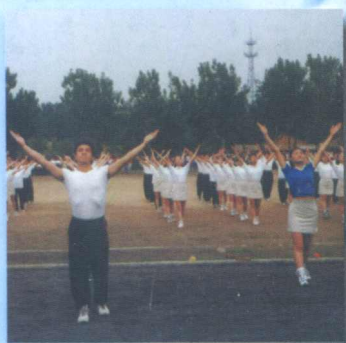
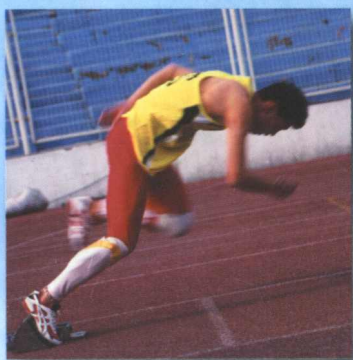


DAXUESHENG 大学生体育与健康 TIYU YU JIANKANG

● 主编 丁英俊 崔伟 林克明

● 河南大学出版社



747

G207.4
D58

大学生体育与健康

主 审 谢尚仁
主 编 丁英俊 崔 伟 林克明
副主编 王 晏 许瑞勋 王小美



A1040244

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/丁英俊主编. —开封: 河南大学出版社,
2002. 8

ISBN 7-81041-958-7

I. 大… II. 丁… 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(2002)第 061969 号

策 划:董庆超
责任编辑:程 庆
责任校对:何晓林 王 琦
装帧设计:刘广祥

出版:河南大学出版社

河南省开封市明伦街 85 号 (475001)

0378-2865100

发行:河南大学出版社

排版:河南第一新华印刷厂

印刷:郑州市毛庄印刷厂

开本:787×1092 1/16

版次:2002年8月第1版

字数:474千字

印数:1—30000册

印次:2002年8月第1次印刷

印张:20.5

定价:19.80元

编 委 会

主 任：潘贤伟
副 主 任：郭蔚蔚 谢尚仁
委 员：林克明 姚树基 丁英俊 许瑞勋
崔 伟 李 强 王小美 齐发兆
主 编：丁英俊 崔 伟 林克明
副 主 编：王 晏 许瑞勋 王小美
作 者：（以姓氏笔画为序）
丁英俊 王小美 王志刚 王建军
王 晏 牛 辉 齐发兆 许瑞勋
李红卫 李 强 吴 健 陈 青
张振东 林克明 周 宏 姚树基
徐维克 崔 伟 崔冬霞 阎 华
董胜利 穆瑞玲

前 言

《大学生体育与健康》将把你引入科学锻炼与健康的殿堂,你将会领悟和学会许多健身的奥秘。

随着社会的发展和进步,人们越来越感觉到身体健康对成就事业和幸福生活的重要性。每一个进入高校学习的大学生,无不是经过艰苦的学习和激烈的拼争才获得这个机会。其中相当一部分同学由于受应试教育的制约,失去了很多锻炼身体的机会,而导致健康受到不同程度的影响。很长一段时间以来,社会上有一种奇怪的现象:考大学前,拼命学习,牺牲健康;工作后,勤奋工作挣钱,忽视健康,及至到退休后才花钱买健康。既然健康对人生如此重要,我们何不从现在做起,对此引起足够的重视,并身体力行地参与其中呢?

国家教育部决定,从2002年开始,我国的“体育”课程更名为“体育与健康”,这说明国家对学生的健康问题已上升到一个新的高度来加以认识。《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”正是基于这一指导思想,河南大学、郑州大学、河南财经学院、郑州工程学院、郑州轻工业学院、河南师范大学、信阳师范学院等几所高校联合起来,共同编写了这本《大学生体育与健康》。

为了使本书符合时代发展要求,贴近学生,在编写过程中着重体现了以下几个特点。首先是针对性强。本书的阅读对象主要是非体育专业的大学生,所以编写的原则是有利于大学生的阅读和指导他们学与练,处处以学生为本,有丰富的思想性;内容的选择上紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”,使学生感觉到有意义、有趣味、有指导性。其次,框架体系和体例新颖。本书将关于健康知识的理论部分和体育项目技术部分的学练方法融为一体,信息量大,知识丰富,有利于不同层次学生的自主选择;既有一般常识的引入,又有较深知识的推介,还附上了一些新颖活泼的小版块,学习起来饶有兴趣,有相当的吸引力。上编的理论部分突出可读性,下编的技术部分突出学练的导学性。第三,具有鲜明的时代感。坚持“健康第一”的指导思想,从理论上引导大学生高度认识体育与健康的重要意义,从行动上着力培养大学生终身体育的意识和行为习惯,树立新型的健康观,力争在生理、心理、适应社会、道德水准等方面全面发展,成为21世纪人类社会的栋梁之才。

