

中国现代体育丛书

21 世纪
中国竞技体育

北京体育大学出版社

责任编辑：佟 晖

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：婉 英

责任印制：长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

21世纪中国竞技体育 / 徐本力著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2001.10

(中国现代体育丛书)

ISBN 7-81051-620-5

. 2... . 徐... . 运动竞赛 - 体育事业 - 研究 - 中国
. G812.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第034836号

21世纪中国竞技体育

徐本力 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168毫米1/32

印张: 10.875

定价: 18.00元

2001年10月第1版第1次印刷

印数: 3000册

ISBN 7-81051-620-5/G·527

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中国现代体育丛书

主 编： 曲宗湖

副主编： 杨再春 席焕久

编 委： 曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长、中国中学生体协副主席、首都体育学院教授）

邹继豪（大连理工大学教授）

郑厚成（大连海事大学教授）

杨再春（北京体育大学出版社社长、编审）

席焕久（锦州医学院院长、教授）

徐本力（上海体育学院教授）

顾渊彦（南京师范大学教授）

孙麒麟（上海交通大学教授）

李 明（中国人民解放军体育学院社会体育中心主任）

沈祖建（中国学校体育研究会场地器材专业委员会主任委员）

何芳桂（北京体育大学出版社副编审）

程 鹏（锦州医学院副教授）

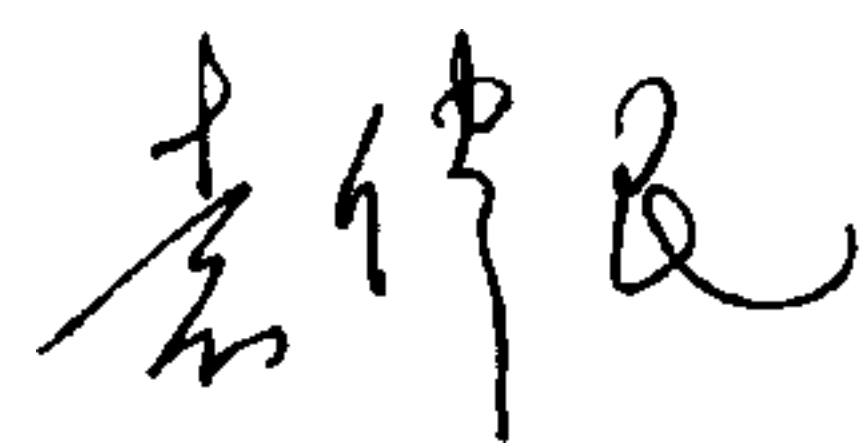
序

半个多世纪以来，在中国共产党的领导下，中国现代体育走过了历史上最辉煌的时期。经过多年实施“全民健身计划”和“奥运争光计划”，使有中国特色的现代体育初具规模。学校体育作为两个计划的基础和结合点，开始注重从根本上解决近两亿学生身心健康全面发展的问題，并承担了造就千百万优秀人才的历史使命；社会体育正由行政型向社会型转变，迈向了以法治体和政府宏观领导、社会各界支持、全民广泛参与的新阶段，从而出现了前所未有的可喜局面；在竞技体育方面，改变了奥运史上从未获得金牌的历史，并跻身于世界体育强国的先进行列。全国人民为了不断提高社会生产力和综合国力，增强民族素质，培养德、智、体、美全面发展人才的呼声越来越高。学校体育综合化、群众体育社会化、竞技体育集约化的发展方向势不可当，现代中国体育正面临着新的发展机遇和挑战。

新世纪伊始，曲宗湖等教授精心撰写的《中国现代体育》丛书与读者见面了，我为之欣喜。数名学者通过多年的积累和潜心研究，从分析世界体育特征和趋势着手，结合中国国情，对中国体育进行了历史的、文化的、社会的分析和比较，从而在理论上

取得了新的突破和进展，这对发展21世纪的中国现代体育很有
指导意义和应用价值。

祝贺《中国现代体育》丛书问世！

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '李', '景', and '昆'. The characters are written in a fluid, cursive style.

