

省、市、自治区体委领导干部培训班

体育理论专题讲座

曹湘君主讲

北京体育学院

体育理论专题讲座

(内部资料)

印刷者：北京体育学院印刷厂

发行者：北京体育学院。

定价0.90元

U86/21

说 明

北京体育学院受国家体委的委托，于一九八〇年九月至十二月，举办了第一期全国各省、市、自治区体委领导干部培训班。在培训班上，体育理论教师曹湘君同志根据体育干部的特点和他们的实际需要，参考了体育院系通用体育理论教材及其它国内外的《体育理论》和有关资料，编写并主讲了《体育理论专题讲座》。另外还请了其它一些同志作了有关专题的讲座。现根据第一期培训班学员的要求，将体育理论以及体育史、心理学、教育学专题讲座的讲稿整理印出，供体育干部和体育教师参考。

因时间仓促，水平有限，不妥之处，在所难免，请批评指正。

编者

1981. 2.

目 录

说 明

第一讲 什么是体育?	曹湘君 (1)
一、研究体育名词概念的必要性	(1)
二、几个常用体育名词术语的确定及其规范化问题	(3)
三、几个基本体育名词的概念	(6)
第二讲 体育的起源和发展	杨文清 (9)
第一部分: 古代体育	(9)
一、原始社会体育的起源和萌芽	(9)
二、奴隶社会的体育	(12)
三、封建社会的体育	(15)
第二部分: 近代体育	(18)
一、近代体育在欧美的兴起	(18)
二、近代体育在中国的传播和发展	(19)
第三讲 我国体育运动的目任务	曹湘君 (23)
一、研究体育运动目任务必要性	(23)
二、确定体育运动目任务的依据	(24)
三、我国体育运动的目的任务	(27)
第四讲 我国体育运动三十年	曹湘君 (37)
第一阶段: (1949—1957年) 起点低、步子稳、进步大	(38)
第二阶段: (1958—1965年) 马鞍形发展、波浪式前进	(41)
第三阶段: (1966—1976年) 十年动乱时期	(45)
第四阶段: (1977—1979年) 拨乱反正, 迅速恢复的三年	(46)
第五讲 体育教学原理	曹湘君 (51)
一、教学过程的概念和本质	(51)
二、体育教学过程的特点	(52)
三、体育教学的任务和指导思想	(52)
四、体育教学原则	(55)
第六讲 学校体育	曹湘君 (68)
一、体育在学校教育中的地位 and 意义	(68)

二学校体育的目的.....	(70)
三体育课.....	(71)
第七讲 运动训练原理	曹湘君 (73)
一、什么是运动训练原理.....	(73)
二、运动训练的特点.....	(73)
三、运动训练的原则.....	(75)
第八讲 身体发展与身体锻炼	曹湘君 (86)
一、人体发展的过程和特点.....	(86)
二、影响人体发展的几个主要因素.....	(91)
三、介绍几种身体锻炼的形式、方法及其评定.....	(95)
第九讲 运动心理学介绍	吴友莹 (100)
一、心理学是研究什么的? 运动心理学是研究什么的?	(100)
二、心理训练.....	(103)
第十讲 教育学与体育人才的培养	吴志超 (111)
一、教育学是教育人的科学.....	(111)
二、当代教学论的重要课题.....	(113)
三、试谈建立体育人才学.....	(117)

第一讲 什么是体育

在我正式开始讲述体育理论课的内容之前，我想需要来一个简单的开场白，也就是需要扼要提示一下我们学习这门课程的必要性。

我们都是体育工作者，各位主任又都是一个省、市、自治区体育工作的领导者。体育工作的领导者的职责不外乎是要宣传群众、组织群众、领导群众开展好体育活动，把我们民族的体质锻炼得棒棒的，把我们的运动技术水平也搞上去，攀登世界体育运动的高峰。而要做好体育运动的宣传、组织和领导工作，就必须懂得什么是体育运动？它的概念是什么？它的性质和目的任务又是什么？我国建国三十多年来体育运动有哪些成绩，经验和问题？以及如何更科学、更有成效地组织体育教学、运动训练和体育锻炼的过程。这一系列问题都是体育理论所要解决的问题，也是我们这次体育理论的专题讲座所要讲授的内容。

