

对大学生“阳光体育运动”之“阳光”内涵的解读与探讨

李 晖, 张慧敏

(德州学院 体育学院, 山东 德州 253023)

【摘 要】大学生的“阳光体育运动”是面向全体大学生、面向大学生健康发展的整个过程的健身理念与政策。“阳光”代表体育锻炼的最佳手段——自然;代表自由、公正的体育氛围;代表大学生在体育运动中应有的身心收获;代表全社会对大学生所寄予的自立自强的希望。高校体育教学的改革,相关部门的重视、配合、组织监督,特别是高校体育教育工作者的踏实工作,是大学生“阳光体育运动”之“阳光”的保证。

【关键词】阳光体育运动;阳光;大学生;高校体育

【中图分类号】G80-05 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)03-0083-04

1 前言

自2006年12月,教育部、国家体育总局以及共青团中央共同发布《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,2007年4月全面启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”(简称“阳光体育运动”)始,“阳光体育运动”、“阳光体育”不仅作为术语频频出现在媒体报端,更成为学校体育改革、探索的热点话题,国内各高校的“阳光体育运动”也是开展得如火如荼。但在繁荣和热闹背后,大学生“阳光体育运动”也存在许多亟待解决的问题。在21世纪多元文化背景下,如何建设具有科学、健康、向上的学校体育文化理念、精神,形成高校体育可持续发展的内在机制,一直是我国高校体育工作者积极探索和实践的课题。本文谨就大学生“阳光体育运动”之“阳光”的内涵进行深入探讨,以期抛砖引玉,为在大学生群体中更为科学有效地开展“阳光体育运动”提供理论依据。

2 启动“阳光体育运动”的出发点和目标

2.1 “阳光体育运动”的提出

开展阳光体育运动是在我国学生体质健康水平下降的大背景下产生的。2006年9月,由国家体育总局、教育部等10个部门联合进行的全国第二次国民体质检测结果对外公布。结果显示:我国学生身高、体重、胸围增长的同时,超重与肥胖检出率继续增加,成为影响学生营养健康状况的一大因素。与2000年相比,大、中、小学学生视力不良率均有所上升。学生各年龄组的肺活量水平继续下降,速度、爆发力、力量耐力素质水平进一步下降。体能素质中的速度素质、力量素质和耐力素质连续10年下降,而耐力素质则连续20年下降,超重和肥胖学生的比例迅速增加,城市男生已达24%。视力不良率仍居高不下,小学生为31%、初中生为58%,高中

生为67%,大学生为82%^[1]。在结合当下社会现实和学校教育改革以及学校体育工作特点的基础上,针对我国学生从学校到家庭,从教室到书房单一的、缺少体育锻炼的学习生活方式,为了号召广大青少年走出教室、走到阳光下、走向操场户外积极参加体育锻炼,提出了“阳光体育运动”这个用语。2006年底,教育部、国家体育总局、共青团中央发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》。要求“从2007年开始,结合《学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动(以下简称阳光体育运动)。”

2.2 “阳光体育运动”的初始目标

所谓阳光体育活动,就是让学生走出教室,走进大自然,走到阳光下,沐浴阳光的温暖,享受运动的快乐,满足青少年在自然环境中快乐与健康成长的基本要求。其开展的目的主要是针对长期以来我国“重脑轻体”的教育观念及当前青少年体质健康方面令人担忧的现状而采取的措施^[1]。有关目标的表述是“开展阳光体育运动,要以‘达标争优、强健体魄’为目标”。“标”是指要达《国家学生体质健康标准》的标。而评价阳光体育运动目标是否实现,主要通过是否有85%的学校全面实施了《国家学生体质健康标准》,是否85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,是否85%以上的学生能达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上^[1]。简而言之,“阳光体育运动”的初始目标,就是用三年的时间至少让我国大部分学生当然也包括大学生能达到《国家学生体质健康标准》。

