

从学生身体素质看大学体育教学改革

蔡菊英

(北京农学院 体育部,北京 102206)

摘要:对北京农业院校 1995~2001 年学生身体素质测试,分析表明,7 年来男生身体素质总体水平呈下降趋势,女生 2 项身体素质(立定跳远、仰卧起坐)指标呈上升趋势。从学校的体育观念、体育设施投资、应试教育模式和考核标准体系对学生身体素质的影响逐一分析,并提出了相应的对策。

关键词:学生; 身体素质; 体育教学改革

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0096-02

Research on reform of PE teaching from students' physical quality

CAI Ju-ying

(Department of Physical Education, Beijing Agricultural College, Beijing 102206, China)

Abstract: Comparative analysis was conducted according to the test results of the students in Beijing Agricultural College from 1995 to 2001. The results show the physical quality for male students were totally downtrend, and on the other side, that of the female students were uptrend in two indexes among the physical quality, and other three indexes were downtrend. The influence of physical quality for students was analyzed individually in physical education concept from college's authority, investment on physical education equipment, education model for preparing examination and standard system of assessment. Finally, the related countermeasure was put forward.

Key words: students; physical quality; reform of PE teaching

根据北京农业院校学生 1995 级至 2001 级身体素质测试结果,以 5 项身体素质指标为主要研究指标,分析北京农业院校学生身体素质指标的特点、规律、趋势及相互之间的联系,为进一步研究北京农业院校体育教学改革提供科学依据,同时为各级主管部门和学校体育工作提供参考。本研究以北京农学院 1995 年至 2001 年一年级相同数量的男、女学生 2 380 人为对象。在测试方法和评分标准上完全按照《大学生体育锻炼合格标准》的要求进行测试和评分。

1 学生 5 项身体素质指标

(1) 50 m 或 100 m 跑成绩比较

在 7 年中,男、女生短跑成绩均呈下降趋势,男生总体成绩高于女生。男生中 1997 级的成绩比上一年级有所增长,其余 5 个年级的成绩比上一年级均有所下降;男生 1995 级成绩最高为 77.33 分,2001 级成绩最低为 65.97 分,相差 11.36 分。女生中 1996 级和 1998 级成绩比上一年级有所增长,其余 4 个年级成绩比上一年级均有所下降;1998 级成绩最高为 59.85 分,2001 级成绩最低为 48.03 分,相差 11.82 分。

(2) 男生 1 000 m、女生 800 m 跑成绩比较

男、女生成绩均呈下降趋势,男生下降的幅度大于女生,

男、女生成绩总体相差不大。男生中 1997 级、1999 级和 2001 级成绩比上一年级有所增长,其余 3 个年级成绩比上一年级均有所下降;1997 级成绩最高为 66.67 分,2000 级成绩最低为 49.76 分,相差 16.91 分。女生中 2001 级、1997 级和 1999 级成绩比上一年级有所增长,其余 3 个年级成绩比上一年级均有所下降;1997 级成绩最高为 60.48 分,2000 级成绩最低为 49.82 分,相差 10.66 分。

(3) 立定跳远成绩比较

男生成绩呈下降趋势,而女生成绩呈上升趋势。男生中 1997 级和 2000 级成绩比上一年级有所增长,其它各年级成绩比上一年级均有所下降;1997 级成绩最高为 71.25 分,1999 级成绩最低为 56.12 分,相差 15.13 分。女生中 1999 级和 2001 级成绩比上一年级有所下降,其他年级的成绩比上一年级均有所增长;女生 1998 级成绩最高为 67.5 分,2001 级成绩最低为 62.03 分,相差 5.47 分。

(4) 掷铅球或实心球成绩比较

男、女生成绩均呈明显下降趋势,男生总体成绩明显高于女生。男生中 2000 级和 2001 级成绩比上一年级有小幅增长,其它各年级成绩比上一年级均有所下降;1995 级成绩最高为 69.83 分,1999 级成绩最低为 60.43 分,相差 9.4 分。女

生中2001级成绩比上一年级有小幅增长,其它各年级成绩比上一年级均有所下降;1995级成绩最高为54分,2000级成绩最低为46.94分,相差7.06分。

(5)男生屈臂悬垂或引体向上、女生仰卧起坐成绩比较

从表5可见,女生成绩呈上升趋势,男生成绩呈下降趋势,而且女生成绩明显高于男生。男生中1996级和2000级成绩比上一年级有所增长,其它各年级成绩比上一年级均有所下降;1996级成绩最高为77.79分,1999级成绩最低为57.25分,相差20.54分。女生中1998级和2001级成绩比上一年级有小幅下降,其它各年级的成绩比上一年级均有不同程度的增长;1999级和2000级成绩最高为96.26分,2001级成绩最低为92.44分,相差3.82分。

