



体育与健康

冷显智 冯白平 胡承志 / 主编



吉林文史出版社

高等院校公共体育课教材

体育与健康

主编:冷显智 冯白平 胡承志

编委:(按姓氏笔划排序)

冯白平 李宗香 冷显智

张 强 胡承志

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/冷显智,冯白平,胡承志主编. —长春:吉林文史出版社,2005.9

ISBN 7-80702-206-X

I. 体... II. ①冷... ②冯... ③胡... III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118592 号

书 名	Ti yu yu Jian kang 体 育 与 健 康
主 编	冷显智 冯白平 胡承志
责任编辑	于 涉 崔博华
封面设计	李岩冰
出版发行	吉林文史出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号
电 话	0431-5634145
印 刷	长春市华艺印刷厂
开 本	740 毫米×960 毫米 1/16
印 张	22
字 数	430 千字
印 数	1-6 000 册
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80702-206-X
定 价	29.80 元

前 言

体育教育是学校教育不可分割的一部分,学生的“全面发展”离不开体育。从素质教育的角度看:公共体育教学更能体现素质教育的全面性;同时,考虑公共体育课教学和体育专业课教学的对象以及对体育专项知识深浅和难易程度要求的不同,我们组织编写了这本我们认为更适合高校公共体育课教学的教材——《体育与健康》。

目前,高等院校公共体育课教材版本较多。我院冷显智等同志主编的这本《体育与健康》教材突出体现在一个“新”字上:内容新、观点新、笔法新;并结合我国东北地区的气候特点,对冰雪运动的基本技术等进行了较为详尽的介绍,又可谓一“新”。

为便于同学们系统学习和掌握体育与健康的基本知识,我们把全书分成三大部分,即:体育基础理论篇、体育健康理论篇和体育运动技术篇。

由于我们的水平有限,加之经验不足,书中难免有偏颇之处,还望读者和同行们不吝指正。

编 者

2005年8月

目 录

第一篇 体育基础理论

第一章 概 述

第一节 体育的概念内容与功能	1
一、体育的概念	1
二、体育的内容	1
三、体育的功能	3
第二节 体育产生的动因和社会根源	7
一、关于体育产生的动因问题	7
二、体育产生的社会根源	9
第三节 我国体育的目的任务	11
一、我国体育的目的	11
二、我国体育的任务	12

第二章 体育运动的生理学原理

第一节 运动技能形成的生理学基础	17
一、运动技能形成的生理机制	17
二、运动技能的形成与发展	18
三、影响运动技能形成和发展的因素	21
第二节 身体素质的生理学基础	22
一、耐力素质	23
二、力量素质	26
三、速度素质	29
四、灵敏和柔韧素质	30
第三节 体育运动过程中人体机能状态变化的规律	31
一、赛前状态和准备活动	32
二、进入工作状态	34
三、稳定状态	35
四、疲劳和恢复过程	36

第三章 体育竞赛

第一节 运动竞赛的功能与特点	40
----------------------	----

一、体育竞赛的功能	40
二、体育竞赛的特点	42
第二节 体育竞赛的种类与方法	43
一、运动竞赛的种类	43
二、体育竞赛的方法	45
三、体育竞赛的组织	48
第三节 古代奥运会	49
一、古代奥运会起源	49
二、古代奥运会的兴衰	50
三、古奥运会的历史意义	51
第四节 现代奥运会	51
一、奥林匹克运动的复兴	51
二、奥林匹克运动的发展	53
三、奥林匹克运动现状	54
四、奥林匹克运动	55
五、《奥林匹克宪章》	55
六、国际奥林匹克委员会	55
七、奥林匹克思想体系	56
八、奥运会	57
第二篇 体育健康理论	
第四章 健康概述	60
第一节 健康的概念	60
一、健康的定义	60
二、影响健康的因素	62
第二节 健康标准与影响健康的因素	62
一、健康标准	62
二、影响健康的因素	63
第三节 营养卫生	64
一、营养与生长发育	65
二、营养与疾病预防	66
三、合理营养	68
第五章 体育锻炼与身心健康	70
第一节 体育锻炼与身体健康	70
一、体育锻炼可改善神经系统调节功能	70
二、体育锻炼促进心肺功能增强	71
三、体育锻炼对运动系统的作用	71
第二节 体育锻炼与心理健康	72

