

营造课外体育锻炼氛围在高校素质教育中的作用探讨*

赵晓玲¹,李继军¹,杨健²

(1.川北医学院,四川南充 637000;2.西南石油大学,四川南充 637000)

【摘要】营造课外体育锻炼氛围是高校体育教育实践素质教育的关键所在。课外体育锻炼氛围的形成过程是学生各项基本素质发展提高的过程;课外体育锻炼氛围的形成促进学生适应社会所需素质的形成。营造良好的课外体育锻炼氛围需建立有效的激励机制和保障机制。

【关键词】课外体育锻炼;氛围;营造;素质教育

【中图分类号】G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0078-03

学校体育教育鉴于其自身特点,在实施素质教育过程中,具有其他学科不可替代的作用,在素质教育中的地位和重要性已被大家所公认。学校体育教育从体育课堂教育和学生课外体育锻炼两方面实现对素质教育的贡献作用。由于大学体育课的时间远远要少于课外体育锻炼时间,因而,抓好课外体育锻炼并形成良好的氛围才是体育教育实践素质教育的重中之重。课外体育锻炼与终身体育锻炼计划密切相关,因此,养成课外体育锻炼习惯,其意义深远。

1 课外体育锻炼氛围

1.1 概念

氛围是指周围的气氛和情调。即指在一定环境中给人某种强烈感觉的景象^[1]。课外体育锻炼本身是指对个体学生在体育课之外进行自我锻炼的体育活动行为。在大学这样一个群体中,每个个体的行为就会形成群体活动氛围,形成一种以体育活动为载体的特殊氛围,即课外体育锻炼氛围。

1.2 形成因素

氛围的形成除了一定的时间和空间外,还要有其自身的多个因素来促成。从学生自身来说,包括学生自己的自觉坚持行为;自身掌握体育锻炼技能多少以及水平;学生自身如何协调锻炼时间与学习时间的矛盾;学生自身周围同学锻炼习惯的影响;学生对体育功能与作用的认知程度等。从相关其它方面来说,又包括教师灌输体育锻炼思想的多少;校园体育文化氛围的营造情况;学校场地和器材提供情况;班级与年级组织体育活动情况以及以体育活动为主体的对外交流情况等。以上各个因素共同起作用才能够形成一种特殊的,带有强烈印象的景象,这种景象将对氛围中的个体认识思维和

身体行为产生至关重要的影响。

2 课外体育锻炼氛围对素质教育的影响

2.1 课外体育锻炼氛围形成是体育推动素质教育的重要组成部分

体育教育是素质教育的重要组成部分,是一项基础性工程。体育教育不但担负着提高人们身体素质的重要任务,而且还要通过体育锻炼,发展智力,提高文化素质,促进心理机能的健康发展,并有助于受教育者形成良好的人格魅力^[2]。

体育教育对素质教育的作用是通过两部分来进行的,即课堂教学和课外锻炼。这两部分在学校素质教育中发挥着重要的作用,缺一不可,并且二者互为依存,各尽其能。但在实践中,二者在发挥作用程度方面,课外体育锻炼远远落后课堂教学。因此,也导致了体育教育在素质教育中所发挥的作用远没有看起来的贡献大。究其原因在于各个学校在课外体育锻炼方面开展的不够理想,没有充分发挥出其应有的作用。课外体育锻炼在大多学校是任由学生自行组织,自己安排进行,没有形成群体性、有组织的行为,没有形成氛围,因而其发挥的作用有限,严重拖累了体育在素质教育中重要作用的发挥。

2.2 课外体育锻炼氛围的形成过程是学生各项基本素质发展提高的过程

2.2.1 课外体育锻炼活跃校园生活气氛,促进学生健康心理的养成

课外体育锻炼丰富学生业余生活,使学生远离网吧,以及社会上一些不健康的场所。排解了学生学习上的压力,使学习与生活张弛有度,调配得当。当代大学生由于学习和就业压力大,经常发生一些心理疾病,这在当今高校里面已经是屡见不鲜

