

# 体育概论

曹湘君 著

北京体育大学出版社

# 体 育 概 论

曹湘君 著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:宇 奕

责任校对:古 稀

责任印制:长 立

**图书在版编目(CIP)数据**

体育概论/曹湘君著. —北京:北京体育大学出版社,  
1995

ISBN 7—81003—939—3

I 体… II 曹… III 体育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13503 号

**体育概论**

**曹湘君 著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:14

定价:18.00 元

1995 年 5 月第 1 版

1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:1000 册

ISBN 7—81003—939—3/G·720

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 目 录

---

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 绪 论 从体育理论到体育概论·····     | · (1) |
| 第一节 体育概论学科简介·····       | · (3) |
| 第二节 体育概论的科学研究方法·····    | (6)   |
| 第一编 体育本质论 ·····         | (19)  |
| 第一章 体育的概念 ·····         | (20)  |
| 第一节 研究体育概念的意义 ·····     | (20)  |
| 第二节 体育术语的体系化 ·····      | (21)  |
| 第三节 体育概念的规范化 ·····      | (29)  |
| 第四节 体育科学及其体系 ·····      | (33)  |
| 第二章 体育的产生与发展 ·····      | (48)  |
| 第一节 体育产生的动因及社会根源 ·····  | (48)  |
| 第二节 体育随社会的发展而发展 ·····   | (57)  |
| 第三章 现代社会与体育 ·····       | (78)  |
| 第一节 体育在现代社会生活中的地位 ····· | (78)  |
| 第二节 对体育社会地位的社会学分析 ····· | (89)  |
| 第四章 体育与其它社会活动的外部关系····· | (106) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 第一节 体育与政治·····             | (106)        |
| 第二节 体育与生产力·····            | (112)        |
| 第三节 体育与教育·····             | (117)        |
| 第四节 体育与军事·····             | (127)        |
| 第五节 体育与大众传播·····           | (130)        |
| <b>第二编 体育功能论·····</b>      | <b>(139)</b> |
| 第五章 健身功能·····              | (141)        |
| 第六章 娱乐功能·····              | (151)        |
| 第七章 促进个体社会化功能·····         | (153)        |
| 第八章 社会感情功能·····            | (158)        |
| 第九章 教育功能·····              | (161)        |
| 第十章 政治功能·····              | (163)        |
| 第十一章 经济功能·····             | (168)        |
| <b>第三编 体育目的论·····</b>      | <b>(173)</b> |
| 第十二章 体育目的任务概述·····         | (174)        |
| 第一节 研究体育目的任务的意义·····       | (174)        |
| 第二节 马克思主义经典作家的体育理论与实践····· | (176)        |
| 第三节 我国体育目的任务的发展沿革·····     | (179)        |
| 第十三章 确定体育目的任务的依据·····      | (183)        |
| 第十四章 我国体育的目的任务·····        | (195)        |
| 第十五章 实现我国体育目的任务的基本要求·····  | (207)        |

**第四编 体育组织管理**..... (217)

第十六章 体育管理一般概述..... (219)

第十七章 体育管理的职能和原则..... (230)

第十八章 我国体育管理体制..... (238)

第十九章 我国体育干部的培养..... (245)

第二十章 我国体育管理的几项基本制度和措施..... (251)

**第五编 体育手段**..... (261)

第二十一章 体育手段的概述..... (262)

第二十二章 常用的体育手段..... (268)

第二十三章 身体练习..... (287)

**第六编 体育教学**..... (301)

第二十四章 体育教学一般概述..... (303)

第一节 教学过程的概念和特点..... (303)

第二节 体育教学的特点和任务..... (305)

第二十五章 体育教学原则..... (310)

第一节 体育教学的规律..... (310)

第二节 体育教学的原则..... (320)

第二十六章 体育教学方法..... (334)

第一节 体育教学方法的一般概述..... (334)

