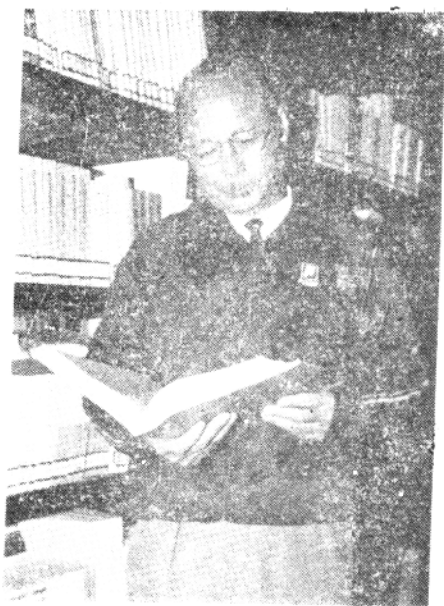


健身健美健心

——王则珊体育论文选

JIANSHEN JIANMEI JIANXIN

人民体育出版社



简 历

作者生于1931年8月，浙江玉环人，教授，1949年6月参加工作。1956年北京体育学院毕业留校任教，1959年毕业于上海体育学院体育理论研究生班。曾任北京体育学院基础理论系副主任、体育理论教研室主任、中国体育科学学会体育科学理论学会副主任、秘书长。被选为第二届中国体育科学学会理事，任学校体育研究会常委。

作者担任过体育院系教材编审委员会《体育理论》编写组副组长、全国体育学院通用教材《体育理论》编写组组长。

长，现任《群众体育学》教材组组长，还担任北京体育学院教材委员会体育社会学科组组长。主编过《健美大全》、合编过北京体育学院教材《群众体育学》、编著过《身体锻炼原理和方法》（内部出版）。撰写与发表过“建立群众体育学初探”、“对终身体育的探讨”、“学校体育应奠定学生终身体育的基础”、“试论健美”、“健美的哲学基础”、“健美概论”、“论学校体育科学研究”、“正确认识体育课与课外体育活动的关系”、“对学校体育改革及学术研究中几个问题的探讨”和“关于体育概念的研究”等一些有影响的学术论文以及撰写了中国大百科全书《体育卷》条目“身体锻炼”。其中“建立群众体育学初探”一文获得1987年北京市哲学社会科学和政策研究优秀成果二等奖。

作者曾担任北京体育学院体育理论硕士研究生指导教师组组长，主持体育理论研究生班工作，曾指导过多批中国硕士研究生和指导日本留学生。

前 言

本书有学术论文17篇，包括：体育的概念一篇，学校体育的目的任务等基本理论、学校体育科学研究与改革六篇，群众体育学建设与身体锻炼的原理、方法四篇，健美 的概念、范畴、途径与哲学基础两篇，老年人体育的基本原理与长寿经验的调查三篇，以及体育理论教材建设与分学科发展一篇。本书的内容涉及面较宽，且有不少学术新见解，如：提出并论述了身体锻炼的两个基本途径及其哲理、获得身体锻炼效果的相关因素、学校体育应奠定学生终身体育的基础等等，并就学校体育的一些重要问题、群众体育学与老年人体育学以及健美与终身体育等方面的一系列学术问题进行了分析与探讨。作者是人民体育出版社1981年出版的体育系《体育理论》教材编写组副组长和1987年出版的全国体育学院《体育理论》教材编写组组长，在体育理论教材建设中的经验和学术见解，也会在本书中有具体反映。因此，本书适用于广大体育教师、体育院系学生和教育界、体育界的管理干部和体育、教育科研人员阅读与参考。