2 讨论

从1995级至2001级学生身体素质测试结果比较分析可以看出,男生5项身体素质指标整体水平呈下降趋势;女生5项身体素质指标中,立定跳远和仰卧起坐成绩呈上升趋势,而50 m、100 m、800 m跑,铅球成绩呈下降趋势。其主要影响因素为:

(1)对学校体育重视不够,未能真正贯彻落实“健康第一”的指导思想。由于受我国传统教育的影响,人们重视智育,而忽视了体育。表现在在排课时,常常将实验课或其它课程安排在课外活动时间上,这样学生可自由支配的时间少,参加体育锻炼时间更少。因此教育行政部门应制定出切实可行的办法,促使学生积极参加体育活动。

(2)多数学校长期投入不足,学校扩招后体育设施不能满足学生锻炼身体的要求。由于有些学校的财力有限,投入不足,在“扩招”前体育场馆就达不到国家标准,“扩招”后更是“雪上加霜”。而有的学校观念落后,对学校体育的重要性认识不足,没意识到大学体育场馆设施是体育教学的重要课堂,是提高学生身体素质的基础,是培养全面发展人才的重要基地。虽然国家有关部门制订了体育教学投入的相关文件,但缺少实实在在、操作性强的监督管理措施,建议国家有关职能部门应制定出相关的有效办法并加强监督力度,以中国举办2008年奥运会为契机,增加体育锻炼的设施。

(3)现行的体育教育模式对学生身体素质的不良影响。学校推行《大学生体育锻炼合格标准》目的是增强学生体质,丰富学生体育活动,培养学生良好的体育道德。但在目前应试教育的影响。每年不少学校为了对付上级教育部门对达标率检查,把体育课变成了达标课。由于教学内容的枯燥乏味,学生对体育课的兴趣和积极性下降,势必造成学生身体素质下降。

(4)现行体育考核标准难以调动学生主动性和创造性。目前学生体育考核的评价方式,只注重考核结果和生理评价,忽视了体育过程和体育能力评价。用同一标准去衡量不同体质、不同起点和不同程度的学生,是不合理的。所以,用现行体育考核评价标准去考核学生,显然不利于调动学生学习的主动性和创造性,也达不到增强学生体质的目的。

3 对策

(1)转变观念,采取有效措施以保证学生体育活动时间。学校主管部门应转变观念,认识到学校体育在培养合格人才上的重要性,制定行之有效的办法,以限制各级部门占用学生课外活动的时间,给学生足够的自由时间,同时有关部门应协助学生开展形式多样的体育活动,为他们创造良好的环境和条件。

(2)学校和家庭加大对学生健康的投入。学校和家长要改变旧观念,充分认识到好的身体是生活、学习和工作的基础,树立正确的投资观。但是,学校的资金是有限的,不能完全满足每一个学生的需要,这就要求学生家长不但要重视子女的智力投资,而且要重视子女的健康投资。只有学校和家庭共同重视学生的健康问题,加大投资力度,才能最大限度的满足学生的需求。

(3)体育应试教育模式应向素质教育模式转变。我们不可否认《大学生体育锻炼合格标准》的积极因素,但也不能认为它是教学追求的唯一目标,我们应按标准而不唯标准,把标准融解在体育教学活动的过程中,融汇在学校体育的内容中,融汇在学生身体的全面发展中,不达而达,不期而至,才是体育教学对《大学生体育锻炼合格标准》最正确的态度。《大学生体育锻炼合格标准》在项目安排上也有不合理的方面,在项目上应选择一些受条件限制少的而与生活贴近的运动项目,这样才能提高学生主动锻炼的积极性。

(4)建立素质教育为核心的体育考核评价标准体系。现行的体育考核评价体系,最大的不足在于忽视了学生的兴趣爱好、习惯、意志品质、自学能力等方面的因素,不能最大限度的调动学生参与体育锻炼的主动性,事实证明,现行体育考核标准体系的改革势在必行,建立以素质教育为核心的考核标准体系迫在眉睫。首先要面向全体学生,尊重学生的先天条件、兴趣爱好和性格特征。其次,根据学生生理、心理的特点、起点和潜能,因人施教,使学生能够感受到经过努力而获得成功的快乐体验,从而激发学生参加体育锻炼的主动性和创造性。

参考文献:

- [1] 全国体育学院成人教育协作组《体育测量与评价》教材编写组. 体育测量评价[M]. 上海:上海世界图书出版公司, 1977:171-223.
- [2] 北京市教委体质调研组. 北京市大学生10年来身体组成成分和体质水平的研究[A]. 95北京市学生体质与健康调研报告论文集[C], 1997:82-107.
- [3] 王路德. 体育统计方法[M]. 武汉:湖北省体育科学研究所, 1983.
- [4] 谭平平. 体育统计学体育测量学[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2000:166-202.

[编辑:周威]