今天讲第一个专题就是回答“什么是体育”？

一、研究体育名词概念的必要性：

对体育名词概念的研究是体育事业发展的客观需要，任何一个名词概念都有它产生、发展和不断演变的历史。特别是近二十年来，随着科学技术的飞速发展，整个科学体系不断分化出新的分支，新型的学科层出不穷，这样就必然伴随着许多新的名词的诞生和原有概念的变化。比如“体育”这个名词就是不断演变来的。在古代，我国并没有“体育”这个词，我们是用的“养生”“导引”“武术”等名词，到十九世纪末，鸦片战争打破了我 国闭关自守的局面，于1894年前后，德国和瑞典体操开始传入我国，当时的“体操”就代表体育的总称。据史料记载，1903年经满清政府批准执行的“奏定学堂章程”中还明文规定各级各类学校开设体操科（体育课），小学每周三小时，中学二小时，高等学堂三小时。说明当时“官”方文件中还用“体操”二字，当然也不排除某些个人或某些文章中已有用“体育”二字的。1904—1908年间，基督教天津青年会干事饶伯森在京津各校讲“西洋体育”，这时已经开始较多地用了“体育”二字；同时在这一期间，我国留日学生徐锡麟、陶成章创办了我 国第一所体操学堂——大通师范学堂（1905年），其中设体操专修科，紧接着又出现了四川体育专科学堂（1906）年重庆体育学堂等，这些学堂的教学内容大多数是学习日本大森体育学校所设置的课程。1902年康有为《大同书》中是用“体教”，而不是用“体育”。直到1923年北洋政府新学制课程标准起草委员会公布《中小学课程纲要草案》才正式宣布把“体操”一词改为“体育”，“体操科”改为“体育课”。当然在这个阶段出现了“体操”与“体育”同时并用的情况，这在毛主

席1917年所写的《体育之研究》中就可以看出，标题用了“体育”二字，但文内仍采用“体操科”、“体操教员”的提法。但是，不论体操也好，体育也好，其含义在当时都是作为三育之一，作为学校的一门课程出现的，而且那时体育只在一般学校和军事学校里开展，所以当时说“体育是身体的教育，是属于教育的一部分”，那是名正言顺，毫无疑问的。直到解放前也基本如此。至于群众体育和竞技运动那时是极少见的，仅限于个别几个大城市可能有很少一点，一般群众是无所见闻的。解放以后，情况就变了，随着体育事业的发展，原来仅仅作为体育手段的各项运动活动，有很大一部分逐步发展并形成了一个独立的体系，在社会生活中也越来越显示出它的重要地位，而且不论从它的目的还是内容方面都远远超出了原来“体育”这一概念的内涵和外延所包含的范围。事业发展了，但名词没有新变化，于是“体育”一词就不仅可以代表教育的一部分，又可以是包括竞技运动、休闲体育在内的一个新的总概念，在地位上则从第二位上升到第一位成为一个总称。从科学的角度看，一个名词应该有其一定的含义，如果可大，可小，就感到不准确，并不利于事业的发展，特别是近些年来，体育事业的发展非常迅速，有很多新的学科相继建立起来，如果还用原来的名词和概念来套这已经发展和膨胀起来的新内容，就感到有点名不符实了，这就必须创立新的名词或确立新的概念，以适应发展的实践的需要。因此，最近一个时期，不少同志对几个基本词汇进行探讨，是有其原因的。这不是单纯的抠名词，而是为了探讨体育科学如何发展的问题。

对于这个问题，在国外也有同样的倾向，根据吴河同志摘译的材料可以看出，在六十年代以前，无论在欧美各国还是在日本，一般都认为“体育是一种通过身体活动而进行的教育”，在学校里也是用这个词作为一门课程，但在七十年代以后，随着竞技运动与身体娱乐的逐渐发展，人们也开始对作为教学课程的体育和作为学术对象的体育产生了怀疑，许多人认为体育（Physical Education）这个名称已经不能表现我们所属的学术领域。几年前，有人向美国体育学会提出一项动议，要求将其名称改为“美国身体活动学会”，这项动议虽然被否决，但是它却具体地说明了体育这个名称确有问题，用他们的话说是“我们的许多伙伴不欢迎这个名称”。因此在美国和日本，体育研究人员正在扩大其研究范围，他们认为“体育学”这个名称也已经不能完全表达他们所研究的对象，现在已经发展到了采用相当于“身体活动学”这样的名称的阶段了。

我们暂不讨论国外所用“身体活动学”一词是否正确，但由以上情况可以看出，研究体育的名词概念是客观历史发展的需要，它决不仅仅是确定几个名词术语的问题，而是关系到整个体育科学体系的建立和事业的发展问题。因此在国际上对这个问题的研究也很重视，1952年赫尔辛基奥运会上就提出了研究体育与 Sport 的区别问题，1953年40多个国家又在美国召开了第一次国际会议研究体育科学发展问题，都是与此有关系的。六十年代也举行了一系列的国际体育用语讨论会。一些体育比较发达的国家如：美国、日本、西德、加拿大、苏联等都专门安排了人力、经费研究这些问题。并且还成立了国际体育名词协会，用六种文字出版了《体育名词术语辞典》。

我国对这个问题的研究，也早引起了注意，五十年代就组织过一次讨论，六十年代也讨论过，都没有得出统一的结论。现在从实际工作的需要来看，解决这个问题的紧迫性更加突出了，比如，在起草文件，编写教材，写文章，搞翻译，特别是当前撰写大百科