2.3 在高校体育中开展“阳光体育运动”的终极意义

任何一个现代社会,在量值对比上,大众体育均占绝对地位,精英体育则永远是极少数;但在运作导

向上,精英体育却又永远处于领先地位,大众体育只能是或急或缓或近或远地尾随跟进。改革开放以来,我国竞技体育得到了长足发展,但全民健身运动开展得不够普遍,亚健康群体不断扩大,早在1986年,国家体委提出以奥运会为最高层次的竞技体育和以青少年为重点的全民健身体育协调发展的战略。倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动,学会两种以上健身方法,每年进行一次体质测定。学校体育对于全面提高中华民族的体质健康水平具有直接的意义。《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》明确提出了开展阳光体育运动的目的是“在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平”^[2],不难看出,其终极意义在于发展群众体育,提高全民的体质健康水平。

发展社会体育的重要任务就是要增加体育人口,增加自觉参与、不间断参与和终身参与的高质量的体育人口。学校体育课程的着眼点从“身体运动素质”向“身体健康素质”的转化是我国体育发展的需要,更是提高全民健康水平的重要基础。高校体育的作用理应不仅仅是提高大学生体质健康水平,而是“培养学生形成终身追求健康的意识,促进学生形成正确的行为习惯和健康的生活方式”,是“促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼的习惯”。——使大学生这一群体由“或然体育人口”转化为“真正的体育人口”,这也是高校体育不可推卸的责任。

3 高校“阳光体育运动”的现状与大学生群体对“阳光体育运动”的诉求

3.1 高校普遍开展形式丰富、数量众多的体育锻炼、业余竞赛,越来越多的大学生逐步建立了体育锻炼的意识与习惯。许多高校已经建立了大学生体质健康测试、报告制度,将《学生体质健康标准》作为大学生体育运动成绩的评价内容,一年一测并建立了学生健康档案^[3]。但据有关调查,尽管高校大部分学生不同程度地参加了阳光体育运动,整体参与锻炼的时间仍然不足,且一、二年级学生参与体育运动的态势均好于三、四年级,男生参与课外锻炼的比例远远高于女生^[4]。“体育达标需要”在所有参与体育运动的动机中仍占据重要地位。

3.2 高校一般把阳光体育定位为体育课的延续和补充,大学生体育社团、俱乐部成为阳光体育主要力量。尽管大学生在活动项目的选择上有相当的自主权并呈多元化状态,但仍主要集中在跑步、篮球、乒乓球、羽毛球、跳绳、单双杠、武术等便于开展且

对场地器材要求不高的运动项目上,那些对场地器材和师资水平要求较高的项目(足球、轮滑、体育舞蹈和健身操、新兴项目)学生从事练习的较少^[4]。这很难满足当代大学生希望通过体育运动来追逐时尚、张扬个性的心理需求。

3.3 全国各省市群众体育的开展多以“大场面、大活动”为典范,如万人健康跑、万人徒步走等等,但往往拘于形式,流于表面。某些高校开展的“阳光体育运动”也不例外,重视宣传效果,遍地开花,实效性不强,时有大学生在运动中严重损伤,甚至猝死。如近几年不断有学生在马拉松赛中猝死^[5]、在学校运动会比赛中猝死^[6],甚至在学校体育馆内进行体能测试时猝死^[7]——这显然有违于“阳光体育运动”具体活动组织者的初衷、更有悖于“阳光体育运动”的宗旨,这在一定程度上也影响了大学生参与“阳光体育运动”的热情。