第二节 体育教学方法的分类及应用..... (336)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>第七编 运动训练</b> .....    | (351) |
| 第二十七章 运动训练的一般概述.....     | (355) |
| 第一节 运动训练的特点.....         | (355) |
| 第二节 运动训练的任务和内容.....      | (360) |
| 第二十八章 运动训练原则.....        | (368) |
| 第一节 一般训练与专项训练相结合的原则..... | (369) |
| 第二节 不间断性原则.....          | (373) |
| 第三节 周期性原则.....           | (376) |
| 第四节 合理安排运动负荷的原则.....     | (381) |
| 第五节 从难从严从实战出发的原则.....    | (388) |
| 第六节 区别对待的原则.....         | (393) |
| <b>第八编 身体锻炼</b> .....    | (395) |
| 第二十九章 身体锻炼概述.....        | (396) |
| 第一节 人体发展的过程和规律.....      | (398) |
| 第二节 影响人体发展的主要因素.....     | (408) |
| 第三节 身体锻炼的功效.....         | (413) |
| 第三十章 身体锻炼的原则和方法.....     | (417) |
| 第一节 身体锻炼增强体质生物学依据.....   | (417) |
| 第二节 身体锻炼的原则.....         | (419) |
| 第三节 身体锻炼的方法.....         | (424) |

# 绪 论

## 从体育理论到体育概论



在我国,50年代初期,主要是引进了苏联的体育教育理论。从50年代后期到60年代,我国注意了总结自己的实践经验,使当时的体育教育理论从着重解决作为教育现象的体育教学训练原则与方法体系等问题,逐渐扩展到更为广泛的领域,不仅向竞技体育、群众体育等方面的理论进行探索,还纳入了国际体育交往的方针政策以及具有体育特色的思想教育等问题,于是,在60年代初,一部具有中国特色的、实破了教育范畴的《体育理论》教材出版了,尽管从内容体系来看,未免显得不很成熟和不够完善,但毕竟是一种新的突破,在对体育概念的理解和使用上,由作为体育教学范畴的狭义体育向作为文化范畴的广义体育前进了一大步,从历史的观点看,这一突破为以后体育理论这门学科的新发展奠定了必要的理论基础。

但是,一门新学科的建立,从其内容体系、结构、以致理论观点都有一个逐步完善和深化的过程,从60年代出现第一本我国自己的体育理论到1978年重新组织教材编写组再次编写体育理论教材时,由于重视了全面系统地总结我国自己的经验,并考虑到了这门学科较长远发展的需要,所以,不仅内容有了新的发展,结构也得到进一步地完善。然而,正如一般科学知识体系由综合到分化,再由分化到更高层次的综合相互交替发展的规律一样,体育理论这时已开始进入由一般综合到分化的转折阶段,也就是从内容的体系结构到理论观点的研究,都进入到一个向更深层次的发展阶段。

1983年,第一本专门研究学校体育规律的《学校体育学》在我国应运而生,它比较完整地建立起这门新学科的结构体系,准确地阐述了有关学校体育的科学知识,成为培养体育师资和业余体校教练员所必不可少的一门课程。继而,于1985年正式出版了我国第一本《体育概论》教材,1986年正式出版了《运动训练学》教材,1987年专门研究身体锻炼原理与方法的《群众体育学》也正式出

版。至此,《体育理论》正式分化成了四门课程——体育概论、学校体育学、运动训练学和群众体育学。

## 第一节 体育概论学科简介

### 一、体育概论的研究对象和范畴

体育概论是从宏观的角度,从整体上综合研究体育的基本特征、社会联系及其一般发展规律的科学。它是体育院、系的一门专业基础理论课程,是体育专业所有学制学生的一门必修课。

体育概论从整体上揭示了体育的本质特点;阐明了体育的思想理论基础、科学基础和组织基础;剖析了体育与各种社会文化现象之间的关系及发展规律;论述了体育的功能、体育的目的任务,以及实现体育的目的任务的原则和途径;阐述了体育的科学管理体制和体育的手段等等。上述这些就是体育概论的研究对象和范畴。

总之,体育概论是从整体上去研究和认识体育,是有关宏观体育知识的高度综合和概括,是体育实践的理论反映。它揭示了作为社会现象的体育的主要规律,是体育发展合理化的指南。

### 二、体育概论的学科性质

体育概论属于社会科学范畴,具有严肃的认识论和方法论的意义。在我国,体育概论以辩证唯物主义和历史唯物主义观点作为自己方法论的基本原理。体育概论通过阐明体育的地位、功能、目的任务和发展规律,使人们正确地理解体育的实质,端正对体育的认识。因此,它的一般理论的本身就具有方法论的意义,为我们提供了说明各种体育形式及其职能、结构的统一方法论立场。

