



许仲槐 王国辉 编著

体育原理讲义

科学普及出版社广州分社

前 言

六十年代以来,我国体育院系一直开设的体育理论课,由于涉及面过广,内容过于庞杂,已不适应当前体育科学发展中分化与综合的总趋势。只有逐步向分科方向发展,才能与体育科学发展趋势保持同步。

目前,由原体育理论课分化出来的《学校体育学》、《运动训练学》已先后编出教材、专著或读物,而理应首先系统讲授的体育原理(或称体育概论),却因政策性、科学性要求较高,至今仍未有相应教材问世。为了填补这一空白,适应当前体育理论分科教学的需要,特尝试编写本讲义。

本讲义旨在从宏观方面研究、探讨体育的共有特征和一般发展规律,使体育原理这一学科更好地向整体化发展。编者除参考《体育理论》(1981年版)的内容外,还参考国内外有关论著,并以十一届三中全会以来,党所制定的一系列方针政策为依据,吸取了近几年来我国体育理论工作者的研究成果,力图体现改革和开放的精神,按独立的知识体系编写。本书主要章节有体育本质论、体育目的论、体育结构论、体育内容论和体育方法论等。

体育原理是体育院系学生必修的专业基础理论课程,是每一个未来的体育工作者所必须掌握的基础理论知识。它涉及我国社会主义体育的目的任务、方针政策的科学依据,涉及体育系统最佳组织结构的确定,以及正确选择体育内容与方法的基本原理,关系到我国体育体制改革的方向,以及我国体育与体育科学发展等一系列问题。面对这一关系重大、意义深远、政策性要求甚高的涉及社会科学与自然科学的学

科建设，笔者深有力所不及之感，在广州体育学院李德锐副教授等人的鼓励下，出于教学改革的急需，方鼓足勇气，竭尽全力勉强成书。由于笔者水平有限，不当之处在所难免，祈请专家、学长不吝赐教。尚望读者诸君批评指正。但愿此书能成为引玉之砖，在促进我国体理教学的分科发展和体育原理学科的建设中，起到微薄作用，并殷切希望比之更为成熟、完善的该科教材和专著早日问世。

本讲义承蒙广东省体育运委会主任魏振兰和广东省体育科学学会理事长卢动以及广州体院李德锐副教授在百忙中亲自审阅，提出许多宝贵意见，谨致谢意！

许仲槐 王国辉

一九八五年七月

目 录

绪 论	(1)
一、体育原理重建的必要性	
二、体育原理的研究方向及科目名称问题	
三、体育原理课的主要任务	
四、体育原理的研究内容	
五、体育原理的研究态度和研究方法	
第一章 体育本质论	(14)
第一节 影响体育的起源的基本因素.....	(14)
一、体育的基本源泉	
二、影响体育形成和发展的其它因素	
三、制约体育发展的因素	
第二节 体育的本质.....	(22)
一、体育的概念和本质	
二、体育概念的变化和发展	
三、与体育相关的几个概念	
四、体育与身心发展(规律)的内在联系	
第三节 现代体育的组成及其科学体系.....	(30)
一、现代体育的组成与体育现代化	
二、体育科学体系的形成	
第二章 体育目的论	(41)
第一节 体育的社会功能.....	(41)
一、从人们需要的理论探讨体育的功能	
二、体育的主要社会功能与次要功能	
第二节 我国体育的目的任务.....	(50)
一、马克思主义关于体育的论述	
二、我国体育的目的的任务	
三、实现我国体育目的任务的四个发展时期	

四、我国社会主义体育的道路

第三章 体育结构论…………… (72)

第一节 我国体育制度…………… (72)

- 一、我国社会主义体育制度的形成条件
- 二、我国体育制度的基础
- 三、我国现行体育制度的基本结构

第二节 我国体育的发展前景…………… (87)

- 一、研究我国未来体育的必要性
- 二、体育最佳化整体结构
- 三、发展体育和实现体育的结构性变化的条件
- 四、学校体育的发展前景
- 五、群众体育的发展前景
- 六、竞技运动的发展前景

第四章 体育内容论…………… (102)

第一节 体育的分类…………… (102)

- 一、体育的基本途径——体育内容的第一层次分类
- 二、体育的分类——体育内容的第二层次分类
- 三、身体练习的分类——体育内容的第三层次分类

第二节 身体练习…………… (117)

- 一、身体练习的特点
- 二、身体练习的技术结构
- 三、身体练习的要素

第五章 体育方法论…………… (127)

第一节 体育活动的一般原理…………… (127)

- 一、体育方法论的形成和发展
- 二、体育方法的原理

第二节 体育方法的基本结构及其分类…………… (140)

