

体育学人文存

体育

TIYU

基本理论

JIBENLILUN

研究

YANJIU

◎ 张洪潭

著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

体育
基本理论
研究

◎ 张洪潭 著

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育基本理论研究 / 张洪潭著. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2004. 1

(体育学人文存)

ISBN 7-5633-4384-9

I. 体… II. 张… III. 体育理论—研究
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001071 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市教子坳 12 号 邮政编码: 541001)

开本: 965 mm × 1 270 mm 1/32

印张: 13.375 字数: 300 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 3 000 册 定价: 29.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

Q I A N Y A N

体育,是旨在强化体能的非生产性人体活动。理论,是由概念、判断、推理所组成的认知系统。体育需要理论指导,理论来自人的大脑;但倘若思考功夫欠缺,所谓理论也未必会比经验之谈更好。不是吗?想想看,建国50多年来,出版了多少册封面各异而内容相似的体育专业教本,刊发了多少篇逻辑混乱且套话成篇的体育专业论文,可在晋职成果不断丰收之后,体育理论系统究竟有没有积存?

毋庸讳言,目前流行的一些体育理论虽不断地更换时兴词语,却基本没有跳离传统的或者说以政治思维替代专业思考的认知框圈,以至于应需出台的《体育法》等一系列体育法规文本,只能别无选择地以陈旧僵滞的理论为其立说基点,岂不可悲可怜?1995年颁行的《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》),总则第一条是:“为了发展体育事业,增强人民体质,提高体育运动水平,促进社会主义物质文明和精神文明建设,根据宪法,制定本法。”这开篇首条所述,应该是立法目的吧,可难道体育法的立法目的就是这样的?比较一下,它与体育学院通用教科书《体育概论》关于我国体育事业的目的、任务的表述又何其相似——“现阶段我国体育的目的是:增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。为了实现我国体育的目的,需要完成以

下四个方面的任务：增强人民体质；掌握体育的基本知识、技能、技术；提高运动技术水平，攀登世界体育高峰；进行思想品德教育。”无论在表述方式上还是在实质内容上，《体育法》的立法目的与体育事业的运行目的之间难道不应当有所区别？其实，即便是体育事业的目的、任务，也不能像目前流行的模式那样进行表述，因为那种表述不具有目标指向性，既无从具体导引，又无法进行检控，更无人负责验收，那是一个空洞疏漏的口号集群。与之相关的一个深层次问题，就是对“体育”自身的理解和确认。什么是体育？难道围棋、桥牌也是体育锻炼？难道聂卫平、谢军也是运动员甚至全国十佳也能当选？说体育是为增强体质，可那个“增强体质”究竟意味着什么？意味着延年益寿？意味着卫生保健？可难道卫生保健及益寿延年等事项不该交由医疗系统去钻研？体育活动固然也有卫生保健等方面的积极功效，但谁都知道体育一向就是双刃剑，体育活动中会有身体损伤而且在所难免，届时是不是也对体育系统大肆埋怨？再说，难道体育就不应该有区别于其他事业的独特追求？若说有，是什么？难道体育追求什么也需要一些世俗的理由？……似这类逻辑起点性的问题，今天与几十年前同样普遍地困扰着广大体育工作者，怎能说体育理论研究有起色？怎能说思考功夫不欠缺？

体育理论研究几十年没有发展或者说徘徊不前，阻力当然来自诸多方面，先是饱受政治势力挤压，后是遭遇经济浪潮冲刷，更加之没有读书习惯，结果就是自身文化认知层次越来越浅。肤浅的认识致使体育理论工作者往往把握不住自己的立身之本，却一再被行政号令所掣牵，忙于应对，无暇沉思，什么理论指导实践，那不过是随缘而谈谈；而一些最为前提性的理论问题，至今尚未做出分辨。例如，“体育基本理论”一词在体育学术界就始终被含糊使用，不少体育学者竟将“基本理论”与“基础理论”相互混同。试想，

以如此脆弱的内部预应状态,又如何能抗御外部的巨大制宰?

