

体育理论知识

吳邦偉 等編

人民体育出版社

体育理論基本知識

吳邦偉 吉嘉 章鉅林 錢耀庭 合編
劉德超 陳安槐 沈榮熙

人民體育出版社

統一書號：7015·526

体育理論基本知識

吳邦偉 吉嘉 章鉅林 錢耀庭 合編
劉德超 陳安槐 沈榮熙

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

（北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號）

冶金工業出版社印刷廠印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 11千字 印張 5 $\frac{8}{32}$

1957年12月第1版

1957年12月第1次印刷

印數：1—7,500册

定價 [9] 0.55元

責任編輯：王培元 封面設計：喜棟

目 录

前 言	(1)
体育在人类社会生活中的意义	吉 嘉 (2)
我国体育理論的科学基础	章鉅林 (16)
我国体育的目的和任务	錢耀庭 (30)
中华人民共和国体育制度	吉 嘉 (45)
我国“劳动和衛国”体育制度	刘德超 吉嘉 (57)
体育的基本手段	章鉅林 (70)
教学、教育和教練的原则与方法	吴邦偉 (89)
体育作業的組織形式	陈安槐 (106)
运动竞赛	沈荣熙 吴邦偉 (118)
学校体育工作	錢耀庭 (133)
体育协会的体育工作	沈荣熙 錢耀庭 (153)

前 言

体育理論对体育运动的发展有着极为重要的意义。

在旧中国，反动統治者曾抄襲了资产阶级的体育理論来指导当时的体育实践以巩固其对人民的統治与压迫，帝国主义者也各用其一套反动体育理論作为对我国进行文化侵略的工具。这些反动腐朽的东西已随着人民革命的胜利和中华人民共和国的成立被粉碎了。

新中国需要适合于自己社会制度的新体育理論。解放八年多来，由于党和政府对体育运动的关怀与领导，由于学习了苏联先进的体育理論，由于自己在新体育实践中积累了一些經驗，由于在历史遗产中批判地吸收了一部分有益的东西，我們开始有了自己的新体育理論。

目前我們的体育理論虽然还不是很完整很系統，但体育的实践却急迫需要它。这就是我們敢于写这本体育理論基本知識的原因。

这本书是在学习苏联專家凱里舍夫在北京体育学院所講“苏联体育教育理論”的基础上，根据党和政府对体育的指示，及我国体育发展的实际情况編写的。如果它能对当前体育理論和实践的发展起些作用，我們將感到莫大的欣慰。

限于我們的理論水平和实际經驗，我們的看法、論点和內容的組織可能存在不少缺点和錯誤。我們热誠希望讀者提出批評和指正。

体育在人类社会生活中的意义

一、体育的性质

体育的概念 体育在我国虽不是新的名词，但从新中国成立以后，由于社会制度和经济制度的变革，它必然有新的内容，或者说新的概念。

从文化来说，新中国的体育是社会主义文化不可分割的一部分。新中国的新文化表现在文学、艺术、科学的修养上，也表现在人民卫生保健和体育事业的高度发展上。作为社会主义文化组成部分的体育，应该是我改善人民健康状况，全面发展人的体能，提高运动技巧，以及创造有关体育的精神物质财富（包括体育的理论观点、目的任务、科学知识，以及体育的场地设备和器材用品等）等方面所获得成就的总合。同时，它也是我国对劳动人民进行共产主义教育，促进健康，增强体质，及准备社会主义劳动和保卫祖国的重要手段。

从教育来说，新中国的体育是共产主义教育的有机组成部分。它是指全面发展人民体能的有组织的教育过程。通过体育的教育过程，给学生和运动员的身体、个性以多方面的影响，增强他们的健康，发展他们的身体，同时也使他们的能掌握生活中必须的技能 and 运动技术，并培养共产主义道德

品質（這一概念相同於蘇聯體育教育理論講稿中的體育教育的概念）。

以上兩個概念，有着密切的聯繫，但有其不同的範圍。在這本書里，主要從後一概念來討論，然而不可避免地會牽涉到前一概念中的基本問題。

體育的起源和發展 體育和整個教育一樣，是從人類勞動過程中產生的。在勞動生產過程中，人們需要一定的知識、技能和強壯的身體，因此就產生了教育，其中也包括體育。

體育是隨着社會的發展而向前發展的。我們可以从社會發展的各個階段來說明這個問題。

1. **原始共產社會** 在這個社會中，沒有階級，也沒有剝削，因此體育對任何人都是一樣，大家都有享受體育的同等權利。

在原始共產社會中，體育還沒有成為獨立的一門科學，也不是通過專門組織來進行各種體育活動，當時的體育主要是通過生產活動（打獵、捕魚）、自衛活動（和野獸搏鬥）和日常生活中的遊戲來實現的。

