

中等体育学校讲义



体育理论



内部教材



体育院校教材编审委员会
体育理论编选小组编

中等体育学校讲义

体 育 理 論

体育院校教材编审委员会

体育理論编写小组編

人 民 体 育 出 版 社

一九六三年·北京

统一书号: K7015·1183

中等体育学校讲义

体 育 理 論

体育院校教材编审委员会

体育理論编写小组編

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·

(北京市书刊出版业营业许可出字第049号)

北京市崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

850×1168毫米 $\frac{1}{32}$ 135千字 印张7 插页1

1963年1月第1版

1963年1月第1次印刷

印数: 1-1, 100册

定 价 [8] 0.85元

編者的話

本講義是根据历年来党和政府有关体育的方針、政策、指示和我国体育运动实践經驗的部分总结材料，并參照1961年出版的体育学院本科体育理論講義和其他一些有关的文献、資料編写而成的。除供中等体育学校教学使用外，也可作为具有初中以上文化水平的体育干部、教师和運動員的业务学习用書。

本講義內容的范围和深度，是根据中等体育学校的培养目标、教育計劃規定的时数和学生的接受能力来确定的。为了适应中小学体育教师工作的需要，突出了有关教学与訓練的基本理論和学校体育。

按照上述的精神和尽量避免各章节之間不必要的重复，体系和內容的安排是：①有关我国体育的方針、任务和开展体育运动的基本經驗綜合在一章中闡述；②“我国体育的手段”专列一章；③体育教学与运动訓練分两章論述；④体育課和計劃考核的內容并入学校体育，目的是便于結合中小学特点进行闡述，并使学校体育这一章比較系統完整；⑤适当地压縮了厂矿、企业、机关和农村体育的內容；科学研究和国际体育未列专章。本講義的全部內容除緒論外，共分十一章。

从內容的性質上看，前三章是闡述体育的本質，党对体育事业的領導，我国体育运动的方針和政策，开展体育运动的基本經驗以及我国的体育制度；第四章至第七章闡述体育教学与运动訓練的一般理論与方法；第八章至第十一章講基层单位的体育工作，其中以学校体育为主。

參加編写的有（按姓氏笔划为序）：王幼良、朱月蓉、李晋裕、李錫厚、林劍灝、鍾師統、董念黎、翟国俊、滕子敬、錢耀庭。

限于編写人員的政治和业务水平、实践經驗，以及資料和时间，本書疏漏不妥之处，在所难免，恳切希望得到各方面的批評和意見，以便修改补充。

在編写过程中，得到有关部門，特别是黑龙江省和哈尔滨市一些同志的大力支持和帮助，并提出了許多宝贵的意見，特此表示感谢。

目 录

緒 論	1
第一章 体育的本質	5
第二章 我国体育运动为社会主义建設服务	13
第三章 我国体育制度	36
第四章 我国体育的手段	48
第五章 体育教学	60
第六章 运动訓練	80
第七章 运动竞赛	96
第八章 学前儿童体育	111
第九章 中小学体育	119
第十章 厂矿、企业、机关和农村体育	189
第十一章 青少年业余体育学校	201

緒 論

体育理論是研究体育运动的一般規律的科学。毛泽东同志說：“对于某一現象的領域所特有的某一种矛盾的研究，就构成某一門科学的对象。”^① 体育理論就是研究体育和政治、經濟的关系，体育和文化教育的关系，以及体育領域中所特有的內部矛盾的科学。

我国的体育理論是在馬克思列宁主义、毛泽东思想的指导下，运用各有关科学的成就，系統地研究和总结我国体育运动的經驗和吸收了苏联等兄弟国家及其他国家的先进經驗而建立起来并不断充实和发展的。

