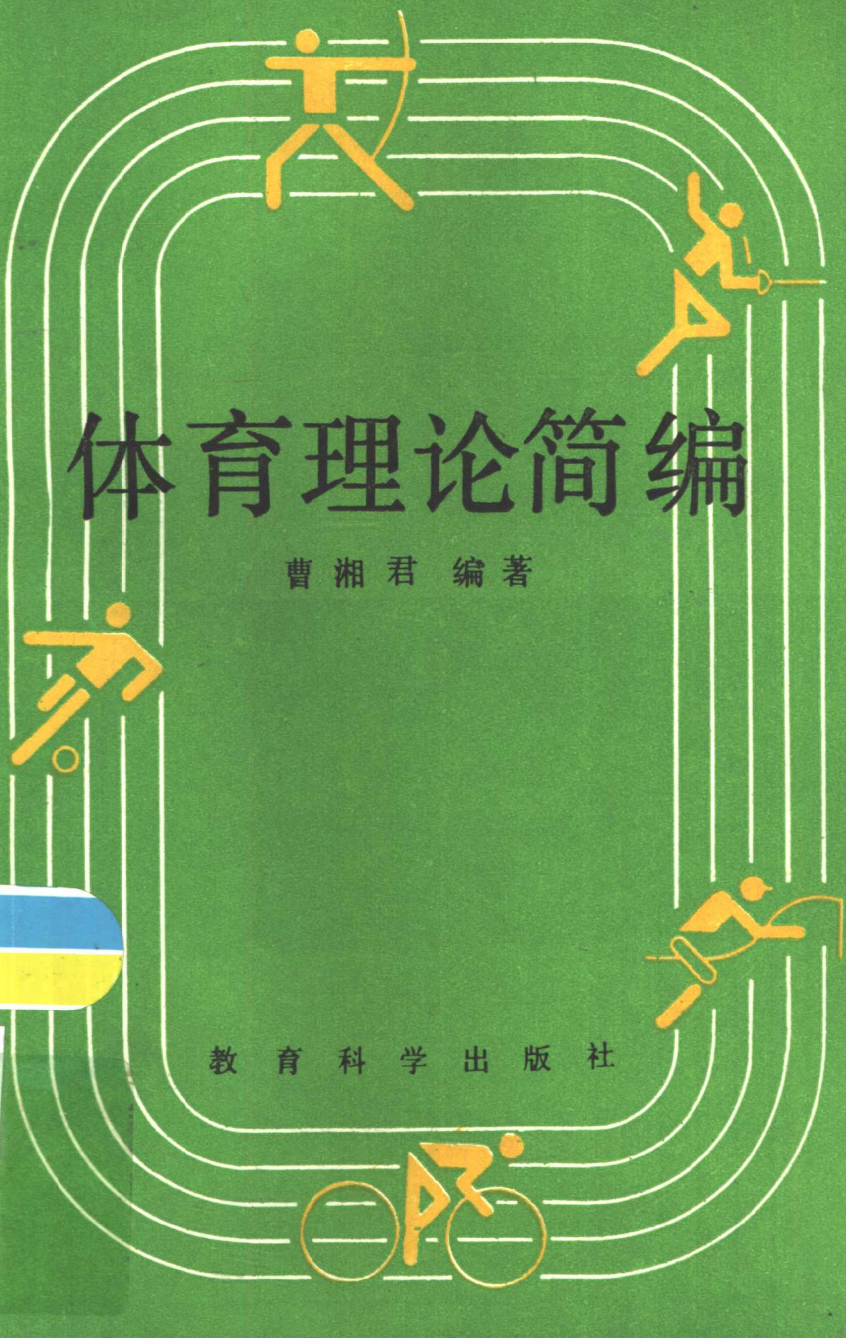




体育理论简编

曹湘君 编著

教育科学出版社

体育理论简编

曹湘君 编著

教育科学出版社

体育理论简编

曹湘君 编著

*

教育科学出版社出版

(北京北环西路10号)