2000年8月

编 者 的 话

1998年的一个偶然机会，见到了刚走马上任的北京体育大学出版社社长，他希望我们能在世纪之交的历史时刻，编写一套中国现代体育的理论丛书。我立即与我的好友邹继豪教授、郑厚成教授多次商议，并征得徐本力教授和顾渊彦教授的支持，下决心把这个较大难度的任务接下来，定名为：《中国现代体育》丛书。

我们在酝酿这套丛书的框架体系时，反复琢磨用什么指导思想来编，结论是：“破旧立新”、“继承发扬”。破旧即跳出近半个世纪深受前苏联影响的体育教育理论的框架，创新即以历史的辩证的观点总结我国近半个世纪体育理论多门学科建设的经验和教训，以现代体育科学的新思路，构建新的理论框架。尤以即将步入信息化时代，不仅要求“新”而且要求“精”，即这套丛书应以崭新的体系反映跨世纪的我国现代体育的精髓。为此，我们初步拟定了以下框架：

1. 《21世纪中国竞技体育》
2. 《21世纪中国社区体育》
3. 《体育人类学概论》
4. 《体育产业学导论》

为了能编写好这套丛书，我又特邀我国体育教育界理论造诣较深的中青年学者，于1999年年初在大连专门召开了编写论证会，统一了认识，组建了班子，构建了各分册的内容体系，拟定了编写实施方案。又经近两年的努力，各分册先后于新世纪来临之前完成了编写任务。

按出版社对这套丛书提出的“精品之作”的要求，各位作者尽力为之，但能否达到“精品”，则应由读者来检验。如能在总体上得到大家的认可，则可以说我们为体育教育理论界做了一件实事。

这套丛书可作为我国体育领域的同仁们，特别是体育校、院、系的师生，体育科研工作者的参考用书，对广大体育教师也可作为岗位培训、继续教育的参考用书。

说实话，编写这套丛书难度较大，错误不当之处也在所难免，请读者大加斧正，使其不断完善。

感谢国家体育总局袁伟民局长为这套丛书作序。

曲宗湖

2001.8

前 言

20世纪人类社会经过了风风雨雨的一百年，发展至今，无论政治、经济、文化和科技都有了翻天覆地的变化。作为人类社会重要组成部分的体育，也有了飞速的发展。从无到有，从初期到高级，伴随着人类社会经济、文化、科技的高速发展而形成与发展，现在已成为人人关注、广泛参与的一个重要的社会文化活动。

竞技体育是现代体育中的一个重要组成部分，就其自身的特点来看，竞技体育是体育中的提高部分，竞技体育在20世纪从形成至今，从局部的个人竞技活动，发展到群体的竞技运动，现今已成为一项全球性的社会文化活动，奥林匹克运动已为全世界所接受，成为全世界人们共同的一项体育形式，奥林匹克运动会已成为世界体育的盛会。世界体育由“东学西渐”发展到今天的“西学东渐”，已形成东西方体育相互迁移，相互交融的新格局。

20世纪50年代以后，竞技体育在体育中率先向科学化进军，经过几十年的发展，现代竞技体育已经成为体育科技的橱窗，一系列现代训练的理论、方法、项目、手段已初步形成体系，成为指导现代竞技体育发展的一个重要基础。20世纪七、八十年代以来，现代科技的发展为现代竞技体育的发展提供了坚

实的科技基础，人们开始摒弃经验训练，崇尚科学化训练，训练效果和运动成绩飞速的提高，现代竞技体育已将人的竞技能力冲向了人类极限的边缘，竞技体育比赛实际成了一个国家科技水平的较量，一个国家的科技发展水平在很大程度上决定了这个国家竞技体育的发展水平。

竞技体育的实践也发生了翻天覆地的变化，今天儿童少年运动员的运动负荷水平，已经远远的超过了50年代成年运动员的负荷水平。而竞技运动成绩的所谓“极限”也被一破再破。现代竞技体育的进一步发展，已不再是由一个单一的生物学因素所决定，而是由生物学因素与社会学因素综合调控的结果所决定。

中国竞技体育的发展经历了旧中国和新中国两个不同的历史阶段，从总体上讲中国竞技体育的发展滞后于世界竞技体育的发展，尤其旧中国，竞技体育的总体水平大大落后于世界，在奥林匹克运动会上，中国的运动员无法与世界各国运动员同场竞技，他们留给新中国的是奥运会上的“零”。新中国成立50年来，竞技体育有了飞速的发展，首先在排除各种政治因素干扰的情况下，新中国派队参加了第十五届奥运会，第一次进入了奥林匹克大家庭。但是水平很低，其唯一的作用是在政治上向全世界宣告中国人民从此站起来了，中国的运动员将对世界竞技体育作出越来越大的贡献，中国运动员决心在奥运会上占有它作为一个世界大国应有的地位。在国家大力支持下，经过几代人的努力，也经过了“文化大革命”和各种政治运动的干扰，中国运动员终于在洛杉矶奥运会上取得了历史性的突破，许海峰在奥运会上夺得的第一快金牌，实现了几代人的“零”的突破的强烈愿望，这一枪

