

大学生体质健康教育影响因素的分析^①

张锦

(右江民族医学院体育部,广西 百色 533000 E-mail:350984355@qq.com)

摘要: 近年来,高校对学生体质健康的关注程度进一步提高,但是学生体质健康改善情况并不明显。本文通过对大学生体质健康教育的影响因素进行分析与整理,得出传统教育理念的影响、学校体育监督保障机制的滞后、体育教学内容的错位、体育教学评价单一;大学生体育参与意识的缺乏和课外锻炼情况不容乐观以及体质测试对体质健康教育的影响是主要影响大学生体质健康教育的因素。因此,只有不断总结大学生体质健康教育的途径与方法,积极促进学校体育教育工作,才能全面促进大学生综合素质的提高。

关键词: 大学生;体质健康教育;影响因素

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 1001-5817(2016)03-0345-03

doi:10.3969/j.issn.1001-5817.2016.03.037

学校体育是我国教育事业的重要组成部分,大学生作为肩负建设祖国重任的栋梁,其体质健康不仅是自身长远发展的根本,更是国家发展和民族兴旺的希望,然而近年来,大学生体质健康水平不断下降已是不争的事实,大学生体质健康正面临着前所未有的严峻挑战^[1]。本文将对影响大学生体质健康教育的因素进行分析,目的在于不断总结大学生体质健康教育的途径与方法,积极促进学校体育教育工作,培养大学生良好的体质健康价值意识以及掌握科学锻炼的理论和具备实践能力,全面促进大学生综合素质的提高。

1 传统教育理念对体质健康教育的影响

中国传统教育作为历史的积淀,是中华民族长期形成的教育遗产,它决定了教育活动的本质。我国的传统教育理念大多以伦理、仁义道德为核心,重视德育教育,倡导修身养性^[2]。传统教育最具代表性的口号是学而优则仕,在传统教育理念的影响下,学校教育更多地认为知识教育是教育之本,相对于体育教育,知识教育显得更为重要,应放在第一位,所以大多数学生更多的是将精力投入到知识与技能的提高中,而忽略了以“生命在于运动”为代表的现代体育理念,忽视了自身体质健康的发展。

2 学校体育对体质健康教育的影响

2.1 监督保障机制的滞后 近年来,我国颁布并实施了一系列条例与措施用于提高大学生的体质健康状况,大学生的体质健康问题不仅受到社会各界人士的

重视,全国各大学校也已组织并实施了多样的体育活动,但是我们也应看到学生体质健康改善情况并不明显,究其根本在于体育制度落实效果不到位,没有充分发挥国家体育政策的导向作用,学校体育监督保障机制的滞后。主要表现在校领导没有把学校体育发展纳入学校工作计划,对体育工作的重视程度不够,现有的组织体系设置、职能及分工使得学校体育工作的职能部门在管理过程中虽有职务但权限较少,缺乏人力物力等方面的支配权,这就决定了校园体育文化的建设、学生体质健康水平的提高等方面没有及时得到制度和条件保障,监督管理机制也因制度和标准的不到位而很难正常运转。

2.2 体育教学内容的错位 随着我国体育教学改革的不深入,学生体质健康成为体育教学工作中的重要环节,也是学校教育体系中的重要组成部分,教育部门在学校工作中多次强调要牢固树立“健康第一”的指导思想。大学体育课作为国家教育部门规定的必修课,不仅具有强制性,也是督促和指导大学生进行身体活动的一种有效手段,它不仅是为了锻炼身体,更重要的是通过体育课堂教学让学生掌握一项或多项运动技能,使学生更好地运用科学的方式方法健身,并养成体育锻炼的习惯,所以体育教学的效果对于学生的体质健康状况存在不容忽视的影响。

目前我国大部分大学还没有将增强学生的体质和体育课的教学很好地结合在一起,在教学中知识技能

① 基金项目:右江民族医学院校级教改项目(右医教字[2014]36号)