新华书店北京发行所发行

北京市房山县印刷厂印装

*

开本787×1092毫米1/32 印张10.875 字数209,010

1986年11月第1版 1986年11月第1次印刷

印数00,001 — 4,000册

书号: 7232·279 定价: 2.00 元

内 容 提 要

本书是一本从宏观的角度研究体育一般规律的理论性读物。全书共分五编十五章，从研究体育的本质入手，剖析了体育发生、发展的动因与过程；论述了体育的社会地位与作用、体育的功能和体育的目的、任务；介绍了实现体育目的、任务的要求、手段及基本途径；概述了体育教学、身体锻炼、运动训练等过程的基本规律。

本书可供各级体育干部、教育行政干部、大中小学的体育教师、体育院校的学生、教练员、运动员阅读。

前 言

体育作为一种多功能的社会活动，它小则关系到每个人的生活、生命和未来的发展，大则关系到一个国家内民族体质的强弱，国力的盛衰，民族的威望和社会的进步。同时，体育也从一个侧面展示着世界文明的进步和人类的进取精神，因而被认为是促进物质文明与精神文明的力量，也被视为科技发展水平的“橱窗”。

在我国，近年来随着现代化建设的迅速发展，社会物质财富不断丰富、余暇时间逐步增多，人民物质文化生活水平不断提高，体育正在日益成为人们生命活动和社会生活的组成部分，成为整个社会机体不可缺少的一个部件，受到党和政府的重视和人民的喜爱。

为了更好地发展我国的体育运动，更深入地认识和开发体育的社会功能，就必须加强体育的理论研究，普及体育的理论知识，把人们对体育的认识提高到一个新的高度，以期有更多的人能自觉地进行身体锻炼，科学地安排生活，使中国人民更勇敢、更智慧、更健康、更幸福，使体育能更好地为祖国的四化建设服务，为振兴中华作贡献。

《体育理论简编》是从宏观的角度研究体育的一本理论读物，全书共分五编十五章。本书的编著以马克思主义辩证唯物论和历史唯物论为指导，从研究体育的本质入手，剖析体育发展的动力及历史过程，着重论述体育社会地位、社会功能和目的任务，概略地介绍实现体育目的任务的要求、手

段和基本途径。由于《体育理论简编》所探讨的是宏观的体育，因此，它适合于各级体育干部、教育干部、大、中、小学体育教师、体育院、系学生学习和参考。

本书的部分内容，曾在一九八〇年以来国家体委举办的处级以上干部业务学习班、北京体院受国家体委委托举办的全国省、市、自治区体委领导干部培训班、中央教育行政学院举办的全国高等教育领导干部进修班以及前教育部委托北京师范大学举办的华北地区高教领导干部培训班上，作过多次专题讲座，听取了各级领导干部和培训班学员的宝贵意见，并根据他们的需要和要求，于一九八一年以《体育理论专题讲座》的书名内部印发。近几年来，在专题讲座的基础上，笔者又学习了国内外有关社会学、伦理学、社会心理学、生物学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、学校体育学等体育的基础理论和专业理论，吸收了国内外体育科学理论研究的新成果，进行了一些社会调查和研究，编著成本书。但因笔者水平所限，掌握的资料不足，书中的缺点和错误在所难免，衷心欢迎读者批评指正。

这本《体育理论简编》，从讲稿到成书，曾得到校内外同行们的不少帮助；在书稿编写和研究的过程中，白春育教授、胡晓风教授都曾给予学术上的指导；《学校体育》杂志编辑部赖天德同志提出许多宝贵的意见和建议，并对全稿进行了文字加工，在此一并表示谢意。