收稿日期:2010-03-11

*基金项目:四川省教育厅人文社会科学重点研究基地四川省教育发展研究中心课题:高校体育如何适应素质教育之实践之研究(项目编号:CJF07042)。

作者简介:赵晓玲(1956-),女,四川宜宾珙县人,教授,研究方向:体育教学和训练。 <http://www.cnki.net>

的事情,也引起了大家的关注。要解决这些问题,除了普通教育和心理辅导之外,积极参加体育锻炼是另外一种有效的方法。环境影响人的思维和行动。形式多样的课外体育锻炼活动,一旦形成一定的氛围,对其中每个人都会产生影响,影响其对体育的态度,改变其对体育认识,改变其对体育的兴趣,自觉把课外体育锻炼作为业余的健康生活坚持不懈的进行下去,进而影响到自身的各个方面,形成健康心理状态。

早在上个世纪初,在中国推行现代体育教育的教育家马约翰先生曾说过:“体育是造就合格公民的最有效和最有趣的手段”。参加体育锻炼活动和观看体育比赛,有利于心理调适并恢复到最佳心理状态。例如跑步能成功地减轻大学生考试期间的忧虑情绪;为同学比赛的呐喊助威是不良情绪的合理发泄途径。课外体育锻炼对于大学生心理健康的意义在于它不仅使大学生的不良心理情绪得到排遣,而且使这种排遣同娱乐、消遣活动甚至欣赏比赛结合起来,不仅避免了野蛮宣泄可能导致的事端,而且使参与者产生新的积极情感体验,从而有效地调节不良情绪^[3]。

2.2.2 课外体育锻炼氛围形成过程是培养意志力的过程

意志是人的一个重要的心理品质,是人自觉地、有目的地支配行动,克服困难,以实现既定目标的心理过程^[4]。课外体育锻炼需要自身坚持不懈去实施,因而其本身就是意志力的培养过程。单纯依靠个体去培养,是非常困难的事情,往往半途而废,难以形成连续性和长久性。在此情况下,“氛围”的作用就显得至关重要,如果形成了氛围,就会影响个体去克服困难或抑制不合理的“情”与“理”的行为,形成坚韧不拔的意志品质,这对其适应未来社会各方面挑战有着深远的意义。

2.2.3 课外体育锻炼氛围的形成过程是丰富情感形成过程

丰富情感是一个健康人具备的基本品质。个体在课外体育锻炼过程中,会有体育特有的失败、喜悦、激动,郁闷等不同的情感体验,需要承受失败带来的痛苦与郁闷,并消化这些痛苦与郁闷;需要享受胜利带来的喜悦与激动,并与群体分享这些喜悦与激动,这些丰富的情感体验都会在这个氛围中来积淀和溶解,形成个体成熟必备的人生情感。

体育运动给人们提供的情感体验是复杂多样的,顺应了青少年对情感的多方面需求。在学校体育里,学生可以得到对集体、社团的信赖感、依托

感;在集体体育锻炼活动中,可以享受温馨的归属感和稳定感;在娱乐体育中,青年人因愉悦感和快感而情满胸臆;在探险活动中,因征服自然而增强自豪感和征服感;竞技活动中,在成功与失败、荣誉与耻辱、竞争与退让、乃至生与死之间拼搏选择,享受着各种复杂情感的“折磨”和冶炼,这些极大地提高了青少年承担风险、征服危险的能力。

2.2.4 课外体育锻炼氛围形成过程是思想道德品行修养过程

课外体育锻炼无论是个体行为还是集体行为都需要良好的思想道德品行。个体与个体交往时,需要注意自己的锻炼行为是否会影响到其它个体的利益,当与其它个体发生矛盾还需要合理恰当的解决,所有这些都需个体具有良好的思想道德品行,否则其无法融入整个环境中。群体活动中,个体在群体中需遵守基本规范,尊重其它个体,不能为了自己的利益而损害他人利益或群体利益,这些都是能够在群体中存在的基本要求。在这样的良好氛围下,自然会塑造良好的个体,提高个体的思想道德品行。

