

新编 高职体育教程

XINBIAN
GAOZHITIYUJIAOCHENG

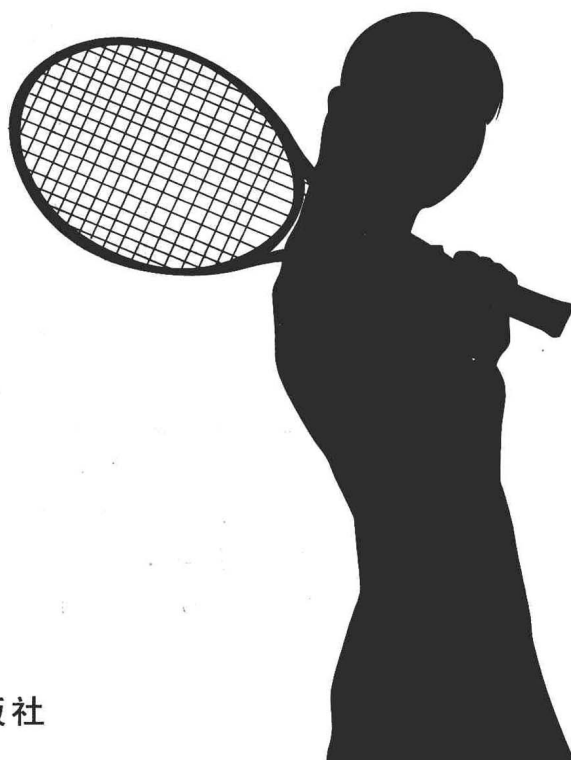
邓雷 孟升 刘毅 孙冬青·主编

人民体育出版社

新编 高职体育教程

XINBIAN
GAOZHITIYUJIAOCHENG

邓雷 孟升 刘毅 孙冬青·主编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编高职体育教程/邓雷主编. —北京:人民体育出版社,2009

ISBN 978-7-5009-3623-7

I. 新… II. 邓… III. 体育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061522 号

人民体育出版社出版发行
三河市长城印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开 20 印张 462 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3623-7

定价:28.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系

《新编高职体育教程》

编委会

主 编:	邓 雷	孟 升	刘 毅	孙冬青
副主编:	丁丰斌	张荣珍	张景春	吴学勇
	赵 聪	冯 晟	朱云松	杜习利
编 委:	姜 琳	朱瑞飞	陈 雪	李 鹏
	刘文军	张 哲	冯庆雨	李林柯
	张轶星	张 磊	汪广林	

前言

高等职业技术学院不同于普通高校,又高于中等职业技术学校。高职学生的生源来自普通高中、中等专业学校学生和职高生。因此,高等职业技术学院的体育课程除具有高等院校体育课程的一般性质外,还具有自身的特点。首先,通过体育课教学,应该使教学对象具有强健的体魄,以展现当代高职学生的精神风貌;其次,使高职学生形成作为今后职业人所应具备的职业体能与职业素养;最后,高职体育课教学应在学生个性发展中起到最佳的、针对性的完善作用。因此,高职体育课程目标是:在“健康第一”思想指导下,通过高职体育教育使学生强健体魄、练就职业保健习惯、体现职业精神,为胜任职业岗位提供保证。

我们本着《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,针对高职院校体育教学的特点,编写了这本《新编高职体育教程》。在本书的编写过程中,我们充分考虑到以下四个因素——体育教学的地域性,充分凸显运动项目的地域特色;教材应具备的时代性,反映新时代高职学生的需求;符合高职院校教学的要求;适合学校教学条件。相信教材的出版能满足高职院校体育教学和社会对高职人才的需求。

本教材由理论知识和运动实践两部分组成。理论知识包括高职体育与高职教育、职业能力与身体素质、体育运动与职业精神、体育运动与校园文化、体育运动与伤病防治以及体育运动欣赏等内容。通过理论教学,向学生传授体育运动的相关知识,使学生掌握体育运动的常识,明确体育锻炼的目的;了解相关的体育卫生保健知识和体育文化知识,能够正确评价自己的体质健康状况;能够掌握常见运动创伤的处置办法;提高欣赏体育运动的能力。

运动实践部分根据项目特色和区域性特征分为田径运动、水上运动、冰雪运动、户外运动、健身运动、球类运动、极限运动、时尚娱乐和民族体育等几部分。运动实践课程的教学旨在通过学生的反复练习,将思维活动与身体活动紧密结合,并寓思想品德教育于身体活动中,将学生掌握的运动技能与发展身体素质和人格培养有机结合。课堂教学既要安排运动技术的传授,又要有身体素质练习;既要使学生掌握运动技术,又要培养其自我锻炼的意识。

