

全民健身运动在高校的普及与发展

许常芳

(湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012)

摘 要:通过对我国高校全民健身的开展现状, 高校全民健身的基本特征及外部环境、基本形式与内容, 以及影响高校全民健身的主要因素等的分析, 阐明了高校体育在全民健身中的作用, 为全民健身在我国高校的开展提出了一些措施和建议。

关 键 词:全民健身; 高校体育; 中国

中图分类号: G806 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2004)03-0071-03

On popularization and development of the national fitness in universities and colleges

XU Chang-fang

(College of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

Abstract: The author first analyzed the present status of the national fitness in universities and colleges, including its basic trait, external environment, basic pattern and contents, and influencing factors. Then, the author elucidated the role of physical education of universities and colleges in carrying out the national fitness and finally offered some related suggestions and methods.

Key words: national fitness; physical education in universities and colleges; China

1995年6月20日, 国务院颁布了《全国健身计划纲要》, 这是一项国家领导、社会支持、全民参与, 有目标、有任务、有措施的体育健身计划, 是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的国家发展战略规划。全民健身的重点是青少年和儿童, 那么学校体育必然处于关键地位, 学校体育是全面发展教育的重要组成部分。全民健身计划自开展以来已经取得了可喜的成绩, 而高校体育作为学校体育的最后阶段也就承担着更为重要的任务。高校体育是学校体育的窗口, 是为社会培养体育人口的重要环节, 也是学校体育发展的保证, 对我国全民健身的发展起着非常重要的作用。2002年教育部又颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 为改革高校体育、促进全民健身的发展提供了重要的保证。

1 高校全民健身运动的开展现状

高校大学生应是我国推行全民健身计划的主力军, 他们对体育锻炼的认识呈向上趋势。绝大多数大学生都认为: “参加体育锻炼, 有利于增强体质, 促进身心健康。”大学生对体育锻炼项目的安排及需求是健康的。据调查发现, 有20%~30%大学生每天坚持体育锻炼, 他们每天采用各种方式进行健身活动。而且许多学校举办了集体育、文化、知识

为一体的“体育文化节”等大型体育活动。大学生体育俱乐部也得到了很好的开展, 吸引了众多的学生参加体育活动。

但据全国学生体质健康状况调查结果显示, 学生的身体素质多项指标有所下降。近年来, 由于升学的压力越来越大, 高考学生的体质存在着下降趋势。长期以来, 学校在“应试教育”的思想指导下, 采取的是封闭式或半封闭式、填充式、高分制的教育方式, 致使培养出来的学生不但知识面窄, 而且身体素质较差, 几乎没有终身体育意识, 一旦步入大学, 他们对体育的认识依然存在着误区。另外, 全民健身计划还未被学生普遍接受, 部分大学生对体育的认识模糊不清, 甚至有些学生认为每天参加体育活动会影响学习, 有一部分学生, 特别是女生由于惰性而致参加体育锻炼无法持之以恒。部分大学生对《全民健身计划纲要》不了解, 反映出这一项计划宣传的力度不够, 这给在高校推行全民健身计划带来了一定的难度。总之, 当前学校体育全民健身教育的状况不容乐观, 大部分高校只开2年体育必修课, 要完成对学生进行全面健身教育, 培养他们终身健身的能力是很困难的。

