



华中师范大学出版基金丛书
高校教材系列

体育原理导论

王健侯斌主编

C B J J

出版社

华中师范大学



林雪原上庄

THE



100

1

体育原理导论

王健侯斌主编

C B J J

2002 · 武汉

出版社

华中师范大学



(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

体育原理导论/王 健, 侯 斌 主编

—武汉: 华中师范大学出版社, 2002. 8

ISBN 7-5622-2596-6/G · 1353

I. 体… II. ①王… ②侯…

III. 体育理论-高等学校-教学参考资料

IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065425 号

体 育 原 理 导 论

© 王 健 侯 斌 主编

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山 邮编: 430079)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学印刷厂印刷

责任编辑: 李新民

封面设计: 新视点

责任校对: 王 炜

督 印: 方汉江

开本: 850×1168 mm 1/32

印张: 9.25 字数: 240 千字

版次: 2002 年 8 月第 1 版

2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—1000 册

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

编写说明

为培养适应社会所需要的高素质体育专门人才,20世纪90年代以来高等体育院校(系)教育教学的改革逐步深化;而教学内容、课程体系的改革是人才培养模式改革的重点和难点。为适应体育院校(系)课程教材改革的要求,尤其是适应课程教学综合化的要求,我们在总结有关课程教学经验并在借鉴前人研究成果的基础上编写了此书,以供体育专业本科和研究生体育概论或体育原理课程教学试用。本书由张虹、刘洪迅任副主编,参编人员还有郭敏、鲁长芬、刘勇。

编者

2002.3

目 录

第一章 体育的本质.....	(1)
第一节 体育的产生与发展.....	(1)
一、人类的活动与体育	(3)
二、体育的产生与发展.....	(11)
第二节 体育的概念	(28)
一、体育概念的历史演变.....	(28)
二、体育的科学分类.....	(37)
三、体育概念的构成体系.....	(49)
第三节 体育的科学理论基础	(52)
一、体育的哲学基础.....	(53)
二、体育的系统科学基础.....	(53)
三、体育的教育学基础.....	(55)
四、体育的社会学基础.....	(56)
五、体育的心理学基础.....	(57)
六、体育的生物学基础.....	(57)
第二章 体育与人和社会	(61)
第一节 体育与人的身心发展	(61)
一、影响人身心发展的基本因素.....	(61)
二、体育与人的身心发展的关系.....	(65)
第二节 体育与社会	(70)
一、体育与经济的关系.....	(70)

二、体育与政治的关系·····	(75)
三、体育与文化·····	(78)
四、体育与军事·····	(84)
五、体育与医疗卫生·····	(90)
六、体育与教育·····	(94)
第三章 体育的功能·····	(101)
第一节 体育的横向功能·····	(101)
一、体育与自然的关系及功能 ·····	(102)
二、体育在社会进步中的功能体现 ·····	(105)
第二节 体育的纵向功能·····	(109)
一、生存的价值与功能 ·····	(109)
二、教育的价值与功能 ·····	(110)
三、精神的价值与功能 ·····	(112)
第四章 我国体育的目的任务·····	(117)
第一节 体育目的任务概述·····	(117)
一、制定体育目的任务的意义 ·····	(117)
二、体育目的任务的社会性和历史性 ·····	(118)
三、我国体育目的任务的发展沿革 ·····	(120)
第二节 确定体育目的任务的依据·····	(123)
一、社会政治经济制度的制约性 ·····	(123)
二、人们日益增长的需要 ·····	(125)
三、体育的功能 ·····	(126)
第三节 我国体育的目的任务·····	(127)
一、我国体育的目的 ·····	(127)
二、我国体育的任务 ·····	(128)
第四节 实现我国体育目的任务的基本途径和要求·····	(134)