体育卷，都需要有共同语言。首先就是规范化的体育名词概念，现在领导特别重视这个问题，可望通过各方面的共同关注和探讨使这个问题得到比较好的解决。

二、几个常用体育名词术语的确定及其规范化问题。

对于这个问题，在1980年全国体育理论专题座谈会上，不少同志发表了很好的意见，大家一致认为，概念和语词是密切联系着的。语词是概念的语言形式，概念是语词的思想内容，二者紧密联系不可分割，概念的产生和存在必须依附于语词，任何概念都是通过语词来表达的。常用体育名词术语的确定要遵循逻辑学和语言学的基本要求，注意以下几点：

(1) 科学性。要准确，要能反映事物的本质属性、内容和范围。

(2) 大众化。要照顾我国的民族习惯和传统。

(3) 要便于国际间的交流，要参考外国的提法，但不要照搬。

这三条之间有严格的顺序，即科学性是首要的，其它两条是属于要适当照顾的。比如目前在我们的体育理论和实践中常用的“体育教育”一词，尽管大家都已经用的很习惯了，文件上，教材上到处可见。据查这个词虽在解放前就有人采用，但较普遍运用还是于1954年苏联体育理论专家凯里舍夫来我国讲学时，在他的讲稿中出现了两个词，一个是ΦK(身体文化)，一个是ΦB(体育)，当时由于我们不习惯用“身体文化”一词，就把ΦK译成了“体育”，而本来应该译作“体育”的ΦB只好译作“体育教育”了。应该说当时这样处理是没有办法的办法，是个权宜之计。现在看来，把ΦB译作“体育教育”，并不符合翻译词语要概念基本对等的原则，因ΦB这个词不管是直译还是意译都是“体育”，如果在后边再加“教育”二字就不大合适了；再者，“体育教育”一词，也不符合汉语本身的词法要求，如果这样我们把体育二字注释出来就成了“身体教育教育”，这就不通了。我们今天搞名词概念规范化是要把科学性放在第一位，所以象“体育教育”这个词我个人认为就不宜再采用了。

原则有了，到底确定哪些名词呢？

首先需要有一个关于体育的总的名称和概念，这个名称应当把有关体育的全部内容都包括进去，既包括属于教育的一部分的体育，也包括属于文化一部分的体育。

还要有一个国外称身体教育，我们原来称体育教育的词，以表示属于教育一部分的体育。这个词也是很需要的，实践中我们常常讲到德、智、体三育，同时还有一个与外文对译的问题，没有这个第二位的概念在实际工作中会遇到很多问题不好解决。

确定体育名词术语比较棘手的问题就是总概念和第二位的概念两个互相搭配得合适，使体育各个方面的工作都能各得其所，名称恰当，概念明确，符合上述的原则。这实际上也是1954年专家助教和翻译同志们所遇到的老问题。如何解决这个问题，根据这次体育理论专题座谈会上发表的意见，归纳起来大致提出了以下几种方案：（见下表）

下面逐个分析一下每一个方案的特点：

第一种方案：

第二位的名称用“身体教育”来取代“体育教育”以表示“作为教育的一部分”是比较贴切的，但根据我国的习惯最好简化为“体育”。这种用法的合理的地方是：

	第一种方案	第二种方案	第三种方案	第四种方案
总 名 称	身 体 文 化	体 育	体 育 运 动	体育(广义)
第二位的名称	身体教育	学校体育	体 育	体育(狭义)

(1) 从历史上看,自体育传入我国以来,它历来都是作为教育的一部分,与德育、智育相结合形成教育的整体。它的含义也是人们所熟知的,因此让“体育”一词归位是比较合适的。

(2) 从国际上看,在英语、俄语、法语、德语、日语中都有从字形到含义与汉语“体育”二字相应的词,而且他们的“体育”的概念也是同我们相一致的,都是属于教育的一部分,是一个有目的有计划、有组织的身體教育过程。因此,用“体育”一词与世界上其它语言对译时是畅通无阻,便于国际交流的。

(3) 再者从马克思主义创始人所称的体育来看,从字形到含义也是与此相一致的。但是,这个方案提出用“身体文化”表示总名称却存在着一些问题。

(1) “身体文化”一词在含义上有点含混不清,各国的解释差别也很大,苏联人认为“身体文化是组成社会文化的重要部分——是在创造和合理利用按明确的目标改善人的体质的专门手段、方法和条件的过程中,社会所取得的全部成绩的总和”。《国际体育名词术语辞典》认为“身体文化”的基本含义是:“广义文化的组成部分,它综合各种利用身体练习来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件”。而西德体育百科则认为“身体文化是身体练习和运动这两个概念在社会主义国家的叫法。它被解释成一种由阶级所决定的历史文化现象,是社会主义人才教育的一个方面”。由此可见这个词的含义确有点模糊,不易捉摸,因此,它在国际上的流通范围也是有限的,一般资本主义国家较少采用这个词。

