

大学体育学

STUDY OF UNIVERSITY SPORTS

邓晓东 周次保

Deng Xiaodong Zhou Ciba



中南大学出版社
CENTRAL SOUTH UNIVERSITY PRESS

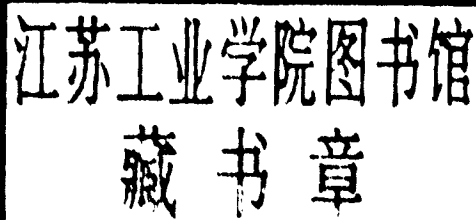
大学体育学

STUDY OF UNIVERSITY SPORTS

邓晓东 周次保

DENG XIAODONG

ZHOU CIBAO



中南大学出版社

CENTRAL SOUTH UNIVERSITY PRESS

大学体育学

邓晓东 周次保

☐责任编辑 谭平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 中南大学湘雅印刷厂

☐开 本 850×1168 1/16 ☐印张 21 ☐字数 617 千字

☐版 次 2003 年 11 月第 1 版 ☐2003 年 11 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-800-8/G · 175

☐定 价 30.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

体育颂

Ode to sport

皮埃尔·德·顾拜旦 (Pierre de Coubertin)

啊,体育,
天神的欢娱,生命的动力。
你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,
受难者激动不已。
你象是容光焕发的使者,
向暮年人微笑致意。
你像高山之巅出现的晨曦,
照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!
你塑造的人体,变得高尚还是卑鄙,
要看它是被可耻的欲望引向堕落;
还是由健康的力量悉心培育。
没有匀称协调,便谈不上什么美丽。
你的作用无与伦比,
可使二者和谐统一;
可使人体运动富有节律,
可使运动变得优美,柔中会有刚毅。

啊,体育,你就是正义!
你体现了社会生活中不断追求的公平合理,
任何人不可超过速度一分一秒,
逾越高度一分一厘,
取得成功的关键,
只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!
肌肉用力的全部含义是敢于搏击。
若不为此,敏捷、强健有何用?
肌肉发达有何益?
我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,
而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!
荣誉的赢得要公正无私,
反之便毫无意义。
有人耍弄见不得人的诡计,
以此达到欺骗同伴的目的。
他内心深处却受到耻辱的绞缢,
有朝一日被人识破,
就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是乐趣!
想起你,内心充满欢喜,
血液循环加剧,思路更加开阔,
条理愈加清晰。
你可使忧伤的人散心解闷,
你可使快乐的人生活更加甜蜜。

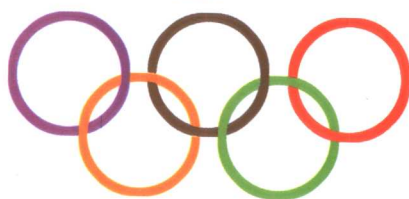
啊,体育,你就是培育人类的沃地!
你通过最直接的途径,
增强民族体质,
矫正畸形躯体;
防病患于未然,
使运动员得到启迪:
希望后代长得茁壮有力,
继往开来,夺取桂冠的胜利。

啊,体育,你就是进步!
为人类的日新月异,
身体和精神的改善要同时抓起。
你规定良好的生活习惯,
要求人们对过度行为引起警惕。
你告诫人们遵守规则,
发挥人们最大能力,
而又无损害健康的肌体。

啊,体育,你就是和平!
你在各民族之间建立愉快的联系。
你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,
使全世界的青年学会相互尊重和学习,
使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。



Beijing 2008



Jacques Rogge
IOC President
28/03/03



目 录

Contents

开篇：体育之研究	(1)
<i>Preface: Research of Sports</i>	
体育内涵篇	(7)
<i>The Connotation of Sports</i>	
奥林匹克篇	(29)
<i>The Olympics</i>	
中国体育篇	(47)
<i>The Chinese Sports</i>	
健康教育篇	(69)
<i>Health Education</i>	
运动保健篇	(87)
<i>Sport Health Care</i>	
田径运动篇	(104)
<i>Track and Field Sports</i>	
足球运动篇	(121)
<i>Football</i>	
篮球运动篇	(142)
<i>Basketball</i>	
排球运动篇	(156)
<i>Volleyball</i>	
乒乓球篇	(167)
<i>Table Tennis</i>	
羽毛球篇	(184)
<i>Badminton</i>	