一、影响心理健康的因素	72
二、体育锻炼促进心理健康的机理	73
三、提高心理健康的体育锻炼方法	75
第三节 特殊环境的适应与锻炼	76
一、野外生存能力的锻炼	77
二、高温环境的适应与锻炼	80
三、高寒环境的适应与锻炼	81
四、高原环境的适应与锻炼	83
五、高压环境的适应与锻炼	84
第四节 体育锻炼的方法	85
一、通用的体育锻炼方法	85
二、发展心肺功能的体育锻炼方法	86
三、发展肌肉力量的体育锻炼方法	88
四、发展身体柔韧性的体育锻炼方法	89
五、发展灵敏协调性的体育锻炼方法	90
六、改善身体形态和身体成分的体育锻炼方法	91
七、发展人的基本活动能力的体育锻炼方法	91
八、其他常用体育锻炼方法	95
第五节 体育锻炼及生活中的卫生保健常识	98
一、体育锻炼卫生常识	98
二、非创伤性运动疾病	100
三、运动性损伤	101
四、常见传染病的预防	103
五、生活中的自救与互救常识	107
第三篇 体育运动技术	
第六章 田径运动	110
第一节 短距离跑	110
一、短跑的基本技术	110
二、短跑的练习方法	113
第二节 接力跑	114
一、接力跑的基本技术	114
二、接力跑练习方法	115
第三节 中、长距离跑	116
一、中长距离跑的基本技术	116
二、中长距离跑的练习方法	117
第四节 跳远	118
一、跳远的基本技术	118

	二、跳远的练习方法	119
第五节	推铅球	119
	一、推铅球的基本技术	119
	二、推铅球的练习方法	121
第六节	田径规则简介	122
	一、短跑的简要规则	122
	二、接力跑的简要规则	123
	三、中长距离跑的简要规则	123
	四、跳远的简要规则	123
	五、推铅球的简要规则	124
第七节	跳高	124
	一、概述	124
	二、背越式跳高的基本技术	125
第八节	跨栏跑	130
	一、概述	130
	二、跨栏跑技术特点与分析	131
第七章	球类运动	137
第一节	篮球	137
	一、概述	137
	二、篮球的基本技术	137
	三、篮球的基本战术	146
	四、篮球规则简介	148
第二节	排球	149
	一、概述	149
	二、排球的基本技术	150
	三、排球的基本战术	163
	四、排球规则简介	170
第三节	足球	172
	一、概述	172
	二、足球的基本技术	172
	三、足球的基本战术	180
	四、足球规则简介	181
第四节	乒乓球	185
	一、概述	185
	二、乒乓球的基本技术	186
	三、乒乓球的基本战术和打法	194
	四、乒乓球规则简介	195

第五节	羽毛球	198
一、概述	198	
二、羽毛球的基本技术	198	
三、羽毛球的基本战术和打法	208	
四、羽毛球规则简介	209	
第八章	休闲运动	211
第一节	网球	211
一、概述	211	
二、网球的技术	212	
三、网球的基本战术	226	
四、网球规则简介	228	
第二节	轮滑	230
一、概述	230	
二、轮滑的基本技术与练习方法	230	
三、轮滑练习的注意事项	232	
第三节	健美运动	232
一、概述	232	
二、健美锻炼法	235	
三、健美锻炼的手段与注意事项	236	
第四节	健美操	242
一、概述	242	
二、健美操的基本动作	248	
第五节	游泳	263
一、概述	263	
二、游泳运动的分项	264	
三、游泳的基本技术	264	
四、游泳的注意事项	272	
五、游泳竞赛规则简介	273	
第六节	速度滑冰	275
一、概述	275	
二、速度滑冰的基本技术	276	
三、速度滑冰的练习方法	279	
四、速度滑冰的安全卫生	280	
第七节	滑雪	281
一、概述	281	
二、滑雪的基本常识	281	
三、滑雪基本技术与练习方法	283	

四、滑雪的安全卫生	284
第九章 武术运动	286
第一节 武术基本功	286
一、手形	286
二、步形	286
三、肩部练习	288
四、腿部练习	290
五、腰部练习	297
第二节 初级长拳	298
一、动作名称	298
二、动作说明及图解	299
第三节 初级剑术	311
一、动作名称	311
二、动作说明及图解	312
第四节 简化太极拳	325
一、套路简介	325
二、动作名称	325
三、动作说明	326
参考文献	343

第一篇 体育基础理论

第一章 概述

第一节 体育的概念内容与功能

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。人类在进化过程中,为生存同自然界斗争中,发展了走、跑、投掷、游泳、攀登等多种技能。人类早期的生产和生活技能与现代人的体育活动均是身体活动;生产过程的身体活动旨在谋生,而生活过程的身体活动多为锻炼身体。

