

终身体育视域下高校课余体育竞赛的改革与发展

张 愆, 李 龙

(长沙理工大学 体育部, 湖南 长沙 410076)

摘 要: 对终身体育视域下我国高校课余体育竞赛进行分析, 认为通过对我国高校课余体育竞赛的组织手段、内容设置、竞赛形式等进行改革, 可有效培养大学生终身体育意识, 激发大学生参与体育锻炼的兴趣。

关 键 词: 学校体育; 终身体育; 体育竞赛

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)07-0075-03

Reform and development of extracurricular college sports competitions from the perspective of lifetime sport

ZHANG Ken, LI Long

(Department of Physical Education, Changsha University of Science and Technology, Changsha 410076, China)

Abstract: From the perspective of lifetime sport the authors analyzed extracurricular college sports competitions in China in terms of the necessity and objectives of as well as the measures for the reform of extracurricular college sports competitions in China, and considered that reforming the organization means, content setup and competition forms of extracurricular college sports competitions in China can effectively help college students establish the lifetime sport awareness, and arouse college student's interest in participating in physical exercises.

Key words: school physical education; lifetime sport; sports competition

2007年4月29日, 中共中央政治局常委李长春在北京朝阳公园宣布“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动。高校的课余体育竞赛作为“阳光体育运动”开展的重要内容, 既是大学生健身运动的重要形式又是培养其终身体育意识的重要途径。但当前, 我国高校课余体育竞赛并没有引起学校的足够重视, 忽视了课余体育竞赛对学生终身体育锻炼习惯的养成。组织形式老化、竞赛内容单一、资金投入严重不足, 一定程度上制约了课余体育竞赛的健康发展^[1]。因此, 探讨终身体育视域下高校课余体育竞赛的改革与发展具有一定的现实意义。

1 课余体育竞赛与大学生终身体育

1.1 高校课余体育竞赛对大学生终身体育兴趣、习惯的培养

大学生对课余体育竞赛的兴趣是其学习和参与体

育活动的内在心理倾向和基本动力之一。培养大学生对课余体育竞赛的兴趣就是要在他们对体育活动意义认识的基础上乐于参加课余体育竞赛, 形成参与课余体育竞赛的习惯。当今大学生热情奔放、活泼开朗。课余体育竞赛内容丰富、组织形式灵活, 为大学生广泛参与提供了舞台, 大学生可以根据自身身体状况以及兴趣、爱好选择适合自己的活动内容, 在宽松和谐的运动氛围中不断提高积极参与锻炼的自律性, 从而养成良好的终身锻炼习惯。

1.2 高校课余体育竞赛对大学生终身体育能力的培养

体育能力是一个人的体育知识、技术技能、素质和体验等诸因素的综合能力, 并在参与具体体育活动中可体现出来的各种锻炼方法和健身手段^[2]。终身体育作为一种新思想, 是受终身教育思想的影响, 随着体育功能、社会经济发展和人们生活观念、行为的变化而产生的。课余体育竞赛对大学生终身体育能力的培

养具有促进作用,它重视学生体育能力的培养,最终使学生达到终生受益的目的,它将学生个体行为纳入终身体育行为方式,拓宽了课余体育竞赛培养目标的内涵。课余体育竞赛对大学生终身体育能力的培养体现在:1)体育运动能力的培养。大学生通过参与课余体育竞赛可以有效改善身体机能,提高柔韧、灵敏、耐力、力量、协调等身体基本素质。2)运动参与能力的培养。大学生在课余体育竞赛参与过程中,通过参与不同的角色,如:裁判员、工作人员、啦啦队员、志愿者、组织管理人员等,这些运动参与角色的不同可以使大学生的参与能力得到较好锻炼。3)社会适应能力的培养。大学生在参与课余体育竞赛过程中,可以协调人际关系,增进交流与沟通,调节心理,稳定情绪,培养在不同环境条件下进行体育锻炼的能力,为今后走上社会打下良好基础。4)自我健康控制能力的培养。体现在通过参与课余体育竞赛提高自身保健能力,学会自我健康评价以及运动损伤的处理与预防。