目 录

Contents

体操运动篇	(195)
<i>Gymnastics</i>	
健美运动篇	(205)
<i>Body Building</i>	
体育舞蹈篇	(215)
<i>Sports Dancing</i>	
武术运动篇	(232)
<i>Wushu</i>	
搏击运动篇	(246)
<i>Kickboxing</i>	
中国象棋篇	(265)
<i>Chinese Chess</i>	
水上运动篇	(278)
<i>Aquatic Sports</i>	
冰雪运动篇	(288)
<i>Winter Sports</i>	
运动博览篇	(296)
<i>Sports Review</i>	
体育法规篇	(314)
<i>Sports Laws</i>	
结束篇	(331)
<i>End</i>	

开篇 体育之研究

Preface

Research of Sports

二十八画生*

国家这么衰弱，尚武的风气振作不起，民族的体质变得越来越软弱，这是很可忧虑的现象。我们不是没有人提倡体育，但是没有抓住问题的本质，因此时间虽久，但效果很差。这种情况如不加改变，衰弱的现象势必还要加深。

命中致远，只是事态的外在现象和结果，体力充实，才是事态的内在动力和原因。一个体魄不坚实的人，看见武器都害怕是不可能希望他打得中与持久及远的。体魄坚实的关键在于锻炼，锻炼的关键在于自觉。现在提倡体育的人不是没有设想种种方法，其所以得不到效果的原因，就在于外力未能促动人的内心，不懂得体育的真正意义是什么？体育到底有什么价值？什么效用？应该从哪里着手？这一系列的问题如果搞不清，工作效果当然得不到了。要使体育获得成效，非发动人们的主观努力，促进他们对体育的自觉不可。有了自觉性，体育的各条目虽然没有人讲解也会自己搞通。

我深刻地认识到体育的重要性，感到提倡体育者搞得不得当，知道国内同志具有同感者还不在少数，因此，致力于提出个人的见解，以便共同商量。至于这里提出的问题，并不是都已实行的，很多还是理想，我应该在这里老实说明，如能得到同志们的关心，这是衷心祈求的。

第一 什么是体育

自有人类以来，在知识方面可能有所谓愚笨的人，但没有不懂得如何保卫自己生命的人。因此，伯夷叔齐虽决心不食周粟，到饥饿已极，仍不得不采西山的野果来吃。陈仲子虽不愿靠哥哥养活，到三天吃不到东西的时候看见井边有虫子吃剩的半个李子就忍不住爬去吞食。上古时代的人，曾在树上结巢居住以避猛兽，剥取兽皮做衣服以御寒冷。这都是出于天赋的本能，但是不懂得为什么这样做的道理，因此不可能做到很精确。

直到有所谓圣人出世以后，制定了礼教，使人们的饮食起居有了一定的节度。好像孔子的日常

* 二十八画生，系毛泽东同志笔名，原文载于1917年4月1日《新青年》，本篇已改为现代文。

生活,休息时极讲究舒舒服服,饭食变味、鱼肉腐败的都不吃,还经常以射箭锻炼身体,吸引许多人像墙一样地围着他看。

人体的组成与一般动物没有什么不同,而动物比不上人的寿命长,就因为动物的生活是没有节度的。人类按一定制度生活着,这种制度随着时代的发展而愈来愈完善,于是就有了现代的体育,体育就是养身的方法,但在东方和西方国家里发展的道路是不一样的。我国古代的庄子根据厨师杀牛的技术而悟出养生道理来;孔子则利用射箭驾车的练习作为锻炼身体的手段;目前各文明国家里,德国的体育最兴盛,斗剑已普及到全国;日本则有武士道,近来还吸收了我国武术的经验,创造了柔术,居然大有可观。考据所有体育的内容,可以发现一个共同的基础,那就是从精确地研究人体生理出发,深入了解五官百体的构造,神经血脉的通路,哪些方面发达得早、哪些部分仍有偏缺,体育就要依据这些规律来进行,对过于发达的方面加以抑制,对发达不足的部分则予以补救,总而言之是要使身体平均发达。照此说来,体育是人类养其生的方法,其目的是使身体平均发达,其过程是要遵循一定的规则次序的。

第二 体育在人们生活中的地位

体育要配合德育与智育来进行,而德、智皆寄托于体,没有身体就不会有德、智。然而真懂得这道理的人却不多,有人认为知识最重要,另有人认为道德最重要。当然,知识确实是宝贵的,建立社会秩序和形成人与人之间的和谐关系要依靠道德,但道德又寄托在哪里呢?只有身体可以像车子一样来装知识,可以像房子一样来包含道德,有身体,知识、道德才有所寄托。

