

休闲体育教材化

陈立国

(大连铁道学院 体育教研室, 辽宁 大连 116028)

摘 要:从“全民健身”、“终身体育”和“健康第一”的角度出发,对21世纪休闲体育发展的状况和休闲体育的功能进行分析,探讨学校休闲体育的现状及休闲体育运动如何走进课堂,实现其“教材化”的问题,使之符合教育目的,符合学校条件,符合学生发展和需要。

关 键 词:运动文化; 学校体育; 休闲体育教材化

中图分类号:G807;G811.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0101-03

Discussion on materialization of leisure sports

CHEN Li-guo

(Teaching and Research Section of PE, Dalian Railway College, Dalian 116028, China)

Abstract: From the angle of “nationwide body - building”, “sports all the life” and “healthy the first”, this article analyze about the state of sports development of recreation and function of recreation sports of 21st century, how current situation to probe recreation sports of the school and recreation sports activity into the classroom. Realize the question of its “teaching materialization”, Make it accord with what the purpose of educating, accord with the condition of the school. Accord with the student need durris developing and growing.

Key words: sports culture; school physical education; leisure sports materialization

休闲体育作为“人类着力建造美丽的精神家园”,是一种文明、健康、科学的余暇生活方式。它不仅可以促进个体健康、满足个体需求,有利于建立完整的人格,端正国民的人生态度和道德情操,而且可以充实国民文化生活,提高国民的文化水准,改善生活风气,使国民的生活质量得到有效的升华和提高。21世纪占学校主体地位的竞技体育正在软化,为了使休闲体育更好服务于学校体育,有必要对休闲体育进行教材构建,使其进入体育课程,成为教学内容。

1 21世纪中国休闲体育的发展

21世纪将是一个多元化的世纪,休闲体育也不例外,其内容丰富多彩。如武术、气功、散步、跑步、徒手体操等;也有需要一些专门场地和设施,需要一定投入的现代体育内容,如网球、游泳、旅游、家庭器械健身等;还有对场地、设施、投入要求都很高的新潮体育,如高尔夫、保龄球、赛车、摩托艇、攀登、热气球、滑翔等,以适合不同年龄、不同生活水平、不同爱好的人们。

在休闲文化发达的美国,这些休闲服务分别由政府、非赢利性服务机构承担。21世纪,人们的文化素质显著提高,选择科学、文明、健康的休闲体育已在情理之中,“花钱买健

康”、“花钱买休闲”的观念已深入人心。休闲体育赢利性服务组织机构,体育旅游、体育休闲产品以及娱乐活动等,将大幅度增加,休闲体育会成为21世纪我国经济的一个新的增长点。

在中国最早提出休闲文化理论的是著名学者于光远先生。早在1983年,他就曾指出,我国对体育竞赛是很重视的,但是对于竞赛之外“玩”游戏研究的很不够,在中国的高等学校中没有一门研究游戏课程,没有开一门游戏专业,没有一个研究游戏的学者。这不是什么优点而是弱点。他认为,“玩”是人生中不可缺少的要素,应该玩得有文化,玩得有品位,要发展“玩”的文化。1994年他在广州讲学时又进一步指出,玩是人类基本需要之一,要玩得有文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。卢元镇先生在20世纪80年代也指出:“学校教育和社会教育都应该担负起对休闲教育的任务。”随着人们对休闲体育认识的提高,人们对休闲生活需要的不断增强,休闲文化进入中国教育的庄严殿堂已指日可待,休闲体育进入教育阵地的日子也会接踵而至。

2 休闲体育的释义及其功能

休闲体育产生和发展客观依据是社会闲暇时间的存在

和逐渐增多。休闲是一种以恢复身心健康状态、丰富和创造生活、完善自我为目的的闲暇活动。而休闲体育,是相对竞技体育而言的,是在闲暇时间进行的一种有益于身心健康、重新创造生活、完善自我的体育活动。随着经济发展和社会变迁,人们的休闲体育将不只停留在强身健体的目标上,它会逐渐成为现代人善待生命,慰藉躁动而孤寂的精神世界的一部分。