本书的出版得到以下单位的赞助：

浙江省玉环县 大麦屿航运公司

国营北京东北旺制药厂

浙江省玉环县 轻化特艺厂、东海电器厂、青马轻化机电厂。

在此，向上述单位致以谢意。

作者

1988年12月

目 录

壹、关于体育概念的研究·····	(1)
贰、再议学校体育、体育教育和体育教学 的名词概念及其任务·····	(14)
叁、论社会主义初级阶段学校体育的地位 和作用·····	(19)
肆、对学校体育改革及学术研究中几个 问题的探讨·····	(25)
伍、正确认识体育课与课外体育活动的关系·····	(36)
陆、学校体育应奠定学生终身体育的基础·····	(40)
柒、论学校体育科学研究·····	(43)
捌、建立群众体育学初探·····	(51)
玖、“身体锻炼”条目·····	(64)
拾、群众体育学学术研究综述·····	(70)
拾壹、对终身体育的探讨·····	(75)
拾贰、试论健美·····	(85)
拾叁、健美的哲学基础·····	(93)
拾肆、老年人体育学初探·····	(106)
拾伍、对132名九十岁以上长寿者面访调查 ——对终身进行身体锻炼的初步探讨·····	(114)
拾陆、从中老年人迪斯科健美操谈健美操的特点 ——兼谈坚持健美操的体育方向·····	(130)
拾柒、谈新编《体育理论》教材的建设和发展·····	(134)

壹、关于体育概念的研究

体育概念应该回答“什么是体育”，也就是说，应揭示体育的本质属性，明确体育概念的内涵与外延，进而说明体育的社会地位。无疑，确立体育概念是体育理论建设中极其重要的一个问题。因为明确概念不仅便于学术交流，而且是建立体育科学体系的前提，也是确定体育的性质、目的任务、工作范围与合理分工，以及全面开展体育工作，在理论上所应该首先解决的问题。

对体育概念的研究，1980年6月国家体委召开了体育理论座谈会就曾交流了学术观点，推动了这一学术研究。之后，中国体育科学学会体育科学理论学会于1982年7、8月间在烟台召开了专题学术讨论会。近五、六年来，不少体育理论工作者就这一学术问题写文章发表各自的学术观点。我仅就学习的一点心得与个人的浅薄认识谈谈看法，以供学术交流。

一、体育的起源与发展

根据历史学家与考古学家的研究，人类的历史最少有二、三百万年以上。体育的起源与发展又是怎样呢？

（一）体育的起源同人类的身体活动是分不开的，而生

产劳动是体育起源的主要源泉。

世界著名的英国女动物学家黛安·福斯塞伊在非洲卢旺达独身生活，观察黑猩猩18年，并拍摄了黑猩猩在饱食后休息时，相互追逐、拍打和呼喊“嬉耍”的精彩场面。对这种现象，我们不会简单地把它误认为是人类社会的体育活动，但却很容易让我们联想起当今的体育其渊源很难同人类起始的身体活动分开。

体育是通过进行某些身体活动以达到体育的目的。人需从事各种身体活动，其中有些身体活动的动作同体育活动的动作是类似、紧密相关的，这些身体活动有：

1. 为了谋生，需要从事生产劳动方面的活动，这是人类赖以生存的基本活动。从有人类以来，人需要使用与制造工具，从事各种获取生活资料的活动。

2. 为了安全，需要有搏斗自卫的能力，能从事追赶与逃跑、出击与躲避等活动。

3. 为了个人、氏族或家庭的生活，以及人际之间的交往，需要进行其它的活动。

4. 为了精神的需要和表现情绪的活动，如进行娱乐与游戏、迷信与祭祀等活动。

上述身体活动，主要有以下动作：

①基本活动技能方面，如：走、跑、跳、投、掷、攀、爬与搬运等。

②在本能活动的基础上，经过长期实践经验的积累而演进的一些动作，如“消肿舞”。

③表露情绪而逐渐发展起来的舞蹈、游戏动作，并进而形成后来的竞赛与竞技运动。

上述这些身体活动与动作，在远古时期是紧密联系而难

于区分的，后来随着人类社会的发展而逐渐分开。即使有些体育活动的动作和上述动作相类似，但由于活动的目的、对动作的要求与运动负荷、完成动作的环境与条件，以及组织形式等的不同而有根本区别。