作为专职体育理论工作者,我们特别厌烦以往体育理论教本的粗糙和啰唆,早在20年前就开始了实实在在的革故鼎新运作,累积至今,渐成体系,这本《体育基本理论研究》连同先前出版的《技术健身教学论》(张洪潭著,华东师范大学出版社,2000年出版),就是我们矢志不移、苦心孤诣、锲而不舍的创新成果。相信任何读者都不难发现,《体育基本理论研究》一书真的不同既往,它不仅逻辑自洽地理顺了体育理论的主体构架,而且在每一个理论组块中都有继往开来的新思想、新观念、新论点并予以详尽评说。在序篇中分析了“基本”与“基础”的异同,这两个词原本是语义自明的:“基本”是主要部分,“基础”是地下部分;“基础理论”须相对当事人而言才有意义,“基本理论”则分明是专业认知体系的质重。“基础理论”意味着跨越它便无法继续运作,比如未铺地基就不能盖房子,不学四则运算就无法理解方程式;而对于体育学科来说,何谓基础,何谓不可跨越的领域,至今并无共识,甚至永无定论。“基本理论”则意味着业内人士必须无条件地予以研习,此环薄弱便一切都无从谈起。由之可见,基本理论与基础理论根本不同,进而可辨,基本理论与基础理论之间也并不相互对应。与基础理论相对应的是专业理论,与基本理论相对应的理论我们称之为具有操作性,而体育操作理论和体育基本理论都可能会有基础与专业之分。所谓体育操作理论,是指那些将体育活动当作生物现象来认识的知识体系,如运动生理学和田径、体操、球类运动技术理论;所谓体育基本理论,是指那些将体育活动当作社会现象来认识的知识体系,如学校体育学、体育社会学。由于体育基本理论对整个体育事业的存在与发展具有明辨、导向、制控以及赋予涵义和价值等决定性作用,故而也可以严肃地称之为“体育制导理论”。由于体育操作理论的产生源头各有明确归属,如运动生理学产生于普通人体生理

学、田径技术理论产生于田径运动,故而应该说其合理分类不成问题,成问题的倒是体育基本理论的分类,这是20世纪80年代体育科学体系大讨论未果自消之后仍普遍存在并必予回答的老问题,本书序篇则正是对之进行求解的新尝试。

序篇指出,1997年教育部启用“体育人文社会学”这个专业名称,是借用了上位学科的称谓,并无特色,亦不适合,其实际所指正是体育基本理论的涵括。当年体育科学体系研讨中的一大时弊,就是体育学者总是不能摆脱对自然科学、社会科学等分类模式和术语用词的描摹,“体育人文社会学”这个专业名称,就是当年的思维定势延续下来的结果。而体育基本理论的涵括与体育人文社会学并无二致,但其语词逻辑却相当严谨且应用实效也可观得多。体育基本理论的主要成分应当是体育教学理论和运动训练理论,因为此二者论及体育实践从初级入门到高度竞争的整个渐进序列。体育教学是为普及而做,运动训练是为提高而设,这些活动在没有上位学科理论如体育哲学之导引和下位学科理论如体育管理学之协同的情况下,仅凭体育教学理论和运动训练理论的简单应用,也完全可以独立运作,以往几十年的基本情况就是这样的。由之而论,体育教学理论和运动训练理论是功能自足的理论。不过,所谓功能自足理论,往往是低水准的理论,正如体育实践若无理论介入便是低层次的实践。所以,在体育教学和运动训练的理论之外,还应追进附添更为丰富的若干理论,形而上者,我们统称之为体育思辨理论,如体育哲学;形而下者,可统称之为体育规范理论,如体育管理学。循名责实,本书正是按照这个一级分类的框架而展开论说的。

壹篇是运动训练理论,这是本书的一个重载部分。作者在认真分析、努力扬弃以往至今流行理论的基础上,重新提出运动训练理论的基本构架并逐一进行论说。其中,训练思路、原理体系、运

动素质、竞争方略、奥运信念等章节已相对完整,而项群思想、技能形成、战能培养、概念系列等章节仍需继续补充而目前无法使之成型(发展序位滞后使然)。训练思路一章,作者依托爱因斯坦相对论思想,论证了“一切从专项需要出发”进行训练工作的认知逻辑及预期效益,指出传统的“一般训练当先”的训练,是受经典力学哲学思想束缚而惯性存留的少慢差费做法,并举例说明一旦转到“一切从专项需要出发”的“相对而现”训练思路上来,运动训练的完整图景就会重新在人们的面前真实地展开。原理体系一章,陈述了两个层次、三大项群共12条训练原理,实实在在地填补了训练理论中原理的空白;其中的“三重致胜原理”,指出一切体育比赛的结局都是己方实力、对手斥力、裁判置力这三大要素相互作用的结果,这将十分有助于人们认清体育比赛胜败的偶然性,有助于人们清醒地正视己方实力与对手斥力的对比关系,有助于国内足球等项目的联赛运作和我国奥运战略的理智推行。运动素质一章,作者将长期混杂在一起的五大运动素质,合其本性地区分为单称运动素质和综合运动素质两个系列,并分别对其做出标准分类。竞争方略一章,作者提出材学—力学—化学—哲学四点一线方略,不仅合乎逻辑地总结了以往竞技体育界的一切重要赛事经验,而且颇具前瞻性地指明了运动训练诸多环节有效整合的基本路径;这在“化学”和“哲学”两大环节普遍阙如的现阶段,尤其具有现实意义,其作用和价值已为越来越多的成功事例和失败教训所证实。奥运信念一章,是训练理论的延长,奥运会是当代社会文化的一大热点,也是训练实践效果的最大检验场。奥运格言“更快、更高、更强”激励着人们勇于进取、不懈追求;“重在参与”作为奥运信念,也曾鼓舞初入奥运的国人大胆尝试、不再害羞。不过,在奥运热浪中,许多有识之士都发觉,“重在参与”与“更快、更高、更强”是内存矛盾、外在殊异的;作者首先重新审视汉语语境中流行多时的奥运信念

