

在体育教学中培养学生的竞争能力

皮建英

(湖南大学 体育部, 湖南 长沙 410079)

摘 要:从竞争能力的内涵与构成入手,通过分析当代大学生身体心理素质的现状,提出了高校体育教学中应培养学生竞争能力,包括培养学生的竞争意识、运动能力、创新素质、承受挫折的能力、组织才能和人际交往的能力以及发挥个人优势能力等。

关 键 词:高校;体育教学;竞争能力

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)02-0078-02

How to develop student's competitive capacity in university PE teaching

PI Jian - ying

(Division of Physical Education, Hunan University, Changsha 410079, China)

Abstract: How to develop the competitive capacity of the students in university will have been one of the important tasks to produce excellent talents. University physical teachers as us, should take imparting knowledge and educating people as the top priority to lay stress on the guide and developing of the competitive consciousness and capacity of the students in the teaching procedure by taking advantage of the particularities of physical education.

Key words: colleges and universities; physical education; competitive consciousness; competitive capacity; foster

人的竞争能力(身体、心理等素质状况)是参与竞争的基本条件。高等教育如何培养学生的竞争能力,已经成为培养跨世纪优秀人才的重要课题之一。作为高校的体育教师,应当把教书和育人放在工作的首位,利用体育专业的特殊性,在教学的过程中注意引导和开发学生的竞争能力。

1 竞争能力的内涵及构成

竞争能力是人们参与竞争并为夺取胜利所必需而且直接影响竞争结果的个性心理特征。竞争能力主要表现在身心素质、科学文化素质、思想道德素质三个方面,它们是相互联系的。身心素质是发展其它素质的生物学前提,是其他素质的载体和重要的物质基础,是竞争能力最基本的要素。它包括强健的体魄,良好的个人卫生与习惯,健康而又丰富多样的个人爱好以及坚韧不拔的意志品质,承受挫折和痛苦的能力,良好的心理自我调节和保护能力,善于处理人际沟通的能力,以及积极向上、乐观豁达、勇于开拓的心理品质。在21世纪,如果没有较好的身体、心理素质,是无法参与竞争并获得成功的。

2 大学生身心素质的现状

健康的体魄和良好的心理是人竞争能力全面发展的必

备条件和基础。然而,目前大学生却普遍存在着身体与心理素质不良的问题。据对武汉部分高校千余名新生身体素质进行抽样调查结果看,新生三项素质的均值较低。新生体育不合格率极高,占33.23%,这种状况在许多高校也同样存在。另据北京某高校新生体检时发现,有的学生连一个引体向上都不能完成,有的学生跑50m便气喘,神经衰弱、高度近视在青年学生中更是常见。另据全国高校调查:因精神疾病而休学,缓考的比例不断提高。根据上海医科大学精神医学教研室对来求询的大学生病例分析,以神经性障碍占绝大多数,占69.4%;人际关系和适应环境问题占14.0%。大学生心理健康状况要比社会群体差,约有1/3的大学生存在不同程度的心理障碍。这些心理障碍突出表现在以下几个方面:①学习缺乏动力与竞争压力感,②思想与人际关系不良,③专业兴趣低与考试应急,④恋爱受挫、单相思与孤独、空虚和压抑感等。

由此可见,大学生中存在着身心素质的种种缺陷和不足。这些因素直接导致大学生失去自我,信心丧失,意志品质减弱、孤独、消沉,难以面对和适应现代社会的激烈竞争,这是我们必须正视的严峻现实。

3 高校体育教学中培养学生竞争能力的措施

收稿日期:2000-07-19

作者简介:皮建英(1964-),女,湖南长沙人,讲师,从事高校体育教学与训练研究。

(1)竞争意识的培养。竞争意识是现代人的—种极为重要的意识。美国普林斯顿大学在—份研究报告中指出:现代的生产及生活方式更接近于体育中的比赛,在机会均等条件下,谁的节奏更快,竞争意识更强,谁就有可能占据优势。体育教师在教学中多采用竞赛教学法、游戏法,多为学生创造竞争机会,让学生在活动中得到胜负、成败、荣辱、争让等情感体验,使竞争意识得到升华。多让学生参与竞赛活动组织,从客观上形成—种良好的积极向上的竞争环境,使竞争的意志品质深入到学生的各种生活当中去,为将来步入社会打下良好的基础。

(2)运动能力的培养。21世纪的竞争将是人才素质的全面竞争,其中身体素质是保证人才的整体素质得以实现的物质基础。运动能力包括体能、体力、身体素质以及技术、战术等。从事任何—项运动,都需要—定的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧素质作为基础,这些素质是各项运动所必须的。教师在教学中应对学生进行体能、身体素质等运动能力的训练,以提高学生的运动能力,为学生综合能力的提高打下坚实的物质基础。

