

重新审视课外体育锻炼在学校体育中的地位

马 宁

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200062)

摘 要:通过对学生体质下降原因的分析,揭示出学校体育工作中对课外体育锻炼的不重视是造成学生体质下降的主要原因,并提出学校体育应以课外体育锻炼为中心,以体育课、课外体育训练和竞赛等形式为辅的观点。只有真正提高课外体育锻炼在学校体育中的地位,才能落实和保证学生“每天锻炼一小时”的任务,从而提高学生身体素质,有效完成学校体育的任务。

关键词:学校体育;学校体育本质;学生体质;课外体育锻炼

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)01-0138-03

Review of the status of extracurricular physical exercises in scholastic physical education

MA Ning

(College of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200062, China)

Abstract: By analyzing the causes for the deterioration of student's physical quality, the author revealed that the negligence of extracurricular physical exercises in the work of scholastic physical education was the main cause for the deterioration of student's physical quality, and put forward such an opinion that scholastic physical education should base primarily on extracurricular physical exercises and secondarily on such forms as physical education class, extracurricular physical training and contest. Only if the status of extracurricular physical exercises in scholastic physical education is truly enhanced can the task of ensuring that students "do exercises for 1 hour everyday" be well executed, thus student's physical quality can be enhanced and the task of scholastic physical education be fulfilled effectively.

Key words: scholastic physical education; essential of scholastic physical education; student's physical quality; extracurricular physical exercise

2004年雅典奥运会,我国体育健儿超俄赶美,金牌数首次列世界第二,国人为之欢欣鼓舞。当下,新一轮课程改革正进行得如火如荼,许多新理念、新教学方法给人以耳目一新的感觉。在对“世界体育强国”自豪之际,对体育课程改革前景憧憬之时,大家自然会有这样的联想:现在我国竞技体育水平愈来愈高,体育课已愈改愈好,那么我国的国民体质应该比以往更健康了吧?然而,事实并非如此!为此有必要重新审视学校的课外体育锻炼工作的状况,以期找出相应的答案。

1 谁应该对学生体质下降负责

1.1 学生体质状况堪忧

据2001年11月《体育报》报道,2000年全国学生健康状况调查结果显示,虽然学生的身体状况总体是好的,但体质状况不容乐观。学生体能素质下降,除反映速度素质的50米跑成绩下降幅度较小外,其余各方面素质下降明显,耐力素

质、柔韧素质在1995年比1985年下降的基础上,又有所下降;肺活量下降的情况也一样;肥胖学生增多,特别是城市男生肥胖检出率上升最快;近视率居高不下,高中生近视率仍在增高,已超过了71%。

1.2 谁应该对学生体质下降负责

国家教育部体卫艺司司长杨贵仁分析说,学生体质健康方面存在问题的原因是多方面的,主要原因是学生体育锻炼不足,包括时间和强度均不够。其中既有学校场地不足、时间安排以及体育活动内容安排上的问题,也有学生自身缺乏刻苦锻炼的意志问题。毛振明专家^[1]通过对“一个北京中学生的一天”的调查剖析后说,不利于学生体质和健康的因素很多,有学业负担方面的,有作息时间方面的,有营养方面的,有精神压力和思想负担方面的,也有环境污染和食品污染方面的,当然也有不适当、不科学的体育课方面等多种原因。可见,学生体质下降的原因是多方面的,是个社会大问题,大家都有一定的责任。

增强体质是我国体育的根本宗旨^[2],《学校体育工作条例》第一章总则第三条指出,学校体育工作的基本任务是:增进学生身心健康,增强学生体质,使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才,对学生进行品德教育,增强组织纪律,培养学生的勇敢、顽强、进取精神。所以,增强体质、促进学生身心健康,是学校体育的首要任务,是学校体育工作的出发点和归宿,是学校体育存在并得以发展的根本。而今学生体质连年下降的事实表明学校体育工作连最首要的最根本的任务都没有完成。

让我们来具体分析与增强体质有关的因素。营养方面,现在的问题不是营养不足而是营养过剩,学生需要体育锻炼来消耗过剩的热量;时间方面,一年12个月,除去不到3个月寒假、暑假,其它都为学生上学时间,一周7天中学生至少有5天在学校;锻炼条件方面,学校不仅场地器材充足,更重要的是这里还有专业的指导者——体育教师。还有什么地方有如此充裕条件让学生增强体质的吗?本来大学阶段是一个人身体自然发育增长的阶段,按理说学生不用怎么锻炼,体质也应该是一年好过一年的。但是,经过长期的学校体育教育后学生的体质不升反降,作为对学生体质健康直接负责的学校体育工作难道不应当负最主要责任吗?透过现象看本质,这说明现在我们的学校体育工作中存在着一些根本性的重大问题没有解决。