一、实现我国体育目的任务的基本途径	(134)
二、实现我国体育目的任务应处理好的几个关系	(141)
第五章 体育过程	(147)
第一节 体育过程认识的发展.....	(147)
一、体育教学过程	(147)
二、体育锻炼过程	(149)
三、体育训练与竞技过程	(153)
第二节 体育过程的基本规律.....	(154)
一、体育过程规律的种类	(155)
二、当前对体育规律认识的薄弱表现	(156)
第三节 体育过程与竞技过程分析.....	(157)
一、目标不同	(158)
二、对象不同	(158)
三、方法不同	(158)
四、负荷不同	(159)
第四节 体育健身过程.....	(159)
一、外部因素	(160)
二、内部因素	(161)
第五节 体育过程的基本原则.....	(162)
一、体育原则概述	(162)
二、体育原则的形成和发展	(163)
三、体育的基本原则	(165)
第六章 体育方法	(176)
第一节 体育方法概述.....	(176)
一、体育方法概念	(176)

二、关于体育方法与体育目的	(176)
第二节 体育方法与运动教学法	(178)
一、关于体育方法与运动教学法	(178)
二、国外对体育方法的一些观点	(179)
第三节 几种常见的体育方法	(180)
一、负重锻炼	(181)
二、重复锻炼	(183)
三、间歇锻炼	(184)
四、连续锻炼	(186)
五、综合锻炼	(187)
六、巡回锻炼	(189)
七、运动处方	(190)
第四节 几种传统的体育健身方法	(191)
一、气功	(191)
二、太极拳(剑)	(193)
三、导引按摩	(194)
第七章 体育手段	(195)
第一节 体育手段概述	(195)
一、体育手段的涵义和特点	(195)
二、体育手段的分类	(198)
第二节 运动动作	(200)
一、运动动作概述	(200)
二、运动动作的技术及其结构	(201)
三、运动动作的要素及其特征	(202)
四、运动动作的质量和效果的综合性评定	(209)
五、运动动作的分类及运用	(211)

第八章 运动技能	(214)
第一节 运动技能学习概述	(214)
一、运动技能学习的意义	(214)
二、学习的基本理论	(215)
三、国外学习理论介绍	(219)
四、学习理论与运动技能学习	(226)
五、运动技能掌握的理论模式	(228)
六、运动技能的学习与掌握过程	(230)
第二节 运动技能教学	(238)
一、运动技能概述	(238)
二、运动技能的教学	(247)
第九章 体育体制	(254)
第一节 体育体制概述	(254)
一、体育体制的概念	(254)
二、体育体制的分类	(254)
第二节 我国的体育体制	(256)
一、我国体育管理体制的发展概况	(256)
二、我国体育体制的特点	(260)
三、我国体育体制的基本内容	(261)
第三节 我国体育体制的改革	(270)
一、体育举国体制的特点	(271)
二、中国体育体制改革的动因	(273)
三、中国体育体制改革的主要内容	(275)
四、中国体育体制改革的主要趋势	(277)
主要参考文献	(282)

第一章 体育的本质

第一节 体育的产生与发展

关于体育的起源问题,是一个比较古老的科学命题,多少年来一直吸引着中外的人类学家、民族学家、考古学家、历史学家和体育科学研究者,使他们为之付出了大量的劳动并形成了一些很有价值的学说和观点。

比较有代表性的学说有下列几种:

劳动起源学说。此学说认为,当今人们所熟悉的体育具体形式,如跑步、球类、体操等,都是与人类最基本的活动技能——走、跑、跳、投、攀、爬等紧密相联的。如果离开了人类的这些基本活动技能,人类的体育就不复存在。而人类的这些基本活动技能,是在人类早期的生产劳动中形成和发展起来的。追逐野兽的奔跑,越过沟壑的跳跃,都是适应人类早期生产劳动的结果,都是人类早期生产劳动对人自身的产物。没有人类早期的生产劳动,就不会形成人类的基本活动技能,而没有人类那些走、跑、跳、投、攀等基本活动技能和能力,也就不能产生体育的各种运动形式。因此得出结论:体育起源于生产劳动。