具体来说,本教材具有如下特点:

1. 根据项目的区域性特点编写教材。我国地域辽阔,适合各地开展的体育运动不尽相同,如东北地区的高校适宜开展冰雪运动,而南方地区的高校适宜开展水上运动,因此各地高职院校可以根据自己的区域特点有针对性地选择项目内容进行体育教学。

2. 实用性和职业性相结合。教材中的学习项目不仅包括技术动作和知识体系,如动作的概念、作用、意义和方法,而且加入了一些运动医学方面的内容,让学生掌握处理运动损伤的技能的常识。这不但有利于学生明确目标,掌握学习内容,而且有利于培养学生步

入社会后的职业能力和气质。

3. 多样性和时尚性相结合。教材内容不仅适应学生的生理特点和心理特点,而且运动项目的选择也是学生们所乐于接受的。本教材教学方法、教学手段多样化,趣味性强,会让学生在身体锻炼过程中产生愉悦感,以达到消除疲劳、增进健康、增强学习效果的目的。

本书由邓雷(江苏经贸职业技术学院)、孟升(河南工业职业技术学院)、刘毅(湖南铁路科技职业技术学院)和孙冬青(河南工业职业技术学院)担任主编;由丁丰斌(河南工业职业技术学院)、张荣珍(南阳理工学院)、张景春(广东松山职业技术学院)、吴学勇(广东技术师范学院)、赵聪(云南师范大学商学院)、冯晟(天津体育学院)、朱云松(河南工业职业技术学院)和杜习利(河南工业职业技术学院)担任副主编;编委由河南工业职业技术学院的姜琳、朱瑞飞、陈雪、李鹏、刘文军、张哲、冯庆雨、李林柯、张轶星、张磊和汪广林担任。全书由邓雷、孟升、刘毅和孙冬青统稿,具体分工如下:

第十二章第三节:邓雷;第十五章,附录一:孟升;第三章第一节与第三节,第五章:刘毅;第六章第二节与第三节,第八章:孙冬青;第二章:丁丰斌;第一章第一节与第三节,第十四章第一节、第二节与第五节,附录二:张荣珍;第十一章第一节与第二节:张景春;第十二章第二节、第五节与第六节:吴学勇;第七章第一节,第十二章第一节与第四节:赵聪;第十一章第五节:冯晟;第九章第一节,第十章第二节:朱云松;第十章第一节与第三节,第十一章第四节:杜习利;第一章第二节:姜琳;第三章第二节:朱瑞飞;第四章第一节与第二节:陈雪;第四章第三节,第六章第一节:李鹏;第七章第二节:刘文军;第九章第二节:张哲;第十一章第三节:冯庆雨;第十三章第一节:李林柯;第十三章第二节:张轶星;第十四章第三节:张磊;第十四章第四节:汪广林。

本书在编写过程中参考了有关专家学者的资料,在此对他们表示衷心的感谢!由于编者水平有限,难免有疏漏及错误之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2009年6月



目 录

第一章 高职体育与高职教育	1
第一节 高职教育的人才培养目标	1
第二节 体育的功能和作用	4
第三节 高职体育的目的和任务	9
第二章 职业能力与身体素质	13
第一节 体育运动对身体素质的促进	13
第二节 职业能力对身体素质的要求	17
第三节 身体素质的锻炼方法	20
第三章 体育运动与职业精神	27
第一节 体育运动的精神文化	27
第二节 企业组织对职业精神的要求	30
第三节 体育运动对职业精神的培养	35
第四章 体育运动与校园文化	38
第一节 高职院校健身文化的兴起	38
第二节 体育社团在高职院校健身文化中的作用	41
第三节 高职院校健身文化的走向和未来	43
第五章 体育运动与伤病防治	46
第一节 运动中常见生理反应及处置	46
第二节 运动损伤的预防及处置	55
第三节 常见病的医疗体育指南	58
第六章 体育运动欣赏	68
第一节 体育运动竞赛的特点	68
第二节 体育竞赛的欣赏	70
第三节 不同类别体育竞赛的欣赏	77
第七章 田径运动——超越自我昭示回归自然	86
第一节 径 赛	86
第二节 田 赛	89
第八章 水上运动——跨越天堑打破水上障碍	94
第一节 游 泳	94
第二节 龙舟竞渡	109
第九章 冰雪运动——千里冰封挑战无垠世界	113
第一节 滑 冰	113
第二节 滑 雪	119
第十章 野外运动——适应环境重新学会生存	123