儿童达到学龄刚进入小学,在小学时期内,应该特别注意身体的发育方面,而知识的增进和道德的培养可放到次要地位。即应该以养护为主,以教授和训练为辅。但现今很多人不懂得这个道理,因此,儿童因读书压力过大而得病甚至早死的都有。

中学和中等以上学校教育,应该三育并重,然而现今人们大都偏重智育。中学年龄的学生,身体发育还没有完成,如果培养方面做得太少而消损得过多,发育不将有中止的趋势吗?按我国目前的学制,课程设置太多,好像牛毛一样密,即使是成年人,身体强壮的人都学不了,何况没有成年的人、身体衰弱的人呢?看来那些办学的人的意图,好像故意设置那些繁重的课程来与学生为难似的,来摧残他们的身体,危害他们的生命。有不愿接受的就会受到惩罚,有智力过人的就要他额外阅读这本那本的书,为此目的还不惜借用好听的话来哄骗,用丰厚的奖赏去引诱,这真是所谓害人子弟了!学生也好像怕活得太长似的,一定要摧残他,至死而不悔悟,这真是糊涂透顶!

人独怕没有身体,别的还怕什么?只要有办法把身体搞好,别的也就跟着好起来了。搞好身体最有效的办法就是体育,体育对人们来说实在占第一之位置。身体强壮,而后学问和道德的进修自然得力而且收效大。在我们研究的问题中,应该把体育看成重要的部分,古语说:“学有本本,事有始终,知所先后,则近道矣。”就是这个意思。

第三 过去体育的弊害和人们对于体育应持的态度

三育应该是并重的,然而从前的学者对德智研究得详细而对体育忽略了。这样偏废的弊害表现在人们的姿势是俯首驼背、手臂苍白而细弱,爬山就喘不过气来,入水就会足抽筋。在古人中,如颜回体弱多病,贾宜被贬抑郁难申,都短命夭折。又如唐朝四大文豪中的王勃落水淹死,卢照邻因残废而投水自杀。以上这些人都具有很高的道德和智慧,但到一天他们身体不存在时,德智也就跟着毁灭了。

我国北方人身体较好，为着保卫国家而作战，虽死不惧。赵燕多勇士和侠客，西凉也多忠烈武将。清朝初期，颜习斋、李刚主都是文而兼武。颜习斋曾远游千里外的塞北，学习击剑的技术，与当地的勇士比赛中获得胜利。他因此说过：“文武缺一忌道乎？”清代学术大师顾炎武是南方人，却爱住在北方，不喜乘船而骑马。这几位古人，都是值得我们学习的。

自从学校兴起以后，采用了各国办学的现代方法，风俗习惯稍稍有些改变，然而办学的人还没有摆脱陈旧的一套，受到旧习惯的束缚，不能很快地转变过来，即使注意到体育方面，也只是表面的应付，没有掌握根本环节，只是在细微末节上做工夫。据我的观察现今的体育大多只注意形式而无实质。学校里不是没有体操课程，也不是没有体操教员，然而能受到体操益权的人却很少。在某种情况下不仅无益，反而有害。如教师只管发命令，学生勉强地应付着动作，身体虽然在跟着口令动，内心却很不情愿，精神上就受到很大的痛苦。精神既感痛苦，肉体也必然是痛苦的。像这样一堂课上完时，学生没有不在外貌上表现劳累，而同时在精神上表现出委顿的。

此外，如饮食不讲清洁，使无机物质和细菌进入人体，引起疾病；室内光线不足，使目力受害不少；桌椅长短、高低不合，要学生身体来适应它，使躯干受到亏损。类似的事还很多，不一一列举了。

在这种情况下，我们从事体育的人应该怎样打算呢？学校的设备、教师的教训，这都是外在的客观的方面，我们应该注意还有内在的主观的方面。古语说：内断于心、百体从命。是祸是福，都是自己寻求得来的，我要仁，仁就来了，体育也是如此。倘使自己不振作起来，虽外在的客观条件很好，也不可能得到益处的，因此，讲体育一定要从自动开始。