教育起源学说。此学说认为,远古的教育内容是比较简单的,也是直接为生产劳动服务的。而远古的教育内容又都是如何制造和使用工具、如何猎取野兽和采撷野果之类。这样,人类的原始体

育形式、教育形式就伴随着原始的生产劳动产生了。人类原始的体育形式与人类原始的劳动形式是分不开的。父辈教下一代如何奔跑、跳跃、投掷,如果下一代将奔跑、跳跃和投掷等技能用在狩猎上,那么它就是一种生产劳动形式;如果下一代在进行狩猎之外,将这些学得技能用在模拟练习和相互嬉戏上,它就是一种原始的体育教育形式。而正是人类的原始教育,使得人类原始的体育形式得以一代一代地延续和发展,并使其体育特征的因素不断增加,为后来与生产劳动的分离创造了条件,奠定了基础。因此,认为体育起源于教育。

战争起源学说。此学说认为,原始氏族社会后出现了战争,由于战争的需要而刺激着军事训练和拼杀格斗技能的发展,于是使用兵器(矛、刀剑、弓箭)和使用兵器的格击技术竞相发展,对掌握这些格击技术所必需的运动技能也提出了更高的要求。在战争的间隙,学习掌握这类格击术和发展掌握这些格击术所必需的运动技能便成了教育和训练的主要内容。现代运动项目中相当一部分都是从远古格击方式和技术中延续发展而成的;而且又是战争,才使它们从人类原始的生产劳动形式中分离出来。因此,认为体育起源于战争。

宗教起源学说。此学说认为,处于蒙昧时期的原始人,对周围发生的各种自然现象感到不可思议,认为世界上万物同人类一样,也都是有感情和意志的。因此,他们在现实生活中总要崇拜一些其他自然物,以此来作为自己的精神寄托。为了表达他们对崇拜对象的真诚情感而集体进行的一系列活动,就是人类最原始的宗教祭祀活动。其活动的内容之一,就是模仿猎取野兽进行厮杀的角斗,以及各类野兽的动作和姿势的舞蹈,以此来向崇拜的神灵显示自己的勇武、强健和欢愉。不仅原始宗教祭祀活动中的内容与当今某些体育活动的形式有着渊源关系,而且这些活动内容又是最早从生产劳动和战争中分离出来,带有寄托精神和娱乐性质的独立活

动,而这一点恰恰正是现代体育的特征之一。因此,认为体育起源于原始的宗教祭祀活动。

生理舒展学说。此学说认为,刚睡醒的猫大多前爪撑地、弓起后背,用力伸一个“懒腰”;清晨离巢的鸡的抖动羽毛、拍打翅膀,刚卸车的马的就地滚动等动物的一系列活动,都是在生理上需要舒展之故。并认为人类最初的体育也是如此。

疗疾学说。此学说认为,以某些体育手段治疗疾病,古时已有之。而今天用于治疗某些慢性疾病的太极拳之类的某些体育项目,都可从古人的“健身术”、“导引术”中寻到源头,都是古人防治某些疾病的产物。因此,认为体育起源于古时的治疗某些疾病的手段。

上述关于体育起源的各种学说,都是从不同角度和体育本身的某些侧面出发来探索体育起源的结果,也都有其形成学说的依据。但是不同的角度就必然有其不同的局限。单从某一社会现象来说明体育这种在人类多种活动过程中形成的特殊实践活动,就难免带有一定的片面性,从而使这些学说的正确性受到了不同程度的限制。

从上述几种关于体育起源的学说中我们已经看到,体育的产生是与各种活动有关的,而且这些活动都是人类的实践活动。因此,要弄清体育的起源与发展,就必须对人类的活动进行抽象、分析,研究体育与人的一般活动的关系,考察人类的“活动”在体育的形成和发展中的作用。