生产劳动是整个人类生活的第一个基本条件，从某种意义上讲，劳动创造了人本身。人类的文化与体育的渊源首先来自生产劳动。生产劳动是人类进行体育活动的主要源泉，但不是唯一的源泉，而上述其它身体活动同体育的起源也有着密切的关系。

（二）人类从事体育活动有一个从蒙昧到科学发展的过程。

当原始的人类逐渐脱离动物界而出现在大地，人的智慧、能力与本领，就依靠摹仿、“传授”，一代一代地继承下去。教育界的一种观点，没有教育，就没有人类脱离动物界的社会化过程。当然，这个教育应包括体育。尽管当时是萌芽状态的教育与体育的活动，但同其它各种身体活动是不可能区分开的。随着漫长历史的发展，即便简单的娱乐、体育活动现象在人类社会中出现，但由于人类的劳动能力与智力发展都很低，因此，仍不可能自觉地运用体育活动达到某种目的。原始的体育活动现象，只能是处于蒙昧状态，然而，这种现象却是现今体育的起点。

随着人类的生产劳动能力、智力的发展和身体活动实践经验的丰富，而逐渐体会、认识某些身体活动对健身却病的意义，从而在人类社会演进中出现了“消肿舞”等具有明确保健目的的体育活动和由简单游戏演变过来的一些竞赛、竞技活动。随着人类社会的发展，至少至今四、五千年以前，在人类的活动中，体育活动已从生产劳动等其它身体活动中

分离出来，并逐渐形成成为独立的一些活动。同时在军事、教育、娱乐、宗教祭祀等各种社会活动中有体育活动内容，体育愈来愈成为人类社会中一种较明显的独立的社会活动。

进入阶级社会之后，各个阶级都利用体育为其本阶级的利益服务。在十七世纪英国资产阶级产业革命之后，习惯上被认为进入世界近代史阶段。体育史学家一般也认为这也是进入了近代体育史阶段，开始运用生理、解剖等有关学科的研究成果指导体育的发展。尤其是十九世纪末二十世纪初以来，由于世界范围内的生产力水平的提高、文化教育与科学技术的迅速发展、国际奥林匹克运动会的复兴，各个国家，特别是经济比较发达的国家，都投入了大量的人力财力，建立体育制度和研究与完善体育科学体系，以发展本国的体育事业。