短语,通过查阅相关的外文原说,发现汉语译文“重在参与”是断章取义之谈,而真正符合美国宾夕法尼亚州大主教所阐释的人生哲理的布道原话,其意译应是:参与竞争重于获取优胜。这个奥运信念短语虽只增多“竞争”二字,但它使“参与”有了指向和依托,而只有在“参与竞争”这一思想主线上,奥运信念方可毫无理解障碍地与奥运格言达成一致。格言和信念的力量是无穷的,作者通过反思自1984年以来我国历次参加奥运会的基本方略和1993年北京申办2000年奥运会失利的原因,认为以往“重在参与”的奥运信念由于存在认知盲点而事实上成为某些行动误导和决策失效的隐含性根源,明确提出,应以“参与竞争重于获取优胜”的信念来坚持奏响奥运理想的和谐主旋,不仅要全力以赴地参与每一届奥运盛会的赛事竞争,而且要使奥运理想与整个社会现实积极互动,引发体育比赛公平竞争精神的扩展效应。项群思想的提出,不仅使体能训练问题得以规范和限定,使体能训练的研究得以层次深化和成果累加,而且也使得技能形成和战能培养真正成为现代运动训练的单称课题,从而使得这两大基本空白的重要专论切实地进入人们的研究视域。概念术语定义的规范化,一向是体育学术界的弱项,本书作者在这方面则切实地付出了不同以往的气力,符合逻辑地阐明了竞技体育、运动训练、竞技能力、竞技状态、训练水平、训练原则、训练方法等一些最为基本因而也最为重要的专门用语。应该说,本书不仅对训练领域的概念术语定义进行了逻辑规范,而且在其他各篇的理论构建中也都充分注意到这一点。

贰篇是体育教学理论,这本来也是体育基本理论的一个质重集合,只是由于体育教学理论已经单独成书(即《技术健身教学论》),这里就显得相当单薄,所收入的4个专题分别是体质教育与技术教学、素质教育与体育教学、预设快乐与做中取乐、课程改革与课业把握,它们分别涉及体育教学中的矛盾论、素质论、快乐论、

课改论等四大专题,都是对技术健身教学论的概述或补充论说。这些内容应属作者对既成理论的深入探讨或论域开拓。安排这一篇,也是为了保持体育基本理论研究的框架完整以及名实相合。

叁篇是体育思辨理论,这是在体育教学理论和运动训练理论的基础上展开的更大的思想空间。这里仅收入相对成熟的9个专题的思想成果。首先是体育本质论,认为体育是旨在强化体能的非生产性人体活动,其概念属性是人体活动,区别于棋牌游戏和跑狗斗鸡;其两个种差是强化体能的非生产性,区别于医疗、保健和劳动、经营等活动;体育的本质是永无止境地强化体能。由此可以觅得健身体育与竞技体育的内在一致性。对体育本质的认识,是作者全部体育研究的逻辑起点和思维主线。第2专题是体育与哲学,论及体育理论的哲学基础、体育学者的哲学素质、体育实践的哲学牵助,对体育学科发展的立足点、大方向、催化剂等重大问题提出不同既往的全新理念。第3专题是体育社会学,从社会学的探讨,到体育社会学的重审,初步澄清了体育社会学作为一门新设课程或新兴学科的立身之本,进而提出体育社会学基本构成的五大环节:体育本质论、体育关联论、体育功能论、体育人口论、体育群域论,在社会学研究方法上,作者反对机械、简陋的实证主义做法,强调逻辑思维的特殊价值,这些成果对于体育社会学的快速发展都是必要的积累。第4专题是科研认识论,作者从跳离治学误区、问究科研其事、慎言方法分殊、明辨教材用场、界定学科类属、鉴戒科研禁忌、反观自身宿疾、激唤方法活力等8个方面阐释了体育研究的认知前提,强调指出,期待现成方法的轻易实用是最大的认识误区。第5专题是三维方法论,作者指出,观察与思考、实验与目标、假设与理论三点一线构成科研方法的取材维,一般思辨、专一选题、采集素材、整理素材、推理判断、验查修正这6步递衔的大环路可称之为科研方法的程序维,每一项具体课题的设立即出现课