的传授和学生体质的增强两方面存在脱节现象。同时,高校为了避免承担体育伤害事故的高风险,都尽可能地简化有难度的及危险的体育教学内容。体育课逐渐趋于快乐体育,体育课技术难度和强度降低,更趋向于强调以学生个人的学习兴趣为主,忽视了对学生进行吃苦耐劳等意志品质的磨练,这就势必造成学生畏惧畏难的心理,在选课的过程中更加偏向于轻松项目,没有适宜的运动负荷和一定难度、强度的刺激,这对大学生全面锻炼与发展,尤其是体能素质的锻炼是非常不利的,学生体育课程的实效性就难以显现。所以大学生体质健康水平就得不到提升,这也是学生身体素质特别是力量素质、耐力素质等近年来持续下降的原因之一。

2.3 体育教学评价不够全面 体育教学评价是运用合理有效的评价技术与手段,对教学活动的过程以及结果进行测量、分析、比较,并给予价值判断的过程^[3]。体育的学习领域不仅体现在运动技能的提高,身心健康和社会适应等元素也应包含其中,因此评定学生体育学习成绩也应进行多元评价。

目前,高校体育教学评价的主体主要是教师,评价以定量评价为主,主要体现在课堂考核成绩,考核的对象主要是学生。但是我们应看到在体育教育评价中,评价的主体不仅是教师,学生也可以成为教育评价的主体,因此,现行的体育教学评价就造成评价主体不够全面完整,没有纳入学生的自我评价与同学间的互相评价。同时长期以来传统学科思想对于体育教学有着不容忽视的影响,学生的兴趣、情感、意志、态度、个性等许多非智力因素相比于传统的掌握运动技能和发展身体素质等方面一直没有得到应有的关注。这些难以量化的定性评价使得评价的发展性功能就难以突出,评价的内容和标准的科学化程度就显得不够完善。所以,要想全面地把握被评价者的学习情况,体育教学评价就要将定性评价与定量评价相结合,通过科学的评价促进大学生素质的全面发展。

3 学生自身因素对体质健康的影响

3.1 体育参与意识不强 体育参与意识是客观存在的体育现象在人们头脑中的反映,是人们对体育运动总的认识和看法^[4]。大学生由于自身素质、心理、生理、文化修养、体育基础等的差异,对体育参与认识能力也就不尽相同。许多大学生缺乏主动锻炼的意识,没有养成体育锻炼的习惯,认为不运动照样能跑能跳,这是对体育的本质及内在规律认识不深,没有意识到

健康的身体是一个人必须具备的物质基础。所以学生一旦在体育教学或锻炼中参与的热情得不到满足,情感的体验得不到加强,参与的目的性得不到显现,就会使学生对体育教学或锻炼越来越厌倦,造成自我锻炼效果不理想,影响体育参与意识的形成。

3.2 课外锻炼情况不容乐观 2002 年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,其中明确指出要把课外体育锻炼、运动训练、校外活动等纳入体育课程体系,形成课内外、校内外有机联系的课程结构^[5]。课外体育锻炼作为学校体育的重要组成部分,不仅是大学生锻炼身体、发展个性、增强体质的重要平台,同时也是课堂教学的延伸与补充,它对于丰富大学生课余文化生活,促进人际交往具有重要的作用。因此,如何充分利用课外体育锻炼,并把丰富多彩的课外活动作为进一步促进学生身心健康发展的目标就显得尤为重要^[6]。

然而近年来,大学生课外锻炼情况并不乐观,没有兴趣、学习紧张没时间和没有养成锻炼的习惯已成为大学生不愿积极参加体育锻炼的主要原因。究其原因,一是学校体育健康教育的程度不够^[7],学生以兴趣、爱好等因素自发参与体育活动的过程中,没有很好地掌握运动量和运动强度,不知道针对自身的身体状况选择什么运动和如何科学地运动。二是和广大学生的不良生活方式有很大关系,熬夜、抽烟、喝酒等不良行为导致了学生体能下降,迷恋手机、电脑、网络等使得其参与课外体育锻炼的机会和兴趣减少,不仅影响了身体形态发育,也严重影响了自身的健康。

