

大学生体育与健康

主编 雷 源 彭丹梅



北京理工大学出版社



21 世纪高职高专精品规划新形态教材

大学生体育与健康

主编 雷 源 彭丹梅

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康 / 雷源, 彭丹梅主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5682-4746-7

I. ①大… II. ①雷… ②彭… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材
IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207628 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 16.75

字 数 / 374 千字

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 江 立

文案编辑 / 韩 泽

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

前 言

根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，为了加强高职高专体育课程建设，提高教学质量，充分拓展体育教学的功能，促进学生健康发展，使当代大学生成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人，我们在广泛参考优秀教材的基础上，编写了这本集理论与实践于一体的《大学生体育与健康》。

编写本书的指导思想是：遵循当代我国高职高专教育发展的实际及高职高专院校体育课程建设与发展需要，以全新的体育观，牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想建立以增强学生的体育意识、发展学生的基本活动能力、培养学生自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系。在编写过程中，一方面借鉴和汲取了现有高职高专教材的成功经验；另一方面及时关注当前体育科学发展的新变化，争取做到精炼规范、覆盖面广指导性强。

本书是由雷源、彭丹梅两位老师主编，全书由雷源统稿和整理。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大师生和读者批评指正，我们将不胜感激！

编 者

2017 年 7 月 15 日

目 录

第一章 体育概述·····	1
第一节 体育的概念·····	1
第二节 体育与人的发展·····	5
第三节 高等学校体育·····	6
第四节 高职体育的特点和培养目标·····	8
第二章 体质健康达标 ·····	12
第一节 体质与健康的概念 ·····	12
第二节 体质健康达标的要求与规定 ·····	18
第三节 体育锻炼与身心健康 ·····	20
第四节 体育锻炼的卫生 ·····	21
第三章 体育运动损伤及预防 ·····	26
第一节 运动损伤 ·····	26
第二节 常见的运动损伤与处理 ·····	27
第三节 常见运动性疾病的预防 ·····	33
第四章 健美操 ·····	38
第一节 健美操的起源与发展简况介绍 ·····	38
第二节 健美操的基本动作 ·····	40
第三节 健美操的音乐 ·····	47
第四节 健美操运动的生理学基础 ·····	49
第五节 健美操运动的损伤与预防 ·····	49
第六节 竞技健美操 ·····	50
第五章 形体训练与形体健美 ·····	53
第一节 形体训练的特点与作用 ·····	53
第二节 形体训练与常见的形体缺陷与矫正方法 ·····	56
第三节 认知健美运动 ·····	57
第四节 健美运动的基本练习方法及要求 ·····	68
第六章 篮球 ·····	78
第一节 篮球运动的起源 ·····	78
第二节 篮球运动的发展及特点 ·····	78
第三节 篮球比赛规则简介 ·····	83
第四节 篮球技术及战术教学 ·····	85
第五节 篮球竞赛规则 ·····	92
第六节 篮球游戏·····	103

第七章 足球	105
第一节 足球运动概述.....	105
第二节 足球基本技术.....	106
第三节 足球战术.....	111
第四节 足球竞赛规则.....	114
第五节 足球考试测评方法细则及评分标准.....	121
第八章 排球	124
第一节 排球运动概述.....	124
第二节 排球的基本技术.....	125
第三节 排球的基本战术.....	130
第四节 排球竞赛规则.....	132
第五节 排球考试方法及评分标准.....	136
第九章 羽毛球	138
第一节 羽毛球运动概述.....	138
第二节 羽毛球的基本技术.....	139
第三节 羽毛球主要打法和基本战术.....	146
第四节 羽毛球竞赛规则.....	147
第五节 羽毛球考试项目和评分标准.....	152
第十章 乒乓球	154
第一节 乒乓球运动概述.....	154
第二节 乒乓球基本技术.....	155
第三节 乒乓球比赛规则.....	160
第四节 乒乓球考试内容及评分标准.....	165
第十一章 网球运动	166
第一节 网球运动概述.....	166
第二节 网球运动基本知识.....	167
第三节 网球的基本技术.....	169
第四节 网球的基本战术.....	179
第五节 网球考试的内容及评分方法.....	181
第十二章 太极拳运动	184
第一节 太极拳运动概述.....	184
第二节 二十四式简化太极拳.....	185
第十三章 田径健身运动	204
第一节 田径健身运动的概念.....	204
第二节 田径健身运动的分类与内容.....	207
第三节 田径健身运动与学校体育.....	209
第四节 田径健身运动健身原理.....	210
第五节 田径健身运动对人体的作用.....	211

