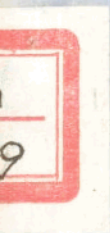


体育和运动概论

大连工学院教学研究室编印



体育和运动概论

——体育是什么？它与运动的关系如何？

韩 国 儒

大连工学院教学研究室编印

一九八二年十一月

目 录

一、前言	(1)
二、体育的现实意义与深远意义	(1)
三、体育观点的分歧应在精神特性的培养方面	(2)
四、身、心发展的目标	(4)
五、体育的内容	(19)
六、体育的分类	(31)
七、体育的目的和任务 (附体育的概念)	(37)
八、运动的分类	(38)
九、运动与运动训练的区别	(41)
十、运动的概念	(43)

一、前 言

体育是什么？它与运动的关系如何？

关于这一问题，不仅在我国是个长期以来就有争论的学术课题，始终未得到一致的看法，就是在1980年第二十二届奥运会前夕，联合国教科文组织的体育教育和运动国际理事会(苏)第比利斯召开的世界科学大会（现代社会中的体育）的哲学、史学和社会学组的讨论会上也未得到解决。弄清这一问题，对体育基础理论研究工作的开展，深入探索和驾驭有关体育和运动方面的各种规律，促进体育事业的发展，以适应社会主义现代化建设的需要具有重要意义。因此，有必要在《体育的本质论》（大连工学院教学与研究一九八二4、总14期刊登）的基础上，把体育的概念和运动的概念以及二者之间的区别搞得清楚一些，做为探讨这一专题的继续。这是我写这篇文章的主要动机。在观点上是否正确，是否反映了体育和运动的客观实际，是否抓住了体育和运动的本质，把握不大，希望批评指正。

二、体育的现实意义与深远意义

“体育”这一术语来自英文 *physical education*，意思是体育教育。

苏联是在1919年最初由夫·耶·伊格纳切耶夫教授提出的。

我国大概也是在本世纪初传入这一术语的。

我们党和政府一贯重视全国各族人民的体育事业，把体育看成是一种国家大事，是共产主义教育的组成部分和重要

手段。它直接关系到全国人民的健康，国家的兴旺发达，是振兴中华的主要标志之一。

体育在我国已成为全民事业，在漫长的人生岁月中，不论对于正在成长发育的青年、少年、儿童和年富力强的壮年以及老年人的机体都是重要的。

在全面开创社会主义现代化建设新局面中，体育乃是一个重要方法和手段——培养既善于克服各种困难，又满怀信心、展望未来的人是当务之急。

从长远观点来看，我国体育目的的最终目标，不仅是促进身体正常发展，增强体质以及从事人类社会的建设，而且是引导人类的个性，以达到人类文化的最高阶段——共产主义文化。

体育不仅是人类的文化，而且也是人们本身的文化，体育和德、智、美、技术相结合，它不仅是提高社会生产的一种手段，而且是培养一个全面发展的人的方法，因为在共产主义社会最高阶段，人类乃是具有高度思想觉悟、高度文化、科学知识、高尚道德品质、刚毅的意志品质、身心全面发展、并富于生活乐趣和幸福的人。

三、体育观点的分歧应在精神特性的培养方面

二十世纪各国对体育的理解和观点都不同，按道理来说，主要应该是决定于社会的性质不同，其实也并非如此，就是在我国人民的思想中也存在着各种不同的理解和观点。具体表现在前一个阶段的“体育的科学属性”问题的讨论中，

有人认为体育应属于自然科学，有人认为应属于社会科学，有人则认为应列入综合科学或新兴科学。在争论之中既有原则的分歧，也有名词术语的分歧，我现在把两个不同社会性质的体育观点不同之处略述如下：

关于身体特性方面：没有分歧，都是为了增进健康。但在精神方面：关于思想意识和道德品质方面则有本质区别。因为人的思想意识和道德观念是受社会制约的。例如：有的资本主义国家提出培养自我表现能力，对于古老的道德予以保留，并发扬光大等等。在社会主义国家，无论是对道德品质和个性的要求，都要使之符合共产主义道德行为准则，而不是一味地继承和发扬，至于思想意识问题，当然也有其本质的不同，这并不是说，它们的每项具体内容都带有阶级性，要做马克思主义阶级分析。如思想意识的道德观念——谦虚、礼貌、诚实、正直等，都是人类所公认的美德，它不带有阶级性。