19世纪欧洲提出“体育”(physical education)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,体育的概念及其内涵和外延不断发展变化。

当今,广义的体育概念是:体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育是为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

二、体育的内容

遵循体育概念(定义)所揭示的体育内涵,对体育概念所牵涉包含的范围和层次关系(系统层次)可用图1—1—1表示。

通常,体育的内容包含体育教育、竞技体育、社会体育三方面:

1. 体育教育

体育教育在我国通常又叫做学校体育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它也是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家体育事业发展的战略重点。从教育和发展身体的总目标出发,不同层次的学校体育按不同年龄阶段、年龄特点和教育阶段,借助于体育课程、课余体育活动和

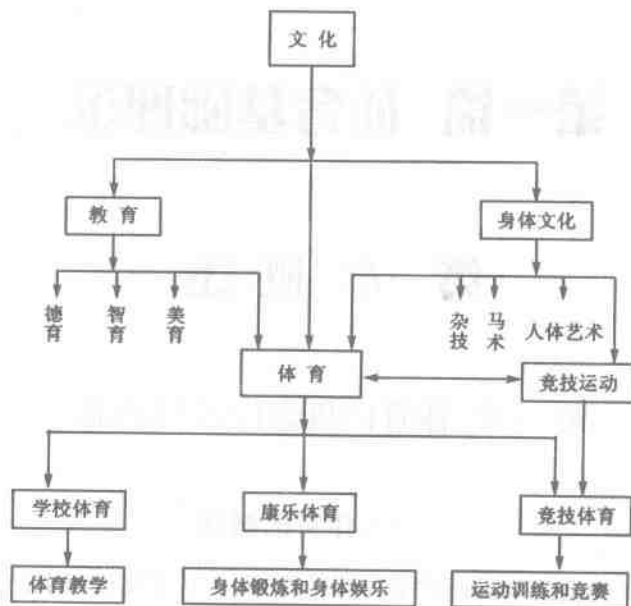


图 1-1-1 体育概念的构成体系及其相互关系

课外体育运动训练这三种基本组成形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各个任务。由于学校体育处在学校这个特定环境,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,目的在于使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度的挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标,而进行的科学训练和各种竞赛活动。它追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。为应付激烈的赛场竞争,各国正广泛的采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。

竞技体育的最高国际组织是国际奥委会,在国际奥委会的推动下,体育运动项目不断发展,目前已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。传统的中国武术也被奥委会所接纳,在不远的将来也将成为奥运大家庭中的一员,这将是世界为竞技体育运动项目作出的重大贡献。

竞技体育有很强的观赏性,以其高超的技术、娴熟的战术、默契的配合、精湛的表演、宏大的场面吸引着广大观众,欣赏高水平的竞技比赛已成为人们生活中不可缺少的一部分。同时,它作为一种极富有感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,大有跃居第二股国际体育力量的势头。我国的社会体育正在蓬勃发展,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧不减外,不少人逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

三、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会服务。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。体育的功能取决于体育自身特点和社会需求。体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。随着人类社会的发展,实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学——生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化方面等亦具有特殊的价值与功能。

1. 体育的健身功能

科学实验和无数人的实践证明,体育锻炼是增进健康、增强体质的最积极、最有效的方法。

体育的健身功能是医学和生物学效应。即人合理、科学地从事体育运动,通过医学和生物学的多种机理,改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人体自身得到有效发展。

这种有效发展表现于:

体育运动可改善与提高人体神经系统,尤其是中枢神经系统的机能能力。

体育运动可促进人体有机体的生长、发育,提高人体的机能能力。

体育运动可改善和提高人体心血管系统和呼吸系统的机能能力。

体育运动能改善和提高人体消化系统的机能能力。

体育运动可提高人对外界环境的适应能力。

体育锻炼可提高人的身体素质。

2. 体育的教育功能

体育的教育功能是体育派生的最基本的功能,就体育教育功能所起作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响是体育的其他功能所无法比拟的。世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态不尽相同,然而都很重视体育在教育中的独特作用。体育的教育功能主要表现在两个方面,一是在社会中的教育作用,二是在学校教育中的作用。