(2) 身体文化一词按其固有含义也还不能作为一个总的名称,最常用这个词的苏联,在需要用总名称时也总是把身体文化与 Спорн 连用(Физкультура и Спорн)。

(3) 这个词我国人民不习惯,也很费解,不易解释清楚。如果说身体文化是身体的文化。以追求技术和成绩为主要目的,那么杂技、舞蹈称不称身体的文化。这些都不易分清。

第二种方案:

总名称用“体育”来表示,这对我国人民也是很习惯的,只是要从当前的实际情况出发,把体育的概念再扩大一些,这也是可以接受的。

问题在于用“学校体育”来表示作为教育一部分的体育不十分恰当,因为“学校体育”它是指的一个特定范围里的体育,一个部门的体育,其含义要比较窄,原来的“体

育教育”不仅是学校体育，在学校以外的教育也要德、智、体全面发展，因此用它来取代“体育教育”是不合适的。

第三种方案：

这一方案的第二位概念用“体育”比较合适，这在第一方案中已讲过，不再重复。这里就讲一下用“体育运动”表示总名称的问题。

(1) 用“体育运动”表示总名称，至少在近二十多年来，我国人民是比较熟悉的，我们的领导机关的名称就是“体育运动委员会”毛泽东同志题词用了“发展体育运动，增强人民体质”。这些都是表示的总名称。再者，体育运动一词不管从它的组成还是从它的含义来讲用来代表总的名称都比较合适，从其组成本身就可以说明它是既包括了体育又包括了运动。因此，实际上在我们的具体工作中，凡是比较郑重的场合都是用“体育运动”来表示总名称的。比如向外宾介绍我国体育运动的发展情况，制定体育运动的发展规划等，这些情况都是很自然地用“体育运动”而不用“体育”，说明人们已经感到用“体育”二字不能代表所讲的内容，而用体育运动比较合适。

(2) “体育运动”一词在国际上流通的范围也是比较广的。如苏联百科，美国百科、日本新修体育大辞典中都有“体育与运动”一词。词的含义也是比较宽的。如美国百科中对“体育运动”一词的解释是“泛指一切非生产性的体力活动，即从兴趣出发，以竞技为目的和以强健身体为目的体力活动”。苏联百科对“体育运动”的解释中提出“社会上体育运动状况的主要标志是：人们的健康和身体发育水平，在教育领域，在生产、生活和业余时间体育运动的使用程度，体育制度的性质、群众体育运动的发展、体育运动最好成绩等等”。由此可见这个词都是作为总名称出现的，同时在实际运用中也是如此，如象《苏联体育运动经济学》。美国的《比较体育运动》，也都说明当他要把体育和竞技运动都包括在内的时候就用“体育运动”这个词。当然他们也有很多情况下用法是很混乱的。

由此可见我们如用“体育运动”代表总名称，不论从字形还是含义上与外文对译也是不成问题的。

第四种方案：

总概念用广义的“体育”，狭义的体育作第二位的名称。这种一词多义的用法在我国也是不乏先例的。如教育、文化，都有广义与狭义两种不同用法，如讲一个国家的科学文化水平，是广义的文化，但如果讲某人上夜校学文化那就是狭义的，有时候甚至狭到只是一个人的语文程度如何。因为体育二字比较简练，人们也容易接受，因此，从人民习惯来讲，我们用体育的广义和狭义的概念也不是不可以考虑的。

但是这样用，主要的问题是科学严谨性差一些，容易混淆不清，这样在起草文件或写文章时经常要注明是广义还是狭义的。但又不是所有情况都好注明。比如一本书名称《我国体育发展概况》，你不好在书名上来个注，不注，人家就得着了内容才能知道你是广义还是狭义的，用起来也有许多不便之处。

以上分析了各种方案的优点和不足之处，看来还是各有利弊。如果真有那么一个十全十美的方案，恐怕也不用到今天我们还在研究这些问题了，早就可以解决了。介绍这些方案的情况供大家考虑和选择。至于我个人还是认为第三个方案比较好一点，优点相对的多一点。看法不一定正确，愿意与大家共同探讨。

三、几个基本体育名词的概念

几个常用的体育名词术语定下来了，我想试着采用第三种方案来确定它们的概念。为了便于和大家共同研究，下面先简单介绍一点有关确定概念的逻辑学方面的知识：

（一）什么是概念：

逻辑学认为概念是反映事物的本质属性的思维形式。

心理学认为概念是人脑对现实的对象和现象的本质特征的反映形式。

两种提法含义都是一致的。

1. 概念是思维的一种形式：

思维是对客观现实的间接的、概括的反映。

人的思维有三种形式：概念、判断、推理。

人们认识事物总是先通过各种感官感知客观事物，认识事物的现象、片面和外部联系，然后经过分析、综合、比较、抽象、概括等过程，认识事物的本质属性，形成概念。有了概念，就能进一步进行判断和推理。