- 一、体育方法基本结构的掌握
- 二、体育方法的分类

绪 论

屹立于人类科学之林中的体育科学这一棵树，在阳光雨露的滋润和园丁的培植下，经过几代体育工作者的努力，已成长为根基牢固、树干粗壮、枝繁叶茂的大树。作为这棵大树的重要支干之一的体育原理，在现代科学理论与技术的滋养下，有必要修枝整叶，让体育原理这一重要的旧支更加茁壮成长，使体育科学这棵大树更加枝繁叶茂。

一、体育原理重建的必要性

体育原理课程曾是欧美和日本等国于二、三十年代独立开设的体育专业科目。我国解放前和解放初期也曾开设此课。我国体育理论界的前人对这一学科的资料译介和教材建设做了大量的工作，他们早在三、四十年代就开辟了体育原理的研究领域，把当时体育发达国家的体育思想与理论观点作了译介和引进（例如译介美国体育权威之一的哥伦比亚大学威廉士Williams博士所著的《体育原理》对旧中国体育理论界有相当的影响），编著了大量教材和专著，形成了合乎当时科学发展水平的体育原理的独立知识体系。如前华

南师范学院体育系教授方万邦先生早于三十年代著有《体育原理》，前上海体育学院院长吴蕴瑞曾著有、并与袁敦礼先生合著有《体育原理》，陈泳声还著有《体育概论》。四十年代金兆均、王学政等著有《体育概论》。这些都是体育理论界的宝贵遗产，很有必要学习继承、研究整理，以期在“推陈出新”的方针指导下，求得新的科学发展。

五十年代中后期，苏联专家И·Г·凯里舍夫等来华讲学办研究班后，我国体育院系照苏联模式并结合我国实际，开设了以体育一般原理与教学理论方法为主要内容的综合性的体育理论课，用以取代原先的体育原理和教学法等课程。这种专业基础理论课程的设置，一直延续到科学高度发达的八十年代。

当今世界科学技术的发展趋势是分化与综合，但总的又趋向整体化。因此，那些研究对象庞杂，而又各自形成独立研究领域的学科，不断分化出许多新学科。同时，那些互有密切联系的有关学科又存在着综合的趋势，大量组合出新的边缘科学，形成不少的交叉科学。体育科学的发展当然也不能脱离这种高度分化与高度综合的发展趋势。

为适应体育科学发展中逐渐形成的分化与综合的趋势，五十年代中后期开始酝酿、1961年出版的体育院系统编教材《体育理论》对推动我国体育事业的发展起了一定作用，但由于它综合了几门应用学科，内容体系及其名称存在不少问题，因此，必须逐步向分科方向发展。经过几年的准备，最早问世并得到行政领导支持的是《学校体育学》，由学术团体合编和个人编写的《运动训练学》也早和读者见面；由个人编写的《体育方法学》也已完成。唯独体育原理一科，因政策性、科学性要求较高，迟迟未有教材面世。但是，体育理论界的有识之士业已认识到重建这一学科的必要性，

纷纷着手研究与编写，勇于冲破这一“禁区”，正在努力填补这一体育科学理论的空白。估计为期不久，由个人、笔友联合以及集体编写的体育原理试用教材和专著将会通过不同渠道，象雨后春笋一样涌现出来，使体育理论界学术争鸣的气氛更浓，体育科学的这棵大树更加枝繁叶茂，气象万千。

深入研究专业基础理论，重新建设体育原理，不仅是为了顺应现代科学发展的潮流，而且是改变我国体育科学落后现状的需要，是促进人才培养的需要。就我国的体育理论与实践相比，难以否认的现实状况就是体育的实践，尤其是竞技体育实践的发展速度大大超过体育科学理论的发展。要扭转这种局面，我国体育理论急待科学化、系统化，使体育科学的理论不仅能反映体育的客观实践，而且能揭示我国体育发展的客观规律，并指导体育的各项实践。

由于体育的内容和手段分外繁多，体育的应用学科和专项技术也特别纷繁。但是，它们之间存在着甚为密切的相互联系，存在许多共同的问题，这就十分需要体育原理加以综合研究。为此，应该在我国体育理论界前人原有研究的基础上，以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想，运用系统论、控制论、信息论的现代科学理论去研究、继承上述体育理论遗产中的精华，从整体上去探索体育运动的一般发展规律。

