

体育教育理论与实践

李志宏 编著



哈尔滨地图出版社

体育教育理论与实践

TIYU JIAOYU LILUN YU SHIJIAN

李志宏 编著

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教育理论与实践/李志宏编著. — 哈尔滨: 哈尔滨
地图出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5465-0125-3

I. 体… II. 李… III. 体育—教育理论 IV. G807.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 139263 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

东营石大博雅印务有限公司印刷

开本: 850 mm×1 168 mm 1/32 印张: 4.875 字数: 121 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0125-3

印数: 1~1 000 定价: 16.00 元

前 言

随着我国社会科学技术的发展和生产水平的提高，社会经济得以快速增长，人们的生活水平不断提高。在社会物质生活条件不断改善的状况下，人们对健身的需求也越来越强烈，因此，如何科学地、合理地进行身体锻炼以增强体质已成为一个十分重要的社会问题。

“生命在于运动”，这说明运动与健康有着密切的联系。几千年来，我们的祖先对运动有过许多精辟的论述，并积累了不少经验，但随着人类社会的发展、科学技术的进步，人们已不再局限于那种简单意义上的运动，而是需要运动健身内涵的极大丰富，即“生命在于科学运动”。因此，科学地进行体育锻炼，已成为当今人们所追求的目标。

本书针对体育锻炼健身的科学性问题，系统而全面地进行了阐述，并对人们日常生活中最熟悉的运动健身知识作了多角度和全方位的介绍，力求为读者提供全面、科学、实用的运动健身知识。

本书的内容通俗易懂，语言简洁，可以作为学校体育参考用书，也适合于不同层次的体育爱好者阅读。

作者在写作过程中，参阅了有关的书籍和文献，并引用了其中的一些材料和观点，在此谨向各位作者表示感谢。

由于作者水平有限，加之编写时间仓促，书中难免存在错误或不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

2009年2月

目 录

第一章 体育概论.....	1
第一节 体育的概念.....	2
第二节 体育的功能.....	19
第三节 科学体育观.....	34
第四节 体育的目的任务.....	70
第二章 健康新概念.....	82
第一节 健康综述.....	82
第二节 健康与亚健康.....	93
第三章 科学健身理论.....	108
第一节 体育锻炼的特点	108
第二节 体育锻炼的原则	114
第三节 体育锻炼的内容	118
第四节 体育锻炼效果的评价	119
第四章 科学健身方法与实践.....	126
第一节 体育基本锻炼方法.....	126

第二节	比赛法和游戏法的锻炼(球类运动)	128
第三节	有氧运动	131
第四节	健美锻炼	133
第五节	游泳锻炼	134
第六节	传统体育的锻炼(武术)	135
第七节	极限运动	136
第八节	攀岩	137
第九节	蹦极跳	138
第十节	定向运动	139
第十一节	野外生存锻炼与遇险自救	141
参考文献		148

第一章 体育概论

第一节 体育的概念

体育的概念是构筑体育基本理论大厦的基石，目前体育的概念的定义为：体育是一种社会现象，是在人类社会的发展中，由生产和生活的需要而逐渐产生、演变而来的一种有目的、有意识的社会活动。体育是与德育、智育、美育相结合的教育的一部分，是人们增强体质、增进健康的有效手段。体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会政治和经济条件的制约，并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育是指一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念有其历史性和时代性。人们对体育概念在不同时期就体育特有属性认识的反映也各异。由于体育本身的复杂性，加之各地域体育发展的不平衡性，以及其他一些社会因素的影响，人们头脑中的体育概念很难一致起来，这原本是正常现象。然而，现今体育概念的差异和研究的滞后，已经严重妨碍了人们之间的体育学术交流，极大地制约了体育基本理论的发展。因此，有关体育概念的历史和现状，自然成为体育基本理论关注的一个重要问题。

一、古代体育概念

(一) 古代希腊的体育概念

体育的历史可以追溯到远古的原始社会时期。但是,“体育”(Physical Education, Physical Culture)这个术语却是近代才出现的。也就是说,古代并没有现代这样的明确而完整的“体育”概念。