2 高校全民健身运动的基本特征及外部环境

2.1 高校全民健身运动的基本特征

“全民健身计划”是一项复杂的、系统的群众性体育活

收稿日期: 2003-07-18

基金项目: 湖南省教育科学十五规划课题(XJK01BG004)。

作者简介: 许常芳(1962-), 男, 副教授, 研究方向: 体操教学与训练。

动,它在普通高校是以课外体育活动的形式来实现的,参加的人数多、涉及的面广、活动形式多种多样、组织工作可控性小。概括起来有以下几个特点:(1)全面性和持续性。“全民健身计划”的实施可依据国家和学校的有关规定,对全体学生安排指令性的学习内容和要求,可依据不同周期、不同阶段、不同任务安排持续性的活动项目。(2)自愿性和选择性。实施“全民健身计划”除按国家的有关规定必须参加的活动内容外,绝大多数由学生个体和班级自愿参加,自愿选择活动的内容和项目。(3)灵活性和多样性。实施“全民健身计划”可根据学校的实际情况选取形式灵活的锻炼项目和手段,因地、因人制宜开展小型多样的群众性体育活动。(4)独立性和自主性。实施“全民健身计划”可在有关人员的指导下,由学生独立地进行自我活动,养成锻炼身体习惯,学会自主活动的的能力,实行自主组织、自主参加、自主监督、自主检测、自主评估。

2.2 高校全民健身运动的外部环境

高校全民健身的外部环境主要包括 2 个方面:一是体育设施。体育场馆设施是开展群众体育活动的重要条件,也是全民健身必要的物质基础。实施全民健身计划以来,国家和各级政府投入大量资金,修建了全民健身工程设施,总数达 11 089 块(套)的场地^[1]。目前我国高校中拥有体育馆、田径场、游泳池及与之配套的体育器材、设施齐全的院校并不是特别多,多数拥有部分体育设施。俱乐部是开展大众体育的基本组织形式,很多学校都拥有自己的健身俱乐部。二是行政支持和相关的法规。为了顺利地贯彻执行全民健身计划,制定了一系列的配套文件,于 1994 年 6 月 10 日颁布了《社会体育指导员技术等级制度》;1995 年国家体育总局又颁布了《全民健身计划纲要》;2002 年教育部又颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,这些均为全民健身提供了重要的保证。

3 高校全民健身的基本形式与内容

高校全民健身的基本形式主要包括 3 个方面:(1)高校体育课;(2)体育俱乐部;(3)课外体育活动。高校体育课和俱乐部均有老师和体育指导员等专职人员进行指导,课外活动是学生根据自己的爱好进行锻炼。高校体育课是全民健身运动的重要组成部分,必须与全民健身运动接轨。高校体育课既要完成教学任务,又要为全民健身运动打下基础。为了贯彻这一思想,2002 年教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。它是在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上而制订的。《纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲的依据,《纲要》的实施改变了原有全面统一的教学大纲的局面,各学校依据实际编写大纲和教材,形成了“一纲多本”,体育教材多样化的局面。目前,高校体育在《纲要》的指导下进行新一轮的教学改革,改革以运动技术为中心的传统教学模式向以增进学生健康、增强学生体质、培养终身体育为中心的新教学模式转变。

体育俱乐部有不同的单项俱乐部,也有综合俱乐部,形式多样。俱乐部强调的是学生的兴趣和爱好,学生可以依据自身的爱好和技能水平选择运动项目,在体育俱乐部,学生在娱乐中得到锻炼,在锻炼中提高自己的技能,体会到锻炼的愉悦。

课外体育活动是高校体育课的延伸,课外体育活动除了锻炼身体以外,还有不同形式的运动竞赛。竞赛可以提高学生参加体育活动的积极性,培养体育的团队精神和拼搏精神,活跃校园文化,陶冶情操。

无论是体育课、体育俱乐部,还是课外体育活动,其主要内容包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、跑步、健美操、舞蹈等运动项目,高校的男女生喜欢的体育项目有明显的区别,男生偏爱对抗性强、竞争性较强的运动项目,而女生则喜欢那种强度小、有趣味、有韵律的运动项目。

4 高校全民健身存在的主要问题

4.1 对全民健身认识不够

我国全民健身起点较低,全民自我健身意识不强。有些人认为全民健身计划的推广取决于钱和闲两个条件。学生参与体育活动的意识距《纲要》标准还有距离,推广工作还十分艰巨。目前,有相当多学生不具备自我体育健身的意识,还难以参加到全民健身计划中来,因此,需要加强对高校学生全民健身意识的培养。

