

体育理论



前 言

当前，全国亿万人民正在为加快实现我国新时期的总任务而奋斗。教育战线也在大干快上，努力提高教学质量，为加速四个现代化早出人材，多出人材做出贡献。

为了解决体育理论教材的不足和适应广大中小学体育教师迅速提高业务水平的需要，我们编写了这本《体育理论》。

本教材在编写过程中，力图以马列主义毛泽东思想为指导思想，以党的教育、体育方针和师范院校体育系、科的培养目标为依据，较系统地阐述了体育的产生、发展，我国社会主义体育的方针、任务，中学体育及少年儿童业余训练和进行体育科学研究的基本知识与方法等内容。以供师范院校体育系、科学生和在职中小学体育教师学习提高专业体育理论的参考。

在编写时，有关个别争论的问题，本着求大同存小异的精神，协商解决的。有的则因条件不成熟，未纳入教材。各校在讲课时，可根据各自的教学计划和要求等具体情况进行调查和补充。

由于编写时间仓促，水平有限，书中可能存在一些缺点和错误，希读者批评、指正。

-一九七九年一月一日

绪 言

体育理论是研究体育运动一般规律的科学。作为中学体育教师必须学习和掌握的体育专业理论课程——体育理论，它的主要内容包括：体育的产生和发展；我国社会主义体育的方针、任务和体育的手段；中学体育；体育科学研究的基本方法；少年儿童业余训练；以及厂矿、农村体育等。对于中学体育教师，应以中学体育作为重点学习的内容，以便深入地学习和研究教学的一般原则和中学体育的工作方法。

实践是理论的源泉。体育理论是在体育运动实践的基础上产生和发展的。但是，体育理论不是简单地反映体育运动的实践，而是把实践中丰富的感性材料，经过综合分析，提高到理性认识的阶段，因而能够更深刻、更正确、更全面地揭示体育运动的客观规律。我们重视实际经验，但不应满足于实际经验，还必须把实际经验提高到理论的高度，才能够深刻地认识发展着的客观事物。体育理论不仅在于反映体育运动的客观规律，更重要的是应用它去指导体育运动的实践。“马克思主义者看重理论，正是，也仅仅是，因为它能够指导行动。”

我国体育理论必须以马列主义、毛泽东思想为指导，只有运用马列主义的立场、观点和方法，去研究体育领域历史的和现实的经验，研究和吸收国外的先进经验，才能够正确地认识体育运动的客观规律。实践是检验真理的唯一标准。体育理论是否能正确地反映体育运动的客观规律，还必须在

实践中经受反复的检验。通过实践验证理论，丰富和发展理论。

由于现代科学技术的高度发展，实践中愈来愈多地运用哲学、社会学、教育学、心理学、解剖学、生理学、生物化学、生物力学、医学、电子学、统计学以及组织管理科学等来解决发展身体，增强体质和提高运动技术水平等一系列的问题。并取得了很大的进展，促进了体育科学的发展。同时，也为体育理论广泛地运用有关科学，研究体育运动实践的问题开阔了道路。

在体育运动发展过程中，各个运动项目也逐渐建立了各专项运动的理论和方法体系。体育理论也应概括这些体育所共有的一般规律。

中学体育教师学习和研究体育理论，主要是学习和掌握体育理论的系统理论知识，并运用这些知识指导实践工作，提高教学、训练的质量和进行各项实际工作的能力，更好地完成党和人民所交给的光荣任务。

学习体育理论的方法，必须遵循理论联系实际的方法。即不但要从书本上学习，更重要的是要结合中学体育工作实际，运用体育理论知识去分析客观实际，解决实际中存在的问题，并在实践中验证、发展理论，加深对理论的理解。师范院校在校学生除课堂学习外，还可通过自学讨论、实际作业、参观见习、调查研究、教育实习和科学研究等方法进行学习。体育教师可根据需要与可能，从实际出发，选择适合自己具体情况的方法进行学习。