体育的概念是随着人类社会的发展，生产的发展，文化科学的发展以及体育实践的发展，而不断发展和深化。

在阶级社会中，做为文化教育的一个组成部分的体育，是属于上层建筑，是一定社会的政治、经济的反映，同时又反作用于一定社会的政治和经济，这是对体育与政治经济关系的基本观点。所以无论在社会主义国家或资本主义国家，只不过是把体育做为其政治、经济服务的一种工具和手段，都是为一定的阶级利益服务的。在阶级社会中，超阶级的体育是不存在的，我们决不能让体育的现象掩盖了它自身的本质，同时也不应把精神特性的每一具体内容都认为带有阶级性，这是不符合客观现实的。

四、身心发展的目标

从解剖生理学的观点来看，人体是一个统一的整体，是由各个器官和系统组成的。但从哲学的认识论的观点来分类，是由两个属性（也叫特性或素质或要素）构成的，而第一性——身体，第二性——精神。

在第一性——身体发展方面。

是以先天的潜在的遗传素质和后天获得的东西而构成的。

所谓遗传素质，是在胎儿形成过程中获得的解剖生理上的特点——形态、器官、系统和机能，特别是神经系统，大脑的结构和机能的特点以及每个人特有的神经类型的特点。

所谓后天素质，是受社会环境、劳动和教育的影响。特别是体育教育的影响更为重要。

实施体育教育，实际上是在先天的遗传素质的基础上，促进其发展的过程。我认为这一过程更为重要，这是众所周知的。

身体特性是受人体发展的客观规律制约的，任何阶级社会没有本质差别，只有强、弱的程度区别。体育在促进身体正常发展、增进健康方面是以自然科学为基础的。体育也含有自然科学的一面，其道理是非常明显的。

身体发展可分为形态（包含体格——体型和姿势）、机能构造等，现分述如下：

形 态

体格是形态的特征

体型包括身体的整体指数和比例

体型是由遗传、身体素质、环境、营养和疾病等形成的形态。

姿势是指站立、坐、走的姿势来说的。

机 能

机能有种种作用，如：肌肉机能、关节机能、循环机能、呼吸机能和神经机能等。

机能测验是由体质（我国所通称的）主要因素中选出基本运动要素作为一系列的测验项目，在我国目前采用的测验内容：1、肌力（各部分的）、2、力量、3速度、4、耐力5、灵敏、6、爆发力、7、柔韧性等。从测验的综合结果，看人们的身体素质发展情况。

运动能力（也叫体能）与身体形态和身体机能等是相互关连的，在外观上是由跑、跳、掷之类的身体运动形式表现出来。

形态和机能是身体的基础，也是规定身体运动的条件。

形态和机能多半是遗传的，每个人的身体素质的差别是比较明显的。

机能——温度的调节、免疫、适应

机体对外界环境的适应力

这个问题是利用自然环境（又叫做原生环境）的自然因素（空气、日光和水）进行身体锻炼的问题。

利用自然因素锻炼身体是促进健康、提高工作效率和预防疾病的有效内容和方法之一。

我国随着工业的迅速发展，对自然环境造成了严重的破坏，主要是因为被工业和城市所排放的污染物所污染，当污

染物超过了环境平衡和自净能力，同时也超过了人体生理忍受的程度时，又不及时采取有效措施，而出现的一种社会疾病。

对人类健康最大的污染，如水质的污染。水质的污染对人体健康的危害，一般可分为两类：一类是在水体被污染后，孽生致病菌和病毒以及寄生虫等，从而引起传染病的流行，尤其是霍乱、伤寒等；另一类是排入水中的有害物质引起的毒害，这是环境保护学科要研究的问题，即污染物质排入水体中，直接或间接使人中毒。

在空气的污染方面，主要表现为煤烟，二氧化硫为主所造成的大气污染，对人体健康的危害，大体可以分为：

1、刺激和腐蚀作用。当呼吸的空气受到烟尘、二氧化硫等污染物质污染后，遇到空气中的水蒸汽在通过呼吸道时，又能变成酸雾，对呼吸道的粘膜产生刺激和腐蚀作用，降低呼吸机能，引起气喘、咳嗽、吐痰，进而使机体抵抗力降低。寄生在机体上细菌和病毒，便会乘虚而入，诱发各种急性和慢性炎症。特别对患有心、肺病的老年人和婴幼儿危害更大。