2. 概念要反映事物的本质属性：

一个事物往往有多种属性，其中有本质属性和非本质属性。本质属性是这个事物必然具备的，可以作为该事物的标志的属性。例如：“人”有很多属性，是脊椎动物、哺乳动物、会跑、会跳、会制造工具、会说话等，其中最本质的属性是会制造和使用工具、会说话，这是人区别于动物的本质属性。

3. 概念的内涵和外延：

内涵是概念所反映的对象的本质属性。它是指概念的质的方面，通常概念的含义即内涵。而外延是指具有概念所反映的本质属性的对象。或者说外延是概念所反映的事物的总合。例如“人”这个概念的内涵是会制造使用工具、会讲话、会思维。它的外延是包括了男人、女人、黑人、白人、外国人、中国人等等所有的人。

人们往往通过下定义来揭示概念的内涵。下定义就是用精练的语句、简明的方式将这个概念的内涵揭示出来。例如“人是会制造使用工具、会讲话的动物”。这就是人的定义。

要给某一概念下一个正确的定义，必须要遵循以下的规则：

① 定义必须是相应相称的：就是说定义概念的外延与被定义概念的外延是完全相等的。例如，

人 = 会制造使用工具、会说话的动物。

（被定义概念）

（定义概念）

人 = 动物 这就不相应，不相等，也就不对了。

（被定义概念） （定义概念）

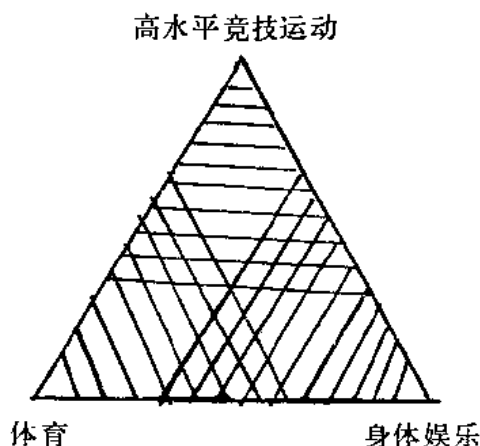
② 定义概念不得直接或间接地包含被定义概念

如“生命是有生命物体的生理现象”。这在逻辑上是错误的。

③ 定义必须用肯定形式和科学术语。用否定的和隐喻的词语，达不到下定义的目的。例如“大学生不是中学生”。这个定义就没有说明大学生到底是什么人。

（二）国外关于体育与竞技运动的区别之争：

近二十多年来,随着体育运动科学的发展,世界上一些体育运动比较发达的国家出现了关于把体育(作为教育一部分的体育)与竞技运动(Sport)分开问题的讨论,这不仅涉及到整个体育运动的科学体系问题,也涉及到对这些名词概念如何理解的问题。如从英、美、法、苏、日、西德等一些国家的资料看,它们所称的“体育运动”基本上包含三个组成部分:身体教育、竞技运动(Sport)、身体娱乐。这三者是有区别的,不能把身体教育与竞技运动混为一谈,尤其不能以竞技运动来取代身体教育。当然这三者又是相互联系、相互渗透的。如国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯(英国人)于1975年用一个等边三角形中三个互相交错的等边三角形的图解来说明这三者之间的关系是互相渗透互相交叉的。(如图)



通过五十年代、六十年代以来的多次国际会议的讨论和辩论,对于“体育(身体教育)和竞技运动有区别,它们在目的、方法、形式上都有所不同,”这一点已经为不少国家所接受。如1975年日本的一位教授在考察了欧美国家后指出:“‘作为教育的体育’与‘竞技运动’相混淆是不容许的,永远把竞技运动停留在‘作为教育的体育’的手段也是不适宜的”。同一年苏联的B. C. 凯列尔认为“Sport作为一种社会现象获得了发展、运动成绩不断提高,运动训练的体系日益复杂,有关运动训练的手段、方法、规律的科学资料大量增多,这些都促成运动训练辩证地发展为独立的科学,把它从体育(狭义)中脱胎出来了”。

对于这个问题,过去在我国,虽然在实践中也感到有一些问题,但是研究不够,大家习惯地沿用着传统的概念和词语,于1978年在全国统编体育理论教材的会议上,吉林师大的林笑峰同志提出了关于体育与竞技运动的区别问题,此后才逐渐引起了人们更多的关注和探讨。特别是通过一九八〇年五月在北京召开的“体育理论专题座谈会”,不论是对整个体育科学的体系,还是对有关的概念,都有了进一步的认识和渐趋统一看法。现就本人参加这次“体育理论专题座谈会”,在学习和研究了有关的国内外资料的基础上,吸收我国体育理论界许多同志的有益意见,根据我国的民族习惯,试着来回答“什么是体育运动”这个问题。

