一地域举行的局限性。现代奥运会每四年在世界各国轮流举行，奥运会的比赛项目也逐届增多，这些都表明了现代体育具有古代奥运会所无法比拟的特征，即具有广泛的国际性。

现代体育的另一个特征是有更加明确的目的性。尽管古代奥运会曾经延续了一千多年，经历了293届运动会，但它从来不曾提出过一个明确的目的。因此，它也就不可能对人类和世界的发展产生象现代体育所拥有的巨大影响。

国际奥林匹克委员会领导着现代体育的开展，奥委会的宗旨是和平、友谊、进步。这也是现代体育要实现的目标，更是现代奥运会永久性的目标，由奥林匹克宪章明文做出规定。尽管各种国际性的运动会名目繁多、内容各异，但其目标不会偏离奥林匹克宗旨，例如，两年一次的世界大学生运动会，提出的口号应根据当时世界发展的态势而定，但其中心目标不会变动。1989年第15届世界大学生运动会的口号是：科学、运动、团结、友谊，仍然包含了奥林匹克的宗旨。世界的绝大多数人是希望和平、需要友谊、要求进步的，因此，奥林匹克宗旨能为世人所接受。现代体育之所以日趋发展，吸引着亿万人参加，其中注入对和平、友谊、进步的向往和追求是有决定意义的。它符合时代的发展，符合人类的

要求。

从国际奥委会成立至今已有一个世纪，体育的内容也在不断地得到充实和发展。人们已经不再满足于传统的运动项目，一些新奇的，甚至惊险的项目不断地加入现代体育的行列。这是符合现代人心理发展要求的，也是科技发展的一个反映。随着时间的推移，现代体育的内容还会不断扩展。

此外，众多的体育学府、研究机构把世界最新的科研成果应用于现代体育；反过来，现代体育的发展又给体育科学不断提出新的研究课题。因此，现代体育也已成为许多人谋生的场所。可以说，现代体育已经和现代社会融为一体。现代体育是现代社会的职业系列，是和社会的政治、道德、生活、商业、科技等等发生广泛联系的一种社会现象。

女性是人类的一半，她也必然要参与现代体育，在现代体育的激烈拼搏中占有自己的地位，并向世界表明她的存在、价值和能力，同时，现代体育也是她们理所当然的一处谋生场所。

中国的体育与中国女性

近数十年来，中国女性在国际体育竞赛中殊荣颇多，令世人刮目。但从24届奥运会往回追索，中国女性在中国体育发展的岁月中却颇有一段不同凡响的经历，要准确地了解中国女性在中国体育发展中的地位和贡献，就有必要了解从24届奥运会前的这段漫长的历史。

24届奥运会结束以来，人们对中国体育代表团在该届奥运会上的表现有种种议论，既有热情的赞誉，也有不留情面的批评。作为体育工作者，我们觉得两者都需要，赞誉可以使我们更加奋进，批评可以使我们找到奋进的更好方法。我们期望在总结的基础上有新的进取、新的成就。24届奥运会是结束了，但是奥运会上的各项成绩、各种统计资料、各种现象却仍然为各国的体育决策者和科研工作者反思、研究。中国的体育决策者应该看到，尽管中国女排失去了六连冠的殊荣，但是中国体育的未来发展不仅取决于男性，而且取决于更多的中国女性对现代体育的参与。如果这个愿望得到实现，那末在将来的重大国际体育竞赛中，中国女性把五星红旗升起在竞技场上空的机会不会比男性少。

一、中华古代女子体育

中华体育数千年，女子体育既包含丰富内容，也不乏产生“健将”。从自幼习武、代父从军的花木兰，到流传于民间的那些舞剑弄刀的“女侠”，不都可称是中华女子体育中的古

代精英吗？尽管她们不能与郎平、许艳梅、高敏、陈静等现代女子体育精英争辉，但历史却赋予她们另一种含义，没有她们，中华数千年的女子体育也不会熠熠生辉。

在任何一个社会中，无论在中国或外国，每一种社会现象都无不存有历史的印记，一种社会现象的兴衰和统治者提倡什么、反对什么密切相关。体育，作为一种社会现象也跳不出这种局限性。尽管早在公元前的春秋时期就有关于女子从事体育的记述，但一直到唐代，中国女子体育才得到了一个前所未有的发展，这与唐太宗重视和提倡武功，女皇帝武则天给女子以一定的和男子平等的权利相关。在唐代，女子从事的体育项目就有“蹴鞠”（古代足球游戏）、“击鞠”（即马球）、“步打球”（古代曲棍球）、射箭、秋千等。唐代被认为是中国古代女子体育的盛期。宋以后及明、清，由于封建统治者对女子的禁锢越来越多、越来越严酷，直至发展到提倡对女子缠足等一系列压迫女性的封建、残酷举措，致使女子的活动天地小到几乎只限于“斗室”，加之缠足，使女子体育遭到了扼杀。但为数极少的，得父母宠爱的富家女子仍能涉足体育。明末清初的诗人李渔，就曾写过一首“美人千态诗”述说他所见到的富家女子踢足球的情景。在诗中，诗人以“几回踢去娇无语”句描述“三寸金莲”奔跑于球场之苦，说她们跑了几个回合，就累得连话都不愿讲了。这足见缠足对古代女子体育的打击是极大的，但同时也可看到，她们虽苦不堪言，但仍要苦中求乐，也足见体育对古代女子也有很大的吸引力。明、清时期的女子体育虽未遭彻底泯灭，但和盛唐相比，已是一落千丈。

二、近代中国女子体育

中国女子体育具有一定的规模和社会组织形式始于女子学堂的兴办。1897年上海创办了一所名为“经正”的女学堂，1898年开学。这所由中国人经办的学堂提出“于读书之暇，兼习体操”，这种提法固然是受欧美教育的影响，但也不能不看到，当时经办女子教育的一些人士已经对体育与教育的关系有了一定的认识。当然，把认识付诸于实践不仅仅是一些有识之士的勇气就可以做到的，更重要的是，与明、清前期相比，女子的社会地位得到了一定的改善。把体育寓于教育之中，是中国女子体育逐步得到广泛开展的一个开端。

从1905年清末时期到1949年新中国成立，中国女子体育活动涉及三个方面。

一是曾创办过一些规模不大、时间不长的女子体育学校。如1908年在上海开办的“中国女子体操学校”，1915年开办的“女子青年会体育师范学校”，1931年的“国立北平女子文理学院体育专修科”等9所。其中，上海一地就先后办过5所。这和上海在文化上的特殊情况不无关系。

二是参加国内外的体育竞赛。旧中国共举办了七届全国性的运动会，第一届举办于1910年，在1924年的第三届运动会上增加了女子篮球、女子排球、女子垒球和女子武术、女子器械体操的表演。中国女运动员参加奥林匹克运动会始于1936年在柏林举行的第11届奥运会。中国代表团共有69名运动员，但女运动员仅2人，有“美人鱼”之称的游泳运动员杨秀琼是其中之一。当时还同时派出一个9人“武术表演团”，其中女运动员3人。