休闲体育可以消除紧张情绪,可以改善生理和心理状况,恢复精力和体力,是人们生活的重要内容;休闲体育可以给人们带来娱乐,这是由其项目的特点决定的,它本身的趣味性是吸引众多体育爱好者的根本所在;休闲体育可以增强适应社会的能力,它不仅是休闲娱乐、健康的载体,也是拓展交际、增进情感的润滑剂。休闲体育在某种意义上扩大了生活环境、生活内容,使人们不断认识他人,重新认识自己,适应变化着的新环境,增强对社会的适应能力。

休闲体育与人类社会发展密切相关,新时代人们的休闲观念发生本质变化,休闲体育运动也成为经济发展的重要力量。休闲体育的消费将创造更多的就业机会,尤其是我国加入 WTO 后,休闲体育市场将不断适应社会对休闲体育运动需求而持续发展。

3 休闲体育在学校中的现状

学校体育中无论是以运动为手段,还是以运动为目的,都离不开运动文化。而休闲体育是相对学校竞技体育而言的一种运动文化,是近些年风行于学校的体育运动热潮。目前,我国已经具备发展休闲体育的条件,是发展休闲体育的大好时机。马克思曾在《剩余价值论》中写到:“闲暇时间是不被生产劳动所吸引,而是用于娱乐和休息,从而为自由活动和发展开辟广阔天地,是劳动者用于消费品和用于自由活动的时间。”学校中的群体——学生利用自己闲暇时间充分投身到休闲体育运动中,逐渐打破学校体育以教授运动技术为主体的教学模式。更多的学生开始走进休闲体育运动,特别是课外活动,投身到运动场中,到大自然中去,开展多种多样的休闲体育运动——徒步越野、山地越野、漂流、沙滩排球、草地排球、定向越野、足球游戏……尽情享受休闲体育运动带来的激情和快乐。

很多健康专家认为,人类需要回归自然,回到“母体子宫内”去,寻找人类的本性。作为休闲体育在内容选择上应该倾向于野外大自然中进行活动,真正使精神得到松弛,身体得到锻炼。因而更多的学生利用自己闲暇时间去体验“玩”的真谛。休闲体育的娱乐性是由其自身运动项目的特点决定的,它没有竞技体育激烈的对抗性,而且可以避免因其失败而产生的消极心理。从事休闲体育运动的人们不必肩负着成败胜负的责任,无论是精神上,还是体能上都不存在任何压力。休闲体育运动的趣味性是吸引众多体育爱好者的根本魅力所在。

来自淄博学院的 2001 年 9 月 1 日以来 7 周课外活动调查显示,78% 学生的休闲时间是在运动场上度过的。其中有 37% 的学生分别从事足、篮、排三大球,以及健美操、交谊舞、

网球、台球、手球、滑轮板、乒乓球的课外活动。学生们为了消除学习、生活快节奏带来的心理紧张和身体上的疲劳,大多数人选择休闲体育运动。从事休闲体育运动能体味无穷的乐趣,而观赏休闲体育运动也能带给人极大的精神享受。任何一项休闲体育运动都会吸引很多观众,有时观众的情绪会比运动员更强烈。特别是当人们看到运动者做出精彩的表演时,人们在赞美喝彩时仿佛自己也置身于其中。这种愉快的音符便很快传递扩散开来,只有你靠近休闲体育运动就会被它深深吸引。喜悦常常给身体以新活力,是推动一个人活动的“特效药”,这是现代休闲体育运动所具有的无限魅力,正是这种魅力,才诱发了学生参与休闲体育运动的欲望。

4 休闲体育教材化的概念及现实意义

所谓休闲体育教材化,就是按照现代教育思想和科学的体育方法、原理及人体发展规律,将那些属于休闲体育范畴的运动项目,经过合理的改造、加工、提炼、升华为发展身体、增强体能、增进健康、促进学生身心全面发展的体育教材和体育手段,使之成为服务于体育目的的过程。

休闲体育作为国民经济第三产业中的一部分,有传承和发扬运动文化的历史责任和义务。从目前看,休闲体育已成为社会生活中日益广泛的一个文化娱乐领域,社会媒介以前所未有的全方位的宣传、介绍,学生从各种途径了解到不少休闲体育的知识。为了让休闲体育走进体育课堂,为学校体育服务,必须根据学生身心特点和教学目标的需要对其进行改造。