参加本书编写的人员及分工如下:丁英俊(绪论、第八章),崔伟(第一章),林克明(第二章),许瑞勋(第三章),王小美(第四章),徐维克(第五章),王晏、周宏(第六章),李强(第七章),崔冬霞(第九章),董胜利(第十章第一节),姚树基(第十章第二节),阎华(第十章第三节、第八章第三节),吴健(第十章第四节),齐发兆(第十章第五节),王建军(第十章第六节),陈青(第十一章),王志刚(第十二章),穆瑞玲(第十三章第一、二节),李红卫(第十三章第三节),张振东(第十四章),牛辉(附录)。全书由丁英俊、崔伟、林克明统稿串编,最后由丁英俊统一定稿。省高校体协主席谢尚仁教授担任主审,并提出了很多建

设性的意见。

河南大学出版社的董庆超同志为本书的出版做了大量的协调工作,责任编辑程庆同志付出了细致而深入的努力。另外,在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献和最新成果,在此,我们表示由衷的谢意。

尽管我们在主观上做了很大努力,但由于编写人员水平有限,不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2002年7月

目 录

绪论	(1)
----------	-------

上 编 理 论 知 识

第一章 高等学校体育	(7)
第一节 体育的形成与发展	(7)
第二节 体育对人类社会发展的作用	(10)
第三节 高等学校体育学习的目标与途径	(14)
第二章 健康与体育锻炼	(19)
第一节 健康的概念与评价	(20)
第二节 影响健康的因素	(28)
第三节 体育锻炼与健康	(32)
第四节 生活方式与健康	(40)
第三章 大学生的生理与心理健康	(47)
第一节 大学生的生理特点与心理特点	(47)
第二节 人体运动的生理学原理	(49)
第三节 大学生心理健康概述	(55)
第四节 体育锻炼的生理与心理效应	(62)
第四章 体质与身体素质	(65)
第一节 体质的评价	(65)
第二节 发展身体素质	(71)
第五章 体育锻炼处方	(80)
第一节 体育锻炼处方的概念与缘起	(80)
第二节 怎样制定体育锻炼处方	(82)
第三节 制定体育锻炼处方的原则	(91)
第六章 营养与健康	(95)
第一节 大学生的营养需求	(95)
第二节 大学生营养状况的自我评价	(99)
第三节 膳食营养对体能的影响	(101)
第四节 膳食对体重与健康的影响	(103)
第七章 体育卫生保健与健康	(106)
第一节 体育卫生常识	(106)
第二节 体育锻炼中常见的生理现象	(116)
第三节 常见的运动损伤及其处理	(121)

第八章 体育中的美育与体育艺术鉴赏	(129)
第一节 体育中的审美教育	(129)
第二节 体育艺术鉴赏	(134)
第三节 体育欣赏中常见的名词术语	(140)

下编 技术方法

第九章 田径	(149)
第一节 田径运动概述	(149)
第二节 田径项目简介	(149)
第三节 跑与健身	(152)
第十章 球类运动	(161)
第一节 篮球	(161)
第二节 足球	(177)
第三节 排球(包括软式排球)	(191)
第四节 乒乓球	(203)
第五节 羽毛球	(215)
第六节 网球	(223)
第十一章 武术	(234)
第一节 武术概述	(234)
第二节 武术的基本功与基础练习	(236)
第三节 二十四式简化太极拳	(248)
第四节 实用防身术	(254)
第十二章 游泳	(259)
第一节 游泳概述	(259)
第二节 游泳的学练方法	(260)
第三节 游泳的卫生与安全救护	(267)
第十三章 体操运动与健美	(270)
第一节 体操运动概述	(270)
第二节 艺术体操概述	(272)
第三节 健美操	(274)
第四节 健美运动	(287)
第十四章 体育竞赛的组织编排与场地规格	(297)
第一节 体育竞赛的组织	(297)
第二节 体育竞赛的编排方法	(300)
第三节 主要运动项目场地规格	(304)
附录 搏击和休闲体育运动项目简介	(310)
参考文献	(318)

绪 论

—

为了培养 21 世纪现代化建设需要的既有聪慧头脑,又有强健体魄的大批社会主义新人,根据我国学校教育中的实际情况和长期应试教育带给广大学生的负面影响,1999 年国务院批转了《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,1999 年我国又颁布了《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》。决定中强调指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”把健康第一作为学校教育的指导思想,体现了党和政府对这个问题的高度重视,同时也赋予了学校体育以伟大使命,为学校体育的改革和发展指明了方向。

作为一名 21 世纪的现代大学生,面对纷繁变化的形势,置身激烈跨越式发展的信息社会,我们是否也该躬身自省一下:我们该把一个什么样的自我奉献给社会?该以什么样的精神面貌迎接未来世界的挑战?我们的体质水平和生活方式能否胜任未来社会的快节奏?