(3)创新素质的培养。《中华人民共和国高等教育法》明确规定:“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才”。国民创造力的高低已成为衡量—个国家竞争力的重要标志。体育教师要进行教学改革,将传授技术、发展体力为主的全封闭教学转变为发展创造思维能力的启发式教学,让学生了解运动文化和掌握获得运动技术的方法。利用技能迁移特点,培养学生横向思维能力。调动学生积极参与公平竞争,强调学生在比赛过程中用脑去体会技、战术要求,用眼去观察场上情况变化,用团结协作精神战胜强劲对手,培养学生敏锐的观察能力和创造思维能力。培养学生学习兴趣,兴趣是产生创造思维的重要源泉,教学与体育活动中要激发学生的学习动机和好奇心,培养求知欲。扩展学生的知识视野,除了教体育知识外,还应结合介绍—些相关基本知识,从而产生创造性想象。

(4)承受挫折能力的培养。古人云:“人生逆境十之八九”。体育教师要经常教育学生对挫折、失败要有正确认识,要有充分面对挫折和失败的心理准备,从现在起就要培养自己承受挫折,敢于战胜困难的意志品质。帮助学生建立正确的思维方式,学会—分为二地分析问题和反思的方法,要实事求是分析失败的原因,努力采取行之有效的对策。如—个动作失败,是什么原因,怎样纠正。多对学生进行磨难教育,创设困难情境,有目的地引导学生克服和战胜内部(生理、心理)困难和外部(环境)困难。如在耐久跑的运动项目教学和训练中,教师要利用“极点”、“单调”、“枯燥”的运动特点,让学生“有意识”体验“意志”、“适应能力”的情感体验,用意志力作用来克服因“极点”、“单调”、“枯燥”等生理、心理惰性。针对不同年龄、类型的学生采取相应措施。如对软弱、胆小、犹豫不决的学生,教师采取集中“助威”、“掌声鼓励”等形式,

给学生创造良好的环境,培养学生克服困难和战胜困难的勇气。

(5)组织才能和人际交往能力的培养。学生将来生存、发展、竞争,都需要广泛交往和参与组织活动。体育的开放性特点可使学生获得较为广泛的社会交往和人际交往的机会。体育教师要教育学生掌握必要的交际原则。引导学生讲究交际道德准则。如:在游戏时要完成教师布置的练习任务,要诚实守信,活动中要团结协作,互助友爱。教给学生—些处理人际关系的技巧和组织方法,在体育练习、竞赛、游戏中处理好组织、群体和个人之间的关系,把练习过程看成人际交往和培养组织能力的过程,使学生学会同不同个性的人打交道,学会不同形式的组织工作,逐步提高交际和组织能力。

(6)发挥个人优势能力的培养。要培养和发展学生个性,体育教师首先要指导学生正确认识自己的个性和特长,树立“人生天地间,各自有禀赋”,有个性才能有创造性的观念。通过体育活动满足不同心理需求,让学生充分展示并认识自己的个性,学会自我体力诊断与测定—确定自我锻炼目标—选择自我锻炼项目—坚持课外体育锻炼—进行自我锻炼效果的评价等模式,促进—体化的身体锻炼,使学生能自觉、有目的地选择自己所要从事的体育项目,来发展个性和特长。

(7)捕捉信息能力的培养。随着信息高速公路的出现,有捕捉信息的能力,才能适应信息社会的需要。体育教师首先要指导学生掌握捕捉信息的方法,如多看报、电视,了解诸如体育改革、国际国内体育竞赛等信息。根据体育特点,指导学生在游戏、竞赛时分析对手情况,了解对手实力,及竞技、心理状态等信息,制定本队技、战术方案,将捕捉到的信息在对垒中发挥效能。

体育教师应把培养21世纪具有较强竞争意识和竞争能力的人才作为—个重要课题进行探讨,使我国的学校体育跟上教育改革的步伐,适应我国由“应试教育”向“素质教育”的转轨。

参考文献:

- [1] 李凌.试论高校体育教学与心理健康教育[J].西安体育学院学报,2000(2):82.
- [2] 李孝忠.能力心理学[M].西安:陕西人民教育出版社,1985.
- [3] 龚鹏飞.怎样为21世纪培养人才[J].湖南教育报.
- [4] 陈烽.高校体育教学中创新素质的培养[J].上海体育学院学报,2000(2).

[编辑:邓星华]