第十四章 游泳运动	214
第一节 游泳运动概述.....	214
第二节 熟悉水性练习.....	224
第三节 蛙泳技术.....	227
第四节 水上救护基本知识.....	233
第十五章 民族传统体育	235
第一节 竹竿舞.....	235
第二节 板鞋.....	236
第三节 毽球.....	238
第四节 抛绣球.....	244
第五节 高脚马.....	252
第六节 射箭.....	254
第七节 民族健身操.....	255
第八节 抢花炮.....	256

第一章

体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，而在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是源于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。

我国体育历史悠久，“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。

二、体育的内涵

近年来,很多学者对“体育”的概念提出了如下的解释:

一是认为“体育”是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

二是认为“体育”是根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为“体育”是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育(广义)是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。体育(狭义)是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,通常称为体育教育。

但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

三、体育的组成

我国现代体育,基本上由大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。大众体育是人们文化生活的重要组成部分。

竞技体育指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几方面。

1. 健身功能

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。体育是以身体的直接参与来表现的,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和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在:

- ① 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- ② 体育运动可促进血液循环,提高心脏功能。
- ③ 体育运动能够提高神经系统的功能。
- ④ 经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

2. 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极性休息。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。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。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,特别是以奥运会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。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。

3. 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,使人们的人际关系、社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,以致学会适应社会生活,这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,都要遵循运动的规则,都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行,这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展,就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识,通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

4. 社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大

关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如:历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

5. 教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分,几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,刻苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6. 政治功能

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,增加人与人之间地相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际上的体育交往,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。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

7. 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济,受经济的制约,一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和商品经济的关系日益密切。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

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和发展。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进步和发展服务。

第二节 体育与人的发展

一、人的属性

从人本身来讲,人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性,人的全面发展应是人的这三个方面的属性都得到充分发展。体育是人的全面发展的基础,体育对促进人的自然属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的促进作用。

1. 人的自然属性

人的自然属性指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人和人类社会存在的自然基础和前提。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,表现在:第一,人是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、理性和非理性、精神等,都属于人的精神属性范畴。

3. 人的社会属性

人的社会属性是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性,它是决定人之所以是“人”的最根本的东西,其原因在于:第一,社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质,即人作为高级动物具有自然性,是自然界的一部分,生存离不开自然界;但人还有社会性,而且社会性是人类特有的属性,其他动物不具有。第二,人的社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物,在进行自然性活动过程中,渗透着社会性,受社会性的制约,具有鲜明的社会色彩。

二、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类从直立行走开始,就为体育的发展埋下了种子。体育在人直立行走后对促进人体形态结构的改变方面具有重要的作用。人类直立行走后所发生的一系列形态结构的改变,能够更好地适应广阔的平原陆地生活,能够支撑整个身体的重量,并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性,能够做出跑、跳、投等与体育有关的、基础的身体活动。

2. 人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康,即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽,它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此,参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼,可以使人从中感到乐趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

3. 人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响,即可以提高人体的社会适应能力。主要原因在于:第一,长期进行体育锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下,承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强。第二,从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的,因而使机体得到锻炼,适应能力不断提高。

人们普遍认为,随着现代社会的发展,在生活节奏逐渐加快、生活压力逐渐加大的时期,体育能够锻炼人的身体,从而提高生活质量和改善生活方式,是促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础,学校体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分;在大学教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础;高等学校体育是丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位,是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。高等学校体育具有以下功能。

1. 身体教育功能

全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构生理机能和心理发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力;使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

2. 德育教育功能

学校体育是培养集体主义感和团结协作精神等优良品德的教育过程。如竞技体育中,对方犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁等。

3. 爱国主义教育功能

在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动比赛,观看我国运动员为国拼搏、为国争光,在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面,讲述优秀运动员刻苦训练顽强拼搏的感人事迹,能够激发他们的爱国热情,增强其民族自尊心和自豪感,对学生是很好的爱国主义教育。

4. 心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶人的情操,培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严

峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此，在体育教学中培养学生心理品质很重要。

5. 智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段，通过体育教学和身体锻炼，学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等各种能力得到发展。因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识、培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、高等学校体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征、体育的功能及我国的国情，高等学校体育的目的是：培养大学生的体育意识、提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德品质，为终身体育、毕生事业建立良好的基础，使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育的任务是：全面锻炼学生身体，使之增强体质，增进健康，提高抵抗疾病与适应环境变化的能力；学习和掌握体育“三基”，激发学生参加体育锻炼的兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯，提高体育文化素质，为终身体育奠定基础；通过体育向大学生进行思想品德教育，培养良好的思想品质和道德风尚；发展大学生的体育才能，提高运动技术水平，促进体育进一步普及。