经过十几年的发奋学习,同学们成为了高等学府莘莘学子中的一员。其中有相当多的同学,由于长期在浓重应试教育的氛围中学习和生活,失去或被迫错过了很多快乐愉悦的锻炼机会,很少尝试过在蓝天白云下无忧无虑地追逐和嬉戏,而是过多地埋在“书山题海”中伏案“耕读”,使身心健康受到了不同程度的影响。这在我国进行的学生体质调研和每年新生入校后的体育复测中可以很容易地找到明证。如今,我们迈进了大学的门坎,实现了奋斗多年的夙愿。在大学这个阶段,我们将接受人生步入社会之前最后一个阶段的学校体育教育,将从这个时期中受到体育与健康的再次培训和塑造,并最终养成终身体育的意识和习惯,从而以一个理想的现代人的形象融入社会或奔向人生奋斗的又一个驿站,为伟大祖国的繁荣富强贡献才智,为中华民族的繁衍兴盛竭尽匹夫之责。

二

健康是人类有史以来的最基本要求,是一个永恒的主题。长寿也同样是人类孜孜以求的目标。古往今来,上自王公贵族,下至黎民百姓,无一不祈求上苍赐以健康长寿。中国历史上有不少皇帝沉溺于术士丹散,幻想能炼出长生不老药。著名小说家吴承恩抓住人们的心理,把有童子之身的唐僧肉描述成能使人长生不老之妙药,平添《西游记》几多妙趣,也使去西天取经的唐三藏白白受了许多折磨。但事实证明,违反人类自身生长发育规律而迷信仙术神丹是无济于事,徒劳而无益的。

从人类发展的历史看,健康问题从来没有像现在这么急迫,而且会越来越迫切。在人类漫长的进化过程中,人类均是以粗放型的体力劳动来谋生。迄今为止,以农业为主的自

然经济社会,即人们以全身性体力劳动为主要特征的历史约有 8000 多年,以部分身体单调活动为特征的工业社会约有 300 多年,20 世纪末,人们又迎来了以脑力劳动为主要特征的知识经济时代。毫无疑问,现在的大学生很快就成为未来知识经济时代的主力军。如果说,在农业经济社会和工业经济时代,人们更多的是依靠体力来谋生的话,也就是说,人们的肢体活动占据了生活的大部分时间,那么,在以“3C”发端而兴起的知识经济时代,其非常显要的变化就是在这场迅即卷来的以“三化”为特征的信息革命中,人们更多的是伏案而作的脑力劳动。所谓“三 C”,即 Computer(电脑)、Communication(通信)、Content(信息内容本身);“三化”即数字化、网络化、信息化。这种革命性的变化,对人们的生存方式提出了极大的挑战,人们的健康受到空前的威胁。诸多的社会现实告诉我们,人们长期伏案操作和学习,而缺少必要的户外活动和体育锻炼,现在经常被人们说起的所谓“文明病”,如高血压、心脏病、近视眼、脊柱侧弯、高血脂、糖尿病、颈椎病等就会不期而至,从而严重影响人们的生活质量。即使是一个知识超群、才华横溢的大学生,如果体弱多病,那么,他对社会的贡献率也将大打折扣。我国历史上伟大的教育家孔子最得意的弟子颜渊,德才兼备,可惜身体的健康状况太差,32 岁就短命早逝。被誉为诗坛“鬼才”的唐朝诗人李贺,也是由于体质太弱,27 岁就命丧黄泉。若不然的话,他们对社会所做出的贡献可能会更大。