体育运动对尔虞我诈欺骗行为是坚决抵制的,基于公平与公正,对学生在课外体育活动中的各种不良行为的约束都可以为社会树立良好的道德规范和法律规范,使学生在潜移默化中遵从社会道德和法制纪律^[5]。

2.3 课外体育锻炼氛围的形成促进学生适应社会所需素质的形成

2.3.1 课外体育锻炼氛围的形成过程是沟通协作能力提高过程

当今社会是一个尊重个人创造和自我发展的社会。人与人之间的关系也越来越复杂,培养学生的责任感和相互信任、相互帮助、团结协作与助人为乐的精神是大学素质教育的重要内容。学校体育因其独特的优势,成为学生更好的与自然和社会相互沟通的一种有效手段。在课外体育锻炼过程中,无论是个体行为还是群体行为都需要在共享资源,集体行动中进行必要的沟通和协作。通过课外组织活动、与别人协作比赛或表演等一系列学校体育活动,不仅为提高交往能力,培养协作精神提供了良好途径,还发展了个性与特长,增强了集体合作意识,有利于开朗性格和良好品质的形成,为其将来适应不同的人际组合,更好的参与社会竞争奠定了基础。

2.3.2 课外体育锻炼氛围形成过程是组织协调能力提升过程

在大学生校园里,各种课外体育活动,无论是社团还是系或班级组织的体育活动,都需要学生自身组织协调。在此过程中,不断会遇到各种各样的矛盾,如个体与个体的矛盾,个体与群体之间的矛盾,群体与群体之间的矛盾,都需要较强的组织协调能力才能够化解。经过这些历练,组织协调能力逐步提高,这对其未来走向社会,处理生活中的各种矛盾,谋求更高更好的发展,具有重要意义。

3 营造课外体育锻炼氛围机制

3.1 激励机制

3.1.1 体育成绩考核与课外体育锻炼考核挂钩

在对学期末成绩考核中,可以将课外体育锻炼情况作为考核的一部分。具体操作按所占分数的百分比计算。对课外体育锻炼的考查可以通过系和班负责考查,以每周课外锻炼的次数和时间作为实际考查量化目标,并可以让学生互相监督,同时,配以辅导员和体育老师负责抽查。对于大学生来说,考试成绩和学分最为被看重,将此与课外体育锻炼挂钩,必然促使学生从有课外体育锻炼想法向实际行动跨越,养成终身体育锻炼的习惯。

3.1.2 学校各项评优与课外体育锻炼挂钩

大学生除了重视学习成绩之外,各种课余评优对他们来说也是备受关注的一件事情。如果能够各项评优与课外体育锻炼挂钩必然会推动课外体育锻炼的热潮,更能够激发学生课外体育锻炼的积极性,而且更有利于氛围的形成,对体育发挥其在素质教育中的作用意义非凡。

具体操作方法与体育成绩挂钩的做法相似,只是将课外体育锻炼情况作为评优的优先考虑对象即可或作为评优全面考核的一项指标。如对于奖学金的评选,就可以将课外体育锻炼优良者作为优先考虑对象或在同等条件下可以优先考虑课外体育锻炼优良者。其他如优先班干部评选,甚至可以作为入党的参考条件。

3.2 保障机制

3.2.1 场地器材保障

场地设施是课外体育锻炼氛围营造的一个重要组成部分,反映在学生对学校可利用的体育场馆设施的满意程度上。由于体育具有的实践性特征,硬件设施与活动练习紧紧地联系在一起。学校内拥有场地器材的多少,场馆设施的质量等一系列物质条件,都将极大地促进或制约着课外体育锻炼的开展,也严重影响着课外体育锻炼氛围的形成。所以,增加校园体育设施的投资力度,将学校体育设施的建设纳入学校整体建设和发展规划中去,是课外体育锻炼氛围形成的重要内容之一。

