

# 体育话题

田雨普 编著

吉林人民出版社

# 体 育 话 题

田雨普 著

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

### 体 育 话 题

---

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 编 著  | 田雨普 |      |     |
| 责任编辑 | 贺 萍 | 封面设计 | 王东海 |
| 责任校对 | 周 群 | 版式设计 | 田 瑛 |

---

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 出 版 者 | 吉林人民出版社<br>(长春市人民大街 124 号 邮编 130021) |
| 发 行 者 | 吉林人民出版社                              |
| 印 刷 者 | 哈尔滨南风印刷厂                             |

---

|     |                   |      |
|-----|-------------------|------|
| 开 本 | 850 × 1168        | 1/32 |
| 印 张 | 9.5               |      |
| 字 数 | 240 千字            |      |
| 版 次 | 2000 年 9 月第 1 版   |      |
| 印 次 | 2000 年 9 月第 1 次印刷 |      |
| 印 数 | 1 - 1 000 册       |      |

---

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 标准书号 | ISBN 7 - 206 - 02394 - 0/G·980 |
| 定 价  | 19.80 元                        |

---

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

## 前言

岁月流逝。自从 1972 年由农场经“推荐选拔”踏入师大体育系的大门,成为一名体育大学生开始,体育便成了我终生从事的职业。屈指算来,至今已有 28 个年头。

28 年来,在学习深造过程中,在教学科研间隙里,我试写了一些文稿,从报上发表“豆腐块”大小的短文开始,陆陆续续,辛勤耕耘,日积月累,至今竟达 200 余篇。

这些文章,散见于 30 余种报刊,随着时间的推移,有些很难查找,有些已经流失,未免多有遗憾。随着年事的增高,将发表过的文章汇编成册便成了一种企盼。经过几个月的筹备和整整一个寒假的修编,在朋友的慷慨帮助下,今天终于如愿以偿,我感到十分欣慰。在此,仅向教育我的老师们、支持我的朋友们致以衷心的感谢!

本书汇集的文章,多与我研究的体育理论专业有关,与我研究生阶段的学习有关。其主要涉及的领域是体育概论、学校体育、运动训练和群众体育。这些内容至今仍然是体育专业的重要基础理论。体育专

业的学生读读此书,对于拓宽知识视野,巩固专业理论,是不无帮助的。体育经济管理在我国起步较晚,80年代初才崭露头角。我有幸率先投入这一领域,本书收入的一些文章,具有实用经济管理性质,对体育工作者来说,就开拓体育市场而言,还是具有一定的参考价值的。

我的这些文稿许多写于80年代初,当时,既是思想解放,科普活跃的时代,又是信息量骤增,刊物容量显小的年头。因而,写稿时要字斟句酌,并力求生动活泼。尽管本人文笔不畅,但毕竟是尽心尽力了。故作为科普写作入门的向导,本书是有一定的启蒙意义的。

科学是永恒的。在一定时限内,知识也具有相当的稳定性。本集所编选的文章,尽管发表初始距今时间较长,但在筛选过程中,已剔除了一些时间性较强的内容,并注意了文章的知识性、趣味性和实用性。其中不少作品的资料或翻译于国外,或出自于本人科研,很具科学性,有的文章还获得省和全国性奖励。因此,本书还可作为大众读物,深入到寻常百姓家,供大家阅读。

世纪更新,新千年已经开始。21世纪将是体育科学枝繁叶茂的时代,也将是体育科普新人倍出的年代。作为已过天命之年的学者,愿将这本集子作为一块路石、一步阶梯,献给年轻人,以便让他们在体育科普的征程中健步疾飞,勇攀高峰。

2000年2月22日



田雨普, 1978年毕业于北京体育大学, 获教育学硕士学位。现任哈尔滨体育学院院长、党委副书记、体育理论教授。多年来潜心研究体育理论, 曾发表学术论文和专业文章 200 余篇, 其中在国际、全国性论文报告会及刊物上发表的论文即百余篇。被聘为全国哲学社会科学评审委员会委员、中国体育科学学会理事、体育社会科学专业委员会副主任、黑龙江省体育科学学会理事长。曾被国家体委和北京体育大学分别授予“做出突出贡献的硕士学位获得者”称号, 系“黑龙江省优秀中青年专家”, 国家特殊津贴获得者。