体育概论是以马克思列宁主义、毛泽东思想中关于社会、文

化、教育的论述作为其指导思想的理论基础,它充分地体现出为推动体育运动实践的发展,为培养全面协调发展的人和服务的目的性。

体育概论与社会科学、人文科学中的许多学科及其边缘学科都有着密切联系,并广泛地采用这些学科的研究成果和研究方法来丰富自己的理论知识体系,同时还与自然科学的某些学科有密切的联系。(图1)

由图1可以看出,在体育理论诸学科中,体育概论是最具有概括性的学科。它居于最高层次。与其关系最直接、最密切的是学校体育学、运动训练学和群众体育学。它们之间的关系类似于总论和分论的关系。体育工作者首先应该掌握有关《体育概论》的知识,在学习了总论,了解了体育的整体的前提下,再去学习分论和个论,这样才能构成一个人的科学、完整的体育知识结构。

由图1还可以看出,体育概论与社会科学、人文科学和自然科学都有着密切的联系。体育概论最关心的是人,人既是一个社会的存在物,又是一个自然存在物。体育概论不仅要关心正确地发展和培养人的有关社会素养,还要关心人的自然素质和能力,以及人的身体形态、机能发育的规律性和身体发展正常化等因素,因此它与自然科学,特别是生物科学有着更为密切的联系。可以这样讲,如果没有研究人体机能、形态及其变化的生物科学,就难以建立起科学的体育概论。体育概论运用了社会科学、自然科学、人文科学以及生物科学的许多成就。正是这个原因,体育概论对生物学的、生理学的、生物化学的、卫生学的、医学的研究都感兴趣,甚至很难说出有哪一门有关体育的学科和体育概论没有关系。但必须指出,体育概论并不取代比自己范畴狭小的学科,也不吞并它们的具体内容,而只是以它自己特有的综合方法,概括地划出和分析那些适合于自己学科范畴的重要内容。