曹 湘 君

于北京体育学院

1986年1月

目 录

前 言

第一编 体育本质论	(1)
第一章 体育的概念	(1)
第一节 研究体育概念的意义.....	(1)
第二节 体育术语的体系化.....	(3)
第三节 体育概念的规范化.....	(11)
第四节 体育与竞技运动、狭义的体育、身体锻炼 和身体娱乐的关系.....	(13)
第五节 体育与体育科学.....	(16)
第二章 体育的产生和发展	(23)
第一节 体育的产生.....	(23)
第二节 体育随社会的发展而发展.....	(33)
第三章 现代社会与体育	(44)
第一节 体育在现代社会生活中的地位.....	(44)
第二节 对体育社会地位的社会学分析.....	(56)
第四章 体育与社会上其它活动之间的关系	(69)
第一节 体育与政治.....	(69)
第二节 体育与生产力.....	(76)
第三节 体育与教育.....	(82)
第四节 体育与军事.....	(93)
第五节 体育与大众传播.....	(97)
第二编 体育目的论	(105)
第五章 体育目的、任务概述	(105)
第一节 研究体育目的、任务的意义.....	(105)

第二节	马克思主义经典作家的体育理论和实践·····	(107)
第三节	我国体育目的、任务的发展·····	(111)
第六章	确定体育目的、任务的依据·····	(115)
第一节	体育的功能·····	(116)
第二节	体育的目的、任务要反映人们日益增长的 需要·····	(135)
第三节	社会政治经济制度对体育目的、任务的 制约·····	(143)
第七章	我国体育的目的、任务·····	(148)
第一节	我国体育的目的·····	(148)
第二节	我国体育的任务·····	(149)
第八章	实现我国体育目的、任务的基本形 式、手段和要求·····	(162)
第一节	实现体育目的、任务的基本形式·····	(162)
第二节	实现我国体育目的、任务的手段·····	(164)
第三节	实现我国体育目的、任务的基本要求·····	(183)
第三编	身体锻炼论·····	(191)
第九章	身体锻炼概述·····	(191)
第一节	人体发展的过程和规律·····	(193)
第二节	影响人体发展的主要因素·····	(203)
第三节	身体锻炼是促进人体发展最积极的因素·····	(209)
第十章	身体锻炼的原则和方法·····	(221)
第一节	身体锻炼增强体质生物学依据·····	(221)
第二节	身体锻炼的原则·····	(223)
第三节	身体锻炼的方法·····	(228)
第四节	几种检查评定身体锻炼效果的简便方法·····	(237)
第四编	体育教学论·····	(243)
第十一章	体育教学一般概述·····	(243)
第一节	教学过程的概念和特点·····	(243)

第二节	体育教学的特点和任务·····	(243)
第十二章	体育教学原则·····	(251)
第一节	体育教学的规律·····	(251)
第二节	体育教学原则·····	(261)
第十三章	体育教学方法·····	(276)
第一节	体育教学方法的一般概述·····	(276)
第二节	体育教学方法的分类及应用·····	(288)
第五编	运动训练论·····	(293)
第十四章	运动训练的一般概述·····	(296)
第一节	运动训练的特点·····	(296)
第二节	运动训练的任务和内容·····	(300)
第十五章	运动训练原则·····	(309)
第一节	一般训练与专项训练相结合的原则·····	(310)
第二节	不间断性原则·····	(314)
第三节	周期性原则·····	(317)
第四节	合理安排运动负荷的原则·····	(322)
第五节	从难、从严、从实战出发的原则·····	(330)
第六节	区别对待的原则·····	(336)

第一编 体育本质论

第一章 体育的概念

第一节 研究体育概念的意义

研究体育概念，是体育科学发展的需要。恩格斯曾经说过：“一门科学提出的每一种新见解，都包括着这门科学的术语的革命。”^①术语是概念的名称，概念是术语所表达的内容，没有术语就没有概念，没有概念就无法思维，也不会有科学。因为，一切科学都是由概念组成的理论体系，而概念又是构成人类思维过程的逻辑“细胞”，是思维的基本单位。如果概念不明确，就容易把一些相关的事物或现象混淆，而无法掌握科学的实质，无法运用科学的规律来指导实践。科学概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。但，事物是不断发展的，人们对事物的认识也总是不断深化的，因此，概念不是一成不变的，而是随着事物的发展而发展的。即使某些基本词汇的概念早已具有比较合理的、准确的释义，但由于客观实践的发展不断地改变着它们所反映的对象本质属性，扩大或缩小着它们的范畴，因而，反映客观事物的概念也必然要随之变化。在现实生活中，由于人们认识上的差异，因而对同一事物采用不同的概念，或者对同一概念有着