实践是理論的源泉。体育理論是在体育运动实践的基础上产生的。但是，体育理論不是简单地反映体育运动的实践，而是經過人們将实践中丰富的感性材料，加以去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制作功夫，提高到理性認識的阶段，因而它能更深刻、更正确和更完全地揭示体育运动的客观規律。我們重視实际經驗，但不滿足于实际經驗。必須不断把实际經驗提高到理論的高度，才能深刻而正确地認識发展着的客观事物。体育理論不仅在于反映体育运动的客观規律性，重要的还是应用它去指导体育运动的实践。毛泽东同志在《实践論》中說：“馬克思主义者看重理論，正是，也仅仅是，因为它能够指导行动。”^② 再好的理論如果不去应用，那就毫无意义。

在长期的階級社会里，由于統治階級的唯心主义世界观和反

① 《毛泽东选集》第一卷，人民出版社1952年版，第297頁。

② 《毛泽东选集》第一卷，人民出版社1952年版，第281頁。

动狭隘的阶级利益的局限，不可能建立起全面正确反映体育运动客观规律的体育理论。这样的理论，只有在辩证唯物主义的指导下，在社会主义国家体育运动丰富的实践基础上，才有可能建立和发展。

我国的体育理论工作，在党的领导下，有了很快的发展。可是，和我国体育运动实践的丰富内容及伟大成就相比，还是落后的。要对我国体育运动的实践作出充分的理论概括，使体育理论做到正确和充分地反映我国体育运动的实践，还需要付出艰巨的劳动，要不断地总结经验，并在实践中反复检验，以求其不断丰富和发展。毛泽东同志说：“通过实践而发现真理，又通过实践而证实真理和发展真理。”^①这对体育理论是完全适合的，是体育理论所必须遵循的唯一正确的发展道路。

马克思列宁主义、毛泽东思想是我国体育理论的思想基础。只有遵循马克思列宁主义的立场、观点和方法，才能正确地认识我国体育运动的规律。毛泽东思想是马克思列宁主义普遍真理同中国革命和建设实践相结合的典范。刘少奇同志《在庆祝中国共产党成立四十周年大会上的讲话》中说：在我们党的各个历史时期，站在我们最前头的，最善于把马克思列宁主义普遍真理同中国具体实践相结合的，就是我们党的领袖毛泽东同志。毛泽东同志面临中国革命的极端复杂的情况，正确地提出了和解决了一系列的理论和策略的问题，使中国革命能够绕过一个一个的暗礁，夺取一个一个的阵地。”^②毛泽东思想是中国人民革命和社会主义建设的指针，也是胜利地发展体育运动的指针。

早在第二次国内革命战争时期，毛泽东同志就提出开展红色体育运动，明确了体育为无产阶级政治服务的方向。在抗日战争时期，毛泽东同志在《论新阶段》一文里，也把体育运动包括在文化教育政策之中。中华人民共和国成立以后，毛泽东同志提出

① 《毛泽东选集》第一卷，人民出版社1952年版，第285页。

② 《人民日报》1961年7月2日。

的“发展体育运动，增强人民体质”的指示和向全国青年发出的“身体好，学习好，工作好”的号召，以及“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”^①的教育方针，都明确指出了体育的任务、性质、作用和地位。

毛泽东同志的哲学思想、军事思想、文艺思想也都对体育理论有巨大的指导作用。

体育运动的发展和人类文化各方面的发展有着密切的联系。体育理论也和反映人类文化各方面发展的有关科学有着密切联系。

人体解剖学、人体生理学等是体育理论的自然科学基础。它是研究体育运动对人体的作用和动作技能形成的规律，以及体育教学与训练的一般原理所必需的基础知识。

教育学和心理学等，是研究和正确运用体育教学与训练的理论和方法所应有的基本知识。

在我国体育事业的发展过程中，许多运动项目也逐渐建立起专门的理论和方法的体系。体育理论同样也应该概括这些体系所共有的一般规律。随着这些运动的发展必然会不断充实和丰富它们各自的理论和方法的体系，同时也必然会充实体育理论这门科学。

