JIANSHEN
JIAOYU LUN

⊙林笑峰 著

健身教育论

东北师范大学出版社

健身教育论

林笑峰　著

东北师范大学出版社
长　春

图书在版编目（CIP）数据

健身教育论/林笑峰著. —长春：东北师范大学出版社，2008.9
ISBN 978-7-5602-5463-0

Ⅰ.健… Ⅱ.林… Ⅲ.健身运动-基本知识 Ⅳ.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 137718 号

□责任编辑：黄玉波 □封面设计：李冰彬
□责任校对：曲 颖 □责任印制：张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号（邮政编码：130024）
电话：0431—85687213 85691263
传真：0431—85691969
网址：http：//www.nenup.com
电子函件：sdcbs@mail.jl.cn
东北师范大学出版社激光照排中心制版
吉林科华印刷厂印装
长春市新城大街 2888 号（130118）
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷
幅面尺寸：148mm×210mm 印张：10.5 字数：273 千

定价：**20.00** 元

序

自18世纪60年代有“身体教育”（体育）之说至2008年这240年来，世界上对身体教育有各种不同的说法。笔者自从事体育工作以来一直在考察各种体育之说，繁思致志，有了一点个人的见解。中华人民共和国建立之初，学习苏联，学习苏联体育，实际上主要是搬用苏联“考费科斯”（身体文化和竞技），将其视为体育，一错再错，遗留下来后患——大体育与sports体育之风，弄得人们多不知道什么是体育。笔者对体育——身体教育和二战后世界体育（身体教育）科学化的进步发展有所了解，根据邓小平讲的“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的精神，考究体育的科学进步问题。体育的根本问题在于以sports运动代替体育完善人体和增强人民体质的业务，所以我看重为体育立业的问题，逐渐认识到以sports代替体质实在不妥，应该为我国的体育（身体教育）树立增强体质健身的业务，与身体娱乐各行其道。我说的“健身教育”，即国际上通用的身体教育（体育），可谓“有中国特色的社会主义身体教育”。此《健身教育论》即论健身教育——体育，而不是sports体育，这是健身教育的主要特点。全书7篇，前两三篇写的是体育的认识问题，后几篇写的是增强全民体质的业务事项，即为真义体育立业。Sports不是真义身体教育——体育，而是假充的所谓体育，徒托体育之名而无体育——身体教育之实。我中华人民共和国要有反映中国特色的社会主义体育事业，这是正道，是体育的正道而不是sports邪道。

本书第三篇第一章揭示出了苏联体育制度和费克斯制度不是身体教育——体育制度。这一点很重要，可以从根本上解决我国拿费克斯充当体育的问题。唯有杜绝用苏联费克斯充当体育，才能使增强全民体质的业务就位。

林笑峰

2008 年 7 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

撰写此书是为中国全民身体教育立业。我从事体育工作50年(1950～2000年)，经过反复考证和思索，深深地感受到，问题的关键在于真正的体育无正业，误以身体运动文化娱乐竞技为业。如果不为真正的体育立业，难以把问题弄明白，即使说得明白还是解决不了问题。

此《健身论》的内容7篇21章论述的主题是健身。健身的事，增强全民体质的事，从个人、家庭到社会，从民族到国家，在科学上从宏观到微观，颇有复杂性。从“sports体育”习俗中解脱出来树立健身业务，难度很大，不是轻而易举的。

其中有正论和反论的矛盾。“S派”说“体质派”是反论，“体质派”认为“S派”是反论，谁反谁正难分难解。多年以来，“体质派”被打成反派。“体质派”对“S派”来说确是反派。“S派”对“体质派”的批判如火如荼，能允许有批判的批判吗？

还有秘论和公论的问题。以往是秘论对“体质派”的批判，其内情不能公开，“不讨论”(不许公开讨论)，只有批论。其批论论之再论，千方百计。若允许有批判的批判，让对立面反批判，唯有如此，才能有公论。唯有有公论，才能让人们知情而分辨是与非。