4 对大学生“阳光体育运动”之“阳光”的内涵的多元思考

4.1 体育凝聚了人类的竞争、创新、奋发向上的卓越品质。人一直处在不断完善不断发展的过程中,树立终身体育观念,坚持终生体育锻炼能够开发人的潜能中的巨大资源,使受教育的过程是人从生物生命意义到达社会文化意义,从他律状态到达自律状态,从片面发展到达自由发展的过程。以人为本,追寻健康,体现着对人类自身的尊重,是体育的必然归宿。终身体育观的形成必然在人的可持续发展中发挥重要作用^[8]。学校体育是整个体育教育体系的重要环节,而高校体育则是学校体育与社会体育的衔接点,起着“承前启后”的桥梁作用,其目的、任务与社会体育紧密相联,具有显著的基础功能和终身效益。高校体育作为学校体育的重要组成部分,对阳光体育运动的落实起着十分重要的作用。大学阶段是培养体育健身意识和形成体育行为习惯的最佳时期^[9]。高校体育是大学生接受系统体育教育的最后一个环节,也是最重要的环节。高校要让“阳光体育运动”之“阳光”照耀到每一名学生,要培养学生的健身习惯,为社会体育、家庭体育输送参与者、倡导者、组织者和指导者。

4.2 阳光体育对大学体育教育的课程、模式提出了新的要求,拓展了大学生体育锻炼的思路和途径,为学校体育的改革创造了时机与空间。高校应充分利用体育资源,有目的、有计划的安排体育教师定期接受教育培训,加强对体育教学内容的理论研究,使高校体育教师由技术型向科研型、创造型、复合型发展^[10],可以建立体育理论讲座与体育健康网

络课堂教学为延伸和补充的新模式,拓展体育理论指导的时间和空间^[1]。贯彻体育教学的区别对待原则,科学指导并教会学生进行安全、有效地身体素质锻炼,在让学生通过参加多种形式的“阳光体育运动”来达到《学生体质健康标准》的同时,了解并掌握基础的科学健身方法和原理,使其在自己的日常体育锻炼更为理性、安全、科学。

4.3 体育运动能够强化体能。而从现代体育文化的角度来看,强化体能还是一种压抑不住的文化欲望——作为选手去参赛夺标,体能强劲者便成为民族英雄;潜移默化地运动训练,体态身姿便会越发优美越发轻盈;身体活动能力得以改善,生活质量必然会有所提升;身强力壮者更能够抵御疾病。大学生是未来社会的主流人群,是意识形态领域中最活跃的群体,在大学生中开展阳光体育运动,应着重于让他们感受并培养“运动、健康、快乐”的积极健身理念^[9]。高校各部门应建立和完善组织管理和监督机构,以及各项规章制度,要思想重视,更要层层落实,对大学生的体育需求给以足够的爱护和理解,通过引进、简化、改造、移植等手段,创造出更多的、有特色的、倍受学生欢迎的新兴体育项目^[12],让大学生们充分体验到体育带给他们的快乐,使他们成为性格活泼、身心健康、自立自强、合群合作的一代新人。

4.4 希波克拉底曾经说过,阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。大学生喜欢从事一些比较时尚的体育项目,但资源总是有限的,大学生活在其一生中也不过是屈指可数的几年。高校要发挥学校地域优势,最大限度挖掘场地器材的使用空间和时间,充分利用学校的空地和学校周边环境^[17],还要引导、鼓励大学生们尽可能多地进行户外体育活动,如骑自行车、放风筝、定向运动等,利用自然力,哪怕是相对恶劣的自然条件来进行锻炼。通过与大自然充分接触,实现对身体和心灵的双重磨炼,激发热爱生活的信心与勇气。

4.5 大学校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特文化现象,是具有高校校园特色和健康生活气氛的一种大众文化,理应有较高的层次和品位。以大学生体育社团、俱乐部为主体大学生的“阳光体育运动”,集竞技、健身、消遣、娱乐、审美、传播文化等功能于一体,当下已经成为大学生文化生活中的一项重要内容^[10]。而大学校园已不再是象牙塔,社会上竞技比赛中时有报道的“兴奋剂”、“黑哨”、“潜规则”的负面效应也是不可小觑。高校体育工作者有义务以身作则,坚守公正、公开的体育精神,监督、引导大学生们注重自身的体育道德修养,抵制精神污染,约束、遏止各种不文明行为,永葆“阳光体育运动”真正充满“阳光”。