(三) 体育运动(广义的体育)(Physical education and Sport)是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治经济服务。

衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是:人们的体质和健康水平;群众体育活动普及的程度(包括人们对体育运动的认识以及参加体育活动的人数和时间的多少);

体育运动的制度、措施和发展状况；体育运动的最好成绩等。

体育运动包括三个组成部分：

体育：（狭义的体育 Physical education）是教育的组成部分。它与德育、智育、美育等密切配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的一个教育过程。

竞技运动（Sport）是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

现代竞技运动的特点是：竞赛性；具有高度的技艺；按照一定的、统一规定的规则进行比赛，目的是为了取得优异的运动成绩，竞赛的成绩得到社会所承认。

由于竞技运动的上述特点，它在社会生活中越来越引起人们的兴趣和爱好，成了社会文化不可缺少的组成部分。它对培养全面发展的人才，进行爱国主义教育，激励青少年参加体育运动和促进国家、人民之间的文化交流和友谊都具有重要的作用。

体育活动（Physical recreation）是指以健身、医疗、卫生、娱乐、体闲为目的而进行的一般身体锻炼。它不具有严格的体育教学或运动训练的组织形式，不讲求教育的效果，不追求竞赛的成绩，只有一般增强体质的目标。但是，同样应遵循体育和卫生的原则，或者是在医学指导下来进行。其活动内容，就整个说来是极为广泛的。包括：散步、跑步、打拳、气功、广播操、生产操、医疗防治性的体操、游泳、爬山以及各种球类项目的基本动作等。体育活动也泛指用来锻炼身体的各种各样身体活动或运动的内容。

这三个方面各有特点互有区别，不应把它们混为一谈，也不能互相取代。三者的主要区别表现如下表：

	主要目的不同	主要形式、方法不同
体 育	增强体质、进行教育	体育教学与锻炼
竞 技 运 动	创造优异运动成绩	训练与竞赛
体 育 活 动	增 强 体 质	身 体 锻 炼

我们在看到这三者的区别的同时，还必须看到这三者也有许多共同的特点。诸如：它们都是以身体练习为基本手段的；在内容上有许多运动项目和手段是它们公用的。比如“跑”这个手段，在体育教学中是主要内容之一，在竞技运动中是比赛项目之一，在体育活动中也是经常采用的一个手段；在目的上，虽然其主要目的各异，但是，不断地提高人体的机能能力却是它们共同的任务之一；另外，即使在活动的形式上它们也有共同之处。比如“比赛”的形式，不管在体育教学（教学比赛）、竞技运动还是体育活动中都普遍被采用。因此，它们又是互相联系互相渗透，构成一个完整的体系——体育运动。

第二讲 体育的起源和发展

体育是一种社会现象。它是随着人类社会的发展而产生和发展的。历史唯物主义认为：社会生活的物质条件是文化（其中包括体育）产生和发展的基本源泉。生产方式决定着人们的社会生活和文化的发展。

人类社会的历史发展共分五个阶段，即原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会和社会主义—共产主义社会。下面就按人类社会发展的几个阶段，来简要地谈谈体育的起源和发展问题。

第一部分 古代体育

一、原始社会体育的起源和萌芽

人类社会大约有三百多万年的历史了。原始社会在整个人类历史上是历时最久的阶段。在漫长的人类社会发展史中，只有五、六千年是属于原始社会以后的各个发展阶段。世界上现今所有各民族的远古祖先，都经历了原始社会阶段。

在我国，大约从一百七十万年到四千多年前，是原始社会阶段。这个阶段按社会组织状况可分为两个时期，即原始人群时期和氏族公社时期。我国原始社会相当于传说中的从盘古开天到有巢氏、燧人氏、伏羲氏、神农氏、黄帝和尧、舜、禹的时代。

在原始群居时代，根据地下发掘的考古材料证明，在中国大地上生活的最早人类是元谋人（云南元谋，约170万年前）、兰田人（陕西兰田，约80万年前）和北京人（北京周口店，约50万年前）。这几种人已会制造简单的打制石器（砍砸器、刮削器、尖状器等），成群地过采集和狩猎的生活，在那严酷的生活条件下，迫使人们不断地改进自己的体力和智力。在为生存而斗争的集体劳作生活中，原始人发展了跑、跳跃、投掷、游泳、以及其它各方面的技能。人类最早的生产、生活技能，可以说是现代体育中某些基本动作和技能的渊源。原始人的生产、生活活动和现代人的体育活动，有联系又有区别，其联系在于都是身体活动，前者是后者的渊源，后者是前者的演变；其区别在于两者的目的不同，前者的目的主要在于求食、生存，后者的目的主要在于锻炼身体。

研究体育的起源，应该解决两个问题，一个是体育是从什么来的，另一个是体育是怎样来的。在这里，我们基本解决了前一个问题，即体育最初是从原始人劳动和生活中的多种身体活动演变而来的。