一、人类的活动与体育

体育是人类社会的特有活动。人类的活动是历史现实存在和发展的唯一可能的方式。人类正是在自己的活动中最终脱离了动物界并创造出了人类社会,并且正是在活动的基础上衍生、发展出了丰富多彩的各类活动形式,而体育活动就是那些衍生、发展出的多种活动形式之一。因此,了解人类活动的基本类型及特征,是了

解体育活动产生、发展的前提。

(一)人类活动的类型

劳动创造了人,也促成了人类社会的形成。自从人类社会产生以后,人类便在劳动实践这一最基本的活动基础上,根据人类自身的需要,逐渐发展创造出丰富多样的活动形式。根据不同的分类标准,采取不同的方法,可以把这些活动分成不同的类型。从活动的属性上分,可以把人类的诸多活动分为政治活动、经济活动、军事活动、教育活动、娱乐活动等。从活动的形态上分,可以把人类的活动概括归类为物质性活动和精神性活动,或概括为实践活动和认识活动等。从活动所指向的对象来看,人类的物质性活动又可概括为两大基本类型,即人类改造自然的活动和改造自身的活动。这里,我们仅就从物质性活动出发而概括出的人类改造自然和改造自身的活动进行一些必要的论述。

1. 人类改造自然的活动

人来源于自然界,是从自然界中分化出来的。自然界是人类获取生存资料的基本来源。所谓改造自然的活动,主要是指人以自然界为对象(客体),根据人类自身物质文化生活的需要,有目的、有意识地运用工具对自然界进行的改造活动。人类正是通过这种活动来实现与自然界之间的物质和能量的交换,从而来满足自己的各种需要。通常我们说的劳动生产活动或实践活动,即是改造自然活动的典型形式。另外,改造自然的活动还包括以自然为对象的科学实验活动,治理人类生存环境的活动等形式。

人类改造自然的活动是人类社会得以存在和发展的基础和条件,也是人类其他活动赖以产生和形成的基础和前提。一旦人类停止了对自然的改造活动,停止了劳动生产这一满足人的生存、享受和发展需要的最基本的实践活动,社会就会灭亡,人类就不复存在,人类的其他活动也就不可能产生。

人类改造自然的活动和许多其他形式或类型的活动一样,具

有客观性、能动性、目的性和社会历史性等区别于动物活动的特征。但是,人类改造自然的活动与其他人类的活动相比较,尤其是与改造自身的活动相比较,又具有一些什么样的特征呢?对这个问题的分析与探讨,有助于我们进一步把握体育这种人类改造自身的特殊活动的特征。与人类改造自身的活动相比较,人类改造自然的的活动主要有以下几方面的特点:

第一,人类改造自然的活动主要是为了解决人与自然的关系,是为了通过对自然的改造以获得生存、享受和发展需要的物质生活资料 and 条件。因此,人类只能以自然界作为改造的对象。也就是说,在人类改造自然的活动中,活动的主体和活动的对象的区别是十分明显的。活动的主体是人,而活动的对象客体则是人之外的客观物质世界或自然界。

第二,人类改造自然活动的直接目的是获取各类物质生活资料,而且这一直接目的是参与活动的人能够意识到的,人们也正是在这一目的支配下进行活动的。尽管在改造自然的活动中,人自身(身体状况和精神状况)也会发生一定程度的改变,但这种改变既不是改造自然活动的目的,也常常不是参与者自觉意识到的。

第三,人类改造自然的活动从根本上说是离不开活动工具的作用的。人类改造自然、利用自然从而从自然界获取自己需要的物质生活资料,主要不是凭借和依靠自己的各种身体器官和生理条件,而是靠改造和改进的各种“人工器官”,即劳动工具来进行。劳动者、劳动工具和劳动对象三者的统一,才能使人类改造自然的的活动得以完整地实现。