因此，体育理论只有在毛泽东思想指导下，运用自然科学和其他有关科学的知识，吸收苏联等兄弟国家及其他国家的先进经验，总结我国体育运动的实践经验，才能正确地揭示我国体育运动的发展规律。

我国的体育理论是无产阶级的体育理论，它必须同体育战线上形形色色的资产阶级思想进行不调和的斗争，并且在斗争中发展和壮大自己。

^① 毛泽东：《关于正确处理人民内部矛盾的问题》第23页。

体育理論課程的內容包括：我国体育的性質和任务；党关于开展体育运动的基本方針、政策和貫徹方針、政策的根本方法；我国体育的制度和手段；体育教学与訓練的一般原理；学校、厂矿、企业、机关、农村体育的任务、內容和方法等。

中等体育学校開設体育理論課程的任务是：向学生比較系統地传授有关开展体育运动的基本理論知識和技能，使他們正确地了解我国体育的方針和政策；系統地学习教学、訓練的一般原理；幫助他們掌握开展基层体育活動的一般方法等，从而使他們将来能更好地完成党和人民交給的体育工作任务。

理論和实际相統一的方法，是学习体育理論課程的唯一正确的馬克思列宁主义的方法。学生不仅要从書本上学习理論，更重要的还是要在學習的过程中随时去了解正在变化着的客觀情况。不但要善于用書本上学到的理論去分析客觀实际，而且还要在实际中驗證和加深已經学到的理論。因此，在学习本課程时，除通过課堂講授、討論、实际作业和參觀見习等方式来了解課程內容之外，还应通过教育实习来进一步巩固所学到的体育理論知識和加深理解的程度。

第一章 体育的本質

体育是社会文化教育的一个组成部分。是在人类长期的生产劳动过程中产生和发展起来的。它属于社会上层建筑的范畴，为一定的政治和经济服务。

第一节 体育的产生和 原始社会的体育

生产劳动是人类社会一切活动的基础；是人类最基本的实践活动。人们必须首先解决吃、穿、住的问题，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等活动，也才能从事体育活动。因此，劳动生产活动是人类生存的基础。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文里写道：“劳动是人类生活的第一个基本条件，并且重要到如此地步，以致我们在某种意义上应该说，劳动创造了人本身”。^①毛泽东同志教导我们说：“马克思主义者认为人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的东西”。^②

人类社会是从原始公社制度开始的。在最初的若干万年，人们是在和自然进行无比艰苦的斗争中度过的。

人们在艰苦的劳动中不断改进了自己的体力和智力，发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、游泳以及其他多方面的技能，并且在劳动生产过程中和日常生活中，向年轻一代传授各种技能。通

① 《马克思、恩格斯文选》两卷集，第二卷，第80页。

② 《毛泽东选集》第一卷，第281页，人民出版社1951年北京版。

过以生产为主的长期的社会实践，人类的自然和社会知識不断积累和发展，又由于生产力的不断提高，人們的劳动經驗也日益复杂化，这就需要施以某种訓練，传授更复杂的知識与技能，于是出现了人类最初的教育，其中也包涵有体育的因素。恩格斯在《家族、私有制和国家的起源》一書中曾經介紹过处于原始公社阶段的易洛魁人的“球賽”和“競技”。^①这些事实，都說明体育产生于劳动，并且，早在人类社会的最初发展阶段——原始公社里，就随着生产的发展和教育的出现而逐渐萌芽了。

以后，随着人类社会生产力的不断发展，人們物質文化生活水平的提高，以及政治、經濟、軍事和科学的发展，体育也就逐渐成为独立的体系，并不断地发展和完善起来。

原始公社制度的基础是生产資料的集体所有制，人与人的关系是被共同的劳动和公社所有制的經濟基础所决定的。这个社会的特点是沒有階級、沒有剝削、沒有階級压迫、沒有国家。因而这时的体育也沒有階級性。