① 《马克思恩格斯全集》人民出版社1972年版，第23卷第34页。

不同的理解，以致造成了概念运用上的混乱，这就给我们的工作带来诸多不便。如在撰写大百科全书、起草各种文件、编写体育教材以及写文章、搞翻译时由于缺乏共同用语，就会造成不必要的误解。有时在学术讨论中，经过一场激烈的争论之后，才发现双方所讲的不是一回事（即不是同一个概念），这种情况也是屡见不鲜的。

近年来，我国的国际体育交往，包括学术方面的交流，日益频繁，体育情报的交换，引起了世界各国体育界的瞩目，特别是随着现代通讯工具的广泛采用，如广播、报刊、电视、卫星转播等，有关体育情报信息流量很大。如何才能使情报信息更好地为发展体育运动服务，如何才能使各国学者所取得的成就变成人类的共同财富，这就需要通过国际交流。但在国际交流中，如果没有共同的用语，没有统一的概念，那么交流必将是低效率的，甚至会发生障碍或产生误解。因此，早在十八世纪，对体育术语的研究就已引起了各国体操家和体育史学家的注意。到二十世纪五十年代，有更多的国家感到体育术语学的重要，把国际间对同一术语如何获得相同的理解，看成是当务之急。六十年代正式成立了“统一体育术语国际研究会”，并举行了以讨论体育基本概念为中心的第一次国际研究会议。在此前后，在体育报刊杂志上，也发表了许多有关体育基本概念体系化的论文。据一九八〇年在苏联第比利斯召开的世界科学大会的报导，在有关体育哲学、体育社会学、体育史方面所提出的一些需要解决的问题中，也把体育的概念列为研究课题之一。可见，对体育概念问题的研究，是国际体育界共同关注的一个学术问题。

本书之所以把体育的概念列为第一章进行专章论述，目的就在于使我们首先明确什么是体育，然后再进一步去探讨

它的地位、功能、目的、任务、手段以及它与其它各种社会现象的关系等等，这样似更符合认识事物的规律。再者，目前我们国内对体育的概念，也有各种不同的观点，对体育有关术语的使用，也各有不同的理解。为此，在本书的开头，有必要阐明自己的观点，为后面的论述奠定一个统一的认识基础，从而避免在对本书内容的理解上出现不必要的误解。

第二节 体育术语的体系化

一、体育术语的选定

研究体育的概念，首先要恰当地确定采用什么术语（或称词语）。术语是概念的标记和名称，而概念则是术语所代表的思想内容。离开了术语，就无所谓概念。一旦选定了一个术语（词）并且确定了其科学概念，这个术语就作为某一事物的代名词而被使用。所以，术语的确定，本身是确定概念的一个重要步骤。

术语的确定要注意科学性，即用词要准确，要力求符合逻辑学和语言学的要求，并要注意民族的特点。体育术语的确定，应以我国三十多年来体育运动的实践为基本依据。也就是说要依据我国体育的现状和国情、民族习惯和传统，以及语言特点等来选用术语。这样确定的术语，才能为广大群众喜闻乐见，才易于被理解、接受和使用。当然，这样并不等于对外国所用的术语一概排斥，还要尽可能与国际用语对应起来，因为我们必须考虑体育交往的国际性。

由于体育是一个完整统一的系统，它的用语也不是简单的一个词的问题，而是由若干个词构成的术语体系。没有这样一个体系，不足以说明这些概念之间的内在联系，也不能满足实际工作的需要，更不能反映这一客观事物的本来面

目。因此，我们确定体育的用语，一定要有一个整体观，要从客观存在和实际需要出发，把一些基本的也是最常用的术语排出一个体系来，在各个不同的层次上阐明它们相互之间的关系。