(1) 体育在社会中的教育作用

体育具有活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面,具有特殊的社会教育意义。当人们置身于竞赛场中,庄严的赛前礼仪形式,紧张、激烈的竞赛对抗氛围,令人叫绝的精湛技艺和竞赛胜负结果等自然激起人们的荣誉感、集体观念、民族意识和进取精神。这种借助于体育实践所诱发出的社会情感教育因素所产生的社会影响和社会教育作用是难以估量的。例如,中国女排在奥运会、世锦赛、世界杯等国际级大赛中,连续五次夺冠时,中国人民无不欢欣鼓舞。又如,当宣布中国申办2008年奥运会成功的时候,全国人民为之欢呼,焕发出浓厚的爱国主义激情,这些体育大事无不对中国人民进行了一次次很好的社会教育。

(2) 体育在学校教育作用

体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人强身健体的功能,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,所谓“六艺”,即指“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就是指现今的体育技能和锻炼。可见,早在二千多年前,孔子已将体育列入学校教育的重要组成部分。作为一种教育思想,古希腊的大哲学家亚里士多德曾率先提出,体育、德育、智育是相互联系的整体,体育应先于智育。亚里士多德认为,只有健全的身体才能有健全的智力。恰恰因此,“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今,世界各国政府无不重视体育在学校教育中的作用和地位。

实践证明体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育作用的主要使命,同时,对受教育者还进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展的多方面教育。学校体育采用体育教学、课外体育活动和课余运动训练等组织形式,使学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍、必要的运动技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯,树立终身体育思想。

综上所述,为适应现代社会发展的需要,学校体育要强调培养学生政治思想、道德观念、意志品质和自身发展的多方面教育作用,同时,还要在如何培养终身从事体育的兴趣、爱好,树立终身体育思想方面下功夫。

3. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类认识和利用。“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。原始社会,当体育粗具雏形时,人们即在渔猎闲暇进行游戏和嬉戏活动,借以消除疲劳、宣泄情感,人们潜意识地利用了体育的娱乐功能。《帝王世纪》曾载:“击壤而歌”恰是纪录了原始人在休闲时伴之歌唱的一种游戏活动;《太平清话》则记载着始于黄帝时代,用于调节兵士生活的蹴鞠游戏。体育形成早期,即古代开展民族和民间体育阶段,一些娱乐消遣的身体活动、游戏,通常在节日庆典、宗教仪式和技艺表演中出现,它对丰富和调节人的生活起着重要作用。欧洲文艺复兴时期,新兴资产者和人文主义者以“改善和提高人类生活”为宗旨,亦曾大力提倡开展娱乐消遣活动,且利用多种体育娱乐手段,广泛开展社交活动。以竞争体育为主体的奥林匹克运动,人们最先偏重的也正是“畅心所欲”的娱乐作用。

我国改革开放以来,人民的物质生活质量日益提高,精神生活也开始受到重视,人们的业余体育活动和文化生活日渐丰富。现代大都市生活让人远离大自然,而从事体育活动,如游泳、爬山、越野跑等不仅调节了紧张的生活,而且使人们重返大自然,在大自然中陶冶情趣。此外,从事一些惊险体育项目——攀岩、蹦极和汽车越野,不仅可挑战人体自身极限,同时又向大自然挑战,从中体验了人生价值与乐趣。现今,我国人民的“全民健身”计划正在实施,人们正寻找适合中国国情的最佳体育娱乐方式,以便更好、更快地消除学习、工作中的身心疲劳,使心境、情绪调整到最佳状态,以净化情感、享受生活乐趣,达到健康与长寿的目的。

英国一位学者说:“不能教会学生支配余暇时间的教育是一种不完整的教育”。所以,我们要发展一种符合中国国情的,以体育方式为主要内容的消遣娱乐方式,并要对全社会,特别是对青少年进行余暇消遣、体育娱乐的教育,使之真正成为能适应社会发展的全面人才。

欣赏高水平体育比赛,已经成为人们日常娱乐消遣的重要组成部分。经常欣赏体育比赛与表演,诸如体操、艺术体操、跳水和花样游泳等一些充满运动美感的项目,从中得到美的艺术感受与享受,同时,也可受到美学教育。

4. 体育的军事功能

体育的军事功能的存在,主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练,某种程度上可以说就是体育锻炼,为了取得战争的胜利,必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练,那时,体育的军事功能尤为突出。现代的体育竞技项目就是由古代军事训练手段演变而来。

现代社会,随着尖端武器的发展,部队机动性的提高,以及新战略和战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度的动员人的精神和身体能力。因此,进行全面的体力训练,掌握部分体现军事实效的体育项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击和队列操练等,已成为现代军事训练所必需的内容。由此,还衍生出

“军事体育”、“警察体育”。

5. 体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能,它是由体育与经济的互相促进作用所决定的。经济学家认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志,尤其在对生产力的价值进行评价时,人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,由于身体素质显得至关重要,世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,借以达到促进社会生产力的目的。这表明,体育的经济功能最初是由体育本身的发展,并间接通过提高国民身体素质,再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发展的商品经济社会。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高。为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取颇丰厚的门票收入。比如:2003年初,中国有关方面以150万美金的巨资邀请2002年世界杯足球赛的冠军队——巴西队在广州同新组建的中国国家足球队比赛,由于组织者的成功经营,举办这场比赛竟获纯利润人民币800万元!