第一节 野 营	123
第二节 定向运动	127
第三节 拓展运动	135
第十一章 健身运动——旨在健康伴随你终身	139
第一节 体育舞蹈	139
第二节 健美操	146
第三节 瑜 伽	153
第四节 形体舞蹈	157
第五节 力量器械健身健美	164
第十二章 球类运动——竞技文化尽显人生风采	172
第一节 篮 球	172
第二节 排 球	182
第三节 足 球	195
第四节 乒乓球	204
第五节 羽毛球	214
第六节 网 球	225
第十三章 极限运动——挑战自我感悟生命活力	238
第一节 攀 岩	238
第二节 轮 滑	243
第十四章 时尚娱乐——把握时尚脉动体现生活质量	248
第一节 保龄球	248
第二节 台 球	251
第三节 高尔夫球	260
第四节 毽 球	265
第五节 软式排球	270
第十五章 民族体育——天人合一感悟传统神韵	273
第一节 太 极	273
第二节 长 拳	282
第三节 南 狮	290
第四节 舞 龙	293
第五节 拔 河	297
附 录	300
附录一 阳光体育运动	300
附录二 《国家学生体质健康标准》评分表	308
参考文献	312



第一章 高职体育与高职教育

第一节 高职教育的人才培养目标

我国的高等教育是指大专以上的教育,分为学科教育和高等职业教育两类。知识经济时代,高等职业教育因担负着为生产、管理、经营、服务等方面培养第一线工作的高层次、应用型、技能型高级人才而成为职业教育中的后起之秀。

一、我国高职教育的特点

中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,培养拥护党的路线,适应生产、建设、管理、服务第一需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才。

高等职业教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型,是按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线“实用型”人才,而非“学术型”人才。要求学生掌握必需够用的基础知识,具备较强技术应用能力,具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

高等职业教育办学模式的学制设置主要是三年制和二年制,学生在校时间较短,强调培养职业技能,注重职业岗位中的实用性。因此,体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性,在全面发展的基础上,充分考虑学生所在专业的特点,专业培养学生所发展的岗位群的需要,要从高职教育的特色出发,为我国培养具有强壮体魄的第一线劳动者。

具体说来,我国高职教育有以下几方面的特点。

(一)应用性

高职教育课程所涉及的内容都是与实际生产、服务和管理紧密相关的,是前人实际工作经验的积累,是职业领域所需的职业知识、技能和态度的整合,具有实用性的结构特点。另外,高职教育专业设置面向实际应用,课程开发人员应依据调查结果设置专业,课程内容具有定向性结构特点。

(二)综合性

首先,高职教育课程的内容以职业活动内容为主,以工作岗位所需技能为准则进行开发,某一门课程可能涉及多门学科知识,具有兼容性的结构特点。其次,高职教育课程的



形式是多种多样的,高职教育课程一般分为理论课和实践课,理论课通常分为文化基础课、技术基础课和专业课,课程类型多,各种课程内容的呈现方式也多种多样,尤其是一些动作技能课,需要多种形式的教学媒体来传递。再次,高职教育课程的教学对象具有综合性,各种层次、各种年龄段的人都是其课程内容的接受者。

(三)适用性

高职教育要推动经济发展,就必须关注市场对劳动者要求的变化,适时地更新课程。首先,各专业课程内容要与地区、行业的实际需求情况相适应,这样高职教育课程就表现出多样性的结构特点。其次,高职教育课程要与各生产要素相适应,要与不同文化层次的劳动力相适应,要与技术的变迁相适应,因此它又表现出应变性的结构特点。

二、我国高职教育的培养目标

近年来,高等职业教育虽然有了长足发展,然而,由于对高等职业教育培养目标的定位不明确,以致于使高等职业教育的发展存在重学历教育,轻职业培训;重正规院校,轻社区角色;重专业数量,轻课程开发的误区。《面向 21 世纪教育振兴行动计划》指出“高等职业教育必须面向地区经济建设和社会发展,适应就业市场的实际需要,培养生产、服务、管理第一线需要的实用人才”。怎样深刻理解这一培养目标对把握高等职业教育的发展方向不无关系。