第四 体育的效用

人是动物，就必须讲究动。人是有理性的动物，则动起来必须有规律。动有什么作用？有规律的动又有什么作用呢？动是为了营生，这是从浅显的角度来看，动是为了保卫祖国，这是从大处着眼，然而这些还不是动的本义。动，是要做到养乎吾身乐吾心。宋朝的理学家朱熹和陆九渊，一个主张“敬”，一个主张“静”，不论敬或静都不动。道教创始人释迦牟尼求寂，也都主张静，朱子陆子大都奉静坐的方法，近有别称因是子的人都讲究静坐法，自己吹嘘这种方法的神妙，而鄙视从事运动的人，以为那是自己损害自己的身体。这也许是一种方法，然而我不敢学它。依我看来，宇宙万物都是运动不息的。

属于人类而有规则的运动就是体育。前面已经说过，体育的效用首先在于强筋骨。我从前曾听人说，人的五官百骸肌肉脉络等到一定时期就固定下来，不可能再有改变，大概到二十五岁以后就成定型了，现在知道这种说法是不对的。人的身体是大大在变化着，新陈代谢的作用在各部分组织间不断地进行着，目不明的可以复明，耳不聪的可以复聪，虽六七十岁的老人，其五官百骸的机能还是可以改善的，这是身体发展规律的必然结果。又曾听说体弱的人很难转为强者，现在也知道这种说法不对。如果生就是强壮的，一方面任心妄为，滥用他的身体，不去戒绝各种不良的嗜欲，必然逐渐损害他的身体；另一方面自以为身体很好，感到满足，认为毋须锻炼，在这种情况下，即使原来极强的也终究要转变成极弱的人。至于体弱的人，如果经常考虑到自己的身体的缺陷，惟恐寿命不能长久，谨慎地对待自己的健康问题，坚决戒绝不良嗜欲，不让身体受到丝毫亏损，并勤于锻炼，增强体质上欠缺的部分，时间久了，也能逐渐转变成强壮。因此，生就强壮身体的不必沾沾自喜；生就虚弱身体的也不必切切自悲。一个人身体生得弱些，这或者正是诱导他终于变强的因素也说不定的。东西方著名的体育家如美国的罗斯福、德国的孙棠、日本的嘉纳，都是以极强的身体，而获得极强的实效的人。又曾听说精神和身体二者不能同时获得完善发展。意思是说用思想的一般体格较差，而体魄蛮健的人，大都不善思想。这种说法也是错误的。这只能是指那种意志薄弱行为不力的人，对正常的人来说是不恰

当的。例如孔子七十二岁才死，没有听说他的身体不健康；释迦牟尼到处传道，死时年龄也很大；耶稣是不幸被冤枉处死的；至于穆罕默德左手持经典，右手执利剑，一生都在镇压世界。以上都是古时的所谓圣人，也就是最大的思想家了。现今的伍秋庸先生，已经七十多岁，他自信可以活百岁以上，这也是用思想的人；王湘绮死时七十余岁，身体是一向健康活泼的。那些以为精神身体二者不能同时得到完善的人面对这些事实，又将如何自圆其说呢？总而言之，经常从事体育就能强筋骨，强筋骨就能改变体质，弱者可能转化为强者，身心二者可以同时获得完善的发展，这一切都不是什么天命，而是决定于人的主观努力。

体育不仅能强筋骨，还可以增知识。近代有句名言，“文明其精神，野蛮其体魄”，这句话说得很讲道理。要文明人的精神，首先要野蛮人的体魄，如果身体蛮壮了，文明的精神自然跟着而来。知识的活动，包括认识世界的事物，而判断它的内在规律，都要依靠身体，直观要靠耳目，思维要靠脑筋，耳目脑筋属于身体，身体越健全而且知识的活动就越完整。因此可以说，人是间接从体育中获得知识的。现代的各种科学，无论在学校里学习或者自修，总要力能胜任，能胜任的一定是身体强健的人，不能胜任一定是身体衰弱的人。身体的强弱不同，而学问成就的质与量就有着差别了。

体育不仅能增知识，还可以调感情。对人来说，感情有着巨大的影响，古人都要求用理性来克制感情，所以有“主人翁常惺惺否”和“以理制公”的说法。然而理性出自内心，心则寄托于身体。经常看到疲弱的人往往为感情所支配，而无力摆脱。五官不全和肢体有缺陷的人，大多性情偏急，理性都无法予以补救。所以身体健全感情才能正常，是不变的真理。举例来说，当我们遇到某种不愉快的事情，受到刺激时，心理和精神都会引起动荡，很难抑制。如果在这时进行很剧烈的运动，就可以立即消除原有的观念和使脑筋清醒过来，收获是很快的。