二、体育原理的研究方向及科目名称问题

在体育原理学科的重建中，还有意见更为分歧的研究方向及其定名问题，也是极需广泛商榷的重要问题。

综观中外体育原理六十多年来的历史资料和当前的研究

动向，有关此学科研究方向主要有三种看法。

第一种看法，认为体育原理应概括地阐明体育中一般性的主要问题，引用体育概论的研究范畴作为确定本学科的研究方向。持这种看法的人主张以体育概论定名为好，并以在体育专业新生入学时期开设此课为宜。他们认为“《体育概论》之作用，则极明显，其目的在引导初学者入体育之门，予以体育理论及实践的初步介绍。”

我们认为，体育原理与体育概论的知识体系和研究中心是各有侧重的。引用后者泛泛的研究范畴作为前者的研究方向，将解决不了该学科的研究任务，不利于该学科的发展和建设。所谓“概”即为要略，梗概之意，引伸为概括，可概其余。在综合性的原《体育理论》通用教材中，第一篇为概论，后三篇（体育教学、运动训练、群众体育）为分论，那是符合综合课教材体系的，无可非议。但硬要把一门独立开设的，旨在加强体育理论的科学性和理论性，要承担揭示和总结体育运动一般发展规律这一任务的专业基础理论学科——体育原理也冠以俗称《体育概论》，实有诸多不妥之处。

“原理”这一概念的内涵和外延能较准确地体现本学科的研究方向与任务。所谓“原理”，有根本之意。它通常指科学中有普遍意义的基本规律。“从科学的原理出发，可以推演出各种具体的定理、命题，从而进一步对实践起指导作用”。就此学科与其它应用学科（如学校体育学、运动训练学、群众体育学）和技术课的外部关系来说，命以《体育原理》之名，则能较恰当地体现普遍与特殊、一般与个别、基础与应用的辩证关系。而用“概论”这一名称，则与上述诸学科的绪论、概论、或总论容易相互混淆。两者相比，前者可使体育科学体系的层次结构较为清晰明朗，合乎逻辑关系。

第二种看法认为体育原理应以研究体育中的哲理、理性概念问题为主，即向类似体育哲学的研究方向发展。如日本川村英男著的《体育原理》（昭和34年，即公元1959年出版），从体育哲学的角度提出了体育中的基本问题（即人体的本质、人体的科学特性、身体运动的本质、身体运动的社会历史背景以及体育的目的和意义等）。主张该学科侧重在哲学方面进行研究，最为明显的还有日本《现代体育理论》（1981年版）的作者。我国体育界有人考虑到哲学的地位和功效之显赫，也有类似的主张。

诚然，当今的体育原理，必须以马克思主义哲学为理论基础，它决离不开为各门具体科学提供正确的世界观和方法论的哲学。哲学是理论化、系统化的世界，是进行理论思维、理论研究不可缺少的工具，是自然科学和社会科学的高度概括和总结。所以，在该学科的重建中必需遵循和运用马克思主义哲学原理，并将其渗透到体育原理的内容中去，如运用对立统一的哲学基本规律，研究体育方针中普及与提高的辩证关系；研究人体生命活动过程中同化和异化作用过程的关系；研究人体运动过程中的功能和结构变化的规律等，以便揭示和掌握体育的内在客观规律，从而指导体育实践。

但是，在体育哲学已形成雏形，它在体育科学化进程中的地位 and 作用也已初步明确的今天，显而易见，它和体育原理的研究任务和角度是有所不同的，不应互相混淆或代替。体育哲学是关于体育实践和体育科学发展规律的哲学表达，主要研究对生命认识问题上的哲学斗争，各个历史阶段对人体认识的哲学概括，分析历史上有影响的科学家和思想家对体育、健康、教育等问题上的哲学见解。体育哲学是把体育作为人类的一种认识现象和社会现象来进行总体上的考察，一般不直接研究体育的结构、内容、方法等问题。而体育原

理则把体育仅作为一种社会现象加以研究，要深入探讨它的本质、目的、结构、内容、方法等，要解决如何促进体育发展的问题。

第三种看法，认为体育原理是在教育学、生理学、心理学、社会学以及哲学等科学基础上，侧重于教育观点的研究。三十年代，我国体育界前人常道直在为方万邦著的《体育原理》（南京京华印书馆出版）所写的《常序》中说：“《体育原理》一书中从全整的教育立场，畅论我国体育建设所当本据之原理，信足为体育树立一种正确而健全之理论的根基。”著者方万邦对体育原理的定义也是就此观点而确认的：“《体育原理》是根据科学的事属，以实现教育的目的和理想。”七十年代的日本中京大学教授前川峰雄也主张“用研究教育原理的观点，来研究有关体育原理中的一些问题。”