古代的希腊是近代欧洲体育之源。古希腊人曾经过着人类童年时代的典型生活,其中也包括典型的体育生活。在古希腊的文献中,涉及体育内容的记述随处可见,如产生于公元前10世纪前后的荷马史诗中就描写了大量的竞技活动。公元前5~前4世纪,希腊的哲学家、思想家、教育家在其著作中也热衷于谈论有关体育的问题,仅柏拉图(公元前427~前347年)的《理想国》、《对话篇》和亚里士多德(前384~前322年)的《政治学》中,直接谈到和涉及的都不下数十处,可见体育在古希腊人的生活中多么重要。但是,在古希腊文献中,有关体育的最基本的术语(不包括派生的词)也不过只有几个,如Athletics(竞技、运动)、Training(训练、尚武教育)、gymnastics(体操、竞技教练)等。在这些术语中,“竞技”一词大约产生于希腊的原始社会末期,公元前10世纪前后已广泛使用。“体操”一词产生于公元前6~前5世纪,当时希腊已进入奴隶制社会。

如果不是去看古希腊文献的翻译作品,而是直接去查阅这些文献的原文本,那么,我们无论如何也找不到同今天“体育”完全对应的词语。但必须指出,古希腊的“体操”同今天的“体育”在概念上又是十分接近的。这是因为:第一,古希腊的“体操”可以泛指一切健身运动或健身术,即它是一切健身运动的总称。柏拉图曾在《理想国》中把“体操”称为“身体训练的理论和方法体系”。另外,从当时的“体操馆”具有跑、跳、投掷、拳术、角力等场地设施的事实中也可以得到佐证。第二,古希腊“体操”也有“体育疗法”和“健身术”的含义,是当时教学的一个重要

组成部分。在这方面，亚里士多德曾有过明确的论述。他指出，希腊初级学校的“基础课常常是四门，即读、写、体操和音乐。有的还加上绘画”。他还说：“体操通常是借以培养勇敢刚毅的品德”，“体操有助健康并能增强战斗力量。”不难看出，古希腊“体操”同后来所说的体育(Physical Education)是同类概念，两者内涵的主要部分是相同的，也就是说，它们都包含有身心两个方面教育的意思。正因为如此，在古希腊文献的翻译作品中，把“体操”(Gymnastics)译为“体育”也未尝不可。但严格地说来，这两个概念仍然是有差别的。今天的体育，不仅方式更为丰富，而且也不再是奴隶主贵族的专利品。另外，今天的体育(广义的)可以包括竞技运动，“体育”和“竞技”二者是相容概念。而古希腊的“体操”与“竞技”则是两个外延相交叉的概念。亚里士多德主张把竞技作为体操的手段，但他反对专门的竞技训练。在古希腊的一些文献中，“体操”与“竞技”是作为并列的两个概念使用的。

(二) 中国古代体育的相似概念

中国是世界文明发达最早的国家之一。中国古代有着丰富多彩的体育活动。但是，由于地理环境、历史传统和国情与欧洲国家不同，中国古代体育也有别于欧洲国家的体育。在中国古代，体育活动几乎都从属于社会其他活动，各种体育活动之间缺乏内在的社会联系，因而未能形成一个相对独立的、有机的统一体或理论与方法的体系。虽然从局部看，某些体育活动(如武术、养生导引、球戏、棋戏等)也各自有其完整的体系，但还未出现一个可以概括所有体育活动的概念或术语，或者说，还没有一个与古希腊“体操”或今天的“体育”完全相当的概念，如“养生”类似于狭义的“体育”，“养生”“导引”类似于狭义的“体操”或“身体练习”，“习武”“尚武”类似于“军事体育训练”，“劳动”“运动”类似于“身体活动”。所以说它们相类似，是因为它们彼此在内涵上毕竟存在着差异。一般说来，中国古代的上述概念更体