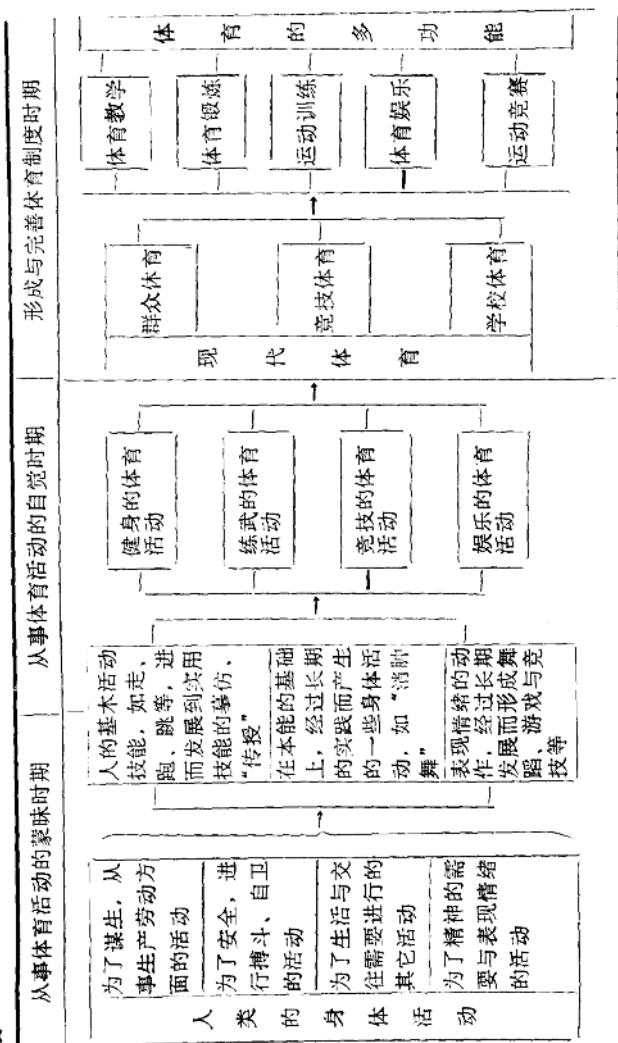
（三）体育是适应人类历史发展的需要，发挥多功能的作用，并属于文化教育的范畴。

体育是随着人类身体活动的发展而逐渐成为人类的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，这种发展是人类的需要和体育活动功能的作用所致。体育活动的多功能作用，历来表现在促进人体的健康发展与体质的增强，使人们掌握一定的知识技能以发展人的能力、挖掘人的潜力与充分表现人的能力，以及进行人际交往与发展友好关系。这种多功能的作用是人类在悠久的历史发展过程中而逐渐被认识的；同时人类又是在这种认识的进步中，能动地去发挥体育的多功能作用。体育的这种种作用，也被各个民族、国家，以及各个阶级所认识，并运用其为各自的利益服务。

现代体育的发展，各个国家建立了各自的体育制度，确立了体育的基本组成部分与实现体育目的任务的基本途径，

表一

体育的起源与发展示意图



以充分发挥体育的多功能作用。体育的这种多功能作用进一步显示了体育没有脱离人体活动——体育动作这一基本特征，同时，它同戏曲、杂技、娱乐等一样，属于文化教育的范畴——不仅仅是属于教育的范畴。

参见表一“体育的起源与发展示意图”。

二、国内外沿用“体育”一词的概况

体育是随着人类社会的发展而产生发展的，而“体育”一词却是近一百多年才出现的，我国也仅在近一百年内才有“体育”一词。

“体育”一词虽是近代才出现的，但它是在人类长期体育实践基础上产生的，并已成为国内外所广泛应用。随着人类体育实践的进一步发展，对“体育”一词的理解与解释也必然有发展，因而，在体育理论界也自然会存在某些不同的学术见解。一些国家的学者试图把体育概念规范化、系列化。我国的体育理论界也在这方面作了一些有意义的工作。

下面分别就欧美与我国应用“体育”一词的情况进行概述。

（一）国外沿用“体育”一词的概况

在古希腊就有竞技和“Gymnastiks”。从公元前776年起开始举行四年一度的奥林匹亚竞技（即古希腊的竞技会）。直到公元394年，遭到罗马皇帝的禁止而被迫停止。现代第一届奥林匹克运动会于1896年在希腊雅典举行，又开始恢复四年一届。而“Gymnastiks”一词，中文翻译为“体操”，古希腊著名哲学家柏拉图（公元前427—347）就曾多次使用

过，并把它广义地理解为“身体训练理论方法的体系”，而狭义的理解是“体育疗法”和“健身术”等。人们把Gymnastiks”曾作为类似“广义的体育”概念一直应用到近代。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最初是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文，应用了“体育”（Education Physique〔法〕简称E.P）。1762年，世界著名的法国启蒙思想家卢梭（1712—1778）的名著《爱弥尔》中应用了体育（E.P）这个词，后来英语也广泛应用了卢梭所用的体育（E.P.）这一词。