第二节 階級社会的体育

由于生产力的提高，剩余产品和私有制的出现等原因，原始公社制度逐渐解体，社会分裂为奴隶和奴隶主两个階級，人类由此进入了階級社会。在奴隶社会以及其后的封建社会和資本主义社会里，都是霸占生产資料的少数有产者——奴隶主、封建主和資產階級統治和剝削大多数的劳动者。在階級社会里，体育也随之而具有階級性了。現有的史实都有力地說明了这个問題。

在奴隶社会里，生产关系的基础是奴隶主占有生产資料和劳动者（即奴隶），奴隶主在政治上掌握了国家机器，它可以象对

^① 《馬克思恩格斯文选》两卷集，第二卷，第244和247頁。

待牲畜一样地买卖甚至杀死奴隶。这时的体育被奴隶主用来訓練镇压奴隶反抗的奴隶主軍人，以便保持奴隶主对奴隶的剝削和压迫的特权，巩固奴隶主对奴隶的統治。例如，据甲骨文和周彝的記載，早在我国奴隶社会的殷商时期，已盛行了射箭比赛。統治者专门設了“学宫”，供王、貴游子弟和臣工、近侍习射。^①在古代希腊非常重視体育的斯巴达教育制度中，人們可以更清楚地看到体育的阶级性。斯巴达教育的目的，就在于培养奴隶主的子弟成为未来的軍事統治者。体育和軍事訓練成了斯巴达教育中的主要教学科目。他們力求培养儿童的残忍好战、强蛮有力、刁敏狡捷和忍受痛苦的习性。斯巴达人从七岁到二十岁都在国家教育場度过。在国家教育場里，儿童和少年大部分時間从事軍事、体育練習，其中包括角力、球賽和作战游戏。年岁稍长的青少年，还在夜間举行捕杀奴隶的“实习”，并把这种行为称之为“秘密的服务”。这里，可以清楚地看出：在斯巴达，体育是奴隶主奴役奴隶和其他劳动人民的一种手段。

紀元前6—4世紀的雅典，也以同样的目的，把体育列为有名的雅典教育体系的重要内容。^②

在封建社会里，生产关系的基础是封建主占有生产資料和不完全占有劳动者（农民和其他劳动者）。封建主掌握了国家的政权，对农民和其他劳动者进行残酷的剝削、压迫和镇压。体育遂被封建主用来訓練他們的子弟和“武士”，以便镇压农民革命运动，巩固他們的封建統治政权。例如，在汉朝，封建統治者就用“蹴鞠”（类似現代足球运动）来訓練武士。在汉刘向《別录》

① 《中国古代教育史資料》人民教育出版社，第16—17頁。

② 紀元前6—4世紀，雅典教育体系大体如下：7—14岁上文法学校（閱讀、書法、計算）和弦琴学校（音乐、唱歌、誦詩）；13—15岁上体操学校学习“五項競技”（角力、竞走、跳高、擲鉄餅、投枪）和游泳；16—18岁上体育館，学习体操，并通过談話学习政治、文学和哲学；18—20岁上高等学校，进行軍事訓練，通过座談学习法律、政治。摘自爱丁斯基：《世界教育史》上卷，第17頁。

中說：“蹴鞠，兵勢也，所以練武士。”《會稽典錄》也提到三國時代的情況：“上以弓馬為務，家以蹴鞠為學”。在歐洲，世俗的封建主們也把體育列為培養維護他們統治的武士的重要手段。規定了騎馬、游泳、投槍、擊劍、行獵、下棋、吟詩七項為武士教育的內容，稱之為“武士七技”。其中有關體育性質的內容就占了極大的比重。所以，在封建社會中，體育是為鞏固封建主對廣大勞動人民的封建統治服務的。