那么体育是怎样来的呢？到了氏族公社时期，就可以看出这个问题的端绪。

约在十万年前，我国开始进入母系氏族社会。随着生产力的发展，男子在生产中的

地位逐步提高。约在五千年前，进入父系氏族社会。在氏族公社时期，特别是在它的后期，人们把工具和武器的生产提高到了一个新的阶段。他们的石器采用了磨光、钻孔等技术。后来又进入了石器和铜器并用的时代。原始的畜牧业、农业和手工业开始有了发展。由于生产发展引起了各种对发展身体的社会需要，这就为体育的产生创造了客观条件；同时人类思维也有了发展，这就为体育的产生创造了主观条件。这时，体育就是在这两种主客观条件的相互作用中产生的。下面从几个方面来进行分析。

（一）生产工具、技能的发展和体育的萌芽

生产劳动是原始人类的主要社会活动。在氏族公社时期，生产工具和技能有了新的发展，从而萌发了新的体育因素。并导致了体育的产生，推动了体育的发展。

1. 石球

在距今四万年至十万年的旧石器时代中期已经出现石球。丁村文化遗址（山西襄汾）首先出土，许家窑文化遗址（山西阳高）大量发现。石球最初是狩猎用具，用以制成投石索。

2. 弓箭

在距今约二万八千多年前的山西峙峪文化遗址，已发现了石箭头，说明那时人们已经发明了弓箭。《易经·系辞下》也有“弦木为弧，剡（演，削尖）木为矢”的记载。

3. 舟船和车

《周易·系辞下》记载，当时人们剡（枯，挖空）木为舟”。《史记·河渠书》中谈道：“夏书曰，禹抑洪水十三年，过家不入门。陆行载车，水行载舟……”这说明大禹治水时已经有了车和舟。

上述情况表明，在原始人长期的生产、生活实践中，不断改进工具，逐渐创造了石球、弓箭、舟和车等，同时也需要发展使用这些新工具的技能，如掷投石索，射箭，操舟，驾车等等。随着生产工具的改进，劳动技能的多样化和复杂化，人们必须经过学习和训练，才能学会制造和使用这些工具。这种学习和训练最初是在劳动之中进行，后来是在劳动之外进行。这样就产生了原始社会的劳动教育，从而萌发了原始的体育。

在我国古书中，关于原始社会的教育，有这样的记载：

“太昊（伏羲氏）立礼教以导文，造干戈以饬武……”（《拾遗记》）。

《中国古代教育史》谈道：“氏族公社成员除在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们……利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育”。

有关世界教育史的资料，也记载了国外一些民族原始教育的状况。

密拉内西亚居民（太平洋岛屿的原始人）“当儿童年稍长的时候，男子就教他们投枪、使用石斧、树皮制的盾、棍棒，教他们攀树、掘土，以便捕捉有袋的动物，如果有网就有学习用网”。

“北美印第安人中……儿童大约从四、五岁起，直从懂事时就开始学习。男童学习对靶射箭，女童学习家事”。（均见《世界教育史》）。

从上述材料可以看到，在原始的教育中，体育的因素比重很大。原始社会劳动工具

和技能的发展,到了需要通过教育训练进行传授的时候,从原始社会劳动教育中,就演化出了原始的体育。

(二) 原始军事活动对体育的影响

氏族公社后期,出现了原始战争。开始是为了血亲复仇,后来是为了掠夺财产和奴隶。古代传说中有黄帝、炎帝和蚩尤的战争;黄帝和炎帝的战争;以及禹伐九黎三苗的战争,这三次都是大规模的部落联盟之间的战争。

战争的出现,推动了武器和战斗技能的演进。《中国兵器史稿》记载,这一时期“各种兵器均有,如石刀、石刃、石匕首、石刺刀、石斧、石圭、石镰刀、石铤、石铲等器(日本且有石盔发现),几乎全套武装均有”。有了各种武器,也就需要发展使用这些武器的各种军事技能。随着战争的发展,逐渐产生了对人员事先进行身体和军事训练的社会需要。《淮南子·缪称训》记载,禹伐三苗时,三败苗而仍不服,于是禹改以“执干戚于两阶之间,而三苗服”。于是盾,戚是斧,执干戚就是进行军事操练,从而慑服三苗。上述材料说明,由于军事斗争的需要,在原始战争实践中,产生了古代的军事体育,它对我国武术的发展,有着直接的影响。

(三) 文化艺术和宗教活动中的体育因素

氏族社会时期,文化艺术和宗教活动有重要发展。这个时期,人们已经有了一些文化娱乐活动,在这种活动中,舞蹈占重要地位。最早的舞蹈是模仿式的,如仿效禽飞兽跑。后来,逐渐增加了抒情的内容,如欢呼猎人凯旋归来或是节日的欢乐。特点是多集体舞,盛行装饰。青海大通出土一件彩陶盆,内壁画有十五个翩翩起舞的人,分三组,每组五人。