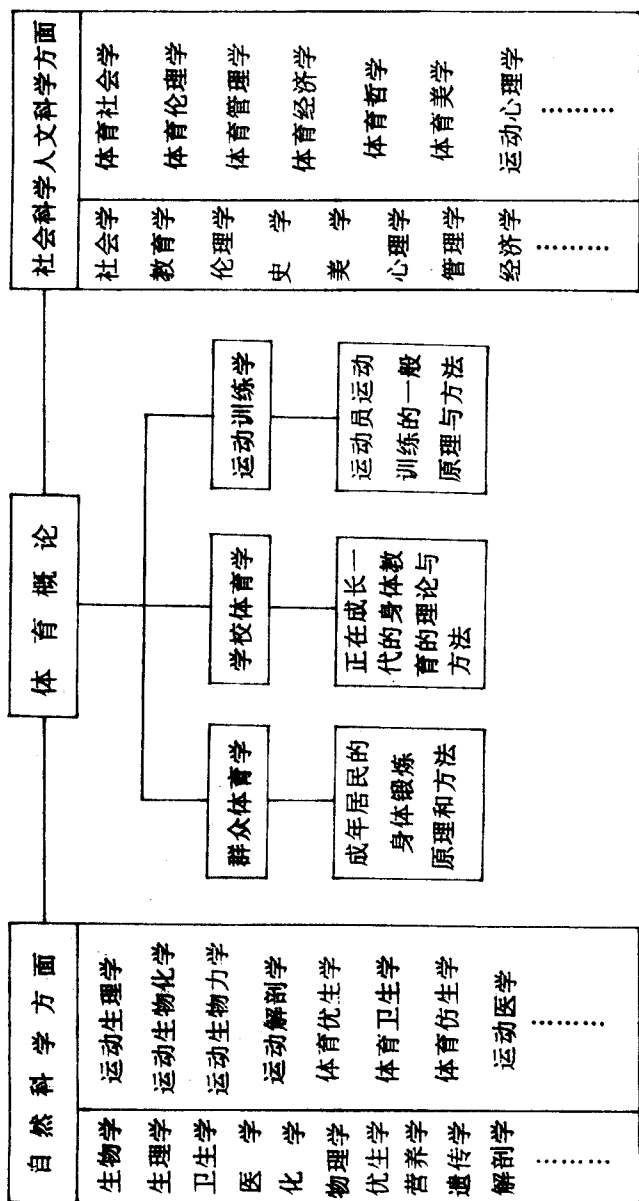


图 1 体育概论与各有关学科关系图

## 第二节 体育概论的科学研究方法

任何一门独立的新学科,除具有其独特的、区别于其它学科的研究对象外,还应有其独特的研究方法,或是将一般的科学研究方法运用于自己的学科研究的范围内。

### 一、研究体育概论的方法论前提

所谓方法论,是指关于方法的学说,或关于方法的理论,它是一种更高层次上的方法。例如辩证唯物主义就是属于这样一种关于方法的理论。体育概论作为一门学科,它的科学研究方法不仅包含了一些具体的、特殊的研究方法,还包含了一些其它学科通用的一般研究方法,其中最为重要的是它的哲学方法的前提,这是决定学科本身的科学性及其能否发展的关键所在。哲学基本原理所提供的立场、观点和方法,是认识事物的最一般的方法,这个方法论的前提是否正确,决定着能否把认识活动导向真理的高度。

当今世界上,辩证唯物主义的哲学方法论是最正确的、最科学的方法论,它是把人们的认识活动引向客观真理的有力武器。列宁曾经指出:“只有依靠辩证唯物主义,我们才能越来越接近客观真理(永远也不能彻底掌握它),而任何其它的道路都不能把我们引向客观真理,只能是引向混乱和欺骗。”(《列宁全集》第18卷第146页)这对体育概论的科学研究工作具有头等重要的意义。要认识客观世界,要认识宏观的体育及其与社会的联系,必须努力掌握马克思主义辩证唯物主义的哲学方法论,具备正确的立场、观点和方法,否则就不能认识事物的本质,甚至会把理论导向歧途。当然,哲学方法并不排斥运用体育方法的必要性。

## 二、体育概论科研方法的逻辑程序

理论研究的任务在于发展新的科学结论,扩大已有的知识范畴。实现这一研究目的的基本途径,还是要遵循列宁所说的:“从生动的直观到抽象的思维。”(列宁《哲学笔记》,人民出版社 1952 年版,第 155 页) 这里强调理论对实践的依赖性,重视直接感受和实验材料,但更注重研究的结果要能经受实践的检验,并为实践服务。同时,理论研究的主要要求还必须符合逻辑形式的认识活动——抽象思维。

体育概论某一个课题研究的全过程,一般可归纳为以下程序:

### 第一步:收集信息

1. 提出问题,并把问题具体化,从中找出问题的核心;
2. 通过文献检索、访问、调查等各种形式,了解他人对该课题的有关研究成果、观点、经验和印象,以及尚待解决的问题。

### 第二步:加工信息

1. 提出假设或解决问题的方案;
2. 通过观察或实验等方法验证假设和方案。

### 第三步:创造信息

对所得的结果或资料进行分析、综合、解释,得出新的观点和新的信息。

### 第四步:反馈信息

把所得的新观点、新办法和新理论运用于实践,进一步验证。  
下面分别简单介绍每个步骤:

## 1. 弄清情况,提出问题,制定假设

在进行科学研究之前,提出问题(即选题)本身也是一种创造性劳动,是一个开发过程。选准题目是研究工作成功的起点,也是研究成果的社会价值大小的关键。要提出一个具有研究价值的问题,特别是要开发一个具有开拓价值的研究方向,不仅需要一定的学识水平,而且还需要对客观现实高度的洞察力和丰富的想象力。

为了提出问题,必须弄清情况,了解理论的研究情况和相关的实际情况,善于发现理论研究上的空白和社会实践中特别需要解决的实际问题。这种发现一般来源于广泛地阅读书刊资料和社会实践活动。然后综合分析,从中找出有待解决的新问题。

同提出问题紧密相联的,是提出假设。所谓假设,是根据已有的科学原理和事实,对未知对象的规律所做的具有一定根据的推测,即研究课题所要搞清楚的问题和方向。由于假设是在对对象不完全认识的条件下提出来的,因此它经常带有不肯定性。

## 2. 假设的检验

为了检验假设,必须排除偶然因素,用比较可靠的要素作为依据,把与问题有关的科学资料综合起来进行正确的分析。学风严谨的学者,不应当只追求对假设的证实,还要从反驳它的角度进行思考,成为自己所提出的假设的第一个论敌。只有这样从正反两个方面来检验自己的假设,才能使所得结论更加科学。