目 录

绪言	(1)
第一章 体育的产生和发展	(1)
第一节 体育的产生	(1)
第二节 体育的发展	(5)
第二章 体育的方针和任务	(20)
第一节 体育的方针	(20)
第二节 体育的任务	(25)
第三章 体育的手段	(42)
第一节 体育手段概述	(42)
第二节 身体练习	(43)
第四章 中学体育	(54)
第一节 中学体育的目的和任务	(54)
第二节 体育教学过程的特点	(62)
第三节 体育教学原则	(67)
第四节 中学体育教材	(84)
第五节 体育教学的组织与教学方法	(100)
第六节 中学体育课	(124)
第七节 中学课外体育工作	(162)
第八节 中学体育工作计划与考核	(172)
第九节 中学体育的组织领导	(193)
第五章 少年儿童业余运动训练	(197)

79058

1

第一节	少年儿童业余运动训练的意义和任务	(197)
第二节	我国少年儿童业余运动训练的组织形式	(199)
第三节	少年儿童业余运动训练的特点	(202)
第四节	少年儿童业余运动训练的内容	(204)
第五节	少年儿童业余运动训练的原则	(211)
第六节	少年儿童业余运动训练的方法	(220)
第七节	少年儿童业余运动训练的计划	(226)
第六章	体育科学研究工作	(236)
第一节	体育科学研究工作的任务和基本要求	(236)
第二节	体育科学研究的方法	(243)
第三节	进行体育科学研究的步骤	(253)
第七章	厂矿、农村体育	(256)
第一节	开展厂矿、农村体育的意义和任务	(256)
第二节	开展厂矿、农村体育的特点、原则、内容、组织方法和要求	(260)
第三节	厂矿、农村体育的组织领导	(269)

第一章 体育的产生和发展

体育是社会文化的一个组成部分。它包括体育的理论观点、方针、任务、制度、手段、方法和体育设施等精神财富和物质财富。它以身体练习为基本内容，广泛利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生措施，促进人们的身心发展、增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为一定社会的政治和经济服务。

体育又是教育的一个组成部分。它是增强体质，掌握体育知识、技能和技术，培养道德意志品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。通过培养一定阶级所需要的人，为一定社会的政治和经济服务。

体育的概念反映了体育的特点、作用和内容，以及它和政治、经济的关系。

第一节 体育的产生

体育是怎么产生的呢？对这样一个问题，不同的阶级有着不同的回答。

马克思主义认为：原始的人类是在劳动中日益脱离动物界的，并在保证共同利益的劳动中建立了社会集体，从而揭开了整个人类社会的历史。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文里指出：劳动“它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义

上不得不说：劳动创造了人本身。”①社会发展的历史表明，体育也是在劳动过程中产生的。正是由于劳动，猿的机体才进化成为人的机体，作为劳动器官的手、思维器官的大脑和表达思想感情工具的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的，这些都是作为体育产生的必要的前提条件。同时，体育也是随着生产的发展而逐步地发展和完善起来的。

根据我国考古的发现，在北京西南周口店地区龙骨山的山顶洞中，“发掘出约十万年前的入骨化石、石器、骨器和装饰品。……装饰品中有穿孔的兽齿、鱼骨、介壳和海蚶壳。”②这些大量的鱼骨和兽齿足以说明了当时的山顶洞人主要是从事渔猎生活。

人类进入了渔猎时代，在生产上就已经积累了一定的经验，不断地改进了生产工具。在狩猎中一方面发挥集体力量，另一方面个人也必须身强力壮，并掌握一定的使用生产工具的技能。只有这样才能适应当时生产的需要。如在寻找野兽时，就要求人们具有长途跋涉的能力，才能把它们捕捉到手。至于碰到虎、豹、熊、狼这类凶猛的野兽，就更加需要有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己和猎获野兽，否则，就有被野兽伤害的危险。要到河里和海边捕鱼，学会游泳就成了从事生产的必要条件。所以，在当时的生产和生活条件下，人类的走、跑、跳跃、刺杀、投掷、攀登、爬越、游泳等能力，也就是生产劳动的基本能力和技能，是直接为当时的生产劳动服务的，为了给青年一代传授生产的经验和技能，发展身体的基本活动能力以适应生产劳动的需要，原始的体育就随着教育活动的出现开