体育不仅能调感情，还可以强意志。体育的效用，在这一点上特别重要。体育的主要精神就在武勇。武勇内含有猛烈、不畏、敢为、耐久等属于意志的范畴。举例说明，如用冷水洗脚，可以练猛烈和不畏，也可以练习敢为。各种各样的运动只要持续不断，都有益于练习耐久。长距离跑对练习耐久更有显著的作用。项羽所以力拔山气盖世，说明猛烈罢了；付介于说不斩楼兰誓不还，表示不畏罢了；大禹三过家门而不入，只是耐久。这种意志却可以在日常从事体育运动中一点一滴地培养出来的。意志是人生事业的先决条件，它的重要性就在于此。

肢体纤小的人，举动比较轻浮，肤纶松弛的人，性情比较软弱，这样看来，身体对心情的影响是很大的。体育的效用，首先在于强筋骨然后在这个基础上而增知识、调感情、强意志，筋骨是指人的身体，知识情感意志都居于人的精神。身心协调，两皆健康，因此，古人所说“养吾生、乐乎吾心”也就是现代体育的意义。

第五 不好运动的原因

运动是体育最主要内容，现在的学生大都不好运动，其原因有以下四种。

一是无自觉性。一件事情成为现实行为，首先要激动人的感情，他乐于做这样的事情。更重要的是先让他明白仔细地懂得为什么要做这件事情的道理。知其所以然，就是自觉性，人们大都不知道运动对于自己有什么关系，或者知道些大概，而没有达到亲切的程度，认识既不足也就难以激发感情；人们所以能孜孜不倦地研究各种科学，是因为他们看到科学和自己有切身关系，今天不学，以后将无法谋生。对于运动，还没有这样的自觉。这种过错一半由于各人自己不能深刻地认识问题，而一半则应归罪于教师不懂得如何开导启发人们。

二是积习难返。我国历来重文，看不起武人，流传着好汉不当兵的说法。今人虽懂得应当进行运动的道理，也看到了各国提倡体育运动而强盛起来的有效事例，但遗留下来的旧观念势力还很深刻，

对新观念的体育运动还处在半欢迎半拒绝的状态，因此，不好运动也不足为怪了。

三是提倡不力。这又有两种情况：一种情况是现今的所谓教育家，大都不熟悉体育。自己不懂得体育，只是听到体育的名词，就跟着空喊体育，既不是出于本心，也没有推行的方法，这就减低了学生研究体育的兴趣。这就像败家子空喊自立，醉鬼宣称要少喝一些酒一样有谁还相信呢？另一种情况是教体操的人多数没有学识，讲起话来粗俗难听，所懂得的只有那么一手，而且还没有精通，每天只看到重复那老一套动作，任何事物只有形式而没有精神意识贯穿在它里面，那是一天也站不住脚的。现今的体操实践就是这样。

四是学者以运动为羞。据我考察所得，这一点实际上是不从事运动的最大原因。目前的社会风气，以衣冠整齐，走起路来慢条斯理为美好姿势。看见有人张臂露脚，伸肢屈体，这将算什么样子呢？岂不是大大的怪事吗？所以有明知身体不能不运动，并且很想实行，但是竟不敢实行的人，有与群众一起能运动的而不能单独行动的人，还有在自己屋子里能运动，却不肯在大庭广众面前运动的人。一句话，都是怕难为情的念头在作怪。

以上四种都是不好运动的原因。其中第一种和第四种属于主观方面，改掉它在于自己；第二种和第三种属于客观方面，改掉它在于别人。我们应该严格要求自己，至于别人的事就让别人解决吧！

第六 运动的方法宜少

我感到自己身体衰弱，因此，愿意研究增进健康的方法。关于这一问题，古人谈到的不算少，近来学校里则有了体操，店里也有各种书籍，材料虽多，但空想一阵，终难得到实在的利益。原来这类事情不要在口头言谈，而重在身体实行，果真能实行的话，即使有一套半套的方法就已经足够了。曾国藩实行临睡前洗脚，饭后走千步的方法，得益不少。有一位老者八十岁还很健康，问他有什么方法，他说：“我只是不吃得过饱罢了。”现今的体操复杂，可上几十百种，但是鸟在树林里做巢，只用得其中的一枝，鼠饮河里的水，至多装满它的肚子。吾人只有一个身体，也只有这一副器官组织，即使用上一百种方法，也只是要血脉流通罢了。如果各种方法所能达到的效果是相同的话，那末用一种方法是可以收效的，用一百种方法也不过收到同样的效果，这样看来其余的九十九种方法却可以不用。眼睛不同时看两样东西，就可以看得更明白些，耳朵不同时听两种声音，就可以听得更清楚些。

