

对普通高校体弱、特形学生的体育教学

刘 成¹, 李秀华¹, 翁家银²

(1. 中山医科大学 体育教研室, 广东 广州 510089; 2. 广州体育学院 体操教研室, 广东 广州 510075)

摘 要:采用文献研究、数理统计和逻辑分析等方法,对中山医科大学1994-1999年学生入学时身体素质、体质指数及教学实践进行综合分析,发现:身体素质呈下降趋势,体质指数基本合理但两极分布有加大的趋势,体弱、特形的学生不能适应当前常规的体育课教学;提出应当切实抓好中小学阶段的健康教育,根据现阶段的需要,增设特形生班,形成体育课教学目标层次多样化;初步研究了体弱、特形学生的分类标准问题。

关 键 词:身体素质;体质指数;特形生班;体育课教学

中图分类号:G807.41 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0031-03

Analysis on physical teaching of the students with weak and special build in universities

LIU Cheng¹, LI Xiu-hua¹, WENG Jia-yin²

(1. Teaching and of PE, Sun Yat-sen University of Medical Sciences, Guangzhou 510089, China;

2. Research Section of Gymnastics, Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou 510075, China)

Abstract:By the literature review, mathematical statistics and logical analysis, the paper analyses comprehensively the new-comers' physical fitness, MBI and their PE courses from 1994 to 1999. It is found that the level of their fitness is going down, the MBIs are good but the distribution on both ends is going up, and it is not the neglectfully objective facts to the students with weak and special build who are not able to suit for the general teaching. Finally, the paper points out that we should emphasize the health teaching from children in school, form the special build class for the students and various teaching goals, and establish initiatively the classified standards.

Key words:physical fitness; MBI; special build class; physical teaching

改革开放20年来,我国国民经济有了巨大的发展,居民生活的整体水平有了较大的提高,交通、通讯更加便利、快捷。然而,随之而来的肥胖人群亦越来越多,并且年龄有提前的趋势,这给传统的体育教学带来了新的挑战。

素质教育的核心是在加强“双基”教育的同时,突出对受教育者创新能力的培养。而对其体质、健康水平的教育同时也被提到非常重要的位置上来。然而,面对日益增多的肥胖儿,如何开展体育课教学是一个十分棘手的问题。

1 研究对象与方法

主要运用文献研究、数理统计和逻辑分析的方法,以中山医科大学1994年以来入学的大学生为研究群体,对其入学时的身体素质水平、体质指数及教学实践进行综合分析。

2 分析与讨论

2.1 当前大学生的体质状况与体育教学

2.1.1 大学生入学时身体素质的调查分析 表1反映出自1994年以来,学生入学时的整体身体素质水平有下降趋势,

这与考分逐年上升的趋势相反。

表1 1994-1999年学生入学时身体素质“达标”¹⁾情况

年级	n/人	达标率/%	测试时间
94	501	70.5	1994.10
95	509	71.2	1995.10
96	589	69.3	1996.10
97	611	67.5	1997.10
98	628	62.1	1998.10
99	882	59.8	1999.10

1)采用《国家体育锻炼标准》中50 m跑、立定跳远、实心球、引体向上(男)、1 min仰卧起坐(女)、1 000 m跑(男)、800 m跑(女)。

2.1.2 对近年来学生入学时体质指数的调查与分析 体质指数(MBI)是目前国际上通用的一种衡量人的体重是否超重或肥胖的指标^[1]。我国学者研究认为:“MBI < 20 为偏瘦, 20 ≤ MBI < 24 正常, 24 ≤ MBI < 26.5 偏肥, 26.5 ≤ MBI

• 收稿日期:2000-09-04

作者简介:刘 成(1967-),男,河南信阳人,硕士,讲师,研究方向:体育教学与训练。

肥胖。”^[2]中国人以腹型肥胖为多^[1],虽然体质指数尚在正常值之间,但腹围已显得过于粗大。对我校1994~1999年学

生入学时体质指数的统计见表2。

表2 1994~1999年学生入学时体质指数(MBI)¹⁾分类统计

年级	n/人	≤20.0	20.1~24.0	24.1~26.5	≥26.6
94	501	21(4.19)	428(85.43)	46(9.18)	6(1.20)
95	509	23(4.52)	430(84.48)	48(9.43)	8(1.57)
96	589	28(4.75)	495(84.04)	56(9.51)	10(1.70)
97	611	27(4.42)	512(83.80)	57(9.33)	15(2.45)
98	628	32(5.10)	520(82.80)	59(9.39)	17(2.71)
99	882	46(5.22)	726(82.31)	85(9.64)	25(2.83)