人类改造自然是人类生存最基本的活动,这一活动当然还有一些其他的特点,但就相对于人类改造自身的活动来说,上述三个特点是典型的、具有代表性的。

2. 人类改造自身的活动

人类在改造自然的活动中,为了解决人和自然的关系,还逐渐

地发展衍生出一些改造人自身的活动类型。所谓改造人自身的活动,是指人以自身的肉体和精神为对象客体,根据自身的某些需要,有目的、有计划、自觉地采用某种手段或方式对自身加以改造的活动。我们通常说的教育活动、道德实践活动、体育活动、娱乐活动等,都属于人类改造自身的活动。

早期人类为了获得生活资料,抵御来自外部的威胁和各种野兽的侵袭,就必须具备一些基本的生存技能,如奔跑、跳跃、攀登等,并把这些生存技能运用到改造自然的活动中去。由于改造自然活动必须依赖于人的体力和智力的配合,使人的手、脚、脑和其他人体器官都有所行动,因此,在这一活动中也就客观地包含着对人的肌体、人的精神以及人的生存技能的改变与作用。但这种改变与作用,还只是以潜在的形式存在其中,还只是改造自然活动过程中所表现出来的一种客观功效,是不自觉地引起和发生的。随着人类改造自然和认识自然的能力不断提高与发展,在漫长的历史活动中人们开始逐渐地朴素地意识到,要成功地解决人与自然的关系,有效地改变自然,不仅需要解决工具问题,而且还需要解决人自身与自然的关系问题,也就是增强人的各种生存技能,提高人改造自然的能力问题。为了提高生存技能,增强改造自然的能力,人类最初的作法是把各种已含着改变人体因素的生存实践活动从现实中分离出来,并对这些活动的形式、过程、动作加以模仿、再现。久而久之,这类活动就从时间、空间过程上,彻底地从那些现实的改造自然的活动中分离出来,而不再具有改造自然的实际功效和意义。因此可以说,人类改造自然的活动为人类改造自身的活动提供了基本的内容和形式。因此,我们常说的“劳动创造了体育”的体育起源于劳动的学说,在抽象意义上是有其道理的。但应明确的是,劳动创造体育是有条件的,并非能直接创造出体育来。

尽管人类改造自然的活动为人类改造自身的活动提供了基本的内容和形式,但它并不是唯一的基础和来源。在人类解决与自然

的关系时,除了采取劳动生产这种最基本的活动形式外,还围绕着人与自然的关系,发展衍生出一些渴望能与自然沟通、渗透、交流的非劳动形式的活动,如原始的宗教祭祀活动、图腾崇拜活动、原始舞蹈和各种游戏活动等。这些活动是人们在解决与自然关系的基础上产生和形成的一些辅助性活动,是以一种虚幻的形式来反映和表现人对自然、自身的态度和关系的。尽管它们带有神秘的色彩,但它们也是人类改造自身活动的来源之一。

由此可知,在人与自然的關係中所产生的人类改造自然的活動和一些非劳动形式的辅助性活动,共同构成了人类改造自身活动的基础和来源。正是在对这些活动的长期继承、吸取、提炼的过程中,逐步发展和形成了各种专门的、独立的改造人类自身的活动形式。体育活动即是一种。

与人类改造自然的活動相比较,人类改造自身的活动又具有以下特点:

第一,人类改造自身的活动其活动的对象是人类自身,即这种活动不是针对自然界而是针对人自身的条件或状况来进行的。

第二,人类改造自身的活动其直接目的不是要引起自然物质界的改变而获得物质生活资料,而是通过活动使人的身体和精神,以及人的体能和技能发生改变,并且这种改变是人们事先可以预料到的。因此,这种活动是活动者有目的、有意识、有计划地自觉进行的。

第三,这种活动必须依赖和借助于一定的方法、形式、手段来进行,但这些方法、形式和手段并不一定是各种物化的工具。在这类活动中,人们主要不是依靠工具,而是依靠人自己的身体和精神的共同参与,并且按一定的方法来进行。

(二)人的两类活动的关系与发展

1. 人的两类活动的关系

上述我们分析了人类改造自然和改造自身两类活动的特点。