(一)培养具有高尚职业道德的人才

这是高等职业教育培养目标的必要内容。长期以来,人们认为职业教育的主要目的是提高受教育者在某一具体工作岗位或职业领域的知识和技能,增强从业能力。但近年来,人们越来越明确地认识到职业生涯的成功,不仅需要知识、技术和技能,还需要意志、诚信、责任感和义务感,能很好地处理人与人之间的关系。职业教育不仅在于教给学生怎样做事,还要教育学生怎样做人。在业务素质上,高职教育培养的人才,并不是固定在某一岗位的操作型“工匠”,而是能适应生产第一线高新技术岗位群全面需要的优秀人才。

(二)高职教育注重教育大众化和对学生实践能力的培养

高职教育强调教育的大众化,强调对潜在人才的培养;后者强调创新人才(包括潜在人才)的培养离不开实践。近年来,高新技术的发展,需要大量有知识、有能力的技术应用型人才。因此,通过高等职业教育将一批潜在的人力资源培养成才,是社会、家长、学生、学校共同的期望。长期以来,我国职业教育中存在着严重的理论脱离实际的问题,重视书本知识的学习,轻视实践技能的培养;重视系统知识的掌握,忽视知识的实际应用。这些问题,对高职教育产生了较大的影响,使高职院校在教学中处处受到牵制,这极不利于高职学院的发展。高等职业教育必须彻底摆脱陈旧模式,以更新人才观念、改革教育思想为先导,全面深化教学领域的改革。应用能力应该是高等职业教育区分其他教育类型的一个重要特征。高等职业教育应以培养生产、管理、服务第一线的高级应用型人才,将成熟的科学技术成果转化为生产力,应用于生产为主要任务。在教学内容上,普通高等教育更



重视基础理论的完整性、系统性,在教学中也开设实验课,但其实验课的目的在于对所学理论知识的检验与证明;而高等职业教育将重点放在现有成熟技术的学习和熟练掌握上,特别重视动手能力和实际操作能力的培养,通过实训达到对技术的熟练应用,同时激发学生的创造性。

(三) 高职教育要面向地区经济建设和社会发展

高等职业教育发展具有地方性特点,“地区”可以是范围较小的地方社区,也可以是范围较大的地理区域,但无论如何,其专业设置、人才培养都必须与其经济结构、产业结构和社会发展的需要相适应。“适应就业市场的实际需要”实际上表明了职业技术学院与市场之间的紧密联系。但值得注意的是适应就业市场需要不仅指专业设置,更指课程建设、教学内容要与市场需要相适应。如果把“适应就业市场的实际需要”机械地理解为“今天‘木工’需求量大,学校就开设‘木工’专业”这种简单的对应关系,并以此设置专业,必将使学校的发展背上沉重的负担,因为一旦投入了巨大的人力、物力将专业建成,或许该专业人才早已不再走俏。因此“面向地区经济建设和社会发展,适应就业市场的实际需要”不能局限于专业设置,重要的是应在开设相应的课程以及开展短期培训方面下功夫。

(四) 培养面向生产、服务、管理第一线的人才

这里所指的面十分广,坐办公室搞设计是第一线,闯市场跑供销也是第一线;在车间组织指挥生产是第一线,在具体岗位直接操作机床设备也是第一线。由此,对高等职业教育培养目标的认识应该有一个全新的转变;培养“工程师”“设计师”是符合培养目标要求,培养“技师”“管理员”甚至“技术工人”同样符合培养目标要求。基于这种认识,发展高等职业教育大可不必受“专科层次”框框的束缚,错误地把培养技术工人划出高等职业教育的范围。其实,就专科层次的高等职业教育而言,本身就是为社会提供掌握较强实用专业技能的低层次高等专门人才。对培养的人才是否符合培养目标要求,重要的不是从表面看其是否属“高等”,而要看其是否体现职业性、应用性的特色。就我国现阶段经济和社会发展水平看,这种高质量的低层次高等专门人才有着十分广阔的市场。近一段时期以来,媒体纷纷刊登“高级技工难觅”的一系列报道,这充分表明社会对低层次高等专门人才的急切呼唤,也为高等职业教育的发展提供了广阔的空间。前不久,有关媒体又刊登了“高等职业教育必须培养大批高级技术工人”的文章,值得高等职业院校决策者深思。