2、引起急性和慢性中毒、空气污染物——一氧化碳、氟、铅、汞、氮氧化物等，都能引起中毒。当遇到恶劣的气象条件和易于聚集的地理条件时，污染物质可以形成毒雾，造成严重的中毒危害，如心、肺疾病等。

3、烟雾笼罩削弱了紫外线的照射，不仅减低了能见度，使人们在精神上感到不愉快，特别严重地是，由于缺乏紫外线，使儿童容易缺钙而得佝偻病，直接影响儿童骨骼发育。

此外还有石油和天然气及其烧燃产物的污染，其污染危害对人体健康影响是很大的，这两种污染都直接影响着空气污染和水的污染。

我国政府做出巨大努力，曾于一九七九年颁布了《中华人民共和国环境保护法》，并且在国民经济调整时期成立了“城乡建设环境保护部”、各省、市环境保护局以及科研单位也相继成立，按照党的环境保护方针——“全面规划，合理布局，综合利用，化害为利，依靠群众，大家动手，保护环境，造福人民”。曾采取一系列措施，诸如：努力从城市规划、工业建设计划、能源改革、保护空气的宣传教育、戒烟宣传、劳动保护以及卫生防病教育等。为降低城市环境中大气污染和水质的污染，创造一个美好的生活工作环境而努力。

机体对外界环境的精确而复杂的适应过程，即机体与外界环境的相互作用的过程，主要是由神经系统通过反射的活动实现的，藉助一系列的各种反射的形成以及必要时反射的消失来实现的，

人是高级动物，他的大脑两半球越发达，条件反射的活动也就越完善，正因如此，人的机体就越善于适应外界环境。

巴浦洛夫说：“为了与外界环境保持平衡，必须一方面既分析又综合这个环境，因为外界不仅是以动的简单形式出现，而且是以极其复杂的联合形式作用于机体，另一方面，还必须相应地分析与综合机体的活动”。

（摘自巴浦洛夫全集1949年第三版第560页）

正如巴浦洛夫所说，任何一种外界或机体内部所引起

的动因一定冲击到某一感受器。这一冲击必将变成神经活动过程，即神经兴奋现象。兴奋就沿着神经纤维传导到中枢神经系统，然后由中枢神经系统再沿着另一条神经纤维传导到活动器官，于是就变成该器官所特有的活动过程。因此，外来的动因或内发的动因与机体的各种活动就象因果关系一样的联系着。

神经活动是感受和改变的过程，是神经系统作用于机体的外来力量和内在力量分析与综合的过程。对外来的和内在现象的分析与综合是藉大脑皮层实现的。

人的机体是在与外界环境相互作用的过程中发生的，也是人们有意识的造成的。当外界环境发生变化时，机体在一定范围内改变其生理过程的强度和特性，这便是个体适应的基础。

1、用空气锻炼身体

当外界环境气温增高时，人的汗腺活动就增强，并且皮肤的血管扩张，接着产生汗排泄，随着身体表皮就变冷，而流入扩张毛细管的血液也就变冷，于是加速了皮肤的散热。相反，当外界环境的气温降低时，冷空气刺激皮肤的末梢神经后，传导到中枢，就立即引起一种反应，使皮肤的末梢血管开始收缩，以防止热量的大量散失。同时氧化过程的强度增加，主要是在肝和肌肉中进行的。结果，在两种相反的情况下，体温都将保持着与日常生活相适应的水平。

当空气变得愈稀薄，空气的一个单位体积内的氧气量变得愈少，通常也叫氧气的部分压力下降，肺泡空气中氧气的部分压力也将相应的降低，因而空气在动脉血液中的张力也就降低。其结果机体内引起活动破坏，这首先是中枢神经系

统活动的破坏。

但是在外界环境这样变化情况下，机体并不是毫无保障的。从海拔2500—3000米，机体便开始动员机能的可能性了。肺的通气量开始增加，每分钟的排血量提高，红血球的数量增加，并且也开始其它种种变化，这些变化都是为了保证中枢神经系统和一切组织得到必需的氧气量。

从空气的变化，气压降低两种外界环境改变的例子来看，不难了解机体确实具有使生理过程的强度和性质改变的特性。在这种特性中就已经表现了对改变着的外界环境的适应能力。就是说机体对外界环境的低温和高温的耐性提高了。