《健身论》是面向读者写的，说明健身增强全民体质的道理，不是正议。阐述此道理涉及“S派”对“体质派”的批判，阐明“S派”的批判之误，即有批判的批判之意，这是无法回避的。既

然如此，就莫不如正面地讲批判的批判，何必隐隐约约而让人莫名其妙。

写此书多有顾虑。正是因为有顾虑才正面地、不加隐讳地直截了当把问题讲个明白以便公论，望读者见谅。此书是作者林某一笔之作，与他人无关。

林笑峰

2008 年 7 月

目　录

第 1 篇　绪　论
第 1 章　健身学的内涵 …… 3
第 1 节　健　身 …… 3
第 2 节　对健身学的构思 …… 8
第 2 章　健身学与运动术 …… 15
第 1 节　技术与学术 …… 15
第 2 节　健身术与运动术 …… 21
第 3 节　开发健身技术学术园地 …… 27
第 3 章　健身课与运动课、体育课 …… 34
第 1 节　体育课 …… 34
第 2 节　运动课 …… 40
第 3 节　健身课 …… 46
第 2 篇　分歧与争议
第 1 章　世界性历史性重大分歧 …… 55
第 1 节　分歧之所在——西方的“本质主义”和“生存主义”问题 …… 55
第 2 节　运动传习式体育问题 …… 57
第 3 节　运动教学与身体锻炼之分 …… 59
第 4 节　开启一条健身运动全新的大道 …… 61
第 5 节　以前运动教学的副产品——现代体育科学的主题 …… 64
第 6 节　劳伦斯对体育的认识与桑戴克不同了 …… 67

第 2 章　“社会上的竞技”与“体育社会学”问题 …… 71
第 1 节　科克利书中写的是什么 …… 71
第 2 节　译者的精神可嘉 …… 72
第 3 节　语言习惯问题 …… 73
第 4 节　体育与竞技的外文对应词 …… 73
第 5 节　习惯的不对应和不对应的习惯 …… 74
第 6 节　正误与利害 …… 75
第 3 章　“sports—体育”学位问题 …… 76
第 1 节　问题的症结 …… 76
第 2 节　问题的缘由 …… 77
第 3 节　问题的境遇 …… 78
第 4 节　问题的研究 …… 79
第 5 节　见见天日 …… 80

第 3 篇　见　　解

第 1 章　问题之所在 …… 85
第 1 节　中国体育受干扰的问题 …… 86
第 2 节　苏联真正的体育制度 …… 87
第 3 节　苏联的身体文化与竞技制度 …… 89
第 4 节　按苏联考费克斯（кфкис）模式办体育运动委员会的错误 …… 92
第 5 节　文化娱乐竞技给中国真正体育造成的劫难 … 93
第 2 章　正确理解身体教育 …… 96
第 1 节　身体教育的全民性 …… 96
第 2 节　身体教育的内容 …… 97
第 3 节　身体教育的形式 …… 99
第 4 节　身体教育的理论 …… 100
第 5 节　全民身体教育素养 …… 101
第 6 节　身体教育的恢复和发展 …… 103

第 3 章　对体育概念问题的认识 …… 106
第 1 节　体育语词的由来 …… 106
第 2 节　体育概念定义及其国际性 …… 107
第 3 节　体育语词概念的混乱 …… 109
第 4 节　体育语词和概念双脱落 …… 112
第 4 章　体育观问题之所见 …… 117
第 1 节　大体育观 …… 117
第 2 节　人文体育观 …… 118
第 3 节　真义体育观 …… 119
第 4 节　怎么观，观什么 …… 120
第 5 节　变化与发展 …… 121
第 6 节　体育的科学发展观 …… 122

第 4 篇　论体质

第 1 章　体质的含义 …… 127
第 1 节　体　质 …… 127
第 2 节　体质与体能 …… 135
第 3 节　体质与精神 …… 142
第 2 章　体质的变化 …… 149
第 1 节　体质变化的势态 …… 149
第 2 节　体质变化势态的现象与本质 …… 155
第 3 节　对体质变化势态的控制 …… 161
第 3 章　增强体质的教育 …… 168
第 1 节　增强体质之教育的本质 …… 168
第 2 节　本质关系因素（a）——被作用项 …… 173
第 3 节　本质关系因素（b）——作用项 …… 177
第 4 节　本质关系因素（c）——工具项 …… 181