现或更突出精神的方面，这反映了中国古代体育的一个重要特色。

“体”字和“育”字连用的情况在中国古籍中也偶尔可见，例如汉代王符所撰《潜夫论·五德志》中就有“或皇冯依，或继体育”之句，说的是自古帝王或凭借天命创业开基，或继承先帝正体而立(成为守业之君)。这里的“继体育”与今天的“体育”概念可谓风马牛不相及。“体育”在古代并未成为一个名词或专门术语。

二、近代体育概念

(一) 近代欧美国家的体育概念

古希腊体育的基本术语历经千百年而无多大变化，因为继古希腊之后，是贵族统治的所谓“希腊化时期”，其后是罗马帝国统治以及中世纪的黑暗统治时期。在这漫长的岁月里，无论是希腊本身还是欧洲其他国家，其体育均远不如古希腊体育繁盛。而古希腊的体育也同它的文化一样，几乎渐渐被人忘怀。直到中世纪晚期的文艺复兴时期，由于新兴资产阶级的代表人物和人文主义者的努力，古希腊体育才重放异彩，并重新被人们所重视。这时候，古希腊体育的基本术语经拉丁文的演变而渗入西欧各种语系，变为各民族的体育词语。可以说，自文艺复兴时期起至18世纪中叶以前，欧洲各国所通行的体育概念和古希腊大体上是相同的。

18世纪中叶以后，由于资本主义生产关系在西欧一些国家纷纷确立，近代体育也随着近代教育的确立而在西欧蓬勃发展起来。在这种情况下，体育术语及其概念也出现了新的发展势头，其重要标志：一是“体育”这个术语应运而生；二是在德国体操鼻祖古兹穆茨的倡导下，德国开始了体操运动。18世纪末、19世纪初，德国体操之父F. L. 杨在古兹穆茨建立的体操体系基础上创建了以器械练习和军事游戏为基础的民族体操体系(后被称为杨氏体操或德国体操)，他在继承和发展原有的吊环、鞍马、单杠运动的基础上，开创了双杠、吊绳、吊杆等项目，改革了木马、跳箱等器械，并于1816年出版了《德国体操》一书，对体育术语进行了系

统的整理。

据现有资料，“体育”(Physical Education)一词最先出现在法国。在该国 18 世纪 60 年代有关儿童教育的著作里，已经有法语“体育”(Education Physique)一词。此后，德国近代学校体育的先驱古兹穆茨(L.C.F.Guths, Muths, 1759~1839)于 1793 年出版的《青年的体操》一书中，也使用“体育”和“属于教育的身体练习”这样一些用语。进入 19 世纪以后，“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著述中，比如 1838 年法国体育家阿摩罗什(F. Amozos, 1770~1848)出版了《体育概论·体操与道德》。在这本书中，“体育”和“体操”是作为两个不同的概念而使用的；又如英国社会学家斯宾塞(Herbert Spencer, 1820~1903)于 1854 年曾发表以《体育》为题的论文，英国体育家、人体测量学的鼻祖麦克拉伦(A. Maclaren, 1820~1884)也于 1867 年出版了他的《体育的体系》一书。“体育”一词产生和应用有其直接原因，主要是教育学说的发展。当时许多教育家和社会学家都主张从道德、知识、身体三个方面施行教育，而对身体施行的教育自然就是体育，也就是说，“体育”一词最早是从教育的角度提出来的，体育被作为教育的一个组成部分。

继教育学上的“体育”概念产生之后，欧洲又出现了 Physical Culture 这个新词，这就是我们今天所理解的广义的“体育”概念。该词究竟是如何产生的已不可考，但它对应的德语词，在德国体育著作家菲特(G. U. Vith, 1763~1836)所著《体育百科全书》第 1 卷《体育史》中已经采用。据此推断，这个词语最晚产生于 19 世纪末。菲特在使用它时，只是把它同俄罗斯人的积极的保健卫生直接联系起来，其含义还是比较狭窄的。后来，在德语中，这个词又有着进行积极的“身体养护”的含义；在相应的法语中，则被理解为“锻炼身体的规律”。