2、用日光锻炼身体

日光是一切生命的源泉，它对青少年身体成长发育的影响极大，特别是紫外线具有特殊生物学作用。紫外线的照射可以促进体内维生素D的形成，还有杀菌作用，是使空气消毒最经济的办法。

日光的照射对青少年身体成长发育有极大影响，并改善人体的健康状况，增强新陈代谢，刺激机体的造血机能，提高皮肤的防御机能和分泌机能（汗腺和脂腺的分泌）。

日光浴后，可使食欲增加，睡眠良好、劳动能力提高。

日光照射可使皮肤发生特殊的色素沉着，这是皮肤为保获深层组织免受过度照射影响的一种防御反射。

3、用水锻炼身体

用水锻炼身体也是一种练身的方法和手段，它的特点是比利用其他自然因素更容易控制，可以完全按计划进行，也

容易照顾个体特点。用水锻炼的方法较多，如：水浴（天然浴场）、冷水冲淋、冷水摩擦以及冷水洗脚等。

水的导热性大，约比同温的空气大二十八倍左右，因此，进行冷水浴时，能从体表带去大量的体热。冷水作用于身体表面，立即引起皮肤血管的急剧收缩，血流向内脏，引起血压上升和心脏激烈的活动，皮肤呈现苍白色，同时感到寒冷。经过短时间（一分钟左右），由于体内急剧地产热，皮肤血管又开始舒张，血液又流向皮肤，感到皮肤发胀，皮肤也由苍白变为肤红色。由于冷水的刺激，皮肤血管收缩而又舒张，对于机体锻炼极为有益。如果经常不断地进行，不但可使全身的体温调节机能得到改善（变得更加迅速准确），而且对于循环系统和呼吸系统的活动产生良好影响。

总之，经常从事体育运动对人体的影响是非常复杂的，各个系统和器官引起剧烈的反应，不仅运动器官发生了很大的变化，循环系统、呼吸系统也得到了增强，神经系统也得到了改善——条件反射的联系得到了改进，加强了各器官之间的共济作用。因此，人的工作效率显著提高。同时也提高了对外界环境的适应能力（因为提高了人体的机能可能性），并可使一定的反射作用逐渐迅速和准确，以及对外界环境各种有害作用的抵抗力，而使健康不受损害。

在精神面貌（神态）方面：也显得生气勃勃，精神饱满，精力充沛，情绪乐观等。体育正是健康与力量的无穷无尽的源泉。

关于构造——器官、组织的增强问题在机体对外界环境的适应能力一段中基本谈过了，不再重复。

在第二性——精神的培养方面

恩格斯说：我们的意识和思维不管它多么像是超感觉的东西，总是物质本体器官的产物，即人脑的产物。物质不是精神的产物，而精神却是物质的最高产物。

（摘自巴甫洛夫全集，1949年第三版第95页。）

思维、思想、意识、道德品质、意志品质和性格，都是人脑的产物（特性），都属于心理特征。

脑是心理的器官，心理是脑的机能，是客观事物的反映，所以说，心理是由客观事物决定的。客观存在的物质、身体是第一性，而心理、思想、意识等是第二性。这就是人类社会的社会性。它是受社会制约的。

心理的反映，是通过大脑反射活动实现的。是一种能动的反映。这种反映是在人的社会实践中，在语言的参加下进行的，因此，人的心理、思想、意识具有社会性和能动性。

人的心理、思想和意识形成后，就能在人们的活动中起调节作用，定向作用。也就是说，人的心理在实践中产生，同时又反作用于实践。

先天素质是心理发展的自然前提。

遗传素质（生物因素）是心理发展的自然前提。

生物因素主要是指人类从遗传得来的先天素质。即解剖生理上的特点。人的先天素质是参差不齐的，这种差异对心理发展具有一定的影响。例如：儿童大脑先天发育不全，就会引起智力落后和智能缺陷等，如此看来，心理发展固然有赖于先天素质，但它有极大可塑性，它是后天的东西。先天素质只是心理发展的自然前提，为心理发展提供了可能性。因此，片面夸大先天因素的作用，断言心理发展主要是受生物规律所支配，是完全错误的。

环境和教育对心理发展起着决定性的作用

每个人都在一定的社会中生活，都离不开社会历史条件——社会的政治、经济、文化、教育、科学等现状和家庭经济状况，三大差别以及精神状态等，都会在不同程度上予以影响。总之，环境和教育对心理发展则起着决定性的作用。