①《马克思恩格斯选集》第三卷1972年版第508页。

②《中国通史简编》范文澜著修订本第一编第92页。

始出现了。例如，在我国居住在大兴安岭西北麓额尔古纳河畔乌启罗夫一带原始森林中，过着狩猎生活的少数民族鄂温克人，在1945年解放时还处于原始社会末期。“长期过着狩猎生活的鄂温克人，都有一套熟练的狩猎技术。他们心目中的优秀猎手的标尺是：身体强壮，能跑善跳，能吃苦耐劳，勇敢、沉着、机智、枪法准，熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，从小孩时就进行教育，体育在其中占重要地位。”①“孩子五六岁的时候，就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。”②“孩子长到十二岁以后，开始跟大人从实际狩猎中学习。由父亲、哥哥或者祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准，怎样打枪。这时父亲的责任是给孩子一支旧枪，把他们培养成为猎手，以后就用他们的猎获物去换取新枪。孩子们十二岁开始打灰鼠，十六岁以后打鹿、獐等大兽。”③“澳洲土人的儿子一会步行，父亲便带他去狩猎和捕鱼，教导他，给他讲种种的传说。”④“科司族的土人那里，则十岁以上的一切儿童，都一同养育于首长的严峻的监督之下，那时候，男孩子学关于军事和狩猎，女孩子则学各种家庭底劳动。”⑤这些事实清楚的告诉我们，由于当时的生产水平很低，原始的教育和体育主要是和生产劳动结合起来进行的，而教育和体育活动的内容，都是由当时生产劳动的需要所决定的。

“人类社会的生产活动，是一步又一步地由低级向高级发展。”⑥随着生产力的不断提高，社会生产对人们在掌握

①②《鄂温克人原始社会末期的体育》1961年8月24日《体育报》

③《鄂温克人原始社会末期的体育》1961.8.24《体育报》

④、⑤《艺术论》蒲力汗诺夫著，鲁迅译第94页。

⑥《毛泽东选集》第一卷《实践论》1967年版第280页。

生产技术的能力上，提出了更高的要求。初起，人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物，它延长了人的手臂的距离使之发挥更大的作用，这就是原始狩猎工具的发明，这样，相应地就要求人们在刺杀动物时要有力量和掌握一定的技巧。但是，这种原始的工具还只局限于近距离的刺杀。当人们把它初步加以改进，投掷出去刺杀几十米以外的动物时，较为先进的原始标枪就出现了。当然，人类的生产永远不会停留在一个水平上，为了对付那些善于快速奔跑和飞翔的禽兽，人们终于发明了一种速度快、射程远、准确性高的弓箭。恩格斯指出：“弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样，乃是决定性的武器。”^①在我国“仰韶文化各遗址多有石镞、骨镞，可见当时已普遍使用弓箭。”^②这说明弓箭的发明，在当时新石器时代早期的生产工具改革中，是一项重大的成就，它推动了生产力的提高。弓箭的普遍使用，又要求人们去学习和掌握使用弓箭的本领。因此，正是生产发展的需要推动了生产工具和生产技术的不断改进，而生产工具和生产技术的改革，对人们的体力和技能又提出了新的更高的要求，由此可见，生产力不断提高同时也就促进了体育不断地发展。所以，人类早期的体育活动，是适应生产劳动的需要而产生的，并且随着生产的发展，一步一步地由低级向高级发展。这就充分说明了体育产生于劳动，作为人类社会一种特有的社会现象，从一开始就是一种有意识、有目的的活动。那种把体育的产生归结为生物的本能、无目的、无意识的自然现象和主观的内心冲动等，都是资产阶级主观唯心论观点的反映，应该进行批判。