4.2 学生对体育运动技能掌握不够

新一轮体育课程改革保证了学校体育课程的实施,促进了全民健身的发展,但我国由于长期受到“重文化,轻体育”思想的影响,学生从小学进校就把体育课当成了“副业”。因而,学生对运动技术的知识掌握很少,有的学生甚至为了文化课考试,以种种借口而免修体育课,而老师也为了抓升学率,也把本应传授体育基本技术和基本技能的体育课时间挪作传授文化知识了。这样学生连基本的运动技术都未掌握,严重影响了全民健身在高校的开展。

4.3 学生学习压力太大

现代社会发展节奏快、就业压力大,对人才的要求越来越高,给大学生造成的压力也就增大。据教育部公布的统计数字看:2003 年预计普通高校毕业生有 212.2 万,其中研究生 12.1 万人,本科生 91.9 万人,专科生 108.2 万人,毕业生总数比去年增加 67 万人,增幅超过 46.2%。扩招仍在继续,以后的毕业人数每年增幅也比较大。毕业生数量增幅较大,但社会整体就业岗位没有明显增加的趋势。高校扩招为毕业生就业带来了巨大压力,在校学生为作好充分的知识储备,不得不把大量的时间投放在学习上,而无暇顾及体育锻炼。

4.4 锻炼场馆受到限制

新中国成立以来,特别是最近十几年来,国家为体育锻炼场地投资经费很多。但这类大型的体育场馆多用于竞技比赛,实行有偿服务,而更多的普通人只是“旁观者”,不是“参与者”,因此造成体育比赛场地多、利用率低的局面。尽管近年来对学校的体育场管建设加大了力度,但是,目前在

“举国体制”和“奥运战略”的体育管理体制下,国家的大部分经费还是用在竞技体育这一块,因而为大众提供体育健身活动的场地和器材太少,大大地阻碍了全民健身锻炼的发展。

5 高校全民健身的发展对策

(1)扩大高校全民健身计划的宣传力度,提高学生对健身强体的认识。

(2)加大政府对高校全民健身的经费投入,促进高校体育进一步社会化、科学化、生活化和普遍化。

(3)制定高校健身监测系统,包括高校各年级的体质测定和评价指标,而且要简便实用,加强学生健身指导。

(4)抓全民健身的典型,树立榜样,将全民健身做为物质文明和精神文明建设的一项重要内容来抓,有条件的学校设立全民健身奖励基金,开展积极的校园体育文化活动,举办各类学生自愿参加的小型、多样的兴趣小组、单项比赛、大奖赛等。

(5)建议在开设课程的计划中,增加学生喜欢的运动项目的课时比例,如篮球、排球、足球、乒乓球、跑步、健美操、羽毛球、舞蹈等项目。对于女生则增加符合女性特点的项目课时比例,如健美操、舞蹈。

(6)加强对高校课程改革的力度,培养一专多能的体育教师,促进全民健身的全面发展。

参考文献:

- [1] 孙洪涛. 试论全民健身与高校体育改革[J]. 体育科学, 2000, 20(3): 11-12.
- [2] 李相如. 我国城市社区实施全民健身工程的现状和对策研究[J]. 体育科学, 2001, 21(2): 28-33.
- [3] 唐晓兰. 全民健身计划与学校体育教学改革[EB/OL]. [http://www.sports.gov.cn/hnfiles/lunwenji\(2\)/lunwenji020.htm](http://www.sports.gov.cn/hnfiles/lunwenji(2)/lunwenji020.htm).
- [4] 商勇, 孙占光. 全民健身与普通高校体育教育管理[J]. 中国体育科技, 2001(1): 39-41.
- [5] 教育部文件. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[R]. 2002.8.
- [6] 王林林. 教育现代化背景下高校体育发展的方向性探讨[J]. 体育与科学, 2001, 22(3): 67-68.

[编辑:周威]