1)体质指数(MBI)=实际体重(kg)/身高²(m²)

分析表2可见:①整体上,我校学生入学时其体质指数有80%以上虽在正常值范围内,但呈逐年下降趋势;②体质指数属于偏瘦型、偏肥型和肥胖型的人群呈逐年增加的趋势,分别平均占年级总人数的4.76%、9.44%和2.18%,合计平均百分率为16.38%。

2.1.3 对体弱、特形学生的界定与体育教学 根据“班级授课”教学模式的基本理论,在体育课教学实践中,它要求教育对象在体质状况等物质条件上应当是在同一水平线上或最大允许的范围内,这样,才有可能在实践中发挥出最佳的教

学效果。因此,根据学生的身体条件与水平进行分班是科学的。在教学实践中,有不少学生的体质指数虽然在偏瘦或偏肥范围内,但其身体素质也能达到合格的要求。这也符合运动员竞技能力非均衡结构补偿理论^[3]。但体质指数在肥胖型以内者没有达标的,如何分班教学,有不少学者进行过有益的尝试^[4]。本文针对普通大学生的身体特点,从身体素质和体质指数两个方面进行综合分析,并以体质指数为偏瘦和偏肥以上同时身体素质不达标为标准,将其归为体弱、特形类,见表3。

表3 1994~1999年体弱、特形学生分类统计

年级	n/人	体弱、特形学生人数	占总人数比例/%	占偏瘦、偏肥和肥胖人数比例/%
94	501	50(男35,女15)	9.98	68.49
95	509	48(男30,女18)	9.43	60.76
96	589	60(男40,女20)	10.19	63.83
97	611	67(男39,女28)	10.97	67.68
98	628	70(男40,女30)	11.15	64.81
99	882	101(男62,女39)	11.45	64.74

分析表3可以看出,体弱、特形学生有逐年增多的趋势,这部分学生约占入学人数的10%左右,占体质指数分布在偏瘦型、偏肥型和肥胖型总人数的65%左右。身体素质普遍较差,有相当多的学生在1000m(女800m)跑、引体向上(男)、实心球(女)项目上得分在30分以下(《国家体育锻炼标准》要求5项总分在250分或以上,任何一单项得分不低于30分,方可达标),有不少甚至得0分,总分一般在95~200分之间。面对这样的学生基础,无法按照现行《广东省高等学校普通体育课教学大纲》(以下简称《大纲》)进行常规教学。

2.1.4 体弱、特形学生的心理状况与体育教学 针对体弱、特形学生的特点,对他们学习体育的动机、兴趣和要求等方面进行调查,发现:他们对学习项目的制订普遍不满意。比如有些学生虽然体型肥胖,但乒乓球、羽毛球项目打得好,但学校不开设,而是开设了像跨栏、跳箱等一些枯燥且难学的

项目,再努力也无法过关。也有部分学生,由于畏难情绪,而不喜欢上体育课。体弱和肥胖都是身体不健康的表现,对受教育者来说,既是痛苦,又是挑战。教师们如何面向他们进行有效的教学,是一个十分严峻的现实问题。

2.1.5 体弱、特形学生和残、障、病学生的异同与体育教学 根据《大纲》规定:“对有身体异常和慢性疾病以及体弱的一、二年级学生开设体育保健课”。^[5]根据调查,上体育保健课的学生大多数是因患疾病或残、障而不能上课的学生^[6]。这样的学生一般不多,一、二两个年级加起来在10~20人左右。很显然,文中讨论的体弱、特形学生不属于此类,两者显著的差异是前者无疾病,无因伤残而造成的运动功能不全或障碍;而相同之处表现为都不能适应目前常规的体育课教学。对于体育保健课的教学,《大纲》中有明确的规定,但是,各高等学校执行情况参差不齐^[7]。对于文中所指的体弱、特形学生的体育教学问题,《大纲》中暂无具体的说明。笔者认为,