(五) 发展短期培训,培养实用人才

高职教育不应该局限于学历教育,短期职业培训同样可为社会提供高质量的“实用人才”。高等职业教育不仅具有进行学历教育的功能,更重要的是能挖掘各阶层人员的潜能,创造一个受过高水平训练的群体,使之不断壮大,并成为国家建设的重要资源。《全国教育事业第十个五年计划》提出要“适应地区产业结构和就业结构的需要,把各种形式的职业教育和培训有机结合起来,切实落实学业证书和职业资格证书并重的制度”。从宏观看,到2010年,我国各类高等教育在学人数将达到2300万人,而新增城镇就业人口和向非农产业转移的农业劳动力要远远超过这一数目(“九五”期间已经达到8000万人),各



类岗位职业培训有着巨大的市场。处于社会转型时期,高等职业教育不仅只在高等学历教育中发挥作用,更应在就业准入、岗位职业培训、继续教育和职业再就业工程中发挥重要作用。

办好高职教育,必须充分认识到人才培养的复杂性、艰巨性,必须深入到生产、经营、管理第一线调查研究,与企业、行业及相关部门组建高职教育联合体,借助社会、企业的力量发展高职教育。充分利用现有教育资源,充分发挥行业、企业(尤其是现代化的企业集团、高新技术企业)在兴办高新技术职业培训上的主力军作用。

实现高职教育的培养目标,还需要科学确立高等职业教育的投入政策,加大实训比重,尤其是对实习场地、实验设备的现代化程度要求较高,如果在投入上不实行倾斜政策,就很难办出高职特色。还有,国家应从政策上保证给予高职毕业生与同级别设计师和工艺师一样的待遇,鼓励人们认同高等职业教育,正确引导成才方向。

第二节 体育的功能和作用

“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。”体育能在人类社会连绵不断地存在和发展,得到了不同民族和国家人们的喜爱及广泛的认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大。这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用,而且“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著”。为了深入地分析与认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

一、体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人及人类社会所产生的功能、作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面。

(一)增强体质,促进人自由、全面地发展

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人及社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质,强国强民的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。



（二）培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

（三）培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征,体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的,而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

（四）丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动,不仅能增强体质还能够愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是奥运会作为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性能给人们带来特殊的享受,它改变和改善着当今人们的生存以及生活方式。

（五）为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育一个最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。从一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者可以得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所追求的价值体系和价值标准的道德核心。

二、体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同,主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有的,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。



(一) 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

(二) 体育的教育功能和作用

教育功能是体育最早的和最基本的功能。人类早期的教育正是为了有效地将前人在漫长的岁月和极其严酷的条件下生息、繁衍,在渔猎、劳动以及与自然界、生物界的斗争中,人类自身积累了丰富的搏击的经验和技能,传给一代一代的年轻人。这一人类的早期教育雏形,究其内容和手段,多是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然,也包括一些部族之间斗争的手段和方法。从某种意义上讲,人类早期的教育正是在体育教育的根基上发展起来的。“体者,为知识之载而为道德之寓者也”“德、智皆寓于体”。有人认为“不懂体育,就不懂教育”,看来是不无道理的。公元前 300 多年,古希腊哲学家亚里士多德就已认为,体育、德育、智育是互相联系的。因此,世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻,直到今天也不例外。现在的体育教育,已不仅是促进身体发育,增强人民体质和掌握运动技能,而要着眼于培养人们终身体育的观念、兴趣和习惯,以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范,发展人际交往,促进人的个体社会化上,同样体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点(这一点在大型体育竞赛中尤为明显),它又能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力,使它成为现代社会传播价值观最为理想的载体,可见其教育的功能是巨大的。有专家指出:“体育的意义绝非仅仅是身体的锻炼,而是从身体大肌肉活动中供给教育的机会。”我国学者根据自然主义体育思想认为,体育就是为教育服务,为实现教育的目的。如为社会公德、基本生活技能、善用闲暇时间、公民态度培养等进行体育活动。反对为体育而体育,为锻炼而锻炼。真正的追求是努力发挥体育在教育上的效能,达到教育的目的。

(三) 体育的娱乐功能和作用

体育既可以自娱也可观赏,生理、心理、精神在运动参与中得到满足,在欢悦中得到积极休息,能起到丰富人们文化生活、满足人们的精神需要的作用。正如现代奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的:“啊! 体育,你就是乐趣! 想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可以使快乐的人生活得更加甜蜜!”