现代社会在带给人们生活极大方便和舒适的同时,也带来了许多危及健康的不利因素。如工作过程的机械化、自动化、智能化;生活中的电器化、信息化,使人们大大减少了体力上的劳作,但却极易导致精神的紧张,持续的高效率工作使心理上压力增大,人的机体和心理与生活环境不断地出现失衡现象。再加上日益丰富的物质生活,导致营养过剩,这样,若不合理地加以调节,让体育锻炼适时、适量地介入其中,那么,健康就会离我们越来越远,疾病的威胁则会越来越近。所以,选择一种健康的生活和学习方式,学会一种乃至几种体育锻炼的技能,懂得一些有关体育与健康的常识,对于准备迎接未来社会的激烈竞争,过一种充实而富有情趣的生活的当代大学生来说,至关重要。

三

在长期的高校体育教学实践中,我们在一直探寻着能站在有利于教与学的角度,以学生为本,编写一本指导性强,富有可读性、科学性的助学型体育教材,让学生在阅读和学练时,能感觉到有亲和力,目的明确,易于把握。适逢 2002 年元月 24 日国家教育部体育教学指导委员会已正式通过将大学体育课改为大学体育与健康课程,正好为我们将上述思想付诸行动提供了契机和动力。经过反复考虑和讨论,我们决定将此书名之为《大学生体育与健康》,其主旨就是要为在校大学生编写一本通俗易懂、易学易练的参考性读本,使学生通过自学和上课,能较系统地了解有关健康的理论和知识,理清体育与健康的关系,掌握一定的运动技能,培养体育兴趣,激发起积极参与体育锻炼的动机,树立正确的体育与健康观和竞争意识,养成良好的体育与生活习惯,并最终培养终身体育能力和意识,为学生毕业走上社会打下坚实的体育基础。

我们认为,把大学体育课改为体育与健康课程,是对“学校教育要树立健康第一的指导思想”的精辟诠释,是适应现代知识经济社会高速发展,培养拥有强健体魄的德才兼备

的新型人才的战略举措。把健康与体育连在一起,不是对体育功能的削弱,而是对体育功能的更加具体化和明晰化。虽然过去体育课的目的也主要是促进学生的健康水平,但其认识的基点仅仅是停留在人体纯生物学改善的意义上。如今,我们在操作过程中,就要有机地将健康教育与体育教育融为一体,既有术科层面上的学练,又有学科知识上的掌握,使同学们知其然,又知其所以然,这样,学练体育的目的性更强,自我保健和防护的意识更清楚,强身健体的效果也更容易显现出来。

众所周知,人们要达到健康和长寿的目的,其方法、手段和途径有很多,包括体育锻炼、营养与保健、良好的生存环境和生活方式等等,但毫无疑问,其最积极的手段则是体育锻炼。在体育与健康中,健康是上位概念,而体育则是下位概念;健康是目标,是指导思想,体育则是实现健康的方法和手段。把健康作为一个概念明确地进行强调,说明了现代人对健康的生存方式的渴求,是社会文明发展的显著标志。落实到人们的生活过程中,就要求现代人除了要高效工作之外,还要对自己的生活和工作找到一个强有力的支撑,亦即有一个强健的体魄。要做到这一点,终身体育思想的确立,健康观念和行为的养成,体育意识、兴趣、习惯的培养,是至关重要的。这关系到国计民生、民族兴衰,也关系到每个人的切身利益。体育与健康是一个“阳光事业”。

本书分上、下两编。上编以理论性知识为主,着重阐述素质教育中高校体育的目的与任务、关于健康的概念阐释及制约因素、体质的自我评定和运动处方的制定、在运动锻炼过程中的生理现象和大学生常见心理现象及调适、生命过程中的营养问题、体育卫生保健知识、体育艺术鉴赏。这其中,既有让同学们必须掌握的基础性知识,又有扩充性材料,可以满足不同层次同学的学习需要。通过上编的学习,应基本达到下列目的:

1. 明确体育在学校教育中的地位和作用;
2. 明确体育与健康的关系;
3. 初步确立终身体育思想和意识;
4. 对自己的体质、基本素质、心理素质有一个基本的了解和评价,并能采取相应的措施和手段予以不断地调适;
5. 体育锻炼过程中的体育卫生常识;
6. 了解体育艺术鉴赏的方法和内容。