同样的道理，锻炼筋骨而用上一百种方法，只会扰乱身体，原想加强效果，反而未必有效。然而必须指出，为了适应社会生活各方面的实用，与锻炼个人身体是应该有所不同的。例如，走浪桥是为适应航海的需要；撑竿跳高是为了跳得更高；游戏主要适宜于小学生；兵操则适应于中等以上学校学生，这都是为了适应社会生活各方面而采用的运动方法。至于运动筋骨，使血脉流通，这是为了锻炼个人身体而采用的方法。适用社会生活各方面的方法应该多些，锻炼个人身体的方法则可少些。近来的学生多误解这种意义，于是产生两种偏差：一种是好运动的人以多为胜，几乎想要一个人百样精通成为万能者，结果是没有一样对身体有益；另一种是不好运动的人，想到别人多才，自己却懂得很少，索性什么都不干了。方法多了不一定算好，接触面广而不能经常锻炼，那有什么好处呢？方法少一些不一定是不好，一手一足的屈伸动作，如果经常坚持，也于身体有益，明白了这些道理，体育才有进步可言。

第七 运动应注意的事项

任何事情都应有恒，从事运动也如此。如果有两个人同样运动，一个时作时停，一个坚持不懈，

那么谁有效谁无效是会有分别的。运动能有恒，至少有两种好处：第一能产生兴趣，凡是静止的是不会自己动起来的，因此必须有种力量来推动他，这种力量没有比兴趣更好的了。一切科学都应从各方面引起人们的兴趣，运动更要这样。人若静静地呆着是很安逸的，活动起来就会感到疲劳。人是好逸恶劳，如果没有什么东西来促动他，就很难转移那种形势即改变他好恶的心情。运动兴趣的产生，是从每天不间断地运动而来的。最好每天起床后和临睡前进行两次运动，运动时最好能裸体，穿薄衣就差些了，衣服穿多了是碍事的。应该每天经常地做，使这种运动的观念连贯不断，今天的运动，一方面继承了昨天的运动，另一方面又引起明天的运动。至于每天运动的时间不必过久，三十分钟已足够了，能如此实行，自会产生一种兴趣了。第二能产生快乐。运动既久，成效显著，自然发生运动确有价值的观念，在这基础上，求学可以产生愉快，修养品德也天天见功，内心自会感到无穷的快乐，这也是由于有恒而得到的。但应了解，快乐与兴趣是有区别的。兴趣是在运动的开始，快乐是在运动的终了。兴趣产生于运动进行中，快乐产生于运动结果上，两者自有不同。

能有恒而不用心，运动也难有效。所谓走马看花，虽天天去看等于不看。如果一心想到天上的飞鸟，则虽和别人一样在学习，自然不及别人学得好，因此，从事运动的另一条规律是集中注意力。运动的时候，应该把思想集中到运动方面，所有不相干的杂念，要全部排除，心思只用到血脉如何流通，肌肉如何屈伸，关节如何运转，呼吸如何出入等这些事情上。而且动作的运行须按节奏一屈一伸、一进一退，都要踏踏实实。朱子论“主一无适”，说吃饭时只想着吃饭，穿衣时只想着穿衣，运动时也能如此集中注意力就对了。

一个有修养的人应该外表文明内心柔顺，然而对运动来说不适用。运动讲究蛮拙，项羽单枪匹马，十次突破重围，叱咤风云，世传他有拔山的力量。养由基善射，一矢的力量能穿透七重甲。这没有什么别的道理，只是蛮拙了，和那些细巧的功夫是不相干的。运动的进取应该蛮，蛮就能力气雄伟，筋骨强壮。运动的方法应该拙，拙就能准确踏实，易于练习。初学运动的人最要注意蛮与拙。

运动应该注意的事项有三点：一是有恒，二是集中注意力，三是蛮拙。其他应该注意的事项还多，这里只就重要的说一说。

第八 运动一得的商榷

我粗略地研究过各种运动，觉得一般看来都很好，但又没有一套能适应自己的要求，于是采择了各种运动的长处，自编一套运动，我从这套运动中得到的益处是不少的。这套运动分为六段：手部、足部、躯干部、头部打击运动、调和运动，每段中又有若干节，共二十七节。因为它为六段，就叫它六段运动，现写在下面，希望得到大家的指正（略）。