①《马克思恩格斯选集》第四卷《家庭私有制和国家的起源》第19页。

②《中国通史简编》范文澜著修订本第一编第87页。

第二节 体育的发展

“一定的文化（当作观念形态的文化）是一定社会的政治和经济的反映，又给予伟大影响和作用于一定的社会的政治和经济；而经济是基础，政治则是经济的集中的表现。”^①这是我们认识和研究体育同政治和经济的的基本观点。它一方面指明了作为社会文化一部分的体育，是一定社会政治和经济的反映，又反过来为一定社会的政治和经济服务；另一方面又强调了作为经济集中表现的政治在上层建筑中的核心的决定性的作用。下面我们从体育的发展中，进一步分析不同社会制度的体育，如何为政治经济所决定，又如何反过来为政治经济服务。

一 原始社会的体育；

原始社会在人类的历史上经历了一个相当漫长的时期。由于原始社会生产力水平很低，生产品极为贫乏，仅能维持人们最低限度的生活，没有剩余产品。在这种生产水平的基础上，建立起来的生产关系，就是原始社会生产资料的公有制。那时，人们共同劳动，平均分配劳动产品，过着没有阶级、没有剥削的原始公社的生活。因而反映这种社会生产关系的原始社会的体育，也没有阶级性。正如恩格斯所描绘的易洛魁人的“球赛”那样：“胞族间互作球戏，每一胞族选出自己的优秀球员，其余的人按胞族旁立观看，并以本胞族球员的获胜打赌。”^②体育对每个社会成员都是平等的、共享

①《毛泽东选集》第二卷《新民主主义论》第624页。

②《马克思恩格斯选集》第四卷《家庭私有制和国家的起源》第36页。

的。总之，体育在原始公社，它是随着生产的发展而发展，随着教育的出现而出现的。而且体育还是当时教育的主要内容，并紧密结合传授生产劳动经验和社会生活经验进行的，没有形成独立的体系。

二、奴隶社会的体育：

由于生产力的发展，剩余产品的出现和私有制的产生等原因，原始公社制度逐渐解体，社会分裂为奴隶和奴隶主两个对立的阶级，人类由此进入了阶级社会。奴隶社会是人类社会的第一个阶级社会。它的生产关系的基础，是奴隶主占有生产资料和生产者（奴隶），奴隶主掌握了国家机器，奴隶只被当作会说话的工具，被奴隶主任意买卖和屠杀。由于阶级的出现和阶级斗争的不可调和，体育的平等性也就消失了，体育成了奴隶主统治、镇压奴隶的手段，因而具有鲜明的阶级性。广大的奴隶没有任何人身自由，更没有参加体育活动的机会。体育开始与劳动生产分离。

根据甲骨文和金文的记载，早在我国的殷周时期，已盛行了射箭比赛。统治者专门设有“学宫”，供王、贵族子弟和工臣、近侍习射。春秋时期，孔丘订“六艺”（礼、乐、射、御、书、数），也把射、御列为统治阶级教育的重要内容。据《礼记·射义篇》中记载：“古者，天子以射选诸侯、卿、大夫、士”。《礼记·月令》中记载：“孟冬之月，天子乃命，将帅习武，习射御角力”。射就是射箭，御就是驾驶战车。这说明射、御两科的内容完全是从事军事体育训练，是直接为当时奴隶主阶级对内镇压奴隶的反抗，对外进行各种征战和掠夺服务的。

在欧洲古希腊斯巴达的教育制度中，同样把体育作为培养奴隶主子弟成为未来军事统治者的内容。斯巴达是公元前

八世纪形成的一个农业贵族专制的城邦国家。斯巴达的奴隶主只有九千户，而奴隶却有二十五万户。为了对外侵略，掠夺奴隶，对内镇压奴隶起义，就必须保持一支由奴隶主阶级组成的强悍有力的军事力量。根据斯巴达的《来客古士法》规定，新生的婴儿如果体质孱弱就应该弄死。奴隶主阶级的男性从七岁到二十岁由国家集中起来进行军事体育训练。内容包括有五项竞技，即跑、跳、角力、掷铁饼、投标枪。此外，还有球类比赛，骑马，使用武器和游泳等。男性公民到成年以后都要编入斯巴达军队，不得从事其他任何职业。