震惊了世界竞技体坛，使世界重新估价中国竞技体育的实力，重新认识中国竞技体育今后将对世界竞技体育发展做出的贡献。现在中国运动员在奥运会、世界锦标赛等各种重大世界性比赛中，已成为各个国家运动员不可忽视的强有力的竞争对手，取得了一个又一个的胜利。现在中国已有三分之一以上的奥运项目冲向了世界，在世界竞技体育场上争金夺银，在2000年悉尼奥运会上，我国优秀运动员一举取得28枚金牌，排座世界第三，取得了有史以来的佳绩，可以说中国体育跻身三强，千年奥运载入史册。与此相应，中国的竞技运动科学也有了飞速发展，国家加大了对竞技体育的科学投入，初步地进行了运动训练的科学化实践。运动训练科学理论已初步形成了自己独特理论体系，培养出了一支教练员队伍，经过50年的努力，已经形成了自己的一整套具有中国特色的竞技体育的管理体制，20世纪中国竞技体育已经打下了一个初步的基础，并为21世纪的进一步腾飞创造了良好的条件。

20世纪为现代竞技体育创造了良好的条件，也打下了良好的基础。对世界竞技体育和中国竞技体育的发展来说，20世纪应该说是引以为豪的。但是，20世纪的竞技体育也并不是一帆风顺的，尤其到80年代以后，现代竞技体育受到了各方面的越来越大的冲击，例如政治因素的冲击，市场经济的冲击，也包括了许多具体的冲击，如公平竞争的问题，服用违禁药物的问题、竞技比赛中的暴力问题，竞技体育中的职业化、商业化问题等等。这些问题在21世纪将成为人们全力解决的问题。面对着20世纪取得的辉煌成就和面临的各种冲击，人们不禁要问21世纪

的竞技体育将是一个什么样的呢？21世纪人们将如何面对20世纪的成绩和冲击呢？对未来的展望是建立在对历史的科学回顾，在总结过去的基础上对现实进行客观的分析，从而对未来发展趋势和目标进行科学的预测，使我国竞技体育确立一个适合21世纪发展的可行模式。

本书在对世界和中国竞技体育发展的历史轨迹进行回顾和总结的基础上，试图探索21世纪的竞技体育的发展方向和我国竞技体育的发展道路。本书分为上、下两篇。上篇为《面向21世纪的世界竞技体育与中国竞技体育》，从宏观上对20世纪现代竞技体育发展的历史和现状作出一个初步的回顾，并对其中的一些热点问题进行一些探索，在此基础上对21世纪的世界和中国竞技体育所面临的挑战等问题进行了一些初步探讨，并对其发展趋势进行了展望。下篇为《面向21世纪的现代训练科学理论与方法》，着重论述对现代训练理论中的一些热点问题和发展趋向的再认识。本书从宏观、中观和微观三个层次上对20世纪的现代竞技体育从理论上进行了较为全面的论述，具有一定的现实意义和学术价值。书中提出了许多竞技运动科学和现代运动训练理论与方法中的热点问题，反映了国内外有关现代竞技运动科学和现代运动训练理论与方法方面的许多最新成果，也凝聚了作者本人自80年代初以来从事这方面研究的主要成果。书中提出的许多新的理论和观点值得人们今后进一步的探索。

目 录

上篇 面向21世纪的世界 竞技体育与中国竞技体育

- (3) 一、现代竞技体育的历史轨迹
- (25) 二、高科技支持下的现代竞技体育
- (36) 三、政治因素冲击下的现代竞技体育
- (45) 四、面临挑战的现代竞技体育
- (65) 五、面向未来的现代竞技体育
- (79) 六、中国竞技体育的历史轨迹
- (111) 七、面向21世纪的中国竞技体育

下篇 面向21世纪的现代 训练科学理论与方法

- (131) 一、对现代训练的再认识
- (146) 二、系统科学理论的引入与训练控制原理的
确立
- (162) 三、现代训练分期理论的确立与发展
- (177) 四、现代训练方法的确立与延革
- (202) 五、应激学说与大负荷强化训练
- (234) 六、恢复与负荷同等重要