在資本主義社會里，生產關係的基礎是生產資料的資本家占有制，社會物質財富日益集中到資產階級壟斷集團的少數人手里，勞動力變成了商品，殘酷的剝削在更隱蔽的形式下進行。隨著資本主義而來的是掠奪殖民地的戰爭不斷發生，許多國家淪為一小撮帝國主義的殖民地；帝國主義國家又為了爭奪世界霸權而加劇了他們之間的矛盾和鬥爭。

在資本主義社會里，體育首先成為資產階級教育其子弟的御用品，成為資產階級自己強身、消遣的私有財產。勞動人民大批失業，淪於飢寒交迫的境地，被剝奪了參加體育活動的必要條件。

在資本主義社會里，體育還成為資本家、企業主、運動老闆攫取財富的一種手段。運動員成為資本家榨取剝削的對象，甚至被資本家當做商品來買賣。資本家利用運動員的青春技藝，組織比賽、表演，獲取巨額的門票收入和用來進行賭博；而一旦被認為無利可圖時，運動員就被一脚踢開，淪於失業和飢寒交迫的境地。另外，資本家還想出了一些殘無人道的“運動項目”，如“泼婦角力”、“四季滑冰抓捕賽”、“暗中拳擊”、“在臭魚坑里摔跤”等等，以便吸引更多的觀眾，牟取更多的利潤，殘酷地毒害着青少年的身心健康。

資本主義社會的種族歧視，也反映在體育活動方面。在美國許多州的法律上，都規定着禁止黑人和白人共同參加任何一種運動比賽、表演和練習的條款。

在資本主義發展到了垂死沒落階段的帝國主義時代，體育被

列为軍事訓練的重要內容之一，为帝国主义的侵略政策和战争政策服务。美帝国主义的反动头目之一艾森豪威尔，在就任总统时就招認：“美国体育的真正用意是訓練青年准备参加战争”。帝国主义者宣揚“球場就是戰場”、“球賽即象征着战争”，主张体育要訓練青年具有“杀人的天性”，为他們的侵略战争准备炮灰。另外，帝国主义者还利用体育作为对外进行文化侵略的工具，通过体育，宣揚資本主义“文明”，散布“世界主义”毒素，麻痺被奴役国家人民的斗志，以便巩固他們的殖民統治。所以，在資本主义社会里，体育是为巩固资产阶级的反动統治服务的。

在半封建半殖民地的旧中国，伴随着帝国主义的文化侵略，一些現代体育項目傳入了中国。帝国主义利用体育作为培养服从它們的奴才的工具和麻醉广大人民的一种手段，以巩固帝国主义及其走狗在中国的統治。在国民党反动統治的年代里，体育被少数官僚、帝国主义分子、資本家和封建地主所把持，并在体育界制造宗派門戶，互相攻击歧視，借以分散人民的斗争視綫，巩固它們的統治，使体育为帝国主义和反动統治阶级的利益服务。

在阶级社会里，尽管統治阶级霸占了体育，剝夺了广大劳动人民从事体育的权利，使体育成为它們进行統治和剝削的工具；然而，在人民群众中，也还有着自己的体育运动，为人民群众的利益服务。正如伟大的革命导师列宁所指出的那样：“在每个民族的文化里面，都有一些哪怕是还不大发达的民主主义和社会主义的文化成分，因为每个民族里面都有劳动群众和被剝削群众，他們的生活条件必然会产生民主主义和社会主义的思想体系”。^①所以，在阶级社会里，广大的劳动人民也不时地利用体育来鍛炼身体和教育子女，甚至用来作为反抗統治阶级的残酷压迫和剝削的一种手段。例如，我国历史上著名的义和团起义，就是由最初以传授义和拳的民間体育团体逐渐发展起来的。^②不过，在阶级