题维,课题包括生物性学科和社会性学科两大类。千百万科研方法尽以三维储备状态,同等地静待着每一位研究者自己去开发,任何有效的科研方法都是三维即时合成的;此外,作者还归纳出体育论文撰写的10个要点及缩减文字的3条经验,此项成果可望将整个体育科研水平提升到一个新层面。第6专题是娱乐体育论,作者不仅明确定义了娱乐、娱乐体育、体育娱乐等基本概念并对娱乐做出新的分类,而且提出随感娱乐和后悟娱乐的概念,这是直接兴趣和间接兴趣理论的具体应用,将特别有助于反思为满足学生兴趣而必然弱化体育教学的困窘。第7专题是科技兴体论,作者从科技兴体思想的由来脉络,辨识了我国体育界在科技兴体方面长期存在的导向偏颇,强调所谓科技兴体的关键,应是弘扬科学精神而不是甘当科学万能论的俘虏。第8专题是体质测量论,作者在全国首次指出,以往历次体质测量活动中,由于完全忽视测量项目中有的可以被动接受而有的需要被试主动配合这一关键问题所造成的测量结果完全或大半失真的现象,初步提出次优选项、控择样本、倚重学校、前瞻兼得的改进思路。第9专题是三分结构论,作者从《体育法》三分构架的逻辑失误,论及中国体育事业三分结构的逻辑秩序,从学校体育、职团体育、社区体育各自的运作要点,论及三大群域殊异轮盘的协调运转;这不仅对《体育法》的修改完善有着必不可少的参照价值,进则言之,对全国体育事业的某些现状亦可做出合理解释。

肆篇是社区体育理论,这涉及一个具体的体育群域,应属体育规范理论。作者揭示了社区体育的个人余暇性特点及其若干衍生特点,阐明了社区体育与其他体育群域有着相类同的本原性功能、随伴性功能和若干附加功能,只不过不同体育群域的各种功能显现各有程度区别而已,进而从9个方面论说了社区体育的运行,填补了目标确立、选项原则等认知空缺,描述了简易运动项目和常规

活动组织等内容,评说了目前社区体育健身器材的配置缺乏体育特点的现状,指出了体能锻炼的致力要点,还简介了澳门社区体育的典例。然后,作者还专题研讨了体育人口的内涵、标准、评定、意义等问题,纠正了以往仅凭当事人自己填报的每周锻炼几次、每次练习几十分钟的既不科学又严重失真的判别方法,提出应通过一个操作程序进行抽样测试统计体育人口的动议,即不论参与何种体育项目,不论投入多少锻炼时间,是不是体育人口,仅以其是否用体育手段提高了或保持着体能水平来做判断。最后,作者未忘强调:一个国家的体育人口不应该也不可能无限增长,因为人有多种喜好而不可能把工夫全都用在体育活动上;当然,体能状况又确实关系到一个民族的兴衰荣辱,政府也不应漠然无视全民健身运动的大势走向,而应依国情来制定一条体育人口基准线,并在基准线的高端和低端各设一个警戒点:只要体育人口比值适度,行政部门便尽可任其自然,只是在体育人口的比值远离基准线而近及警戒点时,行政部门才应启动干预机制进行强力规范。这些理论将不仅有助于改进体育行政工作,而且也把社区体育理论研究推上一个新的层面。围绕社区体育及全民健身活动,作者还将近年来数次为上海市全民健身节做专题讲座和知识竞赛命题的材料整理成数十个简单问答题,这其实也是理解本书有关思想、观念、论点的一种捷径。体育规范理论目前处于初建阶段,其论说范围还很小,这是一个有待大力发展的研究领域。

本书5篇内容的分量,序篇、贰篇、肆篇相对较轻,而壹篇和叁篇则相对较重,应当说这只是本书的特点,并不代表各理论组块的实际配比和紧要程度。本书的最大特点应是,不仅对所论及的问题都有清晰交待,而且对理论自身的价值和运用渠道也有明确解说。总体说来,本书当属内容充实、思想自由、逻辑严谨、文字流畅的体育研究专著,至少,作者是在自觉地向这个目标举足迈步。