追溯从体育起源到现代体育的形成过程中，体育与教育的亲缘关系，可以认识到，中外体育理论界的前人总是围绕教育的观点去研究体育原理，这是依据充分，无可辩驳的。由于教育科学主要从教育与社会生活的关系、教育与教育对象身心发展的关系等方面去研究教育工作的规律，因而它为研究怎样从身体方面培养全面发展的人才，怎样确定体育内容和手段奠定了理论基础。因此，整体论述有关体育的基本原理，系统阐明体育的客观规律，建立体育的规范是体育原理的长期战斗任务。综上所述，体育原理是：从宏观方面研究、探讨体育的共有特征及其一般发展规律，并使其向整体化发展的学科。

三、体育原理课的主要任务

《体育原理》的理论建设是社会主义体育事业的重要组成部分。作为一门课程，在新的体育院系的教学计划中，将要发挥理论教育的作用，体育原理是一门必修的专业基础理论课程，它在整个教学计划中占有相当重要地位。

就其任务讲主要有以下两个方面：

1. 全面提高学生对体育工作的认识，使其正确理解我国体育在社会主义建设时期的作用、地位、目的和任务，从而激发从事体育工作的光荣感、责任感和事业心；

2. 使学生了解开展体育工作的一般知识，掌握体育方法论等基本理论，为今后的学习和工作奠定必要的理论基础。

四、体育原理的研究内容

“对于某一现象的领域所特有的某种矛盾的研究，就构成某一门科学的对象”。用教育的观点对体育这一社会现象（活动）的特殊矛盾——人的身体发展同社会生产、生活需要之间的矛盾的研究，就构成体育原理的研究对象和研究内容。研究增强人的体质以适应社会生产生活的需要，在体育领域内部来说，属共有特征，或称固有特点，整个体育及其局部的体育锻炼与学校体育都是以此为根本任务的，以增强体质为宣传手段，以夺取社会荣誉为直接目标的竞技运动，就其基础和准备过程而言，也不能不具有这一共同特征和根

本任务。探求通过各种体育途径、手段来增强人的体质，以满足社会和人们不断增长的各方面需要，这一中心课题在人类社会，是区别于其它社会领域（如生产、经济、政治、军事、教育、文化、医疗、宗教等）的体育社会的特殊矛盾，这就是体育原理的特殊研究中心。根据这一特殊研究中心，组织独立的系统的知识体系，便可确立该学科的基本研究内容为以下五个方面：

（一）体育本质论

世界上的一切事物是由许多因素组成的。研究和认识事物的关键在于抓住基础的东西，它的特殊点，它和其它有关运动形式的质的区别。从体育的产生和发展的诸因素中，分析体育的本质特点，用新陈代谢等理论，阐明体育能增强体质的科学道理，并明确体育的本质，及其与其它方面的相互关系，特别是在不同社会和时期体育和政治、经济的相互作用，是每一个国家研究体育的重要课题之一。

现代社会生活的多目标的广泛需要，促使体育的概念在内涵和外延方面发生了巨大的变化，现代体育的体系日趋完整。随着现代科学技术的突飞猛进，体育科学理论基础更加坚实，体育科学的层次和分类也更为复杂，促使《体育原理》更为集中、更加深入地去研究体育科学的整个体系，及其相互关系和层次结构等问题，以适应世界新的技术革命挑战的需要。

（二）体育目的论

现代社会生活实践向体育提出了众多的目标，但体育能在何种范围内发挥多大的功能，则应从马克思主义关于人的

需要理论和体育的本质中去探讨。研究体育本身的多功能问题，这是体育原理必须研究的基本理论问题之一。

一个社会集团（或国家）的体育整体，以及某一局部体育组织在众多的体育目标中必定有它的总目的及其主要任务。

制定我国社会主义体育的目的任务的根据是：体育本身的社会功能，我国社会主义制度的需要，马克思主义关于体育的论述以及世界体育发展形势的要求等。

建国三十五年来，在实现我国体育目的任务方面，经历了四个不同发展时期。在开创中国式的社会主义体育道路的征途中，取得了一些宝贵的基本经验，摸清了一些客观规律。研究和总结这些规律和基本经验，对于把我国建设成世界体育强国具有深远的战略意义。

（三）体育结构论

经历了三十五年发展的我国体育制度已扎下了牢固的思想基础和科学基础，建立健全各项体育制度的条件日趋成熟，我国体育制度的基本内容业已全面确定，初步形成了一个较完整的系统。但是，为进一步完善我国体育制度，仍有许多课题亟待研究，例如发挥社会体育组织的积极性，促进体育社会化，建立和发展体育技术经济结构，开发与扩大体育财源，实现我国体育的结构变化等问题。