① 《列宁全集》第20卷“关于民族問題的批評意見”，第6頁。

② 《中国近代史資料丛刊》“义和团”第4卷第438頁。神州国光社1953年出版。

社会里，人民群众的体育被統治阶级压制、摧残，甚至被视为非法而明令禁止，因而得不到应有的发展。

在人类历史的长河中，体育作为人类文化的一部分，在不断地发展着。随着社会的发展、社会经济基础的变化，体育的观点、制度作为上层建筑的一部分，也随之改变，但其中运动技术部分，却被繼承和保留下来，并随着經驗的积累和文化的交流，逐漸获得了充实和发展，成为全人类的文化财富，被不同的国家、不同的阶级所采用。

运动技术不属上层建筑的范围，沒有阶级性，可以为不同的阶级服务。它和一定社会的体育观点、制度相結合，构成这个社会的体育。它在不同阶级的政治观点和体育观点的統帥下，成为它們从属部分而为不同的阶级服务。运动技术本身虽然沒有阶级性，但在现实生活中，它总是具体地和不同阶级的体育观点、制度相結合而存在的，所以，在考察和采用它的时候，又不可无视阶级所給予它的影响。

第三节 社会主义社会的体育

在社会主义国家里，体育成为社会主义文化教育的一个組成部分，属于全体劳动人民，为增强人民体質和国家的社会主义建設服务。

社会主义国家十分关怀劳动人民的生活和健康，1949年中国人民政治协商会议共同綱領規定：“提倡国民体育”，1954年制定的中华人民共和国宪法又規定：“国家特别关怀青年体力和智力的发展”。在我国体育被用来作为增进劳动人民的健康、增强人民体質的一个积极有效的手段，国家从各个方面采取措施，为劳动人民从事体育运动創造必要的条件。国家修建了大量的运动場地，制造了大量的器材設備；培养了大批的体育干部；有关开展体育运动的国家机构和社会团体密切配合，有领导、有組織、有計劃地积极开展群众性的体育运动；在厂矿、企业、机关、部队、

学校、城市居民、农村人民公社、公园、医疗预防机构等单位，都根据不同的条件和情况，开展了体育活动，有效地增进人民的健康。

社会主义国家的体育，也是活跃人民文化生活、进行活动性休息的一种手段。人们在工间和业余的时间，进行适当的体育活动，不仅能使劳逸得到调剂，而且还能迅速消除疲劳，活动筋骨，振奋精神，使人民的文化生活更加丰富多采，充满乐趣，从而能更好地去从事各项社会主义劳动。

在社会主义国家里，开展军队的体育运动和国防体育项目（有些社会主义国家还在民兵中开展体育运动），是把体育直接用于国防建设的措施。

在社会主义社会里，从事体育运动，还有助于推动学习、增长知识和掌握技能。通过体育锻炼，人们的体质增强了，就有充沛的精力，更好地进行学习，掌握技能。同时，参加各项体育活动，还可以直接学到一些生理、卫生和自然科学知识。从事航空、航海、无线电、登山、摩托等运动，就直接涉及到有关航空、航海、气象、电气、地质、机械等各种自然科学知识。所以，社会主义社会的体育，又有助于科学文化知识的普及，帮助人们掌握一定的科学技术。

在社会主义社会里，体育运动还有助于人们共产主义道德品质的培养。在体育教学、运动训练和竞赛中，为了掌握一定的技能、技术以及创造优异的成绩，要求人们勇敢、顽强，朝气蓬勃，服从组织，遵守纪律，勤学苦练，坚持不懈；许多集体项目，还要求人们协同动作、互相配合、团结一致，争取共同的胜利；在竞赛中又要求人们胜不骄、败不馁，斗志昂扬，力争胜利。所以，通过体育运动的教学、训练和竞赛，能够培养人们的共产主义道德意志品质。

社会主义社会的体育，是共产主义教育的一个重要组成部分，是培养全面发展的人的一种重要手段。

在马克思主义的教育观点中，非常重视人的全面发展教育，并把体育列为全面发展教育的一个重要内容。马克思曾强调指