2. **奴隸社會** 在這個社會中，已經有奴隸主和奴隸兩個階級，因此體育也就有了階級性。奴隸主為了本階級的利益，為了鞏固他們的統治，就利用體育來訓練自己的子女，把他們培養成為未來的統治者。從此，體育就變成了階級鬥爭的工具。例如：中國奴隸社會商殷時期，體育就為統治階級所獨佔。當時有所謂“序”（是學習射和練武的地方）、“庠”（練武和講禮的地方）之類學校，這些學校的主要內

容是軍事訓練、漁獵和禮樂等知識、技能來訓練奴隸主子弟。

大奴隸主為了自己的利益，也給極少數的奴隸一些身體訓練的機會，但他們的主要目的是為了奴隸更好地給奴隸主擔任警戒。而廣大的奴隸生活不如牛馬，根本不可能有享受體育的機會。

3. 封建社會 封建社會仍是階級社會，但較奴隸社會的生產力已有很大的進步，經濟、文化也較奴隸社會發展。但是，這時候的體育仍然為統治階級所掌握，是為統治階級的利益服務的。例如：從隋唐開始實行的科舉制度就是如此，統治階級一方面利用這種制度來訓練和選拔能夠為統治階級利益服務的文武人材；另一方面怕勞動人民起來反抗他們，因此在民間提倡重文輕武，不准人民從事體育運動，使他們都變成弱不經風，手無搏雞之力的書呆子。同時還利用宗教迷信的宣傳來麻痺人民，宣傳“肉體是靈魂的監獄”，要求人們絕食祈禱，從而摧殘勞動人民的意志和健康，使他們無力起來反抗，以便宜於他們的統治。

4. 資本主義社會 自從十七世紀以後，歐洲許多國家逐漸由封建社會進入到資本主義社會。在資本主義社會中，特別是當資本主義發展到了它的垂死階段——帝國主義階段，體育的本質是非常反動的。這一點，我們僅從美國體育的情況就可以看得很清楚。

美國已從資本主義發展到了最高階段，變成了頭號的帝國主義國家。美國的統治者利用體育來訓練反動的士兵，準備擴大侵略戰爭，他們訓練青年具備有“殺的天性”，他們

把体育运动看作是侵略战争的准备练习，他们说什么：“球场即是战场”，“球赛即象征着战争”。因此，他们利用美国式的足球培养青年的集体作战精神；利用摔跤、拳击等来训练青年肉搏作战的本领。他们在比赛中互相厮杀，进行你死我活的斗争。

美国商业资本的互相竞争和民族歧视的政策也反映在体育上面。资本家把运动员当做商品广告，运动员本身没有人身自由，他们被运动老板当做商品一样地在运动市场上买卖。美国的运动员，特别是黑人运动员的下场是很悲惨的。如大家所熟悉的美国黑人短跑运动员欧文思，虽然他在第十一届奥运会上创造了100公尺、200公尺和跳远的三项世界纪录，但回国后仍遭受到失业的痛苦，为了生活，不得不卖命地和狗在一起赛跑，最后，终于成了残废。美国很多的世界纪录虽然是由黑人创造的，但是广大黑人的体育却并没有得到重视，运动老板只训练一些“有培养前途”的，也就是能够在他们身上获得高额利润的黑人运动员。

5. 社会主义社会 体育在苏联、中国则是另外一种情况。在苏联已经消灭了敌对的阶级和人剥削人的现象，在我国已经基本上消灭了敌对阶级和人剥削人的现象，建立了社会主义经济制度，在这些国家里，体育对各民族是一律平等的，是为广大劳动人民的健康服务的，是为建设和保卫社会主义服务的。各人民民主国家的体育也沿着社会主义的道路顺利地发展着。