下编主要是运动项目的基本技术和学练方法介绍。和以往其他体育教材或同类教材相比,本书有了比较突出的变化。其一是在编写时紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”三个关键词着笔,以非体育专业的大学生为本,力求写出一本有利于学生学与练的助学型教材。所以在下编的编写过程中,突出了各项目的有代表性的基本技术及学练方法,本着有所为有所不为的原则,有详有略,不平均使用力量。这样更有利于学生在有限的学习时间内突出重点地掌握技术,有助于学生学会一些简练而实用的体育技能,在实践中培养学生的体育意识、行为和习惯。其二是在选择内容时,有较强的针对性,既汲取竞技体育项目的精华,又不完全受其束缚,将那些对健康影响大、健身效果好,又便于学生学练的项目选编进来。如在“田径”这一章里,作为体育文化传播的内容,我们对田径作了概述,并对各个项目进行了介绍,然后将“跑”与健身作为重要内容进行叙述。因为跑对人们的日常生活和健身活动的重要关系太密切了,所以理应作为该章的一个重点。这样,学生在阅读教

材和锻炼时,容易理解,便于掌握。用理论来指导自己的实践,有较强的指导性。每个学校场地、器材、师资力量均各有异,所以在安排课程和选用教材时,各高校可结合本校特点加以选择。有条件开设选项课的学校,可有针对性地让学生选修一或两项技术。同学们自己在学练时,应注意不要贪多,选择的项目宜少而精,这样有助于形成相对稳定的体育兴趣,易于养成终身体育的技能和习惯。反思一下我们的学校体育,为什么相当多的学生经过十几年的学习,一旦毕业走向社会,就拱手与体育告别呢?除了工作忙、事务多等客观原因外,其中最主要的还在于所学的内容繁杂而不实用,没有学会或掌握比较熟练的运动技能,忽视了体育兴趣与习惯的培养,离开体育课堂之后,就很难再回到操场上一展身手。试想一个学生对篮球运动已培养了浓厚的兴趣,且已能在篮球场上运用自如,那么,无论他走到哪里,只要条件允许,他就会跃跃欲试,主动参与其中。毛泽东在《体育之研究》中对体育方法的多与少曾有过辩证的论述:“应诸方之用者其法宜多,锻一己之身者其法宜少。”每个人的兴趣爱好不尽相同,特长亦各有异,所以,同学们应根据自身特点进行选择。不过,仅靠每周两节体育课是远远不够的,很难在如此有限的时间内形成运动技能。在老师教过基本要领之后,更多的是依靠大家利用课余时间进行锻炼。只要持之以恒,坚持不懈,就既能培养体育兴趣,又能掌握运动技术,还能培养意志和毅力。

同学们在学习本教材的时候,既可以结合教学计划和课程安排系统地加以学习,也可以根据自己的兴趣有重点地予以选择。对体育特别有兴趣的同学,要在对内容的理解和运用上下工夫。对于上编的理论部分,要重点把握健康的生活方式对现代大学生们的重要作用以及大学生如何以健康的理念和行为应对日趋激烈的社会竞争,掌握一定的锻炼理论指导自己的体育实践。下编的技术部分,仅作为一般的知识介绍,学有余力的同学应在此基础上寻找进一步的突破口,将此作为进一步提高的一个基本途径。极为重要的是,要通过掌握技能,进而养成锻炼的习惯,获得一个健康的身体,因为大学都知道,健康是21世纪的通行证。

体育中有欢愉,体育中有乐趣,体育中有健康。我们希望每一位大学生都能养成良好的体育习惯,充分调动自己的主观能动性,创造性地、执著地去追求健康的生活,力争使自己在迎接和接受社会严峻考验的奋斗之中,用体育为我们化解压力,带来欢乐,使之成为我们生活中不可或缺的组成部分,成为我们健康的保护神,与我们相伴终身,并进而使我们中华民族的体质逐渐得以增强,继续跻身于世界上伟大民族之林。

上编 理论知识

第一章 高等学校体育

学习引导

1. 体育的概念和构成
2. 体育产生的动因
3. 体育对人类社会发展的作用
4. 学习高等学校体育应具备的理念
5. 高等学校体育学习的目标和途径

高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。高等学校体育是学校体育的最高层次,是高等教育的重要组成部分。高等学校体育在培养人终身体育意识中起着重要作用。本章将从传播体育文化的角度,介绍体育的形成和发展,阐述体育对人类社会发展的作用;以高等教育的目的,说明高等学校体育学习的目标和途径。

第一节 体育的形成与发展

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。

一、体育的概念和构成

体育的概念有广义和狭义两种。根据我国体育的现状和语言习惯,广义的体育亦称体育运动,是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、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社会活动,也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。广义的体育由三部分构成:体育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此,可以说广义体育是上述三方面的总称。

1. 体育(狭义的)

狭义的体育,亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人的一个方面。

2. 竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特

点有:强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今日已经具有了活动本身以外的价值和意义。参加竞技运动已不再是消遣,相反,会给参加者造成一定的艰苦并带来压力,给他们的身心带来高度的紧张。