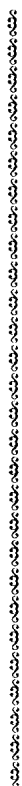
# 目 录

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 体育理论 .....              | ( 1 )  |
| 体育理论建设的回顾 .....         | ( 1 )  |
| 体能及相关概念辨析 .....         | ( 6 )  |
| 关于社会体育学取代群众体育学的思考 ..... | ( 11 ) |
| 体育·文化·生活质量 .....        | ( 18 ) |
| 新中国体育的前 30 年 .....      | ( 20 ) |
| 群众体育的社会功能 .....         | ( 38 ) |
| 80 年代日本体育科学管窥 .....     | ( 42 ) |
| 日本体育科教见闻 .....          | ( 47 ) |
| 美国的体育运动社会学 .....        | ( 51 ) |
| 体育经济 .....              | ( 55 ) |
| 奥运会的三项主要收入 .....        | ( 55 ) |
| 主办奥运会会赔钱吗 .....         | ( 57 ) |
| 关于体育彩票 .....            | ( 59 ) |
| 从“成功就在于广告”说起 .....      | ( 70 ) |
| 体育比赛的经济效果 .....         | ( 72 ) |
| 体育比赛的电视转播 .....         | ( 75 ) |
| 体育管理 .....              | ( 77 ) |
| 浅说体育管理学 .....           | ( 77 ) |
| 体育设施的经营管理 .....         | ( 80 ) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 小议体育建筑 .....             | (87)  |
| 精明的美国人 .....             | (89)  |
| 城镇建设与体育设施 .....          | (90)  |
| 古代的“灯光球场” .....          | (92)  |
| 比赛信息的传播与体育报刊的发展 .....    | (93)  |
| 普莱西德——中国首次参加冬奥会的地点 ..... | (96)  |
| 萨拉热窝——冬奥会的比赛胜地 .....     | (98)  |
| <b>竞技运动</b> .....        | (100) |
| 运动训练与运动训练学 .....         | (100) |
| 决定比赛成绩的因素 .....          | (101) |
| 现代运动训练的主要特点 .....        | (102) |
| 运动员的赛前状态 .....           | (110) |
| 运动员如何减体重 .....           | (116) |
| 运动仿生学趣谈 .....            | (118) |
| 运动能力能否遗传 .....           | (122) |
| 运动成绩有没有极限 .....          | (124) |
| 为什么在墨西哥城短跑成绩最好 .....     | (127) |
| 非洲与奥林匹克 .....            | (129) |
| 妇女与奥林匹克 .....            | (131) |
| 埃塞俄比亚的长跑训练 .....         | (134) |
| 瑞典少年儿童的冰球活动 .....        | (137) |
| 田径“老将”亦可夺标 .....         | (140) |
| 罗诺的成功之路 .....            | (142) |
| 少年滑雪运动员一般身体训练的全年安排 ..... | (145) |
| 少年冰球运动员身体训练的水平结构 .....   | (156) |
| 桌上网球——乒乓球 .....          | (161) |
| 花样滑冰史话 .....             | (164) |
| 奥运会的篮球比赛 .....           | (167) |
| 体操比赛项目的变迁 .....          | (169) |