如果所搜集的资料和所观察的事实的总和,与从假设中得出的基本结果相一致,假设就被证实。被证实了的假设具有真理性,可以成为理论的一部分。内容丰富和层次较高的假设,可以成为一般科学理论原理体系的核心,或是能解释体育概论中复杂而多方面现象的实质,能揭示体育的各个组成部分和它们之间的关系及其发展规律等。这样的理论知识,是体育概论研究的重要成果。

如果完全可靠的事实与从假设中引出的个别结论不相一致,也并不意味着假设被全部推翻。因此,这时不能排除所得结论的不

确切性。所以,只有在经过精确的修正之后,假设与检验的事实仍不相符时,原有的假设才能被彻底推翻,而重新制订新的假设。

理论研究的成果应能揭示客观的发展规律,预测到所研究对象的发展过程和未来的情景,而且随着科学预测方法的普及,其作用将更加突出。

### 三、研究体育概论的现代方法——系统论和系统方法

系统论、控制论、信息论,是本世纪 40 年代产生的新兴学科。它不是以客观世界某种个别物质的结构及其运动形式为研究对象,而是以许多物质的结构及其运动形式的某些共同方面为研究对象,研究的领域和范畴十分广泛。因此,它属于具体科学与哲学之间的“中介学科”,或称“横断科学”。近年来,“三论”已进入体育科学技术领域,并显示出了一定的成效。这里结合体育概论的研究特点,着重介绍一下系统论和系统方法。

系统论是把事物当作一个整体,并通过对事物内部以及同外部的全面、普遍的联系的研究,来考察、分析、综合、实现或再现事物的理论。系统论是建筑在系统的观点之上的。所谓系统观点,就是把事物看成是完整的、相互制约的、相互作用、相互联系和相互转化的系统。钱学森同志曾指出:“把极其复杂的研制对象称为系统,即由相互作用和相互依赖的若干组成部分结合成具有特定功能的有机整体,而且这个系统本身又是它所从属的一个更大系统的组成部分。”从辩证唯物主义的观点来看,“系统”的本质属性,就是事物矛盾对立的统一性,“系统”就是矛盾对立的统一体。它所要反对的正是形而上学地、孤立地、静止地看问题。体育就是这样一个矛盾对立的统一体,一个高度复杂的系统。因此,不采用现代科学的系统方法,就无法认识它的实质。

系统方法的特点,首先在于它的整体性。它总是把所要研究的对象看成是一个整体,从整体上来研究它的结构、功能、联系及发



展规律。系统论的创始人冯·贝塔朗菲曾经提出了一个关于系统的著名定律：整体大于各个孤立部分的总和，即  $1+1<2$ 。也就是说，系统的整体功能要大于其各个组成部分功能之总和。

系统方法的这些原理，使研究者在对整体的研究中，首先把注意力集中于客体的整体性特征，而不把对各个部分的研究当作认识的终点，也不孤立地去研究事物的各个部分，而是把事物看成是一个统一的整体，去研究它的各个有机联系的组成部分。例如，体育概论要研究体育的功能，这就要用系统的方法从整体上看问题，而不能只是把体育各组成部分的功能或各种体育手段的功能简单相加。

系统方法还要求在观察和研究对象时要注意它的联系性，不仅包括其各个组成部分之间是相互联系的，而且它与周围的环境也是相互联系的。例如，体育不仅是一个相对独立的系统，而且又是整个社会文化的一个组成部分。这就要求人们把所要研究的事物放在更大的系统中去认识。因此世上万物相互联系和相互影响是客观存在的。研究一个事物时，尽管是从它的整体去进行研究，但是如果没把它与周围世界联系起来考虑，也会影响人们把握事物的发展规律。例如，要研究人，尽管是从人的整体去研究，但不研究他在社会生活中的地位，以及与社会存在的各种关系，也很难认识人的本质。对体育的研究也是如此，只看到体育本身，而不看到它在社会上和在人们生活中所处的地位，不研究体育与其它各种社会现象的联系，就不可能深刻认识体育的本质。因此，体育概论所要研究的课题，只有采用系统方法，才能取得更好的效果。

系统方法还把事物看成是动态的、有序的系统。有序就是构成系统的各个要素有条不紊，而这种有序性，又总是在发展变化中表现出来，静止不变的系统几乎不存在。这就是说，人们研究事物，不能把它看成是僵死的、一成不变的，而要研究它发展变化的方向和趋势，研究它变化的速度和方式，探讨它发展变化的动力、原因和