日本是在1863年先从欧洲引进体操，并于1873年把体操列为学校课程，据日本的体育史书记载，日本是1878年把英语的E.P译成“体育”。

“SPORT”，一般认为源于“Desport”，包括有游戏、消遣、竞技等各种“身体娱乐”性质的内容，其本意是比较泛指，类似当今的“竞技运动”（SPORT）的内容，在“体育”与“竞技运动”等名词出现之前就早已存在。竞技运动在国内外现代的体育运动中占有极其重要的地位，并产生愈来愈明显的社会影响与国际影响。竞技运动的活动内容历来也被作为手段广泛应用在体育教育（以学校体育为代表）中。现在，竞技运动同体育教育虽有明显区别，但很难完全分开，在我国和世界上很多国家，仍按历史上已经形成的相互联系的两个方面作为体育运动的重要组成部分。

在欧洲，较长时期应用“体操”一词。1816年，德国的F·L·杨氏（1778—1852）创造的Turnen（中文译为“德国体操”），是从希腊语“Gymnastiks”变化而来的，用于“振兴民族”，进行社会教育的“国民体操体系”。杨氏把德国体操从学校的狭小圈子引向社会，故被称为“社会体

育”的先驱。瑞典的伯尔·亨利克·林（1776—1839）创造了瑞典（林氏）体操体系。英国素有“户外运动之家”之称。近代体育从十八世纪末、十九世纪初逐渐在欧美各国实施和发展起来，而德国、瑞典、丹麦、英国、美国等是实施近代体育最早的国家，其中英国的运动、游戏和德国体操、瑞典体操可以说是构成近代体育运动的三大基石。

表二 我国历史上最早出现的有代表性的体育锻炼内容及其特点

公 元	社会形态	朝代	体育活动名称	具 体 内 容	特 点
公元前二十一世纪	原始社会	相当于尧舜时期	消肿舞（传说）	当时“舞”“操”不分，以舞消除潮湿、内涝与水灾所引起的肢体浮肿病	以医疗为目的（动作已失传） 气功和像形动作
公元前五世纪前		春秋	导引、导引行气	吹响、呼吸、吐故纳新	
公元前221年前一世纪前后	封建社会	战国	同上	熊经、鸟申……	具有初步的攻防技击性，并强调动静结合、内外结合。我国这两个重要途径逐渐形成，广泛进行表演与竞赛
	封建社会	汉末（东汉）	五禽戏	仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的体操（华佗创造的五禽戏已失传）	
十世纪前	封建社会	宋代	八段锦	八节医疗体操（省略）	
十七世纪前后	封建社会	明末	太极拳		
十九世纪前后	半殖民地	清代	西方体育传入我国	传统健身运动和竞技运动的一些体育项目	
二十世纪初	半封建社会				

（二）我国沿用“体育”一词的概况

我国是世界上文化发展最早的古国之一，我国古代体育的起源与发展，也是世界上最早的国家之一，但我国的体育却是沿着不同于欧洲的特点而发展着。自古以来，我国就有体育活动的传说、记载，并继承与发展着历史悠久的我国的体育项目。见8页表二。

“体育”一词是近百年来才从国外传入我国，体育史学界一般认为最早是从日本引进的。

1891—1894年，康有为在广州长兴里办“万木草堂”，课程中有体操内容；1897年在他编辑的《日本书目志》中，收录了《体育学》这本书目。1895年前后，在中国的“新军”中普遍推行德式军操。1901年据《教育世界》（第47册）上记载了我国官方已应用“体育”一词。1903年，《政艺通报》上连续刊登了“无锡体育会”的“无锡体育简章”、“无锡体育会共和宪章”。1906年，“精武体育会”在上海建立。1910年，在南京举办了“全国学校区分队第一次体育同盟会”，后来被追认为旧中国“第一届全运会”。1923年，当时政府所公布的《中小学课程教学草案》中正式将学校“体操科”改为“体育科”。自此，“体育”一词便逐渐代替了原来的“体操”。1924年，在南京成立“中华全国体育协进会”。1931年，国际奥委会正式承认“中华全国体育协进会”为中国奥委会。1932年，国民党政府教育部成立“体育委员会”，这是领导全国体育运动的官方组织。1935年，当时远东最大的江湾体育场落成，当年国民党政府还颁布了《全国运动大会举行办法》。从上述情况可以看出，“体育”同“运动”是混用的，并无严格区别。