第 5 篇　增强体质

第 1 章　对增强体质的认识 …… 189
第 1 节　国民、民族体质要不断地增强 …… 189

第 2 节　中国人增强体质意识的先进性 …… 190
第 2 章　增强身体的实质 …… 192
第 1 节　增强皮肤的实质 …… 192
第 2 节　增强牙齿 …… 198
第 3 节　增强神经系统的实质 …… 201
第 4 节　增强心脏 …… 203
第 5 节　健　肺 …… 207
第 6 节　健　胃 …… 208
第 7 节　健　肝 …… 210
第 8 节　“了犹未了” …… 212
第 6 篇　增强体质的手段
第 1 章　增强体质之手段的价值 …… 218
第 1 节　增强体质之手段的属性 …… 218
第 2 节　增强体质之手段的价值形式 …… 220
第 3 节　增强体质之手段的价值量 …… 222
第 4 节　增强体质之手段的价值规律 …… 224
第 2 章　增强体质的主要手段 …… 226
第 1 节　生活和劳逸的调适 …… 226
第 2 节　增强体质的运动调适 …… 231
第 3 节　增强体质的心情调适 …… 236
第 4 节　增强体质的优生和卫生措施 …… 241
第 3 章　健身手段的使用方法 …… 248
第 1 节　健身手段使用方法的基本形式 …… 249
第 2 节　健身活动负荷价值阈 …… 252
第 3 节　生活制度调适的方法 …… 256
第 4 节　健身方法的高效轻负 …… 260
第 7 篇　优生优育健身
第 1 章　人体的建设和完善 …… 269
第 1 节　人体的形成和演化 …… 269

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第 2 节　优生与环境 …… 274
第 3 节　体质的优化与劣化 …… 278
第 4 节　人类体质变化的未来 …… 283
第 2 章　体质优化的科学基础 …… 288
第 1 节　遗传学——体质优化的思想基础 …… 288
第 2 节　优生学与人种改良 …… 291
第 3 节　人种改良与体质优化 …… 295
第 4 节　体质优生与增强国民体质 …… 300
第 3 章　体质优化的教育 …… 303
第 1 节　体质优化高科技的普及教育 …… 303
第 2 节　体质优化教育与人的素质教育 …… 308
第 3 节　体质优化教育与身体教育 …… 313
第 4 节　体质优化教育的形式和方法 …… 318
跋 …… 324

第1篇
绪　论

第 1 章

健身学的内涵

第 1 节　健　　身

“健身”这个词的含义是建设人的身体，汉文中的“健”字是建设的“建”字加“人”字旁，所以，“健身学”可谓“健学”。自有智人以来就有健身的经验和知识的积累，逐渐形成健身文化。有健身文化的积累，至今构成“健身学”，这是水到渠成的事。

汉文中“健身”这个词是由谓宾词组构成的单词，即建设人的身体，使身体健壮，使身体健全，使身体健康，不宜把这个词解释为“健康的身体”。如果从“健康的身体”来理解，那么，作为一个独立的学科构成“健身学”，就没有必要了。健康的身体、健壮的身体、健全的身体、理想的身体，这是健身的目的，而健身是创造健康、健壮、健全理想身体的人体工程项目，所以健身可成为一门独立的学科。

数百万年来，人类身体的形成、进化、发展，是个自然的过程。由于智力的发展，认识水平的提高，知识的积累，人类对自身形成和发展的过程有所理解。对自身发展的过程，由不理解到理解，由肤浅的理解到广博而深刻的理解，是人类理智水平提高的结果。至今，有足够知识的人对自身发展的过程有某种程度的认识，知识不足者对此就缺乏认识了。至今，全人类对自身发展过程的认识尚处于初级阶段。文化科学越昌明就越能注意到对自身发展过程