体育的历史性和阶级性 由以上简短的历史事实，我们可以看出，体育确是随着社会的发展而发展的，是与当时社

会的經濟、政治有着密切的联系。

在階級社会里，体育永久有它的階級性。但是資產階級理論家却拼命宣傳体育与政治無关，与階級無关，是“超階級”“超政治”的。鉄的事实証明他們的这种观点是非常錯誤的。在体育的發展过程中已經說明了这一点，就以最近發生的事实來說，大家知道美帝国主义在第十六屆奥运会上，利用体育活动有意制造两个中国；一方面接受了台灣队，又假惺惺地接受中国队，难道这不是政治斗争嗎？政治斗争實質上就是階級斗争，但是資產階級不敢承認这些事实，只好用欺騙方法来宣傳体育是“超階級”“超政治”的。他們的真正用意是要掩盖体育的階級本質，不讓广大劳动人民知道体育是掌握在誰手里，为誰服务的。

在社会主义国家里，虽然基本上已經消灭了敌对的階級，可是在世界上还存在着資本主义国家，因此体育仍然有階級性，也是階級斗争的工具。

有人認為，既然体育有階級性，又是階級社会遺留下来的，那就是反动的，对于新社会都是無用的。事实並不是这样的。关于这一点，偉大的革命导师列宁曾教导我們說：

“無产階級的文化並不是从空中掉下来的，也不是那些自命为無产階級專家的人所臆想出来的。如果認為这样，那就胡說八道了。無产階級文化应当是人类在資本主义社会、地主社会、官僚社会压迫下所創造出来的知識总匯發展的必然結果。”（列宁，青年团任务，載“列宁文选”，兩卷集，下卷，外文局，中文版，第803頁）。列宁关于無产階級文化的这些话，也完全适用于作为文化一部分的体育。这是历史唯物

主义的看法。

在体育方面，过去的社会也给我们遗留下宝贵的遗产，应当把它继承下来。例如：在几千年前就产生而一直被保留至今的某些运动项目、竞赛制度、民间的各种游戏，以及体育场、馆等，对于发展我国的体育运动都是有很大作用的。

但是我们对于历史上积累起来的经验，必须采取批判的态度来运用它，也就是毛主席所教导我们的，对待历史遗产应剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华。决不是原封不动地搬用。如运动竞赛，我们现在所采用的形式虽然和过去差不多，但是运动竞赛的目的、任务和过去有着根本的区别。又如体育场、馆这种形式虽然也被继承下来，但现在不是供少数有钱人消遣娱乐，而是为增进广大劳动人民的健康服务。

二、体育的作用

体育既是随着社会的发展而发展的，在阶级社会中，它是为统治阶级服务的。在我们这样的社会主义国家里，它是为生产、为国防及广大的劳动人民服务的。那末，体育对身体健康究竟有什么作用呢？

（一）生理方面的作用 有人说，经常从事体育运动能够增强人体健康和发育身体。我们知道，人的身体健康和工作能力的提高，要靠人体各部器官工作能力的加强，而体育运动对人体各部器官有巨大的影响。

1. **对骨骼肌肉的影响** 经常从事体育运动的人，他的

骨骼会变粗，特别是经常活动到的骨骼更为显著。例如，惯用右手做投掷动作的运动员，用爱克司光检查，他的右上肢骨比左上肢骨有所增大。经常运动会促使骨质紧密，骨髓腔缩小，骨的重量增加，因而使骨变得更结实；不从事运动的人，他的骨质松弛而脆弱。

运动对发展肌肉的作用更为显著。很多人羡慕运动员结实的身体，丰满的肌肉，健康的皮肤。要知道，运动员健美身体并不是天生的，而是经常训练的结果。肌肉在经常训练的影响下，特别是在体操、举重、摔跤运动训练的影响下，肌纤维就会变粗，收缩力量加大，弹性变大，身体结实又粗壮。肌肉如果长久不活动，就不可能得到发展，我们常见一些不从事体育活动的人，他们的四肢软弱无力，身体很不健康。

2. 对心脏的影响 大家知道，心脏器官是否健全，对人体健康有很大的影响。如果心脏的正常活动受到破坏，人就不能进行工作，严重时将要影响人的生命。通过运动训练，可以使人的心脏发展得很健全，功能更完善。经常从事运动的人，他们的心脏要比一般人大些，运动员的心脏横切面通常达14—15公分。运动员的心脏变大，并不是病态，而是心肌变得粗壮的正常现象。心肌既然变粗，收缩力量当然就大。因此心脏收缩时就能够输出更多的血液。不从事运动的人，他的心脏较小，心脏的横切面只有11—12公分，并且收缩力量微弱。每次收缩时输出的血液少，这种人从事繁重的工作或激烈运动时，他的心脏收缩时输出的血液往往不能适应身体肌肉工作的需要，因而产生心脏过度紧张，功能失调，