进入 20 世纪以后，它在各民族的语言中仍有不同的含义，比

如在德语中就有“锻炼身体”的意思，也有促进健康和增强体力的身体运动体系的意思。在第一次世界大战时期的德国，它还被用来作为一种新体操的代名词，意思是从身体方面培养具有生命力的生机勃勃的人。日本在第二次世界大战前将这个词译为“体能”“体力”“身体陶冶”等，含义比较狭窄；战后即改译为“肉体文化”“身体文化”“体育文化”。俄国十月革命后，其相应的俄语词在前苏联被作为广义的“体育”概念来采用。第二次世界大战后，东欧国家也接受了这一概念。许多学者倾向于把 Physical Cultuer 作为广义的“体育”来理解。尽管在如何规范这一概念的问题上还远远没有取得一致意见，但有一点是可以肯定的：这个词是从社会学角度、从社会文化方面的意义来概括体育实践的。

由上可知，自 18 世纪中叶以后，欧洲出现多种“体育”概念。每一个新概念的出现和使用，都标志着体育实践和理论向前跨进一大步。但是，由于历史传统和习惯上的原因，几个同类概念有着长期并存和混用的历史。例如“体操”这个概念从古希腊开始直至近代，实际是体育的代名词，即使在“体育”一词产生以后的整个 19 世纪和 20 世纪初，它在绝大多数国家的应用较“体育”也广泛很多。另外，“体操”这个概念本身也在变化。古希腊体操的主要内容是跑、跳、投掷、摔跤、拳击等运动，而近代体操则主要是适用于军事、医疗、教育诸方面需要的徒手操和带器械的身体练习，不包括田径、球类等运动。在第 2、第 3 届现代奥运会的“体操”项目中，虽然也包括个别田径项目，但这不过是为了模仿佛古希腊体操而出现的特殊情况而已。第一次世界大战以后，由于一些新的教育学说，特别是杜威(John Dewey, 1859~1952)的实用主义教育学说广为传播，人们开始对形形色色的旨在训练军人的体操体系的教育价值产生怀疑，对用“体操”这个术语来表达体育的实际内容也提出了异议。1919 年美国教育界和体育界展开了关于体育目标的广泛讨论。许多学者提出，体育乃是教育

中重要的一环；体育应提供训练包括“身心在内的‘完整个人’的机会”；体育的目标以教育的目标为转移。如赫茨灵顿(C.W.Hetherington)在其所著的《学校体育之课程计划》(1922年出版)一书中，强调体育“在发育中的目标”应包括体能、智慧、神经肌肉和器官功能的发展；体育“在社会标准中的目标，应包括培养领导才能、良好的道德习惯、理想与仪态”。威廉斯(J. F. Willizms)在《体育组织与管理》(1922年出版)一书中抨击了当时流行的机械呆板的形式化体操，认为这种体育体系只重健康，忽视心理，是教育中的畸形现象。他主张学校体育应列入教育计划，并提出一系列旨在改革学校体育的措施。通过这场关于体育目标的讨论，使“体育是以身体活动为手段的教育”这一体育概念(狭义的)逐步建立起来，从而使“体操”和“体育”这两个长期混同的概念最后划清了界限。此后，“体操”一词仅仅作为一个运动项目的名称得以保留。正是由于上述变化，世界上许多国家(包括中国在内)自20世纪20年代后，陆续将学校“体操”课改为“体育”课，“体育”一词才普遍使用起来。时至今日，这个反映教育的一个组成部分的“体育”(P. E)概念在世界应用得最多、最广泛。但这个概念毕竟不能概括当今体育的全部内容，因此，愈来愈多的人又倾向于用 Sports 作为体育的大概念使用。在体育概念的规范上目前还未取得完全一致的意见，换句话说，“体育”概念的规范工作在国际上也显得十分必要。

(二) 近代中国的体育概念

如前所述，中国古代没有现成的可以概括所有体育活动的“体育”概念。近代西方体育输入后，中国使用的体育概念主要有两个：一个是“体操”，另一个是“体育”。这两个概念都是直接从日本引进的。

