

大学生体育能力及培养对策

钟振新¹, 陈中林², 涂伟仕¹

(1. 长沙电力学院 体育部, 湖南 长沙 410077; 2. 怀化师范专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008)

摘 要 培养大学生的体育能力, 为其终身体育奠定基础是学校体育的重要环节。文中阐述了大学生体育能力的涵义及其所包含的基本内容, 提出了高校体育应把体育能力放在重要位置, 从教学思想、内容体系和方法等方面有目的、有计划地培养大学生体育能力的对策。

关 键 词 大学生; 体育; 体育能力

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)06-0080-03

Discussion on the ability of physical education and cultivating countermeasure

ZHONG Zheng-xin¹, CHEN Zhong-lin², TU Wei-shi³

(1. Department of Physical Education, Changsha Electricity College, Changsha 410077, China;

2. Department of Physical Education, Huaihua Teacher's College, Huaihua 418008, China)

Abstract It is the important to cultivate the ability of physical education for the base of students' long life of physical education in school physical education. In this paper the concept and content on the ability of students' physical education are discussed. The ability of physical education should be putt the main place in higher physical education, and cultivated the ability of physical education in variety ways of teaching philosophy, contents and methods.

Key words college students; physical education; ability of physical education

受应试教育的影响, 体育教学为考而教, 而不是面向学生未来的终身体育需要。造成体育这一从小学到大学都设置的学科, 连体育基本素质和锻炼能力的问题都没解决好。据调查, 大学生中大多数体育知识贫乏, 75%的学生没有形成体育特长, 90%的学生没有养成锻炼身体的习惯^[1]。在城乡居民体育经历“中断年龄”分布的统计中, 有 78.84%的人在 30 岁以前就中断了自己的体育经历^[2]。当然, 没有养成锻炼身体的习惯或中断体育活动的因素很多, 但学校体育负有不可推卸的责任。随着教育改革的深入发展, 特别是贯彻第三次全教会提出的学校教育要树立“健康第一”的指导思想, 学校体育改革必将呈现出重健身、重实效、重能力培养的趋势。高校体育必须顺应改革潮流, 尽快解决好如何提高学生体育能力的问题。

1 大学生体育能力的涵义

所谓能力, 是指“以人的一定的生理和心理素质为基础, 在认识和实践活动中形成、发展的完成某种任务的动力量。”^[3]由此, 我们可以把体育能力理解为: 一个人在学习掌握体育知识和体育技能的基础上, 运用各种方法和手段, 对自身的体育实践活动起稳定调节作用的个性心理品质和操作行为的一种综合能力。大学生体育能力

的基本内容应包括对体育的认识能力、科学锻炼的能力、体育锻炼的自我评价能力、终身体育能力等(见图 1)。

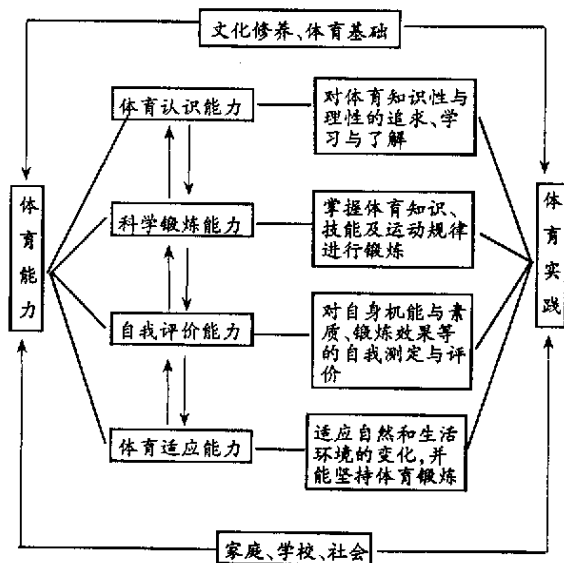


图 1 体育能力内容模式图

体育认识能力是指人们对体育知识和体育现象的主观反映的本领,是对体育知识性和理性追求、学习与了解的程度。它是依靠大脑的机能(智力)来掌握知识、解决实际问题,是构成体育能力的前提条件。科学锻炼的能力是指人们能够依靠掌握的体育知识、运动技能以及体育锻炼的规律,为满足个人需求和适应社会的需要,充分发挥自身的现有体育水平和潜力,科学地进行身体锻炼的本领。体育锻炼的自我评价能力是学生对自己身体形态、机能、素质、锻炼状况、效果等的自我测定和评价,并进行自我医务监督,从主观和客观上检查自己的健康状况和机能水平,从而合理安排锻炼的运动量和运动强度、预防过度疲劳或运动损伤,养成良好的个人卫生习惯和科学锻炼习惯,使体育锻炼能真正收到好的效果。终身体育能力是指在人的一生中,对自然环境和生活以及不同的活动条件的变化做出积极反应,并能始终坚持体育活动的习惯。它是在体育认识和科学锻炼身体的基础上逐步形成的一种能力。