无论从人的生理、心理,还是社会化的需要等方面看,娱乐都是人们精神生活上的重要内容。而愉悦身心,陶冶情操,则是体育本质功能的又一体现。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术化、形式的多样化、竞赛的激烈性和比赛结果的不确定性,以及适应性强、社会化广的特点,对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感情刺激和情感体验。当



你参与自己所喜爱的运动项目中,在与同伴高度自动化而默契的配合中,在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量中,在战胜自我征服自然后的胜利中,得到的是一种妙不可言的心理满足和快感,达到了自我价值的充分展示,增强自己的自尊心、自信心、自豪感。同样,在观看优秀运动员的精彩表演中,时而屏气凝神地注目,时而喜不自禁、如醉如痴地欢呼,对于消除疲劳、净化和调节情绪都会起到积极的效果。由于体育本身的特点,它成为当代人们消遣、聚会、回归自然、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。古希腊人认为,“健康的精神寓于健康的躯体之中”。他们把具有健、力、美的躯体视为神与大自然的馈赠,是值得为之骄傲的东西,作为追求和崇拜的目标。奥林匹克竞技就是古希腊人崇尚健美的审美趣味的产物。他们认为,谁具有宽阔的胸部,健硕的躯体,能掷铁饼的结实胳膊,善跑善跳的矫健腿脚,谁就是最美的人。于是,最初的奥运会就成为了展示和炫耀人体的盛会。运动员个个赤身裸体,参加赛跑、赛马、拳击、摔跤、格斗,优胜者获得最高的荣誉。对人体健美的这种狂热追求,在当时的艺术作品中也得到了充分的体现。我们今天见到的古希腊雕塑作品,其中的人物无论男女,一个个都高大、匀称、健硕,充满力量感。

现代体育更趋于表演化和娱乐化。走进现代的足球场,满场如痴如醉、如癫如狂的气氛,就如同走进了一个大的表演场,不仅场中踢球的运动员是演员,而且其中的每一个观众也是演员。球迷们自觉地支持某个与自己有特殊关联的队或个人,然后把自己的立场、精力、热情投放进去,甚至把自己的身体也投放进去,脸上画着他或她所支持的队的队旗或国旗,手中拿着喇叭或旗子,随着比赛进程而呐喊狂呼,赞叹声、惋惜声此起彼伏。这是一种群体性的表演,也是一种群体性的癫狂,一种群体性的发泄。无论从个人还是从社会角度来看,这种表演、癫狂和发泄都是必要的,它使个体和社会的能量得以释放和宣泄,并带来精神的满足和愉悦。

(四)体育的政治功能和作用

首先体现在为国争光,提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛,直接影响到国家的荣辱,世界上许多国家历来都把国际体育比赛视为显示本国制度,表现本民族意识的重要舞台。人们往往把体育竞赛看作是人类社会在和平气氛下进行的“礼仪化”战争。它对维护世界和平,促进各国人民之间的了解和国际间正常关系准则的确立,在人类社会的自我调节的机制中都发挥着独特的作用。由于体育的超越语言障碍和非国界特征,以至于使奥林匹克运动会成为了世界和平运动的一个组成部分。在国际政治舞台上,不可避免地还使之成为一种外交的工具。例如,1920年国际奥林匹克运动会,拒绝邀请第一个社会主义国家苏联参加第7届奥运会。1936年德国首都柏林举行第11届奥运会,希特勒拒绝给美国杰出的黑人运动员欧文斯发奖。1980年美国总统卡特以莫斯科入侵阿富汗为由,决定抵制当年在莫斯科举行的奥运会。4年后,苏联和东欧国家进行报复,抵制在美国洛杉矶举行的奥运会。新中国成立后,国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号,阴谋制造两个中国,长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位,直到1979年12月23日,才恢复了我国在国际奥委会的合法权利。这些事实无不充满政治色彩。现代体育被人们誉为“穿着运动衣的外交家”“和平使者”。在日本名古屋举行的第



31 届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员开展“乒乓外交”,与美国运动员建立了友好关系,继而实现互访,为中美建交创造了良好的条件。