解放后，1952年成立了中华全国体育总会。1953年成立

了中央人民政府体育运动委员会，统管全国的体育工作。在五十年代，毛泽东、朱德、周恩来、刘少奇等中央领导同志对体育工作的题词，都应用“体育运动”一词。在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中，都运用“体育运动”、“体育事业”和“体育”这些名词作为体育的总概念或第一位概念，也用“体育教育”（狭义的体育）、“学校体育”、“运动”、“群众体育”等名词作为低一层次的概念或第二位概念。

三、体育概念

根据体育的起源与发展和国内外沿用“体育”一词的概况，并参阅了有关文献（见后面参考文献），对体育概念的内涵与外延和对“体育教育”一词的理解，提出以下看法。

体育（广义的体育，亦称体育运动），其内涵是以身体练习为基本手段，达到增强体质，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、有组织的社会活动及其全部成果（体育的全部精神财富与物质财富）。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，并为一定社会的政治和经济服务。

上述体育概念，说明了以下三点：

1. 以身体练习为基本手段；
2. 明确地指出体育是一种有目的的社会活动及其全部成果；
3. 确定了体育的社会地位。

体育教育，亦称体育（狭义的体育），是教育的组成部分，是一个全面发展身体、增强体质，传授体育的知识、技能、技术，培养道德与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。通常人们把体育人才的培养教育，亦称体育教育。

体育教育这一名词概念，说明了两点：

1. 体育教育属于教育的组成部分；
2. 体育教育是一种有体育专门目的的教育过程。

我国现代体育，基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三方面所组成。这也就是我国体育的外延。

群众体育：其对象是广泛地开展群众性的体育活动，以健身健美、康复和休闲娱乐为目的，运用体育锻炼、旅行、体育医疗和娱乐体育等多种形式开展活动。其特点是形式灵活、内容多样，并因人而异。

竞技体育（亦称竞技运动）：是以获得优异运动成绩为目的而进行的运动训练和竞赛，并为实现这一目的所建立的相应的训练体制。其特点是：最大限度地发挥个人或集体在运动方面的潜力，以取得优异的成绩；按照统一规定的规则进行竞赛和竞赛成绩应为社会所承认。

学校体育：是学校教育的重要组成部分，也是我国体育运动的基础。学校体育中的体育教学是最有代表性的体育教育过程；课外体育锻炼是学校中群众体育活动的最广泛开展的组织形式；而学校代表队的训练，既可以推动群众性体育活动的开展，又可以为优秀运动员输送后备力量。

有的著作阐明我国现代体育的外延，是由体育教育、竞技运动和身体锻炼三个基本方面所组成。

参 考 文 献 和 资 料

1. “体育科学学会理论专题学术讨论会综述”
《体育科学》1982年第四期
2. “试论‘体育’和‘竞技运动’”
谷世权 过家兴《体育科学》1983年第三期
3. “体育探源” 董时恒 熊晓正《体育科学》
1982年第三期
4. “浅谈体育概念与体育科学的属性”
孙金亮《体育科学》1983年第一期
5. “体育概念的探讨” 胡均升《体育科学》1983年第一期
6. “体育概念应如何确定” 刘秉果《体育科学》1983年第二期
7. “‘体育’一词在我国由来新证”
李宁《新体育》1985年第五期
8. “介绍‘体育的概念’这个条目在撰写过程中的一些情况”
王幼良（打印稿）
9. “如何确定体育与运动（竞）的概念” 贾希效（打印稿）
10. “什么是体育” 林笑峰（打印稿）
11. 《体育原理》 [日]川村英男 国家体委百科全书
体育卷编写组编印
12. 《体育原理》 [日]前川峰雄 国家体委百科全书
体育卷编写组编印