二、体育术语体系

体育术语选定之后，要按不同层次排列体系。首先就是分类。分类是根据对象的共同点和差异点，将对象区分为不同种类的逻辑方法。它是以比较为基础的。通过比较，识别事物之间的共同点和差异点；然后，根据事物的共同点，将它们归纳为较大的类，区分为具有一定从属关系的不同层次的系统。因此，排列术语体系的过程，实质上就是一个分类的过程。

事物本身是复杂的，分类的标准和分类的方法也是多种多样的。但是按照逻辑学的要求，分类要遵循一定的规则：第一，分类必须相应相称，即划分所得的各子项之和，必须与被划分的母项正好相等，否则，就会出现分类过窄或过宽

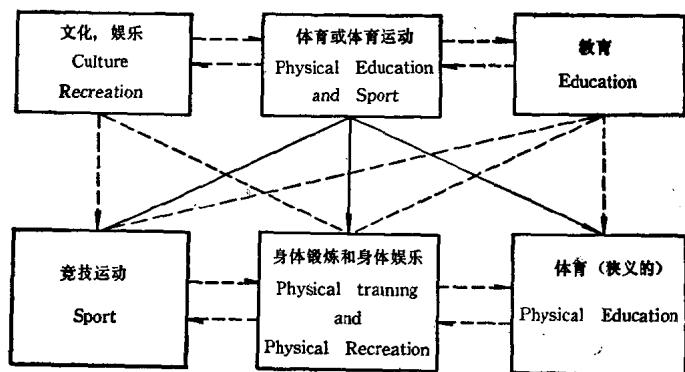


图1 体育的概念体系及其与文化、教育、娱乐的关系图

的逻辑错误。第二，每一种分类必须根据同一标准，否则，就会出现分类重迭或分类过宽的逻辑错误。第三，分类必须按照一定的层次逐级进行，否则，就会出现越级划分的逻辑错误。根据这些要求和我国体育的实际情况，我们大致可以把广义的体育（或称体育运动）划分成三个部分，即狭义的体育、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。如图1所示。

由上图可以看出，体育（广义的或称体育运动）是作为总概念使用的。它与文化（并非最广义的文化）、娱乐（并非很狭义的娱乐）、教育是相互平行的，它们之间有着密切的联系。狭义的体育既是广义体育的组成部分，又是教育的组成部分，它与德育、智育、美育是平行的。竞技运动是广义体育的组成部分，又属于文化、娱乐的范畴，它的某些项目也常常被用作狭义体育的手段。身体锻炼和身体娱乐既是广义体育的组成部分，又是民族文化的标志之一。

1. 关于“体育”这个术语

“体育”一词是由国外传来的，是一个国际通用的、流通范围很广的词。这个词最早出现的时间，大致是十九世纪。尽管体育史学工作者在写史的时候，往往用后世出现和使用的一些名词概念去描述历史的发展，但在实际上是先有了各种各样的身体活动（如古人称的竞技、户外运动、球类运动、田径赛、角力等活动），而后人才把这些有关活动统称为“体育”，由此而产生了“体育”一词。这是符合历史发展的实际情况的。

在国外，“体育”一词的含义也是比较广的，但它一般不包括竞技运动。美国的布切尔教授在一九七九年所著《体育基础理论》认为“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分，是一个通过身体活动的方法努力达到提高人的机能的

目的领域。”苏联《体育百科全书》（一九六三年版）认为“体育，整个说来是教育的一个方面，是身体能力全面发展、形成和提高人的生活中的主要运动技能和本领的有计划的过程。”德意志联邦共和国《体育百科全书》（一九七三年版）称“体育是教育和教育学的一个组成部分。其任务是通过运动和游戏激励人们去提高运动成绩和从事有意义的业余活动。体育是全面教育的一个组成部分。”由以上材料可以看出，国外对体育一词的理解基本上是一致的，大致都认为，体育是属于教育的组成部分，是一个教育过程，其目的主要在于促进身心发展，学会合乎健康要求的生活，掌握一些生活中所必需的技能、技巧，进行思想教育等。