人就会發生昏厥的現象。

运动对心跳（脉搏）次数也有很大的影响。受过訓練的人，他們心跳次数要比一般人少，一般人在安靜时每分鐘心跳次数是70次左右，而运动员只有50—40次，長跑运动员甚至只有38次。心臟收縮次数少，心肌可以得到充分的休息，不致过度劳累。

人在从事激烈运动和繁重的体力劳动时，身体各部需要更多的血液来輸送氧气、营养物質和排洩廢物。受过訓練的运动员在緊張的工作时，心臟每分鐘能够輸出4000—5000立方公分的血液（有时更多），而沒有受过訓練的人，只能輸出2000—2200立方公分的血液。优秀运动员的心臟，由于經過訓練，存在很大的潛力，因此在緊張的工作时，能使心跳次数加快到每分鐘200—270次，而对自己的健康沒有任何危害。沒有經過訓練的人，他的心跳只能增至180—200次（有时还不可能），优秀运动员不仅能使心跳次数加快，同时心臟每次收縮都是强而有力，心跳的每次輸出量（心肌收縮一次輸出的血液）也比一般人多。在工作时运动员的心臟收縮一次能够輸出200立方公分，而不从事运动訓練的人，每次收縮只能輸出100—120立方公分。如果有兩個人（一个是运动员，一个不是运动员）从事同样的工作，运动员由于心臟收縮力强，每次輸出的血液多，因此在工作时能够胜任愉快，工作效率也高。而非运动员的心臟收縮力量軟弱，每次輸出的血液少，心肌很容易疲劳，工作往往不能坚持。

3. 对呼吸器官的影响 呼吸器官的作用，就是吸收自然界中的氧气来供給全身。人在从事运动或劳动时，需要大量

的氧气(氧气是维持生命所必需的东西,人在缺氧的情况下,往往会发生昏厥或死亡)。为了适应劳动或运动时的需要,就必须改进呼吸器官的功能。经常从事运动的人,能促进呼吸器官功能的改善,减少每分钟呼吸次数,增大呼吸深度。如不参加运动的人,在安静时每分钟要呼吸16—18次,而运动员则是10—6次。不参加运动的人呼吸浅而吸气少,运动员则呼吸深而吸气多。运动员的呼吸深度达600—1500毫升,普通人是300—500毫升。如果两个人身高体重相等,一个是运动员,一个不是运动员,他们在安静时所需的空气大致是相等的,每分钟约为6000毫升。而运动员的呼吸深度为600毫升,那末,他每分钟只需呼吸10次($10 \times 600 = 6000$ 毫升)就能满足需要。没有从事过运动的人,他的呼吸深度为300毫升,那末,他必须在每分钟内呼吸20次($20 \times 300 = 6000$ 毫升)才能满足需要。这样,非运动员由于呼吸次数多,呼吸肌容易疲劳。如果在运动或工作时,就需要更多的空气,不从事运动的人,由于呼吸器官功能差,呼吸深度浅,为了适应有机体在工作时所需要的空气,必须增加呼吸的次数,这样就会发生呼吸急促,工作不能坚持下去。而运动员能在激烈的运动和紧张的工作中,继续加大呼吸深度,但呼吸次数并不很快,能保持着高度的工作能力。

4. 对中樞神經系統的影響 人的肌肉、心臟、呼吸等器官都是受中樞神經系統統一支配的。中樞神經系統是人體各個器官的“司令部”,支配着人的一切行動。如果中樞神經系統有了毛病,就會影響其他器官的活動。如我們常常見到一些年青的運動員,在平時練習時成績很好,但到比賽時,

往往比原来成績退步很多，这是因为他的中樞神經系統过度緊張，影响了其他器官的活动。相反的，中樞神經系統活动的健全，就能支配各器官更好地进行活动，适应周围环境的变化。

經常从事运动的人，能改进中樞神經系統的活动。如从事拳击、击劍、短跑等項目的運動員，他們的反应要比一般人快。

中樞神經系統活动的完善，对于現代化工業生产有很大意义。如在工厂的流水作業中，工作者动作反应的快慢就直接影响到生产效率的提高，每个工作者如果在每个动作中縮短几秒钟的时间，那末，在一年中为国家增加的财富是相当可观的。