体育内涵篇

The Connotation of Sports

在人类历史上,体育作为一种积极的人类行为和文化现象,始终伴随着人类的文明和进步,伴随着社会的发展而发展。人类在广泛的社会实践活动中,日益深刻地认识到一个道理:现代社会的发展越来越需要体育,体育的发展则越来越需要社会化。这不仅是体育的本质与功能所决定的,而且也是体育社会性的客观反映,是体育运动发展的必然要求与趋势。深刻理解体育的内涵,是体育向更高层次发展的动力。

第一节 体育的形成与发展

(Formation and development of sports)

一、什么是体育

体育这个概念是在历史发展过程中演变过来的。“体育”一词,据世界体育资料记载,最早是法国人于1760年在法报刊上论述儿童身体教育问题时首先起用的(Education Physique),现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍和进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。在中国古代没有体育一词,只有导引、养生以及与其他社会现象密切结合的武艺、拳勇、角抵戏、投击等近似“体育”的一些内容。近代首先从外国传入的“体育”的内容及其用语所标记的概念是“体操(Gymnastics)”,意思偏重于解释为学校教育中所进行的“身体教育”。20世纪初,在我国一些学校中,“体操”与“体育”一直混为一体,直至1923年,学校“体操科”才改为“体育课”。而现代,“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的内涵。

关于体育的概念,理论界对它的定义一直存在着不同的认识。纵观世界各国教育发展史和体育发展史,回答什么是体育这个问题,也并无一致的结论,但是体育最初是标志教育过程的一个专有名词,

这是毫无疑问的。后来体育的概念逐渐在不断的演变和发展,特别是进入20世纪50年代以来,随着人类经济文化、科学技术的迅速发展和生活水平的日益提高,体育便由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一个角落,成为人们日常生活中一个不可缺少的重要组成部分。这时,体育在其内容形式上不断丰富,其影响与作用也远远超出了学校中身体教育的范畴。于是体育的外延被扩大,群众体育、社区体育应运而生,民众体育意识日益高涨,人类普遍存在的竞争意识和挑战意识在不断作用与强化,竞技运动迅猛兴起,这时体育的概念也越来越被混淆了。

关于体育的概念目前比较规范的定性是:体育有广义与狭义之分,我国体育法也是以此划分作为立法的框架。

从广义上看,体育是体育运动的同义语,它包括学校体育、社会体育和竞技体育三个方面。其根本任务是增强人类体质,提高运动技术水平,丰富人类的文化生活,促进人类文化的发展。因此,广义体育是指人类根据社会生活的需要,依据人体生长发育规律、动作技能形成规律和人体机能提高规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、促进人类文明进步的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

从狭义上看,体育可从学校体育、社会体育和竞技体育三个方面来认识。

学校体育是教育的重要组成部分,是为全面发展身体、增强体质,传授体育知识、技能、技术,形成良好的锻炼习惯,培养良好的道德品质所进行的有组织、有计划、有目的的教育过程。其根本任务是与德育、智育、美育、劳动等方面密切配合,促进人的身心全面发展。

社会体育是指人们通过多种形式的体育活动,并与体育医疗保健、体育娱乐等形式相结合的身体练习手段和体育文化活动。其根本任务是通过形式灵活、内容多样、因人而异、富于趣味的体育形式来增进人们的健康,丰富人们的余暇生活,促进人类社会文化的升华。

竞技体育是以取得优异运动成绩为目的,通过激烈的竞赛、高超的技艺、统一的规则、客观的成绩,最大限度地发挥人体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,为追求“更快、更高、更强”而进行的科学训练和运动竞赛。其根本任务是不断向人类生理极限挑战,不断提高运动技术水平,加强人类的联系和交往,为人类社会生活提供精神食粮。

以上几方面既有区别又相互渗透、互相联系,构成体育运动的整体。

二、体育的产生和发展

现代体育是人类社会发展到一定阶段的产物,它是适应人类社会需要、随着人类生产劳动、心理生理的需求、教育发展及社会和科学的进步而产生和发展起来的。

(一) 体育的产生发展与生产劳动密切相关

在漫长的原始社会,人类为了谋取生存,在严酷的生活条件下,在繁重的生产过程中,为了获得生产资料,保护自身和群体的安全,不断地改进自身的智力和体力,发展了走、跑、跳、投等各种基本活动技能,进而形成了人们的各种劳动技能。随着生产工具的不断进化,劳动技能的不断提高,在原始的生产关系交往中,人类开始不断地交流各种劳动生产及日常生活中的各种技能,以满足日益增长的生活需要,于是产生了人类最初的体育形式。这时的体育虽未形成一项专门的活动,但是这些原始生产劳动锻炼的一些内容与特点,实际上是现代体育活动的某些表现形式(走、跑、跳、投)。它们为以后的体育运动的演变与发展奠定了基础。