原始人由于对自然现象迷惑不解,曾认为万物是有灵的。他们最初崇拜图腾,氏族公社后期崇拜祖先。这就是原始人的宗教信仰。他们在举行宗教活动的时候,都利用舞蹈来表示对自然的崇拜和对祖先的祭祀。兼有艺术和体育两种因素的原始舞蹈,是适应文化生活和宗教祭祀等活动而产生和发展起来的。在国外一些民族原始社会时期的娱乐和祭祀活动中,还有游戏和各种竞技等体育活动。

(四) 医疗活动与体育因素

原始社会人民生活简陋,食物不能预先准备,饥饱无常,又加不卫生,故多消化病;心肺、神经等病亦有之;战争掠夺造成的创伤也很多。原始人在向疾病创伤做斗争中,逐渐累积了一些经验,这就是早期的医学。

据《路史》记载:“阴康氏之时,水隤(颓)不疏。江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠(接,纹理)理滞着而多重腿(坠、腿肿)。得所以利其关节者,乃制之为舞,教人引舞以利道之,是谓大舞”。这段记载其意是说,唐尧时,水灾严重,气候闷热潮湿,人们心情郁闷。恶劣的气候造成了疾病,许多人手和腿都浮肿了。于是,有人创造了一种舞蹈,教人们跳舞以利于消除肿胀。这种“消肿舞”是以医疗疾病,增进健康为目的。它是现代医疗体育的远源。

几点简单的结论

1. 早在远古时代,就有了体育的萌芽。体育最初是从原始人的社会生产、生活中的各种身体活动演变来的。古代体育最初是在原始人的生产工具、技能进步和人类思维

发展的条件下、适应当时社会教育、军事、娱乐、宗教和医疗保健等方面，对发展身体的需要而产生的。体育的产生不是一源，而是多源，认为生产劳动是产生体育的唯一源泉是不全面的。但生产劳动是体育产生的主要源泉。

2. 原始社会，没有阶级和剥削，当时萌芽状态的体育是全体人类的共同财富。

二、奴隶社会的体育

（一）我国奴隶社会的体育

在原始社会末期，由于生产力发展，产品有了剩余，私有制和个体劳动出现，氏族内部发生贫富分化；又由于把战争的俘虏变为奴隶，社会上便产生了阶级，从此，氏族公社制度逐渐瓦解，原始社会开始向奴隶社会转变。

公元前二十一世纪，我国开始进入奴隶社会，经过夏、商、西周和春秋四个历史时期，于公元前476年过渡到封建社会，历时一千六百多年。奴隶社会的体育可以概括为以下几个方面。

1. 军事斗争推动武艺的发展

夏初，战争较多，集中表现为夷夏之间的战争。当时武人专权，尚武的风气兴盛，有利于武艺的发展。东夷族的首领羿善射，夏帝少康的儿子杼在与东夷作战中发明了甲。这说明，武艺以战争为条件，以攻（射）防（甲）矛盾为根据而发展起来。

商代出现车战，普遍使用青铜武器。长武器适应车战的需要而发展起来。如戈、矛约有3.2米长。武器质量、形态和性能的变化，为武艺的进一步发展，创造了新的物质条件。

周天子非常重视武力，据《礼记·月令》记载：“孟冬之月……天子乃命将帅讲武，习射御角力”。他们不仅重视军队的射、御、角力等项目的训练，而且要求民众也要“三时务农，而一时讲武”（《国语·周语上》）。

春秋时期，兼并战争十分频繁，在242年的鲁史中记载列国的军事行动就有483次。自原始战争以来，在长期的战争实践中，进攻武器基本上形成了远射武器，长武器和短武器三种形制，武艺与之相应，经过长期演变，到春秋时期形成了射艺，长兵器武艺，短兵器武艺和拳勇四种基本类型。春秋后期开始出现铁剑，剑术进一步发展。

2. 文武合一的教育

随着社会政治经济的发展，特别是文字的出现，而产生了学校。传说夏代已有序、校、学等固定形式的学校，教育内容是文字知识，生产劳动及战争的经验 and 技能。

商代已有关于学校的记载，当时学校有教、序、庠、学和瞽宗等几种类型。教育内容是文字、典册、自然和社会方面的知识，以及礼乐射御。《孟子·滕文公上》说：“序者，射也”。可见序是学射的专门学校。庠是乡学，是练武讲礼的专门学校，同时又是养老的地方。

周代学校是以礼、乐、射、御、书、数六艺为教学内容。在学校课程中，武占的比重相当大。春秋时期，孔子兴私学，教育内容也是六艺。

上述史料说明，在教育史上，固定学校一产生，有关体育的内容，就成了学校教育的重要组成部分，学校教育中的射、御、舞蹈等是奴隶社会体育存在的雏形之一。

3. 同社会意识相联系的体育活动