|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 漫谈曲棍球 .....             | (171)        |
| <b>体育教学 .....</b>       | <b>(172)</b> |
| 独生子女化的我国体育教学改革探析 .....  | (172)        |
| 应当注重文化知识在体育教学中的应用 ..... | (181)        |
| 借鉴日本经验 兴办武术院校 .....     | (183)        |
| 俄国《体育概论》课的教学现状与启示 ..... | (193)        |
| 关于在体育课上向学生传授知识的问题 ..... | (197)        |
| 改进体育教学的途径 .....         | (201)        |
| 怎样正确使用口笛 .....          | (204)        |
| 铅球教学及其辅助手段 .....        | (206)        |
| 足球游戏四则 .....            | (209)        |
| <b>体育锻炼 .....</b>       | <b>(211)</b> |
| 从广播体操到休闲健身 .....        | (211)        |
| 市民晨练在发展 .....           | (214)        |
| 生命在于适度运动 .....          | (218)        |
| 健身也有辩证法 .....           | (222)        |
| 锻炼前的准备工作琐谈 .....        | (224)        |
| 对称——健美的基本标准 .....       | (231)        |
| 谈谈独生子女的体育锻炼 .....       | (234)        |
| 与残疾青少年谈体育锻炼 .....       | (237)        |
| 适合青春期的锻炼项目 .....        | (240)        |
| 劝君多走步 .....             | (242)        |
| 科学锻炼琐谈 .....            | (244)        |
| 健身需讲科学 .....            | (247)        |
| 锻炼与心脏 .....             | (249)        |
| 锻炼与呼吸 .....             | (251)        |
| 初参加体育锻炼见效快 .....        | (252)        |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 在俄罗斯钓鱼 .....      | (254) |
| 卫生与健康 .....       | (259) |
| 怎样科学地安排休息 .....   | (259) |
| 睡眠的学问 .....       | (261) |
| 睡眠时间与人的性格 .....   | (263) |
| 按摩导睡法 .....       | (264) |
| 话说洗澡 .....        | (266) |
| 怎样收看电视才比较科学 ..... | (267) |
| 束腰害处多 .....       | (270) |
| 春日尤可贵 .....       | (272) |
| 怎样防止日晒出雀斑 .....   | (273) |
| 如何预防雪盲 .....      | (275) |
| 饮水的学问 .....       | (276) |
| 身体大小与寿命长短 .....   | (278) |
| 腿短影响体形美怎么办 .....  | (280) |
| 谈谈走路的姿态美 .....    | (282) |
| 什么食物对肝脏有害 .....   | (284) |
| 哪一种脂肪对健康有益 .....  | (286) |
| 心脏的自我监督 .....     | (289) |
| 吸烟嗜酒为什么有瘾 .....   | (290) |
| 果皮菜叶有营养 .....     | (292) |
| 害人的通宵麻将 .....     | (293) |

# 体育理论

## 体育理论建设的回顾

党的十一届三中全会以来,在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下,体育理论建设同体育实践一样,充满了生机和活力,呈现出欣欣向荣的景象,在一系列重大的理论问题上取得了突破性的进展。

**一、拨乱反正,澄清了许多体育的基本理论问题,为理论建设和发展奠定了基础**

长期以来,受“左”倾路线的干扰和计划经济的束缚,体育理论中许多基本理论问题,存在着含混不清,模棱两可,有的甚至是以偏代全,正误颠倒。三中全会以来,国家体委和体育科学学会,多次组织学术讨论,随着解放思想,实事求是思想路线的深入落实,许多问题逐步明确。尽管对有些问题还存在不同的学派或其它观点,但就实质讲,多数已经形成共识或趋向一致。这其中包括:

1. 体育的名词与概念(广义与狭义体育之分);
2. 体育的属性(是一种多元化的社会文化活动,不能简单的归为上层建筑或经济基础);
3. 体育的分类(不同的分类前提下有不同的分类);
4. 体育的特点(健身性、娱乐性、竞争性、教育性、功利性、交往性、观赏性等);
5. 体育的功能(生物功能与社会功能);
6. 体育科学体系(社会学科、自然学科和人文、管理学科等);
7. 体育的方针任务(全民健身为基础,各方面协调发展)。

**二、实事求是,明确了体育与政治、经济、文化、教育的关系,确立了各类体育协调发展的方针**

三中全会以来,清除了体育理论工作中“左”的思想的干扰,实

事求是地分析和明确了体育在社会发展中的地位,明确了体育与政治、经济、文化等社会各方面的辩证关系,使体育在社会发展大系统的应有位置中,在与其它方面的协调合作中发挥着作用。

在健身体育、竞技体育和体育教育的关系上,纠正了实用主义的观点,确立了全民健身为基础,普及与提高相结合,各类体育协调发展的方针,从而从整体上理顺了体育发展中的基础关系。

**三、面向未来,体育发展战略研究受到普遍重视,在实践中发挥了重要的导向作用**

自80年代初开始的体育发展战略研究,从宏观上,总体上对体育发展进行了前瞻性研究,由于各级领导重视和参与,并调动实践工作者和理论工作者的积极性,战略研究发展迅速,在全国范围内形成了相当大的研究规模,从区域研究、重点研究,到理论研究和应用研究,在不同层面都达到了前所未有的深度和广度,不仅提高了工作的预见性、计划性和科学性,而且使广大干部树立了系统观、整体观和发展观,同时,也发现、培养和造就了一大批软科学研究人才。

**四、面向世界,拓宽了国际体育理论的交流和研究范围,取得了令人瞩目的研究成果**

改革开放以来,伴随我国国际体育交往的增加,体育理论研究也逐步改变了较封闭和较单一的苏联借鉴模式。通过主办和参加国际学术会议、学术期刊的交流、专家讲学、互派留学生等多种渠道,对各国不同学术流派、不同学术观点、取长补短,为我所用,大大地拓宽了知识视野,丰富了我国体育理论的内容,如对奥林匹克的研究,对比较体育的研究,都达到相当的研究水平,引起国际上的重视,并已列入高等体育院校的课程体系。