- (247) 七、对运动员竞技潜能和竞技能力极限的再认识
- (252) 八、对“早期训练”的再认识
- (265) 九、运动员科学选材
- (277) 十、现代训练中的时间学规律
- (290) 十一、竞技状态调控原理的确立
- (308) 十二、21世纪将是探索开发竞技潜能的世纪

上篇

面向21世纪的世界竞技 体育与中国竞技体育

在经历了风风雨雨的发展历程即将迈入21世纪的今天，回首世界竞技体育发展的历程和新中国成立50年来我国竞技体育发展的轨迹，必将成为鼓舞我们找准目标、继续奋进的强大动力。

一、现代竞技体育的历史轨迹

（一）众说纷纭的“体育起源”之说

体育的历史是同人类历史一样的悠久，它不是突然产生的，它萌发于原始社会的最早阶段，并经过多次质的飞跃，随人类社会的发展而形成的。但是，长期以来在体育起源的问题上，有着各种不同的观点和学说。最主要的一种观点是“劳动说”，认为体育起源于劳动，是在劳动与物质生活活动过程中产生了体育。很长一段时期，学者们都倾向于这种观点，此观点来源于“劳动创造了人”，自然劳动也形成了体育。但是，人们发现，体育的起源如果像考察长江、黄河一样，找它的主要源头的话，似乎“劳动”是体育起源的主源头。但长江、黄河形成如此之大的江河，光靠主源头是不够的，必然还有许多分源头。于是，在体育史学界许多学者就提出了“模仿起源说”、“生理起源说”、“心理起源说”、“巫术起源说”、“战争起源说”等诸多观点。

最早出现的一种起源学说是“模仿起源说”，认为儿童模仿成人打猎、捕鱼、料理家务以及作战等活动而进行的嬉戏，是体育的源头。在此之后出现的“生理起源说”认为，人类社会发展了，人的精神非常旺盛，因而有了剩余或过剩的精力去从事文娱和体育活动，这就是18世纪席勒提出的“余力论”和19世纪后斯宾塞提出的“精力过剩论”。“生理起源说”的姐妹学说“心理起源说”认为，体育的产生有很大的心理因素的作用，人们用体

育来抒发感情。在宗教盛行时，体育受巫术影响很大，于是“巫术起源说”产生了。但由于宗教产生较晚，它对体育的发展虽有影响，但很难成为体育形成的最初主源头。即使在原始社会，也有部落间的战争，体育往往成为训练士兵的内容，因此而促使体育的最终形成。但与巫术一样，也不可能成为“主源头”。

很显然，由于劳动创造了人，因而从体育起源的最初动力和主要源头来看，体育自然应该是起源于劳动。但体育的形成必然有一个不算短的历史时期，在这个过程中，人的生理和心理需要、宗教巫术和战争等都成为促使体育最终形成的重要因素和动力。追溯一下在人类漫长的史前时代中，体育形成的历程。

首先，由于劳动使人类与动物分开，人类为了生存，必须通过奔跑、跳跃障碍物、投掷利器、攀爬各种地物以猎取野兽和逃避其侵袭，在这个过程中，一些最原始的身体活动技能形成了。与此同时，由于原始人萌发了一种“嬉戏取乐”的心情，在猎到一头野兽，大家饱餐一顿之后，一高兴自然就要手舞足蹈一番。这样，体育就在原始社会之前的氏族公社阶段中形成了它的原始状态。这种由身心引发的身体活动的阶段，有学者把它叫做体育“萌芽期的娱乐活动”或“萌芽期的体育”。

在距今3~5千万年前，人类终于进化为“晚期智人”，人类在思维、语言和其它主要的身体特征上开始逐渐达到人类学上称为“现代人”的水平，人们开始认识到必须要有更好的身体素质，才能猎取到更多的野兽，因而原始人开始把劳动教育与身体素质的锻炼分开。考古学者的研究表明，此阶段原始人开始进行长距离跑、立定跳远、力量性投掷、综合性舞蹈等训练活动，而且还制作了一些原始的练习器材，如嬉戏用的球、球杖、木棒等。

我们从后来发现的“别什·麦尔尼”洞的一幅崖画中也可看到，在一头野马身上有反复投刺留下的印痕，证明了史前人类已