体育对于增强民族凝聚力,促进国内政治一体化亦是一种有效的手段。1990 年我国在举办第 11 届亚洲运动会时,开展的火炬传递活动,就是一个典型的范例。中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行的伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。20 世纪 50 年代,为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言,在社会上产生的巨大影响,不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光,还激励着各行各业的人们奋发向上。20 世纪 80 年代初,刚从“文化大革命”中走出来的中华民族,肩负着改革开放和民族复兴的伟大历史使命。也正是在这时,中国女排不畏强手、顽强拼搏,连续 5 次夺得世界冠军,极大地振奋了民族精神,鼓舞了全国人民建设社会主义祖国的信心。“胸怀祖国,放眼世界”“团结起来,振兴中华”“冲出亚洲,走向世界”等口号激励着亿万中国人民在改革开放过程中不断进取和前进,成为体育健儿独特的精神贡献。

(五)体育的经济功能和作用

1. 体育是提高劳动力质量的手段

劳动者的身体素质包括三个方面:一是健康状况,也即对自然界的适应能力和对疾病的抵抗力;二是体力与精力,即身体运动能力和劳动能力的强弱;三是生命力,即能够从事劳动时间的长短和寿命的长短。体育在劳动力再生产中有重要作用,是提高劳动力质量不可缺少的条件。体育可以培养劳动能力,可以保护劳动能力,还可以增强劳动能力以及恢复劳动能力。

2. 体育在经济增长中的作用

体育对经济增长的促进作用主要表现在以下几个方面。

(1)体育可以提高出勤率

通过体育锻炼,改善劳动者健康状况,降低患病率。前苏联学者法拉列夫的调查统计显示,由于劳动者不参加体育活动而带来伤病所损失的工作时间为经常参加体育活动者的 4.5 倍。

(2)体育运动还可以降低医疗卫生费用

美国梅萨石油公司调查表明,经常参加体育运动的职工每年平均病假为 27 小时,保健费用为 173 美元,而不参加体育运动的职工每年平均病假为 44 小时,保健费用为 434 美元。1975 年日本大穗町村居民调查表明,积极参加体育活动的人每年平均可节省医疗费 2 万日元左右。

此外,体育可以带动有关产业的发展,体育的发展必然为有关产业部门提供市场,推动这些产业的发展。如运动器材、运动服装、训练和科研仪器设备、运动饮料和药物、建筑业的发展。运动竞赛,特别是大型的综合性运动会,需要有相应的经济条件和物质条件,同时它又能推动经济、社会发展。

体育的经济功能不论直接还是间接的,都是巨大的。企业成为北京奥组委合作伙伴



的基准价在4 000万美元以上,这只是入门价格,对汽车、银行、航空、石化、服装等行业来说,还要远远高于这个价格。但是一旦成为组委会的合作伙伴,相应获得的权益也将是空前诱人的。

体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化、发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会的进步和发展服务。

第三节 高职体育的目的和任务

一、高职体育的目的

从系统论观点来讲,高职体育属高等教育大系统中一个子系统——体育教育,又属职业教育大系统中一个子系统——职业体育教育。因此,高职体育担负着双重的任务,即在隶属于高等教育大系统中,高职体育担负着“增进学生健康,增强学生体质,提升学生体育素养”教与育的任务。在具体实施过程中,向学生传授知识、技术、技能,发展学生体能,增进学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。在隶属于职业教育大系统中,还担负着培养职业体能,终身体育锻炼能力和特殊职业身体素质培养的教育职能。高职体育教育必须为增进学生体质健康水平,强化职业体能,发展职业特殊身体素质,提升体育素养,积极为高素质专业技术人才提供身体的健康、体能和职业综合素质保障,从而为培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人服务。

(一)建立正确的体育意识

随着现代科学文化的迅速发展,体育在现代社会中的地位 and 作用越来越被人们所重视,体育的作用和影响远远超出了文化和教育的范畴,具有广泛的社会学意义和心理学意义。体育意识是一种复杂的社会现象,体育意识作为人们的大脑对这一社会现象的反映自然也应该是十分丰富的。用通俗易懂的方式可将体育意识表述为:人们对体育及其重要性的认识,以及由此产生的思想观念、心理活动的总和。而大学生的体育意识是指大学生对体育的认识和理解,主要包括理解体育运动的意义和作用,具有参与体育活动的欲望和要求等。

(二)提高体育的基本活动能力

能力通常是指人在从事某种活动中表现出来的本领。人们最为重视的智力其实也是一种能力,即人们认识客观事物和运用知识经验解决实际问题的能力。但是人们很少知道,人的任何一种能力都是在以下三个因素的相互作用下产生和发展变化的:第一是生理素质的基础,第二是教育培养的作用,第三是个人努力和实践的成就。从这个视角来看,