**五、适应转变,探讨社会主义市场经济体制下的体育经济问题形成了热点,在一些重要理论问题上取得突破**

伴随党的工作重点转移和经济体制改革的深入,体育经济理论的研究受到不少学者的关注,80年代初,从增收节支,提高效益

的应用理论入手,逐步对体育经济学和体育商品性等理论问题展开讨论。党的十四大确立了社会主义市场经济体制的目标之后,体育经济的研究更加活跃,形成了体育理论研究的热点,人们对体育经营、体育劳务、体育产业、体育市场等一系列改革和发展问题的研究不断深入,成果渐丰,《体育经济学》作为一门独立的学科已在体育院校普遍开设。

#### **六、学术繁荣,体育社会科学的研究领域不断拓宽,水平明显提高,涌现了一大批新学科**

改革开放以来,一些原有的社会科学研究的“禁区”被突破,国外的社会科学理论纷纷被引进和得以借鉴,许多有鲜明特色的新学科纷纷创立。因而,体育科学体系中长期存在的社会科学十分薄弱的状况逐步得到改变。据不完全统计,80年代以来,各体育学院增设的体育社会学科有30余门,尽管有些尚不十分成熟,但作为新研究领域,成就是显而易见的。

#### **七、注重法制,将许多在实践中得到印证的规定、条例上升为法律规范,使体育工作纳入法制管理的有序轨道**

据统计,建国以来,先后制定的法规、规章523项,其中455项是三中全会以后制定,占总数的87%。体育法制建设步伐的加快,对保障和促进我国体育事业的发展发挥了积极作用,尤其是由全国人大审议通过的《中华人民共和国体育法》的颁布实施,以及国务院批准下达的《全民健身计划纲要》,对促进我国体育事业持续、稳定、健康发展具有重要的现实意义和深远的历史意义。

除上述体育理论建设中的重要突破外,在10多年的实践中,也提出和形成了许多具有指导意义的理论观点。例如:

1.关于体育改革要适应社会主义市场经济的要求,逐步实现“六化”、“六转变”的观点;

2.关于正确处理体育与政治的关系,既要尊重体育的自身特点和发展规律,又要服从服务于国家利益的观点;

3.关于“振兴体育要依靠科技进步,体育科技必须面向体育运

动发展”的观点；

4.关于重视全民健身,大力开展群众性体育活动,把增强全民族体质作为体育根本任务的观点；

5.关于在经济文化落后的条件下,实现奥运争光,必须相对集中力量,实行举国体制的观点；

6.关于转变政府职能,实行政事分开,运动协会、体育场馆等应为走实体化、企业化发展道路的观点；

7.关于改变单纯依赖国家拨款,充分发挥体育的经济功能,面向社会多渠道筹集体育经费的观点；

8.关于依托社会,服务大众,把有条件的运动项目导入市场,走职业化发展道路的观点；

9.关于改变国家包办,大型综合运动会实行申办制度,轮流在各省市举行的观点；

10.关于扩大开放,促进交流,允许国内、外运动员、教练员适度流动的观点；

11.关于教育引导群众,正确对待胜负,既希望运动员“更快、更高、更强”,又要树立“参与比取胜更重要”的观点。

我国体育理论建设取得这些突破性的进展,得益于十一届三中全会以来,党的路线、方针、政策的正确引导,得益于全国大理论建设环境的改善,是体育战线认真贯彻“解放思想、实事求是”思想路线的结果,这些理论上的突破,与体育改革实践的呼唤和推动是分不开的,也是我们尊重知识,尊重人才,调动广大知识分子积极性、创造性的结果。其中,理论工作者与实际工作者密切配合,群策群力,通力合作,是取得成绩的重要经验之一。

在充分肯定我国体育理论建设成绩的同时,还必须清醒地看到,在体育改革与发展的新形势下,我国体育理论建设还面临许多亟待解决的问题,例如:

我国体育原有管理体制,是在计划经济条件下建立的,从指导思想,基本框架,到机构设置,运行机制,都具有很强的计划经济色

彩,虽经 10 多年的改革已有不少调整,但总的管理体制还需进行较大的改革,未来改革的目标、基本框架和实施步骤应进一步明确。

市场经济体制下,包括职工体育和农民体育在内的群众体育,活动时间更加业余化、活动内容更加多样化、组织管理更加社会化、活动机制更加商品化、发展差距更加明显化,对此,应当采取怎样的发展对策?