世界技术革命的浪潮和未来社会将给人民生活结构和自身机体带来不断的变化，对体育及其结构将提出时代的要求。体育原理需要研究我国体育发展型的最佳整体结构，这是体育发展战略的关键课题。在体育的各个方面均有结构、层次、比例等课题急待研讨。如现代体育的三个组成部分，也有一个结构问题。三者应有各自相应的地位，相互促进，

共同发展。为此，应当吸收和引用比较体育学的某些研究成果，了解和比较各国体育的共性和差异，推测未来的发展趋势，以利修订和完善体育结构，研究未来体育发展的蓝图，为阐明体育运动规划论提供全面而可靠的资料。

（四）体育内容论

为实现一定的体育目的任务，人们必须采用一条或几条基本途径，各类各种的体育内容以及一系列的身体练习等。

身体锻炼、体育教学、运动训练和运动竞赛等四个基本途径，既有联系，又有区别，各自具有自身的特点，不可相互取代和否定，它们只有相互渗透和促进才能共同完成体育的目的任务。

各类体育必须以各类体育对象的生理特点为依据，研究各类体育同其对象生长发育的年龄特征的相互关系，这将是体育内容论所研究的中心内容之一。

体育的共同特征总是以身体活动的实践作为基本手段的。为提高运用体育手段的效果，分析研究身体练习的技术结构及其要素，这是体育内容论中又一个重要研究课题。

（五）体育方法论

要保证体育任务的完成，实现体育内容的价值，必定要采取某些措施和具体方法。体育方法虽从属于目的任务，但其自身又是一个十分重要的独立研究领域。

应以辩证的发展的观点研究体育方法的形成、发展过程，既要避免技能教学方法统括或代替一切方法，又要正确处理身体锻炼法和教学法、教练法的关系，确立锻炼法、教学法、教练法三者相互联系，各具特色的现代体育方法论的

体系。

在确定和采用体育手段和方法的过程中，必须明确哪些是作为理论根据的原理、原则。为此，整体研究身体（生物）和综合（活动）两大类体育方法的总的一般原理是《体育原理》研究的重要问题之一。

千变万化的体育方法的基本结构，始终是由负荷量与休息两部分组成，针对性地正确掌握这两个特有的部分，灵活多变地调节运动负荷的量和强度，合理地确定休息的顺序和时间，就能大大增强达到预期目标的实效。

当前体育和科学的发展形势，迫切需要在科学方法上实行一场变革。现代科学中的“三论”——系统论、控制论、信息论，不仅为开展多学科的综合利用与研究提供了理论根据和方法，而且为选用和评价体育手段与方法提供了科学依据，这将引起体育方法向科学化发展的深刻变革。

以上的“五论”是属于对体育这一社会现象的几个领域的研究，它们基本上可以构成特殊研究中心和独立的知识体系，组成《体育原理》的基本内容。

五、体育原理的研究态度和研究方法

（一）正确的研究态度

和其它学科的研究一样，体育原理的研究，必须持实事求是的科学态度。

体育原理的研究领域中，存在着大量的客观事物。必须从这些客观存在的事物出发，揭示出存在于事物内部的联系，从中找出规律性的东西，作为体育工作的行动指南。

坚持实事求是的态度，首先必须深入体育实践，详细占有材料，必须大量搜集不断变化的环境和社会情况的各种材料。

对于得来的大量材料，必须应用现代科学的方法进行分析处理，以便由表及里，由此及彼，去伪存真，去粗取精，从而找出规律性的东西。

实践是检验真理的唯一标准。在可靠材料的基础上提炼、总结出来的初步结论和规律，以及未来体育设想等理论，还必须接受实践的检验。坚持实事求是的态度，必须重视精心组织实验，以鉴别一切规律、原理的科学性和真实价值，并从中发现新的问题，使之进一步完善，促进理论的发展。

(二) 研究方法

1. 理论的分析法和综合法：理论研究必须按逻辑推理的方法进行。在广泛拥有大量图书资料的基础上，运用分析和综合方法，是任何科学研究不可缺少的部分和方法步骤。

2. 教育观察法：根据一定的目的任务，预先进行充分准备，制定严密的组织计划，集中对某一现象或问题进行系统观察与分析。它是在自然的正常的条件下进行的常用研究方法。

3. 实验法：根据一定的科学设想，按照预先拟定的科学设计，通过专门组织的实验，获得材料，进而作分析、比较，以便证实某一新设想的合理性与科学性。应该尽一切力量使实验条件更多地自然条件或接近自然条件下进行。

4. 社会调查法：根据研究课题的任务和范畴，采取某种途径、方式（函调、问卷、座谈或个别访问等），提出明确具体的要求，以获得大量所需的专题材料。