1. 关于“体操”一词的传入和应用

“体操”一词是在洋务运动(19世纪60~90年代)后期传入中

国并开始应用的。至“五四”运动以前，它实际上是体育的代名词。洋务运动前期，虽然在军队中广泛使用“洋操”一词，但它的含义是西洋兵操。洋务运动后期，洋务派在中国举办了一批以军事学堂为主的新式学堂，如北洋水师学堂(1885年创办)、天津武备学堂(1886年创办)、广东陆师学堂(1886年创办)、福建船政学堂(1887年创办)等等。在这些新式学堂中，最早设置“操课”或“体操科”的是北洋水师学堂和天津武备学堂。这种课程，实际上就是体育课，但在洋务派的军阀官僚们看来，它不过是一种军事训练而已。

戊戌变法时期，“体操”一词较为普遍地使用起来，以康有为为首的资产阶级改良派尤其重视并热衷于提倡体操。在康有为之于19世纪90年代初期所办学社万木草堂中，均设置了“体操”课程。资产阶级改良派的代表人物已认识到“体操”是教育的组成部分，但他们对“体操”的理解却仍局限于“操练形体”或“行血气”“强筋骨”之类，至于在精神方面的修炼，他们则强调“习静坐”。

20世纪初，在清末“废科举，兴学校”的改革时期，随着近代教育制度在中国的确立，“体操”作为各级各类学校的必修课而开设。据1903年颁行的《奏定学堂章程》规定：初等小学“体操”，“其要义在使儿童身体活动，发育均齐，矫正其恶习，流动其气血，鼓舞其精神，兼养成其群居不乱、行立有礼之习；并当导以有益之游戏，以舒展其心思”。在1906年《学部奏请宣示教育宗旨折》中，也明确指出：中、小学“体操一科，幼稚者以游嬉、体操发育其身体，稍长者以兵式体操严整其纪律”。这里，既指出体操对于增进健康、促进发育的作用，也强调了体操在精神、品德训练方面的意义，足见当时对体育的认识又有所提高。但是必须指出，清朝统治者之所以实施体操，其着眼点仍然在于培养“军国民”；同时，在体操的实施过程中，由于过分强调“严整纪律”而一直忽视青少年的身心健康。这种状况直到民国初年也没有多

大变化。

2. 关于“体育”一词的传入和应用

“体育”一词来源于日本。它的对应词 Physical Education 最初被日本人译为“身体教育”“体育教育”“有关身体的教育”，1883年(明治九年)被近藤镇三简化为“体育”。该词传入中国的时间稍晚于“体操”。据现有资料记载，“体育”一词是在1897年，即“戊戌变法”前夕从日本引进的。这一年，由上海大同译书局出版、康有为收集并编纂的《日本书目志》“第五册教育门(卷十)”中，列有日本两学者著的《体育学》；同年，上海南洋公学陈懋治等几位学生在《蒙学读本》(第二编)的“编辑大意”中写道：“……泰西之学，其旨万端，而以德育、智育、体育为三大纲。”“体育者，卫生之事也。”此后，“体育”一词在报端时有所见，如1901年，《杭州白话报》曾连载译著《国民体育学》(日本人西川政宪原著)；1903年，在上海发行的《政艺通报》上也曾刊登《无锡体育会简章》和《无锡体育会共和宪章》，这些都是迄今所见较早使用“体育”一词的中国出版物。

从20世纪初至“五四”新文化运动以前，“体育”这个概念虽然传入中国并在一部分知识分子中使用，但它远不如“体操”一词广为人知。“五四”运动以后，特别是1922年北洋政府颁布“新学制”(即“壬戌学制”)以后，随着美国实用主义教育学说和体育理论的传入，我国的“体操”课才逐渐改为“体育”课。课的内容由先前的普通体操、兵式体操改为田径、球类、徒手操、技巧运动和游戏等。这种变化，在官方于1923年公布的中小学《课程纲要草案》中得到确认。不过，清末民初以来，“体育”的含义一直不十分明确。新中国成立以前，有许多学者都曾表述过“体育”这个概念，但说法多不一致，兹举例说明如下：