4 《标准》测试对体质健康教育的影响

2014 年 7 月,国家教育部印发了《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》,新《标准》要求每学年各个学校都要积极开展该校全体学生的体质测试工作,并根据每个学生的学年测试总分评定不同的等级。新《标准》将学生的体质测试成绩与评优、评奖以及毕业证挂钩,一是了解与评估学生的体质健康水平,二是为了通过测试促进和激励广大大学生积极参加体育锻炼,改善在测试过程中教师/学生/学校出现轻视、无视、不重视等不良现象,努力提高大学生的体质健康水平,并以测试为契机培养学生养成热爱运动、喜欢锻炼的良好习惯,真正为树立终身体育意识打下良好的基础。

然而在实践操作过程中,若不能正确地应用体质健康测试,不能充分发挥大学生体质测试的功能,测试

就难免变成走过场,反而对学生产生消极影响。众所周知,学校每学年的体质测试测试时间短,且大多采用大规模集中测试,但是学生人数众多的现状,难免会出现学生缺少充分的准备活动,测试流程的安排不近合理等各种问题,这就使很多大学生不能正确地认识和对待《标准》测试。且近年来多数学校对于学生体质健康总体数据的采集和统计过于重视,没有充分认识到与学生测试信息沟通与反馈的重要性,这就使学生对于自身体质与健康状况不甚了解,也就谈不上根据自己的体质健康状况的变化程度制定有针对性的锻炼方案,实行切实可行的锻炼计划,并在此基础上努力提高自身的身体素质。此外,高校体育教师也很难根据测试结果了解学生身体机能和身体素质各方面优势与不足,从而进行有针对性的教学,使得学生体质健康测试不能更好地反映学生体质健康水平的现状,不利于提高学生参与体质测试的积极性。

5 结论与建议

高校作为学校教育的最高层次和最后阶段,学生体质的健康状况就成为学校体育教育的重要内容。因此,合理地推行大学生体质健康教育,继承和发扬传统的优秀体育文化内涵,完善大学生体质健康的监督保障机制,落实体育制度的效果,充分发挥体育政策的导向作用;丰富体育课程内容、科学安排体育课运动负荷,让学生学会运用科学的方式进行健身与锻炼;创新体育教学评价,运用多元化的评价促进身体素质的全面发展;培养学生自身健康的生活习惯,充分利用

课外体育锻炼,加强大学生课外体育活动的组织与管理,同时充分发挥体质测试的功能,让教师与学生均认识到测试信息沟通与反馈的重要性,并实行针对自身体质健康状况切实可行的锻炼计划,才能进一步促进学校体育教育工作,切实提高学生体育素质、提升健身意识,使其掌握终身锻炼的方法,才能保持体育教学效益的连续性和延续性^[8]。

参考文献:

- [1] 李小刚,戴薇.我国青少年的体质健康教育[J].天津市经理学院学报,2012(6):39—40.
- [2] 徐秋玲.中国传统教育思想对现代大学理念的影响研究[D].桂林:广西师范大学,2011.
- [3] 张继生,杨麟.高校体育教学评价的现状 & 改进方法[J].武汉体育学院学报,2006,40(5):106—108.
- [4] 王宏.德州学院大学生体育参与意识的调查研究[J].科技信息,2009(31):172—173.
- [5] 张玉霞,鲁志文.河南省高校女生课外体育活动现状调查与分析[J].北京体育大学学报,2007,30(6):820—824.
- [6] 韦经富,韦荣耀.百色市汉、壮族大学生体质指数和肺活量比较[J].右江民族医学院学报,2013,35(2):138—141.
- [7] 宋秀丽,肖林鹏.我国学生体质健康教育现状分析[J].体育文化导刊,2012(5):103—106.
- [8] 刘星亮,陈义龙,刘辉,等.青少年体质健康教育模式研究[J].武汉体育学院学报,2012,46(3):74—78.

收稿日期:2015—09—18;修回日期:2015—12—15