在教学实践中,应当有别于目前体育保健课的教学,而开辟新的教学实验点。

2.2 对体弱、特形学生体育教学的对策分析

2.2.1 加强健康教育,从中小学阶段开始 国家教育部体艺卫司司长杨贵仁同志曾指出:“当前加强素质教育,中小学是教育的基础阶段,应当把健康教育放在首位”。因此,教育各级部门应当进一步提高认识,加强对中小学体育课教学的投入,认真贯彻执行国家有关条例。同时,也呼吁社会和家庭,重视青少年儿童的健康成长,合理膳食,建立正确的健康、保健意识,形成良好的生活习惯,为进一步成才打下良好的身体基础。

2.2.2 完善传统的编班方法,增设特形生班 根据“班级授课”教学模式的有关原则,在新生入学时,通过形态、素质测试,将身体素质不达标且体质指数分布在偏瘦、偏肥或肥胖型之内的学生编成若下个特形班(该班可在开学时,按传统分班方法上课1~2个月,待有关测试评定后设定),并由专门的教师进行授课。构建普通班(正常学生)、保健班(残、障、病学生)和特形班(体弱、特形学生)三位一体多层次的体育课教学模式,从而使不同素质条件的学生都能在不同体育教学手段的影响下,在各自原有的基础上得以较程度的发展和提高。

2.2.3 加强对体育教材的研究,形成目标层次多样化 加强对体育教材内容的开发,针对不同的学生对象,安排相应的教学内容,同时提出不同的教学要求和目标。比如《大纲》中对体育保健课考核的规定,学生的最高得分为70分^[5]。这对特形班是否合理,值得借鉴。

3 结语

当前大学生的身体素质整体水平呈逐年下降趋势,并且体质指数两极分布不断增加,以偏肥和肥胖型为多,日益严重地影响着正常的体育课教学。本文在大量调查分析的基础上,提出了增设体育特形班的设想,从而形成了高校体育教学普通班、保健班和特形班并存的三位一体、多层次的教学模式。关于如何开展体弱、特形生体育课教学,还有待于进一步研究。

参考文献:

[1] 田晓春. 中国人体重多少为健康[N]. 中国医学论坛报, 1999-12-23.

[2] 杨锡让. 实用运动生理学[M]. 北京:北京体育大学出版社, 1998. 479.

[3] 刘大庆. 运动员竞技能力非均衡结构补偿理论[J]. 体育科学, 2000, 20(1): 43-46.

[4] 陈云开. 对体院“特形生”竞技体操动作技术教学方法的研究[J]. 上海体育学院学报, 1995, 19(2): 68-73.

[5] 广东省教育厅教学处. 广东省高等学校普通体育课教学大纲[S], 1998.

[6] 刘成. 对普通高校体育保健班学生体育认知的研究[J]. 体育科学研究, 1999, 3(1): 79-81.

[7] 李秀华. 对广东省高校体育保健课教学大纲及教学实践的研究[J]. 体育科学研究, 1999, 3(1): 77-79.

[编辑:李寿荣]

(上接第30页)

中国老年人健身咨询信息系统	卢元镇	北京体育大学管理学院	电脑软件 论文
全民健身运动对国民心理素质影响的研究	季浏	华东师范大学体育系	专著 研究报告
中国国民体质状况的社会学分析及对政府促进国民健康的对策研究	杜利军	体育总局体育科学研究所	研究报告
西北5省老少边穷地区农村体育现状与发展对策研究	柳若松	西安体育学院	论文 研究报告
近现代中西方体育文化的冲突与融合及未来发展	王揖涛	沈阳体育学院	专著 论文
竞技教育理论及其多媒体教学手段的研究与实践	宋继新	吉林体育学院	专著 电脑软件
我国竞技体育人才资源开发与利用的可持续发展研究	俞继英	上海体育学院	论文 研究报告
西北少数民族传统体育发展研究	芦平生	西北师范大学体育学院	论文 研究报告
全民健身工程中社会心理因素对民族传统体育继承与发展的影响的研究	李安民	武汉体育学院	论文 研究报告
科学健身观研究	杨杰	吉林大学体育部	论文 研究报告