目 录

M U L U

前 言	1
序 篇:体育理论结构	
1. 主题术语辩解	3
1.1 初解	4
1.2 再解	7
1.3 补解	10
2. 专用术语细解	13
2.1 体育	13
2.2 体育理论	15
2.3 体育操作理论	18
2.4 体育制导理论	20
3. 理论重组寓解	35
3.1 明辨理论研究痼疾	35
3.2 悉观专业设置误区	39
3.3 易察学分管理时弊	41
3.4 深涉理论价值评议	44
壹 篇:运动训练理论	
0. 导论	51
0.1 理论变革来由	51
0.2 理论要点提抽	53

0.3 理论功用辩守	61
1. 训练思路	63
1.1 科学背景	63
1.2 理论反思	65
1.3 变革机缘	68
1.4 思路探索	70
2. 基本概念	76
2.1 竞技体育	76
2.2 运动训练	78
2.3 竞技能力	80
2.4 竞技状态	82
2.5 训练水平	84
2.6 训练原则	85
2.7 训练方法	86
3. 项群思想	89
4. 训练原理	94
4.0 原理研究缘起	94
4.1 通项训练原理	97
4.2 体能训练原理	101
4.3 技能训练原理	103
4.4 战能训练原理	106
5. 运动素质	110
5.1 定义补苴	111
5.2 实例解析	113
5.3 标准分类	116
5.4 应用连接	120
6. 竞争方略	122
6.1 体能激励源头的无意之意	122
6.2 现代体育竞赛的致胜要素	125
6.3 增强己方实力的基本方略	126

6.4 添补体能激素的快捷途径	131
7. 技能形成	134
8. 战能培养	136
9. 奥运信念	138
9.1 疑点判明	138
9.2 要点澄清	142
9.3 谬点批评	147
9.4 败点反省	150
9.5 亮点逢迎	156

贰 篇:体育教学理论

1. 体质教育与技术教学	161
1.1 八种说法剖析	162
1.2 八种说法聚类	167
1.3 基本矛盾线索	170
1.4 基本矛盾论说	176
1.5 技术健身思路	180
2. 素质教育与体育教学	183
2.1 素质教育真谛	183
2.2 运动技术要义	188
3. 预设快乐与做中取乐	193
4. 课程改革与课业把握	198
4.1 关于课的名称	198
4.2 关于课的性质	201
4.3 关于教的内容	203
4.4 关于学的水平	205

叁 篇:体育思辨理论

1. 体育本质论	211
1.1 引言	211

1.2 分辨	212
1.3 属性	213
1.4 种差 I	213
1.5 种差 II	216
1.6 小结	217
2. 体育与哲学	218
2.1 体育理论的哲学基础	218
2.2 体育学者的哲学质素	226
2.3 体育实践的哲学牵助	232
3. 体育社会学	238
3.1 三个术语分辨	239
3.2 课业设置立意	244
3.3 可授内容遴选	249
3.4 研究方法通观	251
4. 科研认识论	258
4.1 跳离治学误区	258
4.2 问究科研其事	260
4.3 慎言方法殊	262
4.4 明辨教材用场	263
4.5 界定学科类属	264
4.6 鉴戒科研禁忌	266
4.7 反观自身宿疾	272
4.8 激唤方法活力	273
5. 三维方法论	275
5.1 取材维	275
5.2 程序维	295
5.3 课题维	305
6. 娱乐体育论	310
6.1 娱乐定义	310
6.2 娱乐分类	312

6.3 体育娱乐	314
6.4 娱乐体育	317
7. 科技兴体论	319
7.1 科技兴体思想脉络	319
7.2 科技兴体导向偏颇	323
7.3 科技兴体战略求索	326
8. 体质测量论	331
8.1 今昔反思	331
8.2 改进思路	334
9. 三分结构论	338
9.1 关于职团体育	340
9.2 关于学校体育	341
9.3 关于社区体育	342
9.4 关于思想主线	344

肆 篇:社区体育理论

1. 社区体育称谓	347
2. 社区体育特点	351
3. 社区体育功能	355
3.1 显见功能	357
3.2 隐寓功能	359
4. 社区体育运行	362
4.1 小型社会体育理解	362
4.2 社区体育目标确立	363
4.3 社区体育选项原则	364
4.4 简易运动项目归类	365
4.5 常规体育活动组织	366
4.6 社区体育设施配置	367
4.7 体能锻炼致力要点	369
4.8 社区体育人口测试	370