

# 何为体育之真义 ——重读《体育之研究》有感

王学锋, 田玫

(山东大学 体育部, 山东 济南 250100)

**摘 要** 毛泽东早在《体育之研究》所谈的体育是指通过体育运动, 不断增强与完善人类体质的健身教育(Physical Education), 而不是指少数人参加的, 以取胜为内涵以追求功利为目的的运动竞技教育(Sports Education)。运动是指以增强人的体质, 提高人的健康水平为目的的、讲究实效的健身运动, 而不是那种追求“更快、更高、更强”, 供人们观赏娱乐的竞技运动和形艺、技艺运动。并明确指出, 体育教师的价值与业绩应在全民健身事业建设上去取得。

**关键词** 体育; 毛泽东体育思想; 运动竞技教育

**中图分类号** G80 **文献标识码** A **文章编号** 1006-7116(2002)03-0007-03

## What is the real meaning of physical education

### ——Rereading “The Study of Physical Education”

WANG Xue-feng, TIAN Mei

(Department of Physical Education, Shandong University, Jinan 250100, China)

**Abstract**: “The Study of Physical Education” by MAO Ze-dong points out the real meaning of physical education that it is a fitness education through which an individual obtains optimal physical fitness through physical activity, not a sport education. The exercise which Mao Zedong emphasizes in his article is fitness exercise and not sport athletics exercise. The author thinks the value and the outstanding achievement of P. E teacher should be acquired in the building nation fitness cause.

**Key words**: physical education; MAO Ze-dong thought of physical education; sports education

《体育之研究》一文是毛泽东青年时期用文言文撰写的作品, 最初发表于1917年4月1日出版的当时的进步刊物《新青年》第三卷第二号上, 署名为“二十八画生”(毛泽东三字繁体的笔画)。

毛泽东从什么是体育、体育在人们生活中的位置、以前体育的弊病和我们努力的途径、体育的功效、不爱运动的原因、运动方法贵在少而精、运动应当注意的事项、关于运动的心得8个方面, 全面阐述了他的体育观。尽管80多年已经过去, 但在跨入21世纪的今天, 当我们重新翻开这位叱咤风云的一代世纪伟人的这篇体育论文时, 依然能够强烈地感受到一种恢宏的气魄, 一种超越于体育之上的忧国忧民的情怀, 一种对体育内涵本质的深刻理解和把握。

## 1 体育的内涵

毛泽东在该文开宗明义大声疾呼: “国力弱, 武风不

振, 民族之体质日趋轻细, 此甚可忧之现象也。”其所以忧虑是因为“提倡之者不得其本”, 认为倡导体育的人抓不住体育的本质, 是导致国民体质“久而无效, 长是不改, 弱且加甚”的根本原因。毛泽东在该文提出了一个至今仍在我国体育理论界争论不休的重大课题, 即什么是“体育之真义”。毛泽东说: “今之提倡者非不设种种之方法, 然而无效者, 外力不足以动其心, 不知何为体育之真义。体育果有如何之价值, 效果云何, 着手何处, 皆茫乎如在雾中, 其无效亦宜。”关于体育的概念, 毛泽东在该文多次明确指出: “体育者, 养生之道也。”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。”以及“故夫体育非他, 养乎吾生, 乐乎吾心而已”。从毛泽东对体育内涵本质的深刻理解, 我们可以看出, 毛泽东所理解的体育不是指少数人参加的“精英”体育, 而是指如何增强广大人民体质、促进人民身心健康的群众体育, 这与他在该文严厉批驳那种“率多有形式而无实质的体

育”以及后来多次批评体育中锦标主义思想,反对搞“选手制”体育的观点是一致的。他曾说:“我们搞体育运动,不是为了当选手,出风头,而是为了锻炼身体,增进健康”。1952年他为中华体育总会成立大会的著名题词“发展体育运动,增强人民体质”,反映了他完整而系统的体育思想,也是他对体育内涵和本质的概括和总结。有一次,当李达去向毛泽东请教对《体育之研究》如何评价时,毛泽东指出:“发展体育运动,增强人民体质”与《体育之研究》的基本观点是一致的,没有错。可见,毛泽东体育思想的核心在于人体的发展与完善,在于增强人民体质。

## 2 体育的属性

关于体育的属性,毛泽东从教育的大前提下,对德、智、体三者之间的关系做了精辟分析。他认为“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”,并生动地举例说:“体者,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍。”并针对旧学人“详德智而略于体,偻身俯首,纤纤素手,登山则气迫,涉水则足痊”的现象,用唯物主义的观点指出:“一旦身不存,德智则从之而隳矣”,倡导要“文明其精神,野蛮其体魄”,强调“体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”,并提出了他的一个著名观点,即“体育于吾人实占第一之位置”。这一观点不论是他建国之始给当时的教育部长马叙伦信中所强调的“要各校注意健康第一,学习第二”,还是他号召青年们要“身体好,学习好,工作好”以及“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针,都是一脉相承的。可见,毛泽东所谈的体育,是把体育作为德、智、体三育中的一育,从教育的大前提下叙述的。