体工队是 50 年代初学习苏联模式建立的,计划经济体制下,发挥了重要作用。但在市场经济条件下,它的存在与发展就举步维艰,今后的改革方向是院校化、职业化,还是通过俱乐部体制加以改造?应从理论上予以指导。

市场经济就是法制经济,在体育经济和体育产业发展很快的形势下,如何协调经济关系,调整经济利益,怎样通过立法来建立经济秩序,其中广泛及娱乐体育管理,运动竞赛管理,场馆设施的经营,优秀运动员的奖励等诸多方面,这些都应认真研究。

## 体能及相关概念辨析

八十年代初,党的三中全会开过不久,思想解放的春风刚刚吹暖大地之时,我国体育界曾掀起了一场关于体育概念和科学体系的讨论。对一些长期困扰理论发展的一些基本理论问题进行了广泛的研讨,澄清了许多认识,明辨了许多是非,理论建设产生了一次较大的飞跃。岁月流逝,屈指算起已近20年。随着体育实践的飞速发展,许多理论概念也产生了振荡和分化、重组,一些原来以为十分稳固的概念体系开始产生跳动,一些深层的理性思维不断提出挑战。在新世纪序幕即将拉开之时,解放军体院率众开展新一轮有关体育概念的研讨,既顺应了实践向理论提出的新需求,又可推动体育理论建设的新发展,因而,不仅非常必要,而且特别适时,必将在我国体育理论发展史上留下浓浓的一笔。

新形势下探讨名词概念,必须遵循一些基本原则。原则弄清楚,前提搞明白,才会有所遵循,才会有共同的研讨基础。我认为,除了科学研究的一般原则外,所应遵循的具体原则至少有:从实际出发,为实践服务,而不单单从本本出发,就名词谈名词,就概念论概念;从社会文化的大背景,从人文科学的层次探讨问题,而不单单从体育或体育理论的视角分析概念;从名词的科学内涵和有限外延出发,不囿于已有的解释和所谓的“定论”,力求独创和富于新意;在概念体系和相互关联的基础上探讨各个概念,而不是孤立地、分割地研究问题。

依据这些原则,现仅就体能及体质、体力、适应能力等相关概念谈谈本人之拙见。

### 一、体质是人的素质的组成部分之一

体质,在我们体育理论教科书上所写的是“人体的质量,是人

的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征”(见体育学院通用教材《体育理论》第10页)这一源于医学的概念,其内涵和处延的准确性如何暂且不论,仅就概念的定位上看,也是比较孤立的。多年来,我们一直没有把体质与它所依存的主体——人的素质体系相联系。身体素质,是相对孤立的概念,与它相对应只能是身体数量(寿命)。因而,我们以往研究体质大多就体育谈体质,至多是从生物科学的角度,联系到医学、保健方面,而很少涉及社会人文方面。

如果把体质放在社会人文角度来进行分析,把其解释为身体素质,就可以在人的素质体系中找到定位,找到多方联系。把体质与素质相联系是否正确呢?素质是否包括体质呢?教育界专家们的认识几乎是一致的,有代表性的是《教育探索》1996年第6期发表的张鹤立教授的论文。他指出:“素质是指人在其自身发展过程中形成的,包括自然因素和社会因素两方面的一系列基本品质、素养的总和。就其构成要素而论,包括身体素质,政治素质,道德素质,科学文化素质及心理素质等”。关于体质在素质中的地位和作用,《教育研究》1996年第12期发表的张定璋教授的论文中指出:“素质作为一个系统,大体包括三个层面的子系统。一是身体层面的素质(简称体质),这是最基础的,具有一个人(群体)发展的自然——生理前提的素质,其在教育上的重要性可以毛泽东的话‘体者载知识之车而寓道德之舍也’来理解。……”

把体质与人的其它素质相联系相统一,还可以从宪法中找到一定的根据,宪法第46条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”其中把体质与人的品德、智力相提并论,说明了体质与其它素质的平行关系和内在联系。

此外,在党的十三大报告、《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》、《中国教育改革和发展纲要》等重要纲领性文件中,都强调了大力提高国民素质问题。把体质纳入素质之中,可大大提高体质研究的受重视程度。