2 高校课余体育竞赛存在的主要问题

《学校体育工作条例》规定,学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则,学校每年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会,学校开展课外活动应该从实际出发、因地制宜、生动活泼,每周安排3次以上的课外体育活动^[9]。但是,长期以来许多高校的体育竞赛仅限于一年一次的以田径等竞技项目为主的全校性运动会,并且还难以保证。随着全民健身,素质教育等思想的深入教育,高校这种以田径项目为主的课余体育竞赛形式越来越难以适应现代教育思想的要求与发展,表现出诸多弊端:

2.1 课余体育竞赛内容与体育的普及性要求相矛盾

高校课余体育竞赛面对的是全体在校大学生,它与竞技体育不同,它是培养学生的参与兴趣为目的,最终为培养大学生终身体育意识服务。现在许多高校将技能水平要求高的竞技项目作为学生竞赛的主要内容,导致学生的参与率很低。个别有运动天赋的尖子,加上常年系统训练,很容易获得比赛的胜利,而大部分学生只不过是一个陪衬,从而失去了参赛的信心和积极性。这必将阻碍多数大学生体育兴趣的培养,难以通过运动会达到普及体育活动的目的。

2.2 课余体育竞赛内容、形式与体育的健身性相脱节

高校课余体育竞赛的一个重要任务是培养大学生体育运动能力和习惯,增强体质。高校课余体育竞赛的一个基本特征就是健身,而当前我国大部分高校开展的课余体育竞赛就与体育的健身性相背离。体现在:1)课余体育竞赛内容过于传统,依然停留在一些传统

的竞技项目上,这些项目竞技成分过重,健身成分不足。2)课余体育竞赛的开展形式过于正规和不够灵活,开展频次较低,不能满足大部分学生的体育健身需要。

2.3 课余体育竞赛与高校体育教学内容的改革不相适应

随着终身体育观念和全民健身思想的深入影响,那种单纯以竞技项目为主要内容的教材体系已成历史,建立健身实效、培养终身体育意识、贯穿娱乐体育与生活体育要求的新教材体系,正是我国高校深化体育教育改革的方向。而现在高校举办的课余体育竞赛,其内容不外乎田径、球类等,绝大部分的内容与形式没有跳出竞技体育的范围^[9]。难以达到促进全体学生体育活动的目的,这种竞赛内容与形式改革的滞后,阻碍了高校体育教学。

3 高校课余体育竞赛改革的主要措施

3.1 加强对课余体育竞赛的组织与管理

课余体育竞赛活动离不开有效的组织与管理,当前我国高校开展的课余体育竞赛主要是在学校行政以及体育院(部)的组织下开展的,一般是统一安排竞赛内容,统一组织开展活动,学生是一种被动的参与,积极性不高^[4]。因此要充分发挥学生自创自练、自律自管的积极性,大胆让学生们组织、指导和管理课余体育竞赛,全面发挥学校体育社团的作用,放手让学生自己组织校内各种课余体育竞赛;充实体育竞赛内容,开展全校性、年级、班级以及寝室之间的体育竞赛,此外还可以联系校外,开展校际之间的友谊比赛。学校体育部负责落实具体实施办法和制定每年的课余体育竞赛计划,各院系根据学校竞赛计划组织和动员学生广泛参与。学校根据各院(部)组织力度、参与的具体情况以及取得的成绩评选先进集体和先进个人。在课余体育竞赛的管理上,先采取集体直接管理的办法,也可将那些责任心强、技术指导性强、开放难度大的项目,在会上公开招标协议,把责任交给个人或组合小集体。逐步扩大有偿服务的范围,并给月票、学期票、年票以不同的优惠,以此吸引广大学生。