5 结语

综上所述,“阳光体育运动”是一种寓意,它隐喻着健康与生机活力,它是一种面向全体学生、面向学生健康发展的整个过程的健身理念与政策。阳光体育之“阳光”既需要物质层面的支持、保证,又要有精神层面的富有时代、国家、民族特色的体育文化内核。“阳光”代表体育锻炼的最佳手段——自然;“阳光”代表自由、公正的体育氛围;“阳光”代表大学生在体育运动中的身心收获;“阳光”代表全社会对大学生所寄予的自立自强的希望。高校应充分利用体育资源,科学组织、开展大学生的“阳光体育运动”,指导并教会学生进行安全、有效地身体素质锻炼,增强体质;对大学生多元化体育需求给以足够的理解和满足,使之感受“运动、健康、快乐”的健身理念,养成健身习惯,为终生体育打下基础。高校体育工作者应发扬吃苦耐劳、勇于超越自我的体育精神,带领、鼓励学生与大自然充分接触,实现对身体和心灵的双重磨练;还要注重提升大学生的体育道德水准,构建公正、公开、积极的大学校园体育文化——让大学生的“阳光体育运动”之“阳光”照耀到每一名大学生,并辐射到全社会。

注释及参考文献:

- [1]刘海元,袁国英.关于开展阳光体育运动若干问题的探讨[J].体育学刊,2007,(8):10-14.
- [2]教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[S].教体艺,2006[6].
- [3]何志文,杨大宁.从我国青少年学生体质健康的现状透析开展阳光体育运动的意义[J].体育科技文献通报,2008,(1):77-80.
- [4]王永强.河南省大学生阳光体育运动开展现状的调查研究[J].Bulletin of Sport Science & Technology,2010,(1):12-14.
- [5]北京马拉松赛两人猝死一为北京交大学生[EB/OL].http://edu.QQ.com.2004 10 18.
- [6]北工大1学生在体育课慢速跳台阶时猝死[EB/OL].http://edu.QQ.com.2004 12 30.
- [7]一大学生长跑时猝死[EB/OL].http://www.sina.com.cn.2007 10 12.
- [8]卞会泉,张超慧,王勇,等.终身体育与人的可持续发展[J].解放军体育学院学报,2005(3):68-70.

- [10]李兴昌,周加启.“阳光体育运动”背景下高校课外体育俱乐部的发展探讨[J].吉林体育学院学报,2010,(1):108-110.
- [11]张弘.在实施“阳光体育运动”中构建注重学生心理体验的体育教学模式[J].白城师范学院学报,2009,(6):107-110.
- [12]夏利.安徽省高校公体课新兴体育项目开发现状与对策研究[J].四川体育科学,2008,(3):137-139.

Exploration of Sunshine Connotation about the Sunshine Sports Campaign in the College Students

LI Hui,ZHANG Hui-min

(Dezhou University,Dezhou,Shandong 253023)

Abstract: College student's sunshine sports campaign faces to the all college students. And it is a kind of healthy policy and idea which faces to the college student's healthy development. Sunshine means nature, and means free and fair-minded physical education atmosphere, and means the physical and psychological gaining of the college students in the sports activity, and means the hope which the society place the college students on. To aim to sunshine, scholastic physical education reformation, importance and matching and supervision of the related repartments and the labor of the scholastic physical educational workers are necessary.

Key words: The sunshine sports campaign; Sunshine; College students; Scholastic physical education

(上接72页)

(Xichang College,Xichang,Sichuan 615013)

Abstract: Based on college students forum and network questionnaire, this paper summarizes the status quo of college campus network culture, and analyzes both positive and negative effects. Moreover, this paper discusses the countermeasures to strengthen college campus network culture construction in the new situation from the following aspects: campus network cultural orientation, the center transfer of the campus network construction, the campus network culture construction, and the control and management strengthening of network behavior.

Key words: College; Campus; Network culture; Status quo; Countermeasure