需要明确的是,作为教育组成部分之一的体育不应和劳动技能教育混为一谈,不能简单地将原始人类相互传授技能和生活经验视为体育教育的过程。体育是适应人类生产、生活需要而逐渐形成的。

从生产活动与非生产性身体活动过渡到体育,经过了极其漫长的岁月,它是一个不自觉地自觉的过程。体育不是一种劳动技能教育,因为劳动的直接目的是为获得物质财富,而体育教育的目的是为了获得强壮的体格,丰富人类的体育知识和技能,满足人类社会文化的需求,陶冶人类的情操,促进人类文化的发展。这种目的性差异是区别劳动技能教育和身体教育的最本质特点之一。

(二) 体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分

人是自然和社会的结合体,是惟一兼有自然属性和社会属性的动物。人作为“社会化的动物”除了受社会因素的制约,还要受心理、生理规律的支配。饥思食、困贪寝、久卧思动、久动思静,都是受生理规律支配的机能的反应,是通过某一些有意识或无意识的活动方式加以调节,加以满足,从而产生一种“本能运动”。

无论是受生理规律支配的“本能运动”,还是因情绪冲动所进行的肢体活动(仍属本能运动)都能自然地满足心理和生理的要求。在长期生活积累中,随着人类智力的发展,这些身体活动带来的好处,逐步被人类所认识,当人类智力发展到有能力对事物进行抽象概括的阶段后,一些动作被固定下来,形成有一定层次和一定节奏的活动,而同本能活动区别开来。这种形态的活动即是最早期、最原始的运动。当人类能够有意识地把一些运动形式组合起来,满足某种生理、心理或社会的要求时,这个过程的特点和实质,已属于人类社会活动的范畴,这种身体活动过程可称之为体育活动的过程。

(三) 原始宗教与原始体育有十分密切的关系

体育活动常常是宗教祭祀中的一项重要内容,这种祭祀性质的体育活动,正是由于满足心理、生理需要而发展起来的体育活动演变的结果之一。事实上,在原始社会中,许多不同意义的活动常常是交织在一起的,同一种社会形式可以满足多种需求。生活技能可能在娱乐性游戏式舞蹈中得到传授,某种心理、生理的要求可能在知识传授中得到满足。特别是娱心与娱身活动更难区分,它们往往结合得很紧密。因为情感的激发,一方面来自外部的刺激(感观的),一方面来自内部的冲动(生理的)。强烈的情感需要,往往掩盖了生理本身的要求,而生理的要求在宣泄情感的活动中则自然地得到满足。这就是为什么舞蹈形式既是祭祖的手段,又是治病的方法。因而原始的娱乐,不论在表现形式或目的作用上都是体育范畴的活动,是原始体育重要的组成部分和表现形式。

(四) 体育发展与教育密不可分

自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的重要组成部分,是教育的基本内容之一。殷商时期设立的“学宫”中,射箭就是必学内容之一。我国教育始祖孔子较为完整的教育体系“六艺”(礼、乐、御、射、书、数)中,就有射(箭)、御(车)、乐(舞)可以视为具有体育特征的内容。

在古希腊,雅典教育的目的是把统治阶级的子弟培养成为身心和谐发展的、能履行公民职责的人。不仅要把他们训练成为身强力壮的军人,更要将他们培养成具有文化修养和多种才能的政治家和商人。在这种教育思想下,产生了许多著名的教育家。苏格拉底是雅典第一位公众教师,他强调做任何事情都离不开强健的身体和精神,应坚韧不拔地锻炼自己的身体,使自己的身体做好精神的奴仆。他的学生柏拉图继承了他的思想,在《法律篇》中写道:完美的教育应包括三个阶段,首先是身体的训练,其次是品格教育,最后是智力发展。伟大的共产主义导师马克思指出:“教育对已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动与智力和体力相结合,它不仅是提高生产力的一种方法,而且是造就全面发展的惟一方法”。毛泽东同志的论述更为精辟:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几