就学校体育而言,休闲体育走进课堂能提高学生对休闲体育文化,帮助学生树立正确的休闲观,视休闲体育为一种高尚、文明、科学的生活方式,并逐渐形成习惯。学校是体育的摇篮,是体育走向规范化、科学化、普及化的必由之路。休闲体育与体育密切相关,因而,休闲体育运动也必须经过学校体育教材的构建,才能走向规范化、科学化、普及化的道路。同时,学校休闲体育教材化也顺应时代的发展,加强休闲体育观念的培养。为此,各体育院校、各大专院校体育系应该与国际接轨,开设休闲体育课程,培养出休闲体育的研究、指导、组织和经营人才。所以,休闲体育教材化是十分必要的。

5 关于休闲体育教材化的几点思考

5.1 休闲体育教材化遵循的原则

(1) 休闲体育动作性原则。不要受到竞技体育的约束,保持“玩”的本来面目,从“玩”中寻找教育性、思想性,形成自己的体系。

(2) 休闲体育运动效果性原则。从发展身体的角度出发,不拘形式追求健康的最佳效果。

(3) 休闲体育运动可接受原则。选择或改造的体育手段能够遵循体育目的,而且能被学生所接受,并充分调动学生兴趣,使学生从主观上参与活动。

(4) 休闲体育运动全面性原则。尽可能地对学生身心全面发展有效果,不仅愉悦身心,而且从中得到理性思考,从而

锻炼和提高学生思维能力,提高学习的效率。

(5)休闲体育选择性和创造性原则。多样化的教材要能为教师教学和学生学习提供选择和创新发展的空间。如南方近江、河、湖、海的地区可选用游泳教材进行教学;山区可以攀岩,徒步登山等;足球的“跑垒”,篮球“橄榄式”玩法,铅球的“保龄式”打法等都是创新教学。

5.2 休闲体育教材化的方向

(1)向文化方向教材化。将具有丰富历史文化底蕴的运动项目或素材中含有文化因素充分发掘出来,使学生在浓厚的体育文化气氛中体验运动的快乐,以提高学生的文化素质。如端午节的划船(艇)活动,五四青年节的火炬接力跑,具有浓郁民族体育文化的舞龙舞狮等。

(2)向综合方向教材化。将不同的休闲体育运动项目或相同休闲体育运动项目中不同的练习方法,经过不同形式的综合,实现新的创造。如3人制篮球、室内足球、室内壁球等。

(3)向趣味化方向教材化。改变规则的球类比赛,减小比赛的难度,使不同体质、不同年龄的学生都能参与活动,不拘于竞技比赛规则。如改变篮球架的高度,为适应不同年龄学生的不同高度,让学生能过上“NBA”瘾。

(4)向运动处方方向教材化。主要根据运动原理,针对学生的实际需要,制定运动处方进行教学。如健身操中的有氧拉丁操,针对学生髋关节的灵活性差异的特点,进行一些扭髋、转髋练习,加之音乐,使学生在享受音乐的同时,提高教学效果。

(5)向科学化方向教材化。安排休闲时间要有计划性、科学性,相互调节,相互补充,有利于学生全面发展和身心健康。

康。

(6)向多样化方向教材化。引导学生培养多种兴趣爱好,开展丰富多彩的休闲体育活动。如建各种文化广场、休闲娱乐中心、体育场馆,为休闲体育运动的多样化提供各种硬件环境。

总之,休闲体育进入教材是非常必要的。未来社会,休闲体育将以培养人类健康身体的方式来提供快乐享受。然而,作为体育教材的休闲体育,必须遵守学校体育教学的规律、学生的特点和需要,解决好“教材化”的问题。

参考文献:

- [1] 陈小蓉. 学校学生余暇体育的主要影响因素[J]. 中国学校体育, 2000(1): 53-54.
- [2] 彭文革. 休闲运动与体育教育[J]. 体育学刊, 2001, 8(5): 121-122.
- [3] 高发民. 高校体育中的休闲运动与终身体育[J]. 体育学刊, 2001, 8(6): 25-27.
- [4] 孟刚. 竞技运动教材化——现代体育与健康课程的基本理念[J]. 体育学刊, 2002, 9(5): 8-10.
- [5] 蔡成. 高校竞技运动教材化探析[J]. 上海体育学院学报, 2002(1): 28-30.
- [6] 刘平华. 21世纪的中国休闲体育[J]. 北京体育大学学报, 2000, 32(1): 15-16.

[编辑:周威]