公元前六~四世纪的雅典，是一个以商业贵族为领导的奴隶制国家。著名的雅典教育体系中也把体育列为重要内容。但是，由于雅典是一个商业比较发达的国家，为了培养奴隶主的子弟从事商业和参与政治活动的的能力，在雅典教育制度中除了重视体育训练外，还注意政治、哲学、谈话训练等。从以上史实可以清楚地看出，奴隶社会的体育是军事训练的主要内容，进行体育训练的目的主要是用于军事，以巩固奴隶主的统治。

三、封建社会的体育

在封建社会里，生产关系的基础是封建主占有生产资料 and 不完全占有生产者，这些生产者就是农民和其他劳动者。封建社会的主要矛盾是农民和地主阶级的矛盾。地主阶级掌握了国家政权，对农民和其他劳动者进行残酷的剥削、压迫和镇压。在中国长期的封建社会中，封建地主阶级把体育作为自己养生保命、培养武士和享乐消遣的工具。例如：在我国秦朝时，就用角抵、投石、超距训练士兵。汉朝时用蹴鞠训练士兵，刘向《别录》记载：“蹴鞠兵势也，所以练武士。

知有材也，皆因嬉戏而讲习之。”汉朝在京城宫苑内专门设置“蹴鞠”以训练士兵。《汉书·霍去病传》中说：去病“在塞外。卒乏粮，或不能自振。而去病尚穿城蹋鞠。”唐代马球在军中很盛行。宋时的投壶，元明清时的武术等都被封建统治阶级作为军事训练的手段。从唐朝开始还设立了武举考试制度，考试的科目有弓射、步射、简射、马枪、负重、身材等。五代及宋朝时，设有武学，内容有弓马、武艺和阵法三种。到了封建社会晚期的明、清时代还设有武状元，即“武科殿试居首为状元。”这些史料都说明了封建主阶级利用体育来训练士兵，选拔武士，为巩固封建专制制度服务。

中国封建社会从公元前五世纪中期的战国时代，直至十九世纪中叶的鸦片战争共经历了两千多年漫长的岁月。在长期的封建社会中，由于封建主所采取的“愚民”政策，广大劳动人民被剥夺了受教育的权利，也被剥夺了从事体育锻炼的权力，特别是因为封建地主阶级为巩固自己的封建统治，一方面利用体育来训练士兵和招揽武士为他们服务；另一方面对广大的劳动人民采取了“禁民习武”以“弱天下之民”的反动政策，从而严重地影响了我国体育事业的发展和民族体质的增强。再加上我国封建社会中一些封建士大夫，极力宣扬什么“仁者静……仁者寿”，什么“去武行文，废力尚德”，“静坐”健身等等一套反动唯心的说教，造成了我国几千年来封建社会重文轻武的社会风尚，形成对开展体育活动的精神桎梏，所有这些都应进行批判。

在欧洲，世俗的封建主阶级也把体育列为培养维护其封建统治的武士的重要手段。从十一世纪开始，在日尔曼、法兰西、西班牙等地盛行的各种“骑士团”的“骑士七德”（骑

马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗），其中体育占了极大的比重。在亚洲，日本幕府时代的武士阶层，由封建贵族给他们以特殊的社会地位，这些武士专事尚武，练习各种技击格斗等武功。统治阶级还以反动的忠君思想制定武士的道德信条：忠君、节义、廉耻、勇武、坚忍等，即所谓武士道精神。这说明封建统治阶级不仅通过体育来训练武士的武功，而且还通过体育灌输本阶级的道德精神，培养武士成为效忠封建统治阶级的打手。

四、资本主义社会的体育

在资本主义社会里，社会生产关系的基础是生产资料的资本主义所有制。资产阶级占有生产资料，掌握国家政权，对工人和其他劳动人民进行残酷的剥削和压迫。在资本主义政治和经济的基础上建立起来的体育，是为资产阶级的利益服务的。