三、体育与德育、智育的关系

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。”可见，体育是教育的组成部分，体育与德育、智育互相促进，互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中，而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够促进学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败，不断地磨练学生在胜利面前戒骄戒躁，在失败面前不气馁的思想品质。通过体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，对参与者、参观者都有着精神上的满足，这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段，通过积极参与体育活动，可以防止和纠正学生的不良行为，达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存在有机的联系，并互相促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一，体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习，刺激大脑皮层处于积极的活动状态，促进大脑神经中枢的发育，使学生思维敏捷，判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力，改善大脑供氧，提高大脑工作能力，使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

四、高等学校体育的组织形式

高等学校体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早间操活动,学生体育俱乐部活动,单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间,对部分身体素质好,并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,详见《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》。

第四节 高职体育的特点和培养目标

体育锻炼是一个有目的、有组织的身體活动过程。参与体育锻炼,首先要从自身实际出发,了解自己所处年龄阶段基本的生理和心理特征,合理而科学地安排、调节、控制和评价自身的活动,防止意外事故的发生,这样才能收到良好的效果。

改革开放以来,我国的高等职业教育得到了快速而健康的发展。作为高等教育的重要类型,高等职业教育人才培养模式的基本特点是:以培养高等技术应用型人才为根本任务,以适应社会需要为服务目标,以培养技术为主线,强调学生具有适度的基础理论知识,较强的技术运用能力、较宽的知识面和较高的综合素质。高职体育教育是高等职业教育课程体系的重要组成部分,它更多地应体现高等职业教育的特点,而非照搬本科院校的体育教学模式。因此,体育教育应围绕人才培养模式,体现鲜明的职业教育特性。

一、职业的概念

职业是参与社会分工,利用专门知识和技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。

职业是社会分工的产物。在分工体系的每一个环节,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。随着社会分工越来越细,职业兴替的周期也越来越短。据统计,我国现有1800多种职业,其中不少是新兴的职业,并有逐年增多的趋势。

二、高职体育教育的本质属性

高职体育教育包括体育课程、运动竞赛、课余活动等,是学校教育的重要内容。高职体育课是必修课程,是学生进行体育锻炼、掌握运动技术与技能的主要途径,对学生体质、增进学生健康、促进学生全面和谐发展、培养高素质的技能应用型人才具有极为重要的作用。

随着人们对健康内涵认识的深化,学校体育教学逐步从注重运动技术教学向强调身心愉悦方向发展。高等职业教育与普通本科教育虽同属高等教育,但在培养模式与规格上,两者有着明显的区别。高职体育教育有以下两大属性。

1. 健康属性

体育科学的本质属性,是让学生通过体育课程学习,树立“健康第一”的指导思想,

掌握管理、促进自身健康的能力（增强健康层面），掌握一定的体育运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

2. 职业属性

利用体育锻炼的手段和体育载体，着重发展本专业今后从业和胜任工作岗位所需的身心素质，以增强学生就业与从业的竞争力（服务专业层面）。通过体能的提高，使学生尽早地适应工作岗位环境。

三、体育教育与职业素质培养

学校对学生实行专门化教育，不同专业要求掌握不同的专业技能，而不同的专业技能需要相应的体能作为保证。体育教学应围绕专业、工种的实际，实行有针对性的身体锻炼，这对强化学生专业体能、提高教学质量具有积极的意义。职业实用性体育锻炼不仅要符合职业活动的要求，而且必须预防职业活动对身体状况和姿势所造成的不良影响，职业实用性运动项目则无论在操作方式或身体能力方面，均需与职业特点相似。

机电、建筑、纺织、医护等以站立为主或行走为主的专业。容易产生下肢淤血、血流不畅、膝关节炎，严重的可能出现驼背等异常体型或心血管疾病。在个人进行体育锻炼时，可以做一做徒手体操运动，如伸展运动、体前屈运动、旋转运动、全身放松运动等；通过健身跑、球类等活动，可以增强心血管和运动器官的功能；通过保健操、健美操、太极拳等锻炼方法，可以促进血液循环，消除血液中乳酸的积累；采用按摩方法或参加娱乐性的体育活动，可以放松心情，消除肌肉紧张和疲劳。

电子、计算机专业。这类专业的工种（如无线电安装员、装配工、绘图员等）长期低头、含胸，长时间坐立，颈前屈，脑部供血受限，眼睛长时间处于紧张状态，容易出现眼痛、流泪、驼背、颈椎不适、神经衰弱、肥胖等现象。这类职业需要发展一般耐力、手指协调性、动作准确性、触觉敏感性、注意力的专注、反应的速度。在进行体育锻炼时，可以做个人体操运动，如耸肩运动、扩胸运动、转体运动、伸展手腕运动等；通过篮球、排球、羽毛球等球类运动，可以增强手指、手腕、手臂的力量及灵活性、准确性；通过长跑、自行车等健身活动，可以提高循环和呼吸系统功能。