综上所述,体育认识可以引导和制约科学锻炼能力和自我评价以及终身体育能力的形成和发展,而科学锻炼能力和自我评价能力的形成又使体育认识进入更高层次,反过来又促使科学锻炼和自我评价更进一步发展,获得更好的锻炼效果。终身体育能力也反作用于体育认识、科学锻炼和自我评价。同时,体育能力的形成和发展与人们的文化修养、体育基础等自身素质有关,也受到来自家庭、学校和社会环境等外在因素的影响和制约。可见,它们是相互联系、相互作用、相互促进与制约,形成了完整的体育能力体系。

2 培养大学生体育能力的对策

(1) 立足终身体育、重视大学生体育能力的培养。在现行的学校体育中,过多地强调学生在校期间的近期效益,忽视学生毕业后要继续进行体育锻炼的教育。学校体育与社会体育和终身体育脱节,这对于培养学生终身体育的能力和增进健康是十分不利的。因此,高校体育要转变观念,以学生终身体育为主线,使学生终生受益为出发点和落脚点。教育学生树立终身体育的思想,要使他们充分认识到终身体育不能只局限于学校体育,还应包括学前体育与学后体育的连续过程。所以,体育课程的设置要拓宽体育的多功能,改变过去那种把高校体育简单的理解为竞技体育或单纯地从生物观点来理解高校体育任务的观念。要使广大学生在校期间接受多方位的体育教育,增强体育意识,提高体育能力。

(2) 加强体育与健康知识教育。学习掌握体育与健康的基本知识,是培养学生体育能力的基础。因为人的能力是以知识为基础的,知识浅薄,不可能有很强的能力。根据现代心理学的研究:工作成效 = 能力 × 动机。可见,提高学生的能力是何等的重要。大学生体育能力与体育和健康的理论知识、运动技能的掌握密切相关,是在两者基础上发展起来的。因此,加强体育与健康知识的教学,提高他们的知识水平,对他们形成必要的体育能力是至关重要的。要改变过去那种固定的、僵化的、千篇一律的、缺乏多样性的竞技体育的课程内容体系,构建以终身体育和健康为主线内容丰富的、灵活的、个性化的课程体系(见图2)。

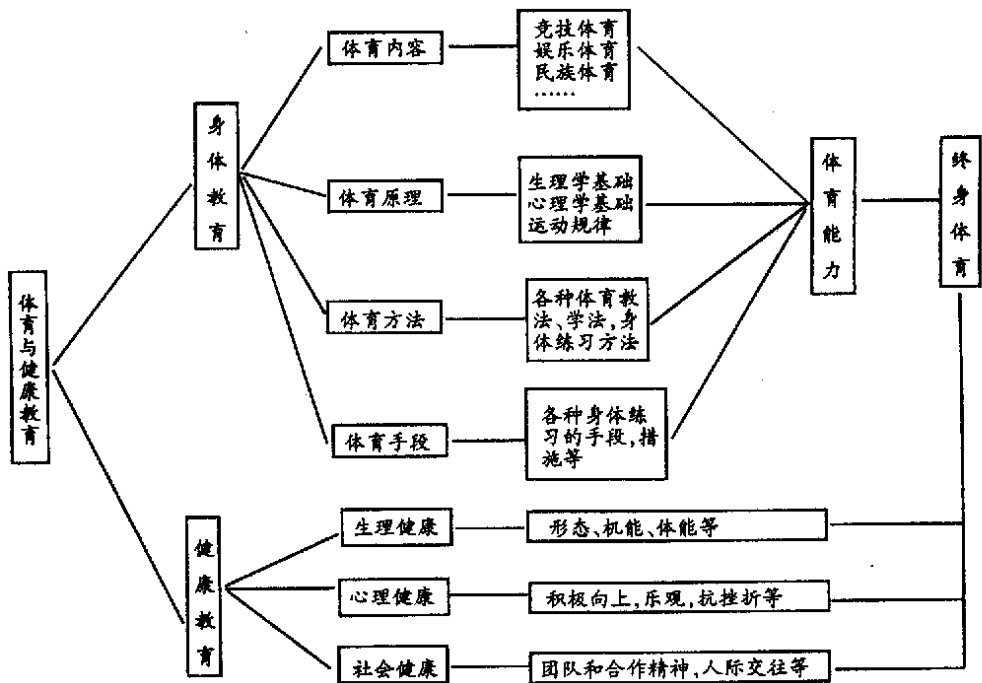


图2 体育与健康教育内容体系

(3) 构建新的体育教学模式,实行课内外相结合。体育教学是学校体育的主体,它包括体育课教学和课外体

育活动两个层面。实行课内外相结合是完成体育教学任务的重要途径和保证。仅靠每周一次体育课就能完成教

学任务,形成体育能力是不现实的,也是做不到的。但传统的学校体育教学强调教学手段和方法的优化而忽视教学模式的变化,注重学生在校期间的体育达标和身体状况,忽视学生对体育深层次的认识与理解,未能使学生形成一定的体育能力,造成学生离开学校就停止了体育锻炼。所以,必须打破传统的体育教学模式,建立体育与健康的新的教学模式,使教学思想的转变与教学内容、方法、手段和教学的形式的变革相统一。注重体育课教学向课外体育活动延伸,向社会体育伸展,把在校期间的体育效益与终身受益结合起来。实行体育课内外、校内外相结合,学校体育与终身体育相贯通。课内突出教学过程,以传授体育知识、技能、学会锻炼方法。课外突出活动过程,以培养学生的体育兴趣、爱好,提高体育能力,养成锻炼习惯。通过体育课和课外锻炼,使学生能真正从思想上确立终身体育观,不断地付诸实践,成为终身体育者。