2 主要问题是重“课内”轻“课外”

学校体育的本质是以身体练习为基本手段,以增进学生健康、增强学生体质,促进学生身心全面发展,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。那么学校体育工作的落脚点就应该是长期有计划、有目的地组织学生进行有效的身体练习,只有在身体练习中学生才能学会各项体育技术动作、增强体质、培养意志品质、养成锻炼习惯。这也是学校体育与智育本质上的区别,智育主要属于大脑思维活动,通过课堂听课的方式来达到“智育”的目标,而学校体育课的目标却无法仅仅靠“课”来完成。体育课只是一门课,它承担的是体育知识及技术的传授^[3],主要目的是教身体练习的方法而不是专门用来进行身体练习的,因此课中身体练习的强度很小,达不到增进身体健康的要求,并且体育课一周仅两节课,缺少锻炼时间。如此状况,又怎能期望学生学会和巩固技术动作,增强体质呢?但我们一直认为学校教育的主要工作是课堂教学,学校体育教育的主要工作自然也是抓体育课,历次课程改革主要改的也是体育课,改革虽然很有成效,但由于“眼中只有体育课”,所有任务都往它头上加,一个直接的后果就是作为学校体育子系统的体育课,其目标任务和母系统的目标任务“二者几乎并无二致”^[3],使得体育课不堪重负,间接导致了近年来越来越多学生对它的厌恶。

目前学校体育的辅助组织形式包括课外训练和竞赛、课外体育锻炼和学校运动会。课外训练和竞赛只针对很少一部分有运动天赋的学生;学校运动会1年只有1~2次,且大

部分学生也都只是“看客”;而课外体育锻炼,理论上针对全体学生,时间和形式包括晨练、上午的课间操及下午的课外活动,其中的课外活动又是关键,主要指周一到周五下午课后晚自习之前这段时间,从学生的情绪来看,学习了一天,他们正好利用体育活动来调节一下,从人的生理活动规律上来看,这段时间也正是体育锻炼的好时间。但是长期以来,我们对于课外体育锻炼有这样一种论调:体育老师已经在体育课上把运动技术、方法教给学生了,并且还不厌其烦地告诉学生多参加体育锻炼能增进他们的健康,场地就摆在那儿,在“课外”的时候学生就应该自己练习,如果学生体质下降,原因在于“他们没有好的锻炼习惯,缺乏刻苦锻炼的意志”^[1],这就是学生自己的错,与老师、学校是没有什么关系的。但是,好的锻炼习惯、刻苦锻炼的意志是天生就具有的吗?对于尚处于人生起步阶段的学生,一种习惯的养成、意志品质的培养仅靠老师、父母嘴上说说就能成功吗?教育史证明这需要经过老师在长期的实践中精心的培育才有可能成功的。就因为有了“课外”这个标签,大多数学校、老师一直很少关注课外体育锻炼,殊不知对课外体育锻炼的放任自流,“流”掉的是大部分学生一生中最宝贵的身体锻炼期。

没有认清自身的特点,不按照学校体育教育自身的基本规律做出决策,简单模仿智育的组织形式;对于增进全体学生健康这个中心任务,以为在体育课中增加一些加强体育锻炼的内容就能一劳永逸,一厢情愿地要学生自觉地练习,而不是落实到切实可行的具体行动中。这就是现在学校体育工作的问题所在。

3 构建学校体育的新体系

3.1 新体系的内容

笔者认为学校体育应以课外体育锻炼为中心,以体育课、课外体育训练和竞赛、校运会等为辅助手段,为课外体育锻炼这一中心服务。学校体育工作重点就是认真全面落实全体学生每天1h的课外体育锻炼。在课外体育锻炼中以学生为主体,教师负责组织管理和指导工作,学生练习项目依据学校具体条件和学生兴趣而定,以多形式的自学自练方式为主;体育课尽其本分,传授体育基本知识、系统传习运动技术^[3],教会学生锻炼方法,为学生课外体育锻炼的需要服务;课外体育训练和竞赛主要为提高少部分有体育天赋学生的竞技水平,展示高超的技艺以带动广大学生的锻炼激情;学校各种形式的运动会定期举行,对课外体育锻炼予以检查和促进。