举办一些大型运动会如奥运会、世界杯赛和世界锦标赛等,可以带动一个国家的经济发展。从1984年洛杉矶奥运会开始,举办大型运动会不再是赔钱的买卖而是给一个国家带来巨大的商机。举办大型运动会,除了可以从门票、电视转播权、发行邮票、纪念币、彩票、收纳广告费、印刷宣传品等方面直接获得收入外,还可带动旅游业、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,从中得到相当可观的经济效益。如:1964年的东京奥运会,使日本的经济开始腾飞;1988年汉城奥运会的成功举办,加速了韩国经济的发展。北京已经获得2008年奥运会主办权,我们相信,奥运会的成功举办将使中国的经济跨上一个新的台阶。

6. 体育的政治功能

在国际舆论中,经常有人宣传体育超脱政治的观点,这种观点带有理想化的色彩,或者说有些天真。体育的内涵就决定了体育带有政治的色彩,体育是为政治经济服务的,并受一定的政治经济制约,因此,体育和政治的相互联系是始终客观存在的。奥运会从一开始就带有政治色彩,因为它要以国家为代表,国家是政绩的代表,以此就决定了奥运会的政治性。

最早体现体育影响政治的历史事件,可追溯到古希腊城邦交战的最盛时期。当时,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会,在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。

体育在维护国家主权和民族尊严方面,所显示的政治立场更为鲜明。1956年,我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国

家体育组织曾集体抵制了1976年蒙特利尔奥运会。至于为提高国际地位和达到某种政治目的,利用体育为本国外交政策服务也不乏其例。中国的“乒乓外交”,用体育竞赛交往和平的方式促使中美关系正常化,被世界各国所称道;1980年莫斯科奥运会和1984年洛杉矶奥运会表现得尤为突出,1980年7月19日至8月3日,在前苏联首都莫斯科举行的第22届夏季奥运会上,仅有81个国家和地区的5872名运动员参赛,这是因为前苏联军队入侵阿富汗的缘故。为了抗议前苏联军队的侵略行径,在国际奥委会承认的140余个国家和地区奥委会中,公开抵制和拒绝参加莫斯科奥运会的约占43%,这在奥运会史上堪称绝无仅有。1984年美国洛杉矶举行的第23届奥运会也同样受到了以前苏联为首的东欧国家的抵制。显而易见,体育是服从政治需求的。然而,必须指出,体育服从政治需求绝不等于可用政治替代体育。

第二节 体育产生的动因和社会根源

一、关于体育产生的动因问题

关于体育的起源在以往的《体育史》和《体育理论》教材中,一般主张“劳动产生体育”说,而对其他起源说则很少涉及。近年来,随着体育科学研究的深入以及各学科互相渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路都更加开阔了,认识也有所提高,于是,陆续有人对“劳动产生体育说”提出了质疑,认为这样提不够全面,需要进行补充。有人提出了“体育产生多源论”,有人提出了“需要产生体育论”。这些新的观点,无疑是一种进步和突破,使认识更接近客观实际一步。这些观点虽然提出的角度不同,但它们有许多共同之处,下面从“需要产生体育论”进行一些剖析。

从心理学的角度来看,人的一切行为的产生,都有其心理依据,能引起一系列的心理连锁反应。如动因——动机——行为。从行为科学的激励过程的模式来看,可提出下面这种关系图:

所谓动因,乃是产生某些活动的倾向的状态,是促发行为的东西,它往往表现为各种需要。动机是由动因激活了的指向目标的状态,它是行为的原因。行为则是为了达到目标的行动,是满足需要的方式和手段。

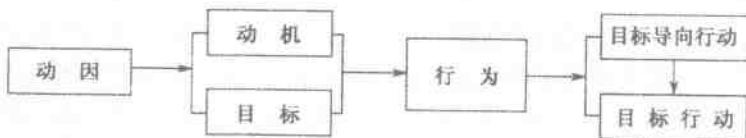


图 1-2-1 动因、动机、目标和行为关系示意图

科学共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂,人正是由大量“需要”的激