## 3 体育的手段、方法与注意事项

在用唯物辩证的观点对体育的内涵和本质及其属性进行精辟分析的基础上,毛泽东在该文特别强调体育主要是通过身体运动这一手段来“强筋骨”(增强体质),进而达到“增知识”、“调感情”和“强意志”功效的。毛泽东认为“天地盖惟有动而已”,明确指出“运动为体育之最要者”,指出人们不好运动的4个主要原因是:“一‘无自觉心’;二‘积习难返’;三‘倡导不力也’。此又有两种:其一‘今之所称教育家多不谙体育。’其次‘教体操者多无学识,语言鄙俚,闻者塞耳,所知惟此一技,又未必精,日日相见者,惟此机械之动作而已’;四‘学者以运动为可羞也。’在对不好运动的这4个原因进行分析之后,毛泽东尤其强调人的主观能动性在增强体质中的重要作用,他说:“第一与第四属于主观,改之在己;第二与第三属于客观,改之在人。君子求己,在人者听之可矣。”“欲图体育之有效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可。”“夫内断于心,百体从令,祸福无不自己求之者,我欲仁,仁至,况于体育乎。……故讲体育必自自动始。”

不仅如此,毛泽东在该文还对锻炼身体的方法和注意事项提出了自己经过长期体育实践而得出的一些切身感受。关于运动方法,毛泽东提出“应诸方之用与锻一己之身不同”,认为“应诸方之用者其法宜多,锻一己之身者其法宜

少”。意思是说,为了各方面的应用,方法应当多,而为了锻炼自己的身体,方法应当少。强调体育锻炼的效果是内容与形式的统一,而不在于眩人眼目的花架子,主张每个人应根据自身的条件和情况选择适于自己锻炼身体的方法。这表明他已经将个体体育需求与社会体育需要作出区别,并认为“明乎此,而后体育始有进步可言矣”。关于锻炼身体应注意的事项,毛泽东提出了3点:一要“有恒”;二要“注全力”;三要“蛮拙”。“凡事皆有恒,运动亦然。”今日之运动承乎昨日之运动而又引起明日之运动。每次运动不必久,三十分钟已足。“认为体质的改善正是这样一个从量变到质变的累积发展过程长期作用的结果。因此须日日运动不辍。除“有恒”之外,毛泽东还指出“有恒矣,而不用心,亦难有效。”虽然天天坚持锻炼,但在锻炼时“走马观花”;“心在鸿鹄”,也难以获得健身效果。所以毛泽东提出锻炼时“注全力”,即要全力贯注。“蛮拙”是强调在锻炼时应保持一定的运动量和运动强度,而锻炼身体的方法则应简单实用,不要今日一法明日一式搞花架子。这就是毛泽东在文中所指的“运动之进取宜蛮,蛮则气力雄,筋骨劲。运动方法宜拙,拙则资守实,练习易。”并认为“二者在初行运动之人为尤要。”可见,毛泽东当年在该文所反复强调的运动,并不是以取胜为内涵,以追求功利为目的的那种“更快、更高、更强”的竞技运动和那些供人们观赏娱乐的技艺、形艺运动,而是强调以增强人的体质,提高人的健康水平为目的的讲究实效的健身运动。这可从他在该文所论及到的我们今日所极力提倡的、运用健身运动处方来指导人们科学地从事健身运动锻炼的健身运动处方的6大基本要素中得到有利的佐证。文中涉及的这6大基本要素是:一运动目的:“强筋骨”,即增强人民体质;二运动种类:“运动方法宜拙,拙则资守实,练习易”以及“应诸方之用者其法宜多,锻一己之身者其法宜少”;三运动强度:“运动之进取宜蛮,蛮则气力雄,筋骨劲”;四运动持续时间:“每次运动不必久,三十分钟已足”;五运动频度:“今日之运动承乎昨日之运动而又引起明日之运动”以及“日日运动不辍”;六运动注意事项:“运动所宜注意者三:有恒,一也;注全力,二也;蛮拙,三也”。可见,该文不论是在思想性,还是在科学性上,确是一篇经得起时间考验的极其珍贵的体育论文。作为一代卓越的领导人,能对体育有如此深刻而精辟的见解,实为鲜有。毛泽东的这篇文章要比顾拜旦(现代奥运会创始人)的那篇《体育颂》高明得多。

## 4 几点认识与思考

通过对《体育之研究》一文的反复学习与思考,笔者认为,毛泽东当年所指的“体育之真义”是指通过身体运动,不断增强与完善人民体质的健身教育(Physical Education),而不是指那种只有少数人参加的、供人们观赏娱乐的高水平运动竞技教育(Sport Education)和运动形艺、技艺教育。

长期以来,我国体育界受“运动铸型”教育(德);“行为主义”教育(美)和“运动传习式”教育(日)的影响,使我国体育走了许多弯路。在体育界至今仍有诸多人士(下转第11页)