3. 身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼亦称体育锻炼,是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育和形态结构的发展,培养健美体态,提高机体工作能力,消除疲劳,调节情感,预防与治疗某些疾病等都具有重要意义。

身体娱乐亦称娱乐体育,是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。这种活动能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃社会文化生活的一个重要内容。

广义体育三个组成部分的联系与区别

共同点在于:

- ☞三者都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动。
- ☞三者都要求全面发展身体,提高有机体的机能能力。
- ☞三者的活动过程都有教育学的因素,都要学习一定的体育知识,掌握一定的技术和方法。
- ☞三者内容和手段上有许多是公用的。如篮球、足球、游泳、乒乓球等既是竞技运动项目,设有国际比赛,又常常作为体育、身体锻炼和身体娱乐的手段。

不同点在于:

- ☞在主要目的上,体育主要是增强体质,增进健康;竞技运动主要是创造优异成绩;身体锻炼和身体娱乐主要是增进健康,休闲娱乐。
- ☞在主要形式和方法上,体育主要是体育教学和课外体育活动;竞技运动主要是运动训练和运动竞赛;身体锻炼和身体娱乐主要是自我锻炼和自我娱乐。

身体锻炼和身体娱乐的特点有:具有广泛的群众性、内容与方法的多样性、组织形式的灵活性、参与者的自愿性、活动的娱乐性。身体锻炼和身体娱乐讲求自我教育和自我锻炼的效果。活动形式有集体的、个人的,有一定的竞赛方式,但不追求竞赛成绩。

二、社会需要是体育产生和发展的基础

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会,和人们基本的生存需要以及生产劳动实践有直接的联系。

1. 生存需要是体育产生的动因

任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要而引起的,需要是促进人类活动的基本动力。马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前

提是：人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是为了生活，首先需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”

人类的祖先为了适应环境和生存的需要，由树栖变为地栖，学会了直立行走，解放了上肢。原始人的生活条件恶劣，为了谋生，就要靠快速的奔跑去追逐捕获猎物，用刺杀和投掷杀伤野兽，靠游泳或用锐利的树枝、木器去捕鱼，靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能，也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中，人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展，这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动，不断地在重复中得以改进，并逐渐发展成为表现体育最初形态的身体活动方式和技能。这就是现代体育活动的萌芽。但是，原始人类的这些活动，其目的是为了生存，而不是为了锻炼身体和增强体质。

2. 人类需要层次的提高推动体育的发展

人类的需要是按照生存—享受—发展的趋向延伸和扩展的。人类的需要呈现出金字塔式的等级结构，是一个丰富的物质性与精神性相统一的动态系统。随着基本生存需要的实现和满足，又相继衍生出新的更高层次的需要。生产工具的改进，生产力的提高继而引起的生产关系变化，为体育的发展提供了物质条件和社会条件，人类对体育的需要也发生了变化，体育已不仅仅是谋生的需要。

原始社会教育活动促进了体育的发展。在长期的生产和生活实践中，原始人的自然知识、社会知识以及劳动技能知识不断积累。这些知识需要不断地传授给年轻一代，使他们尽快投入到生产劳动中去，因此，便出现了人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能，而当时生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。所以，在原始教育中，人的基本活动能力既是教育的内容，又是教育的手段。最初的体育形式也就应运而生了，并在这种有意识的教育过程中得到丰富和发展。

部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会的后期，随着人口密度的增大，为了保证血亲生存，部落间的冲突和战争不断加剧。为了战争的胜利，就需要培养氏族成员的军事技能，发展攻、防、格斗及走、跑、跳、投等能力，这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式，即军事教育的雏形。战争的需要，军事教育的出现，既提高了人类的基本活动技能，又促进了体育的发展。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。原始人由于认识能力低下，把大自然的变化视为是神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬，出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作（舞蹈的雏形）来祈祷风调雨顺，求得神灵庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成为定期的节日竞技运动会。原始人的这些祭祀活动虽然主观上是为了宗教信仰而采用的身体运动形式，但是客观上却促进了体育的发展。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的，如各种游戏、民间舞蹈等，娱乐活动的内容主要是身体的活动，既具有娱乐的作用，又具有健身的作用，很多活动发展成了体育的内容。另外，资料表明，人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。如远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传的“阴康氏”创造的“消肿物”，战国时期《黄帝内经》中的“导引按摩”等，都是为了治疗身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动，以后又逐渐发展成了各种成套的保