导游、农业、航海等室外劳动操作专业。这类专业一般劳动强度大，运动系统和心肺功能负担较重，消耗体力较多，容易产生身体过度疲劳、劳动损伤等疾病。在进行体育锻炼的时候，在全面发展身体素质的基础上，应重点发展力量、速度与灵活性素质，如采取健美操、器械体操、各种弹跳练习等。也可以经常参加游泳、长跑、球类等活动，以增加心血管系统的功能，同时积极参加娱乐性活动，以达到消除疲劳、恢复体力的目的。

（一）未来职业劳动的工作特点

高等职业教育是培养生产、管理、服务一线的技术应用型人才，高职（高专）学生今后的工作特点是脑力劳动和体力劳动相结合。

① 类型：根据职业特点，身体姿势相对固定。

② 劳动强度：不同类型和工种，劳动强度存在很大的差异。

③ 劳动环境：由于劳动环境的关系，往往会受到一些空气或环境污染。

④ 重复动作：职业劳动的某些工作，需要经常重复某些身体部位的活动，很容易造成这些部位负担过重，产生过度疲劳，甚至出现职业病。

（二）体育教育在职业素质培养中的作用

1. 提高自学能力

自学能力是指一个人独立学习的能力，也是一个人获取知识的能力。它是一个人多种智力因素的结合和多种心理机制参与的综合能力，是现代人应具备的基本能力，人一生中大部分的知识是通过自学获得的。自学能力也是衡量一个人可持续发展能力的重要因素。诺贝尔物理学奖获得者丁肇中教授曾说过：“不要死教知识，要授之以方法，打开学生的思路，培养他们的自学能力。”高等职业教育是按职业岗位需求来开设课程体系的，不同于普通本科按学科知识开设课程。在知识的传授过程中，高等职业教育强调“必需、够用”，其毕业生能直接上岗工作，所以特别强调学生的自学能力。

参与体育活动，掌握一定的运动技能，一般要经过观察—模仿—练习—反馈等几个过程。在这几个过程中，教师不可能都在现场全程指导，需要学生具有自主学习的能力。如要提高投篮的准确度，就必须不断改进投篮的姿势，当别人帮你纠正动作后，更多的要靠自己多练、多体会、多总结，从尝试错误和失败中不断体会动作要领，提高运动技术水平。从这个意义上说，参与体育实践可以有效地提高参与者的自学能力和独立解决问题的能力。

2. 提高动手能力与身体活动能力

高等职业教育强调学生的动手能力。经常进行体育锻炼，能有效地提高参与者的动手能力。运动技术与技能的提高，不可能通过“纸上谈兵”式的想象来获得，而必须通过活动身体各部位来获得。体育活动每一个动作的完成，都要求参与者手脑并用，运用许多技巧和方法。如完成足球中的带球过人技术时，必须考虑假动作的方式、带球的力量和速度。

体育是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动。在职业劳动中，身体的活动能力在许多工种的劳动中显得尤为重要。身体的活动能力，可以通过体育锻炼的方式加以提高，如通过力量练习来提高建筑工的手臂力量，通过平衡木练习来提高空乘服务员的平衡能力。

3. 提高组织表现能力

高职（高专）学生工作后一般都成为生产、服务一线的工作人员，在其职业生涯中，良好的组织表现能力是非常重要的职业能力。参加体育锻炼，特别是体育竞赛，无论是参赛者还是组织者，都要对活动过程中的细节进行协调处理，这对学生的组织协调能力是很好的锻炼机会。另外，体育竞赛一般都是在公众场合、在众目睽睽之下进行的，需要个人在活动中克服自卑、胆怯的心理，勇敢地去面对对手，充分的展示自我，完成比赛任务，因此，体育活动是提高学生的表现能力的有效方式。

4. 提高社会适应能力

在复杂的社会结构中，每个人在社会中都具有一定的地位，充当特定的角色。体育的社会性功能，在于培养参与者适应社会的角色观念。在体育活动环境中，参与者可以更直接、更生动和集中的方式接触、体验近似于社会上所能遭遇到的各种情景，如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色和角色转换、赞扬、批评、成功、失败、规范、处罚……从而不断增强自我调控的意识和能力。从这个意义上说，体育活动是提高高职（高专）学生的社会适应能力的最佳实践平台。