戏者体能、技能、智能的要求越来越高,越来越专门化,逐步嬗变为只适合于少数运动员参加的竞技比赛。建构 TROPS 运动,决非是要把竞技体育拉回到原始的游戏状态,而是要挖掘竞技体育项目中适合普通民众参与的内容,使之服务于大众,同时从民族体育和民间体育中,开发娱乐性、健身性、趣味性、教育性强的体育项目,使更多的人有条件投身到体育活动中。建构与竞技体育平行的,以成功体育为核心,以人的身心健康为目标,注重个性表现,注重协同交流的 TROPS 运动体系,不仅是人类健康、全面发展的需要,同时也是整个社会持续、和谐发展的需要。当今社会的经济基础、政治体制、文化环境和各学科的研究成果,都足以托载起 TROPS 运动体系的理论框架和实践平台。不难预见,TROPS 运动作为大众体育的主流必将在 21 世纪初获得蓬勃的发展,与竞技运动一起共创世界体育的辉煌。

### 参考文献:

[1] 张达华. 体育促进健康的社会学思考[J]. 中国体育科

技 2000(6):44.

[2] 朱卫东. 托罗普斯运动概观[J]. 体育与科学, 1996, 17(4):19.

[3] 卢元镇. 体育的社会文化审视[M]. 北京:北京体育大学出版社, 1998.

[4] 谭华. 关于实现体育可持续发展的若干理论问题[J]. 体育学刊 2000, 7(5):13-18.

[5] 吴忠义. 论体育健身理论的社会科学基础[J]. 体育学刊 2000, 7(1):55-57.

[6] 吴忠义. 论体育健身理论的自然科学基础[J]. 体育学刊, 1999, 4(4):7-8.

[7] 刘畅. 社会医学概论[M]. 北京:人民卫生出版社, 1997:158.

[编辑 李寿荣]

(上接第8页)

坚持认为教运动技术战术就是“体育之真义”,别无其他。对毛泽东当年所批评的那种“教者发令,学者强应,身顺而心违”的现象从不做深刻反思。体育界某些有较大影响的人士甚至提出和倡导“增强体质过时论”的论点。而最令人费解的是,他们竟把增强数十亿人类体质的体育称为“小体育”、“狭义体育”、“农民体育”,而把少数人参加的运动竞技称为“大体育”、“广义体育”、“现代体育”。他们把那些重于增强体质者称为“体质派”,相对之下他们则成了“竞技派”,而且成了 20 世纪 80 年代以来中国体育界的主流。要说大,全人类的事才是大事,才是真正的大体育,要说广,广大人民群众参加的事才是“广义”,少数人参加的事才是“狭义”。体育与竞技两个不同的词,不同的概念,一看就明白,一听就清楚,何必硬要“大”、“小”、“广”、“狭”,使人越搞越糊涂。

以健身为内涵,以增强体质为目的的体育(Physical Education)和以取胜为内涵,以追求功利为目的的竞技(Sport),由于两者内涵本质上的不同,从而决定了从事这两种职业的人应按各自本质规律办事。《全民健身计划纲要》的颁布实施,为体育工作者指明了方向。体育不能无业,不能以竞技运动为业,体育必须以健身为业。体育教师的业绩不能跟运动员、教练员相比,体育教师的业绩,要在全民健身事业建设上去取得。“全民健身”与“奥运争光”是从事这两种职业的人各自的奋斗目标。中国作为一个发展中国家,要发展经济,提高国家的综合国力,只靠发展竞技是靠不住的。世界

发达国家的成功经验表明,依靠科学教育发展生产力,提高每一位劳动者素质,这才是根本。对于劳动者素质,过去我们一般只提思想道德素质和科学文化素质,而对身体心理素质强调不够。随着时代的发展,我们应该认识到,劳动者素质必须包括身体心理素质,而且身体心理素质是思想道德素质和科学文化素质的基础,因此,越是现代化,越要重视身体心理素质,重视体质建设。

在我们已经跨入 21 世纪的今天,重读毛泽东 80 多年前撰写的这篇光辉灿烂的文章,是为了进一步深化体育改革,并更完整准确地理解毛泽东当年所提出的“体育之真义”,从而引导人们在新世纪走真正科学健身之路。因为中国体育不能没有思想,中国体育也不能不讲真义。这一点《体育之研究》的确给了我们极其深刻的启示。

### 参考文献:

[1] 毛泽东. 体育之研究[M]. 北京:人民体育出版社, 1979.

[2] 林笑峰, 杨文轩. 体育论著选读[M]. 广州:广东高教出版社, 1996.

[3] 王学锋. 对体育概念的基本认识与思考[J]. 体育学刊, 1996(3):21-24.

[4] 校枫. 体质、增强体质、体育的本质联系[J]. 体育学刊, 1998(3):51-54.

[编辑 李寿荣]