3.2 体育竞赛内容融健身性、娱乐性、竞争性于一体

课余体育竞赛中的一些具有娱乐性、健身性的体育项目可以充分调动大学生的参与积极性,能够满足他们丰富课余生活、锻炼身体及自我表现的需要。高校课余体育竞赛内容应将健身性、娱乐性、竞争性有机结合,要结合大学生身心特点与知识层次,开拓一些科学、有效、简便、有趣、有恒的大众化竞赛项目,并以集体项目为主,使学生在团结、竞争和快乐的气氛中,既达到强身健体的目的又能受到集体主义教育,培养竞争精神,促进锻炼自觉性、积极性的充分发挥,

达到学校体育健身育人的目的。在选取高校课余体育竞赛内容时应注意如下几个方面:(1)降低比赛难度。把竞技性强的竞赛项目难度降低,吸引更多的师生参与。(2)增加竞技过程中的趣味性和娱乐性,比如:跳跃障碍跑、单足跑等。(3)增加团体项目比赛。比如:校园集体定向越野比赛、接力赛跑等。通过对体育竞赛项目比赛形式、规则进行变化可以吸引更多的学生参与。彻底转变传统的以单一的竞技运动项目为主要内容,全年以某几天为竞赛时间的传统做法,切实把增强学生体质、对学生进行终身体育教育、让学生体会体育的乐趣、培养学生体育锻炼的技能与习惯作为学校体育工作的主要任务之一。

3.3 建立以俱乐部为主体的课余体育竞赛组织机构

高校的体育俱乐部是以学生为主体组建的,它能最大限度体现学生的课余体育竞赛意愿,组织的内容以及组织的形式由学生决定。高校应逐步建立健全体育俱乐部以及体育协会的管理制度,不断改善和提高工作质量,优化运行模式,体现健身性、趣味性、知识性和实用性,建立有特色的体育俱乐部和协会,不断提高服务质量。

3.4 逐步改善高校课余体育竞赛的环境

高校可以通过理论课、体育课堂、讲座或看专题片等形式,向学生传授一些体育科学知识,使大学生能对课余体育竞赛引起重视。让大学生懂得科学地自我锻炼、恰当的自我调节、合理的自我评价,制定出符合自身需要的运动处方。高校要充分利用广播、黑板报、简报、摄影展等形式,宣传课余体育竞赛的动态,定期出黑板报和摄影展,每学年评选体育道德风尚奖,对表现突出的个人予以奖励。高校对课余体育竞赛要加强资金投入,在竞赛场地、器材等添置和建设上加大力度,不断加强裁判队伍的建设,广泛动员

体育教师参与或指导学生的课余体育竞赛。此外,高校要组织购买与课余体育竞赛相关的书籍,比如:各运动项目的竞赛规则、篮球、足球、街舞等书籍,供学生和教师课余时间借阅和学习,充实课余体育竞赛相关知识。

3.5 充分发挥学生的主体作用,调动他们的参与热情

课余体育竞赛要充分发挥学生的主观能动作用,征集学生喜欢的体育项目,然后根据学校的具体情况,选择一些简单易行、趣味性强、健身价值高的体育项目作为课余体育竞赛的项目,可以让学生设计比赛、组织比赛。在各班、年级成立学校运动会宣传报道小组,组织学生起来制作号码、参与画比赛场地、编排入场式和口号,让学生利用现代手段制作网页来宣传本班特色、组织同学为运动会服务和担负裁判工作等。这样,学生不但了解了运动会的完整过程,还增强了学生的主人翁意识和责任感。

参考文献:

- [1] 吴晓涓,张文军,高月宏.大学生群众体育运动竞赛对参与者行为影响分析[J].西安体育学院学报,2006,23(5):119-120.
- [2] 贾文,田海燕.高校校园体育竞赛面临的困境及对策研究[J].南京体育学院学报:社会科学版,2006,20(6):70-71.
- [3] 刘晓.我国大学生体育竞赛现状与改革对策研究[J].山东体育学院学报,2007,23(6):131-115.
- [4] 朱景履.高校体育竞赛理论与实践的研究[J].华北科技学院学报,2004,1(1):116-118.

[编辑:周威]