5. 对長寿的影响 我們在日常生活中，常見到很多人直到年老时，还保持充沛的精力，究其原因，他們除了注意日常生活制度和飲食衛生以外，还經常从事体育活动。如苏联科学院巴甫洛夫活到86岁，在他的一生中从不間斷地从事自行車、滑雪、游泳、击木等活动；偉大的革命导师恩格斯至七十高齡时还經常从事击劍、騎馬、游泳和冷水浴；我們偉大的領袖毛主席現年已逾花甲，在去年还三次橫渡長江。由于他們經常的从事体育运动，所以他們直到晚年时还具有高度的工作能力，担任重要的工作。

为什么有些人常常是未老先衰？

有机体未老先衰有很多原因。首先是社会原因，在資本主义社会里，劳动人民受着資本家的剝削和压迫，貧困的生活条件和惡劣的劳动条件，严重地催殘了劳动人民的健康，

縮短了人們的壽命。為了爭取長壽，必須推翻資本主義社會制度。此外，屬於個人本身也有許多原因：首先是生活制度不正常，吸煙喝酒，晚睡遲起。其次是不從事體育運動和體力勞動。整天關在屋子裡，怕風吹雨打。

在社會主義制度下，為了延長壽命，除了戒煙、戒酒，遵守日常生活制度外，還必須經常地從事體育運動，因為體育運動借助身體練習，能增強人體健康，改善中樞神經系統的活動，促進新陳代謝的功能，提高身體對疾病的抵抗力。

（二）體育對進行思想教育的作用 體育是進行思想教育的重要手段。在資本主義國家和舊中國，統治階級通過體育來培養青年的封建道德觀念和資產階級的生活方式。例如在運動中培養極端的個人主義，錦標主義，損人利己，投機取巧，打罵裁判等壞思想和壞作風。

新中國的體育是共產主義教育的組成部分，它是全面發展我國勞動人民的體能，增進健康和向他們進行共產主義教育的重要手段之一。通過運動來養成青年愛祖國、愛人民、愛勞動、愛科學、愛護公共財物的精神。培養他們勇敢、果斷、剛毅、不怕困難和克服困難的優良品質。提倡集體主義、同志友誼和艱苦樸素的作風。

在運動競賽中、遊戲教學中及其他體育活動中，運動員犧牲個人，爭取集體榮譽。這種精神與勞動競賽是完全符合的，體育運動中的教育對社會主義勞動就起了一定的作用。

在體育教學過程中，由於教師的主導和學生自覺地修整場地、搬運器材、愛護用品，結合着身體的經常鍛煉，使兒童和青少年養成體力勞動的習慣。

解放后，由于社会制度的根本改变，由于党和政府对在体育运动中貫徹思想教育的重視，新的道德作風已逐漸树立起来。这在运动場上特別显著，集体主义已代替了个人主义，相互学习代替了锦标主义，团结友爱代替了損人利己，公平誠实代替了投机取巧，服从裁判代替了打罵裁判。

思想工作是一項長期而細致的工作，旧思想作風的殘余尙未完全清除，这就要求体育工作者經常在体育运动工作中充分运用思想教育的各种方法，充分發揮思想教育的作用。

(三) 体育对国防的作用 自从人类社会出现了阶级之后，体育始终是軍事、政治和阶级斗争的工具，这無論在奴隶社会、封建社会和资本主义社会都是一样，統治阶级主要利用体育来訓練自己的军队，保衛自己的政权。在历代的劳动人民，也有利用体育来訓練自己的子弟，反对当时的統治阶级。如清代的义和团（又名小刀会），开始是一个民間的体育組織，后来成为反对当时統治阶级的农民起义大軍。

我国今天的体育，是为建設和保衛祖国而服务的，我們的体育为国防服务和资本主义国家中体育的軍国主义化是完全不同的。目前帝国主义用种种方法侵略其他国家，扩大殖民地。我們为了保衛自己領土的安全，保衛社会主义建設的成就，必須加强鍛煉身体，充实国防力量。

体育运动对国防的作用是比较明显的，如要掌握现代化的武器必須有强壮的身体和一定的技能，如跑、跳、投擲、超越障碍等。在体育运动中有些項目对軍事上是起直接作用的，如駕駛摩托車，投擲手榴彈，射击，跳傘等。

(四) 体育对生产的作用 体育运动对生产的作用，往