的研究。

人体的发展本来是个自然过程，并非人类先知先觉者有计划的创造过程。科学的发达，导致有足够知识的人对自身发展过程的研究，进而构成专门研究身体发展过程的知识体系和学科。文化科学不昌明的地域、人群和社会，缺乏对人体发展过程的意识和知识，就不可能注意到对人类自身发展过程中诸多问题的研究，不可能构成专门研究这一过程的知识体系——学科。

到了对自身发展过程有了较充分认识的时代，有了研究自身发展过程的专门系统的科学知识，也就有了自觉建设人体或增强体质的可能性。意识性和计划性加强了，于是，人体自然发展过程就进入了有所控制的人体发展过程。控制人体自然发展的过程，绝非轻而易举或可有可无的事，这是认识自然、顺应自然、利用自然的课题。所谓利用自然，不是单凭意向所为，而是按自然法则人为利用，自然行事。能否成功地利用自然，取决于对自然的认识程度。

人体发展的自然，由于生活环境条件的不同，可能有强化过程，还可能有弱化过程。若善于改变不利于身体强化的生活环境条件，充分利用有利的条件，就可以把弱化过程改变成强化过程。为了取得人体向强化方向发展而对生活环境条件加以利用，这就不是单纯的自然了，而是在自然之上增添了人为的工程和家庭、社会的性质。人工和自然有渊源关系，不是绝缘关系。健身过程和工程，既有自然的一面，又有人工性和社会性的一面。

人本是自然的产品，要按自然法则去发展，这是必然的，客观的，不以主观意志为转移的。健身过程的人工性、社会性这个侧面，是人类一些智者在对人体的自然有所知的基础上，运用自然法则对身体进行加工的过程。加工人体的工程，不同于工具器皿的制造。制造一个杯子，可巧夺天工，超乎寻常，随意创造，这就不那么自然了。健身工程不可能离开人体自然去随意制造，遵循自然法则进行健身工程，不是纯生物学观点，也不是自然主义。

单纯生物学观点以及自然主义，也是人的一种观念形态，属于

主观唯心论，并非真正的自然。自然神论、自然主义是在科学不昌明的时代，在对自然不甚理解的情况下产生的主观意识。人文主义、人工主义、人定胜天，把人为和自然绝对地对立起来，忽视乃至全然否认自然法则的存在，是与自然主义相同的唯心主义形而上学。尊重人体自然法则来增强人体的认识是客观的，是实事求是的，不是单纯的生物学观点，也不是自然主义。

人体是自然物，是生命体，不是偶像。所谓的神身仙体，都是偶像或假象，是主观意念中的形象。人类的体质问题，体质增强的问题，可以任凭人们去想，去说，但若脱离了人体的自然，就只能是主观想象而不是真实的了。对体质和体质如何增强的问题，即对健身问题加以认识的思想基础，是生物科学或生命科学。且提到人类群体健身事业的推广、普及和提高问题，就要以社会科学为指导。人体不是一般的生物体，而是发展到最高级的生命体，唯有借助生物科学，才能认知体质的和体质变化中的诸多奥秘。

人类对体质和体质变化中诸多奥秘的认知经过了漫长的过程。各地域、各民族、科学文化程度不同的人，认知程度也有较大的差异。西方中世纪有人认为人体是罪恶的历史，文艺复兴后有身体解放的过程，中国汉族有摧残身体缠足的陋习，有放脚的过程。东西方各国都有以身体教育为名的行为主义思想，以技艺为目的，认为技艺就是体质，以身体为工具去表演技艺，多有伤害身体的事故发生。随着人体科学文化日渐昌明，人类也在逐渐改革不利于身体发展和残害身体的陋习。

了解人体发展过程和解决人体建设中的问题，要借助人类学的知识，如人类体质学中关于人类体质的演变，各人种、各民族的体质特征，地域、年代和不同人群体质的比较等。借助这些知识，可以端正对健身事业的认识，树立正确的健身思想，制定健身事业建设正确的方针政策。如果没有人类体质学的知识，就不可能有正确的健身思想，人类体质学的知识是健身的思想基础。

健身的事具有高度的科学性。人类的身体建设需要科学，这是

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com