资本主义的社会生产力比之封建社会的生产力有了很大的发展，新的生产力和资本主义的生产关系，不仅使资产阶级首先把体育作为他们自己养身、消遣和教育其子弟强身的手段，以便培养出体格健美、能够管理工商业和国家的统治人材，而且还由于工业生产力发展的需要和侵略战争的要求，不得不给劳动人民及其子弟一定的从事体育运动的机会，培养他们成为健康的能够使用机器的生产者和进行侵略战争的炮灰。这正如斯大林指出的那样：“新的生产力所需要的是比闭塞无知的农奴们文化些，伶俐些，能够懂得机器并正确使用机器的生产工作者。”所以，资产阶级的体育“普及”、体育“民主”完全是为了适应资产阶级政治和经济的需要，并且是在资产阶级政治所允许的范围内进行的。它决不能改变资产阶级体育为资产阶级服务的阶级性质。

在资本主义社会里，劳动力变成了商品，体育也成了资本家攫取财富的一种手段。运动员成了资本家榨取剥削的对象，资本家把运动员当作商品，建立各种职业运动队，利用运动员的青春技艺，组织比赛、表演以获取巨额的门票收入，甚至通过买卖职业运动员，从中牟利。

资本主义发展到帝国主义阶段，对内加强对本国人民的法西斯统治，对外推行霸权主义的侵略政策和战争政策。帝国主义一方面把体育列为军事训练的主要内容之一，使体育军事化、法西斯化，明目张胆地使体育为他们的侵略政策和战争政策服务。另一方面，又宣扬“体育超政治”、“体育与政治无关”等虚伪论调。实际上是利用体育对广大人民、特别是对青少年灌输形形色色的资产阶级的思想毒素，以达到为他们的反动政策服务的目的。另外帝国主义还利用体育作为对外进行文化侵略的工具，向被奴役的民族宣扬资本主义的“文明”，麻痹被奴役国家人民的斗志，为巩固其殖民统治服务。

社会帝国主义同样利用体育为其推行霸权主义和战争政策服务。它的体育与资本主义体育具有共同的特性。由于它打着“社会主义”、“支援革命”的旗号，到处招摇撞骗，因而具有更大的欺骗性。

资本主义的体育，是资本主义政治和经济的反映，具有反动和腐朽的一面。但是，从运动技术的发展来看，由于资本主义体育随着资本主义经济的发展而发展，经历了一个较长的发展时期，积累了较丰富的训练经验；尤其是当今资本主义生产力的发展和科学技术水平的提高，为资本主义体育的发展创造了较好的物质基础和先进的训练手段，运动技术方面得到了较快的发展。这说明了运动技术的发展，与经济

基础和科学技术的发展有着非常密切的关系。

旧中国是个半殖民地半封建的社会，其体育是为帝国主义、封建主义、官僚资本主义利益服务的。伴随着帝国主义的文化侵略，资本主义的体育作为文化侵略的一种工具也进入了中国。构成了旧中国半殖民地、半封建社会的文化教育的一部分。帝国主义和旧中国的反动政府相勾结，利用教会举办的青年体育部和教会学校，组织举办各种体育活动和比赛，开办体育干事训练班，通过把持和控制体育学术机关，高等院校的体育系科，出版体育刊物等多种途径，大量灌输资产阶级的反动体育观点和思想毒素，以麻痹和愚弄青少年，并培养为他们服务的体育干部。

旧中国反动统治者还利用“国术”（即武术）活动，普遍建立“国术馆”为封建复古主义鸣锣开道，大肆散布孔孟之道和封建伦理道德，愚弄和麻痹人民群众。他们完全摒弃了我国传统武术的精华部分，承袭和发展其中的封建糟粕，为反动统治者、各地的封建军阀、豪绅买办、网罗大批的保镖打手和军警教官，以维护他们的反动统治。

旧中国反动政府还给学校派遣军事教官，强迫青少年进行军事训练和童子军训练，妄图加强对青年学生的控制和监督。在旧中国，学校体育只是徒有虚名，各个学校，特别是少数帝国主义分子控制的教会学校，只是热衷于培养少数的几个体育选手，即所谓“选手体育”，为学校争夺锦标，而对广大青少年的体育活动根本不予过问，使广大学生的健康状况很差。至于广大劳动人民由于经常遭受失业、饥饿、疾病和死亡的威胁，生计不保，更是从根本上被剥夺了参加体育活动的实际可能。

旧中国体育运动的技术水平也低得可怜。一些大的全国