(4) 加强学习方法的指导,培养自主学习的能力。教学方法是指教学的途径和手段,是教学过程中教师教的方法和学生学的方法的结合。恰当运用教学方法是决定教学成败的关键环节之一。从人的认识论的角度看,学习方法是构成学生学习能力的要素之一,是指导学生在在学习中形成运动技能和锻炼习惯的重要方面。教会学生学习锻炼的方法,才能使其真正自主地踏上学习和锻炼的征途,才是保持其终身体育的保证。传统的体育教学基本上是教师讲解、示范、学生跟着老师的模样进行练习,方法单调,手段千篇一律,不能调动学生练习的自觉性和主动性,因而教学效果差。所以必须改革传统的体育教学方法,要变过去的被动体育为主动体育。教师要在“引”字上下功夫,“精讲”上动脑筋。也就是说教师不仅要“做”“讲”“师”,更要“做”“导”“师”,成为学生学习过程的“引导者”。因此,教师要少讲,精讲,要引导学生自己讲。要加强学法指导,让他们在学习体育知识技能的同时,掌握学习方法,以便在今后的学习和工作中,能自觉地运用所掌握的这种学习方法去获取知识,提高能力,也只有让他们具备了学习与锻炼的方法,他们才会自觉地、积极地、主动地去接受和更进一步地掌握学法,才能保证学生在课内认真学习,在课外活动中积极锻炼,形成体育能力。

(5) 创设良好的教学氛围。在教学过程中,教师要给学生创设一个宽松的学习氛围,使学生充分发挥主观能动性,变学生被动学习为主动学习,使教师的教与学生的学自然和谐地融合在一起,这对于学生掌握知识技能是非常重要的。因此,师生要相互尊重、相互信任、相互配合,创造出一种自由、平等、和谐的教学氛围。实行民主教学,充分发挥学生的主体作用,发挥他们的主人翁精神,为学生创造更多的实践机会。在教学实践中,给学生提供轮流充当教师角色或体育委员的机会,通过由学生组织整队、安排准备活动、组织练习、讲解示范等活动来提高学生的组织能力和体育实践能力,也使其从中掌握体育锻炼的方法。在组织教学比赛或课外活动比赛时,

由学生担任裁判,使他们掌握一些项目的比赛常识和一般规则,提高其组织比赛的水平和观赏体育比赛的鉴赏能力。同时在这个过程中,要及时鼓励、指导、帮助、督促。从而促进学生乐于投身体育锻炼,把体育课内外学习的知识技能内化为自身需要。

(6) 培养大学生体育锻炼的自我评价能力。体育锻炼的自我评价能力是指学生对自己的锻炼效果和身体状况能够予以测量、分析和判定。通过自我评价,使学生了解自己的锻炼情况和体质状况,从而有针对性地采取相应的措施,调整锻炼计划和方法,避免锻炼的盲目性,取得最佳的锻炼效果。在体育教学实践中,我们有意识地教授一些评价知识、基本的方法和标准等,培养学生自我评价的能力和运动负荷、强度等方面的知识。如在练习过程中,让学生通过摸脉搏这一简单的方法来了解自己的心脏功能,练习间歇的控制,放松后脉搏恢复的情况,晨起静息脉搏的测试等,了解自身身体状况。许多学生都能够通过脉搏的次数和运动前、中、后脉搏的变化来控制调整锻炼强度和锻炼量,使锻炼控制在有利于健康的适宜范围内,收到良好的教学效果。

3 结论与建议

(1) 大学生的体育能力主要包括对体育的认识能力、科学锻炼的能力、体育锻炼的自我评价能力和终身体育的能力等。它们是相互联系的、相互制约和相互促进的。

(2) 大学体育应把培养大学生的体育能力放在重要位置,改革传统的体育教学,建立新的体育与健康教育内容体系,实行课内外相结合的新的体育教学模式,确保大学生体育能力的不断提高,形成锻炼习惯。

(3) 在体育教学过程中,要创设良好的教学氛围,加强学法指导,培养大学生自我锻炼的能力和锻炼效果的评价能力,为其终身体育打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 王宗平. 重健身淡竞技——大学体育教学改革与实践[J]. 体育科学, 2001, 22(1): 22-25.
- [2] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001: 87.
- [3] 罗树华. 教师能力学[M]. 济南: 山东教育出版社, 2000: 8.
- [4] 王道俊. 教育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 220-241.
- [5] 于素梅. “体育与健康”课教学问题探索[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2001: 120-130.
- [6] 任宏权. 论教学与素质养成相结合的高校体育教改新思路[J]. 北京体育大学学报, 2000, 23(3): 367-369.
- [7] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001: 150-161.