“体育”一词在我国的使用有一个演变过程。在古代，我国并没有“体育”一词，而是使用“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，于一八九四年前后，德国和瑞典体操开始传入我国，当时我们就用“体操”一词做总概念。据体育史料记载，一九〇三年清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。直到一九〇四——一九〇八年间留日学生徐锡麟、陶成章创建了我国第一所设有体操专修科的大通师范学堂（一九〇五年），紧接着又出现了四川体育专科学堂（一九〇六年）、重庆体育学堂等。同一时期，基督教天津青年会干事饶伯森在京津各校讲“西洋体育”，这一时期就开始较多地使用了“体育”一词。但是，这一阶段，在用词上是“体操”和“体育”并用的时期。最典型的例子是一九一七年毛泽东同志写的《体育之研究》一文，标题中用了“体育”一词，而在其文内则仍用“体操科”、“体操教习”（即体育教员）等词。直至一九

二三年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”，“体操科”改为“体育课”。嗣后，“体育”一词才逐步取代了“体操”一词。从当时情况来看，体育也是作为教育的一部分，作为三育之一，作为学校的一门课程出现的，只在一般学校和军事学校里开展。那时在社会上，所谓群众性的体育活动或专门提高的竞技运动都很少见，所以一讲体育，大家都会理解是指教育的一部分。这样使用体育这个词，还是很统一的，没有什么矛盾，与国际上的理解也很一致。但在新中国成立以后，情况就变了。随着整个体育事业的发展，原来仅仅作为体育的手段的各种竞技项目，有了很大的发展，在内容、组织、制度等各方面形成了独立的竞技运动体系，在社会生活中越来越显示出它的重要地位。这样，人们在使用“体育”一词时实际上存在着“广义”与“狭义”之分。广义的体育是总概念，狭义的体育是广义体育的下位概念。这样用，虽然有时容易混淆，但由于这是多年来约定俗成的用法，一时还很难完全改变过来。

体育一词，现在在我国使用的范围也是很广的。并且常由它派生出很多概念而在实践中运用。比如，“体育事业”，就是一个比体育一词含义更广的综合概念，一般在体育领导机关常用这个词。它包含了发展体育运动所做的各方面的工作，以及在这些方面所取得的精神财富和物质财富的总和。在实际工作中，有的人往往从不同的特定领域出发，把体育划分为：学校体育，厂矿体育，农村体育，城市体育等；按体育活动参加者的不同年龄、性别和身体条件等又划分为：老年人体育，中年人体育，青少年体育，幼儿体育，

婴儿体育，妇女体育，伤残人体育等；按照人们的职业需要又划分为：军事体育，消防队员体育，宇航员体育，公安干警体育，潜水员体育，高空作业人员体育等。

必须指出，人们在社会实践中所使用的上述各种分类方法及其术语都是必要的，但这些术语和概念只不过是体育概念的具体应用，不能从科学概念的角度来回答“什么是体育”的问题。我们要把这种具体运用和从理论上阐明体育的“概念问题区分开来。

2. 关于用“体育运动”一词作总概念的问题

“体育运动”一词的含义是“体育和运动”，而不是体育的运动”。它是作为一个专有名词出现的，与广义的体育是同义词。“体育运动”一词在我国已有几十年的历史了。从一九五二年中华人民共和国体育运动委员会成立以来，这个词就作为一个总概念在各种有关文件、文章中使用。毛泽东同志在一九五二年题词“发展体育运动，增强人民体质”中也使用了这个词，这个词现在在我国已经流行开了。

同时，“体育运动”一词，国际上使用的范围也是比较广的。近年来，不少国家已经把“体育”和“竞技运动”区分开来了，这在理论上是个进步，但是却带来了一个新的问题，即在需要总名称的时候发生了困难。外国有的学者也感到体育(Physical Education)这个词有一定的局限性，它不能包含有关身体活动的全部社会实践。日本体育科研人员认为，“体育学”这个名称已经不能包含他们所研究的全部对象了。美国的艾森豪威尔教授也指出：许多人认为，体育(Physical Education)这个名称已经不能表达我们所属的学术领域了。美国的B·L·本涅特教授在就一本书的书名和内容所作的解释中写道：“如果本书仅仅集中讲体育