1917年，毛泽东在《体育之研究》一文中写道：“体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”

“动之属于人类而有规则之可言者，曰体育。”这实际上是对“运动”这个概念极好的表述，说明当时“体育”和“运动”两个概念并没有严格区分。不过，从《体育之研究》全篇来看，毛泽东是十分重视通过体育促进人的身心发展的，文中对体育问题有许多精辟的论述。

1919年，郭希汾(1893~1984)在其所著《中国体育史》中概括了当时对体育含义的三种说法：“举凡与身体发育有关系者”均属体育，这是“最广义”；“凡所以运动其躯体者”均属体育，这是“次广义”；凡是“照一定之方法秩序”，“其主旨专为肉体之锻炼”的运动，均为体育，这是“狭义”。显然这些说法都不够准确，反映了当时对体育概念在认识上的混乱。

20世纪30年代以后，有关体育含义的表述大为增多。有的认为体育即“身体教育”，“体育是以身体活动方式之教育”；有的认为体育是“辅助身体发达成长之训练”；有的认为体育是“大肌肉活动……”，如此等等。这些说法大都带有片面性，而且把“体育”与“运动”等同起来。另外，在一些翻译作品中，“体育”概念也往往是含混不清，如把Gymnastics、Sports、Physical Education、Physical Culture、Physical Training等，都笼统译为“体育”的现象并不少见，这也使“体育”概念多少具有“合法性”，从而进一步造成“体育”概念的混乱。

新中国成立以后，随着我国体育事业的发展，有必要把体育的各个组成部分（包括学校体育、群众性体育和竞技运动等）概括在一个词语中，于是我们又从前苏联引进广义的“体育”和“体育运动”这样一些概念，但如何科学地表述这些概念，至今还是一个未能很好解决的问题。

三、现代体育概念

（一）有关“体育”概念的困惑与争论

当今之世，除婴幼儿之外，几乎没有人不知道或没听说过“体

育”这个词语。因为众所周知，体育是教育的组成部分，各级学校都有体育课和课外体育活动；国内外到处都有体育比赛；各种媒体天天都有体育新闻报道；不少电视台都有专门的体育频道或体育专题播放体育节目；体育场馆随处可见；体育彩票也在许多城市发行。尤其是在奥运会和世界杯足球赛期间，世界各国在比赛现场、在电视中和因特网上观看体育比赛者数以10亿计。体育确实是当今世界上最普遍、最广泛、最持久的社会现象之一，也是人们最熟知的事物之一。

然而，知道体育的一些实际现象或听说过有关体育的种种术语是一回事，明白体育的本质或内涵又是一回事。时至今日，不仅一般群众难于说清“体育”是什么，就是体育专家、学者们对“体育”的理解也是见仁见智。有关体育概念及其术语的定义或表述总是使人感到困惑。20世纪70年代末80年代初，我国体育界曾出现过一场关于体育概念、属性、本质与科学体系的大讨论。当时，国内外关于什么是体育的争论很多。1982年7月，中国体育科学学会体育理论分会在烟台召开的“体育理论学术专题讨论会”就体育概念问题作了专题讨论。会上，有的学者主张以体育作为一个总概念，“在这个总概念下，分竞技体育、学前体育、学校体育、军队体育”。有的则把体育看做属于教育组成部分的小概念，认为不应当包括竞技运动。有人还把体育作为广义体育的基本手段。此外，有人赞成用体育运动作为一个体育总概念；有人则说体育是一回事，运动是另一回事，不能把二者硬拉在一起。也有人主张就用体育或体育文化作为总概念，如此等等，不一而足。由于概念不统一，词语混乱，人们在从事体育科研以及写文章、起草文件时，常常遇到困难。在体育的学术讨论中争吵时有发生。这种状况，即使到现在也未能有多大改变。体育概念上的分歧，也影响人们对体育目的、功能产生不同认识。例如《体育学刊》2005年5期所载《新世纪新体育》和《教师博览》2002