从心理学的观点对思想、意识、道德品质、意志品质和性格，分别加以概述

1、思想

从哲学的观点来看，思想不过是人类头脑中所转化出来和改造过来的特殊的物质。这种物质是社会生产活动的产物，它和语言相联系着而达到高度的发展。这是任何物质所不具备的。每当谈到思想总觉得和客观事物是对立的，思想和事物的对立，就是主观和客观的对立，也是精神和物质的对立，哲学上也叫做意识和存在的对立。虽然是对立，但思想本身仍不外是客观事物的一种，思想是可以改变的，并具有极大的可塑性。

从心理学的观点来看，人们用思想来认识客观事物，所以说思想是其他一切事物在大脑中的一种反映。

思想可贵之处，就在于它能够把客观实际反映到头脑中去，从而掌握事物的本质和规律性，力求掌握真理，使我们对于客观事物有正确认识。

社会因素在人脑的高级神经活动中，具有极大的重要意义。

社会因素对人类发展的作用存在着连续的继承性。

总之，人的高级神经活动的思想、意识等等是由社会因素决定的，人与动物的根本区别就在这里。如果对于动物来

说，外界环境仅仅是指一般的自然环境，那么对人类来说首要的外界环境就是社会环境。

意 识

意识是社会生产活动的产物，是物质（脑）长期发展的产物，是物质发展的一种形态，是人类头脑的一种特殊性质，是人们所特有的反映形式，是心理发展的最高阶段。

意识形态不仅与生理发展中的高级神经系统密不可分（不完全受生物规律支配），而且与其它因素有关，主要是社会发展中的劳动和语言，也就是说，意识是同劳动和语言一道发生和发展的。人只有通过语言（第二信号系统）才实现着有意识的反映，只有人才具有意识。随着社会、文化科学的发展，社会意识也不断变化和发展，任何社会意识形态都是社会存在的反映。正如马克思所说：“不是社会意识决定社会存在，而是社会存在决定社会意识”。因此，在阶级社会中，人的意识也有阶级性，在社会主义社会，贯彻政治思想教育，人们逐渐形成了共产主义世界观，在体育教育中也必须努力完成这个根本任务。

道德品质

道德是一种社会现象。在人类社会生活中，人们为了维护共同的利益，调节人与人、人与社会和集体的关系，于是产生了调节行为的准则。

在阶级社会中，道德是各阶级的社会经济地位和利益的反映。就其总体来说，它具有阶级性。各阶级都有它自己的道德行为准则。道德作为社会意识形态，它的产生和发展服从于整个社会发展的规律。它是在社会道德、学校以及家庭道德的影响下逐渐形成的，它是后天的，它是对社会现实的

反映。

道德品质是社会道德现象在个体身上的表现。有的心理学家认为道德品质主要在两个方面：1、道德意识，所掌握道德原则或道德信念，它是道德意识形成的主要标志；2、道德行为习惯，即把所掌握的道德原则或道德信念在一定场合付诸行动的能力。有的学者则认为任何一种道德品质都会有一定的道德认识、道德情感和道德行为等三种基本成分。这三种基本成分是相互制约的。一般说来，道德认识是道德情感产生的根源，道德情感又影响着道德认识的倾向性；道德行为是在道德认识和道德情感的指导与影响下，通过一定练习和锻炼形成起来的，同时道德行为又可以巩固、发展道德认识和道德情感。因此，道德品质的形成和发展，就是这些基本成分共同发生作用的一种综合过程。

关于道德品质究竟与哪些心理活动有关呢？我认为上述第一点的看法基本上是相同的——因为人们用思想来认识现实的，思想和意识是息息相关的。在思想概述中已经谈过，思想和事物的对立，就是主观和客观的对立，也是精神和物质的对立，哲学也叫做意识和存在的对立，二者用词不同，但都代表了精神的核心，用道德意识一词可能更深刻和确切一些。最后一点，即道德行为，看法是完全相同的，它是根本的成分，至于道德情感和道德信念，都是道德品质基本成分。此外，我认为还有与性格有关的理智特征和人对现实的态度的人格特征有联系（人对现实的态度是以认识为基础的，已包含在这一点里，显得有些重复）。

总之，关于道德品质的体系和组成成分（或叫因素）等问题，是需要哲学家（历史唯物主义）和伦理学家进一步加