3.2 新体系的意义

学校体育的新体系以课外体育锻炼为中心,把全体学生的身体健康放在工作首位,紧紧围绕学校体育的任务,根据学校体育的本质,朝着国家基础教育改革的方向,体现最广大学生的身体健康利益。

新体系重新界定学校体育各组织形式间的关系,层次分明、关系清晰,在课外体育锻炼和其它组织形式间形成一种动态平衡。以课外体育锻炼为主,可以为体育课减去被强加的不可能完成的任务,为体育课找到具体的方向,课外体育

锻炼自身又成为体育课程目标实现的主要场所;以课外体育锻炼为主,可以为课外体育训练和竞赛提供充足的后备人才和观众,运动队的高水平表演又能反过来影响和促进广大学生的体育锻炼热情;以课外体育锻炼为主,可以为各种形式的校内运动会打好扎实的群众基础,学校运动会让广大学生有了展示自我的舞台和机会,进而更能提高他们参与体育锻炼的积极性。新体系弥补以体育课为中心的体系中各组织形式之间联系的不足,使学校体育系统形成一个有机的统一体。

新体系将提高学生的体育素养并受到学生的欢迎。课外体育锻炼中以学生为主体,注重学生的心理感受,尽量满足学生的兴趣爱好,可以最大程度地张扬学生的个性,学生能不喜欢积极参与吗?学生每天有了有效的体育锻炼,还会担心他们的体质问题吗?相应地,学生有了进一步学习和提高的体育需求,体育课还难上吗?学生“喜欢体育活动却不喜欢体育课”的尴尬局面也就能从根本上得到扭转。

新体系也能让教师受益。课外体育锻炼为老师和学生的情感交流提供了平台。有教育家说过,“要让学生喜欢你教的课,首先要让他喜欢你这个人”,体育教师、班主任、科任教师以及学校领导等都能在其中通过体育活动加深与学生的感情,改善与学生的关系;体育教师还可以通过课外体育锻炼最大限度发挥自己的特长以及进行科学项目研究,获得工作成就感,从而更加热爱学校体育事业。

3.3 新体系的实现

有人认为不可能让全校学生同时到操场各尽所愿地锻炼。诚然,以我国的现有经济条件这当然是不现实的,但我们可以根据各学校的具体情况统筹安排。如果无法做到的

话,那么我们现在提“每天锻炼一小时”不就成了了一句空话吗?假设短时间内我们的学校能让学生终身体育意识提高到每天都能自觉锻炼1小时了,难道由于场地器材等客观原因,教师反倒要把学生赶出操场去吗?对于新体系的实现,笔者以为现在有些学校开展的有声有色的“大课间体育活动”就是最好的例证,只是由于它仍然有“课间”的标签,能否推广和持续开展下去很难确定,但是如果把它提高到像现在的体育课被重视的程度,那就完全不同了,相信我们的学校体育也一定会因此而呈现出一派生机勃勃的景象。

综上所述,笔者认为学校体育应该勇敢地承担起自己的责任,在继续深化体育课程改革的同时,能真正面向全体学生,重新正确认识各学校体育组织形式的功能特性和价值取向,在学校体育工作中以促进全体学生的健康为中心任务,确立以课外体育锻炼为中心的新体系,推动学校体育事业的进一步前进。

参考文献:

- [1] 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003.
- [2] 韩丹. 增强体质是我国体育的根本宗旨[J]. 体育学刊,2000,7(3):1-4.
- [3] 张洪潭. 技术健身教学论[M]. 上海:华东师范大学出版社,2000.

[编辑:周威]

《体育学刊》入选 CSSCI 来源期刊

2005年底中国社会科学研究评价中心指导委员会对CSSCI来源期刊的调整进行了讨论并达成共识:对2004年度461种来源期刊中属于自然科学、二次文献、通俗、译文为主等不符合CSSCI来源期刊收录原则的15种期刊予以删除,在此基础上对期刊近5年平均他引影响因子进行学科排序,遴选排位较前的47种非来源期刊入选为2006年度CSSCI来源期刊。经调整后的CSSCI来源期刊为493种。体育类9种(体育科学、中国体育科技、体育与科学、上海体育学院学报、成都体育学院学报、天津体育学院学报、北京体育大学、体育学刊、武汉体育学院学报)。

(体讯)

2006年1月12日