3.2.2 指导和组织人员保障

进行课外体育锻炼主要靠学生自己来进行,但是没有体育老师的指导和其他老师的组织协调安排,锻炼开展的实际效果大打折扣,对形成氛围产生迟滞或停顿的不良影响。课外体育锻炼需要有的放矢的选择易于操作的项目,需要根据学校场地器材情况选择合理的项目,锻炼计划需要科学的指导,锻炼过程需要科学监督,这些都是要在体育老师的指导和关注下进行。对于个别集体课外体育锻炼活动则需要辅导员和班主任进行组织安排,以保障安全性。因此,对于课外体育锻炼氛围的形成,需要人员数量的配备和人员的合理分工,同时需要给这些人员一定的额外补贴,包括物质和精神两个方面,这样才能对整个氛围系统的形成起到保障作用。

4 结语

素质教育是一项庞大而复杂的系统工程,需要各方面的配合与协调才能完成,体育教育作为推动素质教育的一支重要力量,需要各方面的重视和默契配合。体育教育在素质教育中发挥作用的两支力量即课堂教学和课外锻炼,需要和谐配合发挥各自独特的作用,尤其对于课外体育锻炼形成氛围所发挥的作用需给予足够的认识,并采取有效措施给予稳定而长久的保障。

注释及参考文献:

[1]中国社会科学院语言研究所词典编辑室.现代汉语词典[Z].北京:商务印书馆,2005,5.
 [2]苏文山.论体育教育在素质教育中的地位与作用[J].武汉体育学院学报,1998(4):107-108.
 [3]梁新民.校园体育文化对大学生素质教育的功能[J].科技信息,2009(5):102.
 [4]全国体育院校教材委员会.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,2005,6.
 [5]卢元镇.论体育教育在素质教育中的地位[J].体育科研,2002(6):1-4.

手段,迅速消除疲劳,恢复体力,才能有效地提高运动效率。应对普通高校乒乓球课堂中女生越来越

早出现的运动性疲劳,需要教师与学生共同努力,科学合理的运用教学与生理学规律。

注释及参考文献:

- [1]邓树勋,陈小蓉.体育基本理论教程[M].广州:广东高等教育出版社,2002:212.
- [2]刘蓟生.2000年我国大学生体质现状与高校体育教学改革[J].西安体育学院学报,2004,15(1):55-58.
- [3]教育部关于2002年学生体质健康监测结果公告[R].教体艺2003年12号文件.
- [4]教育部关于2004年学生体质健康监测结果公告[R].教体艺2005年6号文件.
- [5]全国体育学院教材委员会编.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,2000:148,164.
- [6]全国体育学院教材委员会审定.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2003:106,410.

Analysis on Girls' Exercise-Induced Fatigue in Table Tennis Class of Colleges

XIE Dong-xing

(P.E. Department of Guangdong Peizheng College, Guangzhou, Guangdong 510830)

Abstract: Using the method of literature, investigation and analysis, this paper researched causes of female exercise-induced fatigue and countermeasures in college tennis class. It designed to identify the rules of exercise-induced fatigue in table tennis teaching and better complete physical education goals of colleges. Analysis shows that: There are three main aspects that cause girls' exercise-induced fatigue. First is teachers' teaching; second is a girl living habits; and the third is female body, physical health. Among the three factors, teaching is the primary aspect.

Key words: College; Table tennis lessons; Girls; Exercise-induced fatigue; Teaching

(上接80页)

Function Discussion of Building an Extra - curricular Physical Training Atmosphere in University Education for All-around Development

ZHAO Xiao-ling¹, LI Ji-jun¹, YANG Jian²

(1.North Sichuan Medical College, Nanchong, Sichuan 637000;

2.Southwest Petroleum University, Nanchong, Sichuan 637000)

Abstract: The key to build an extracurricular physical training atmosphere is the university's sports educating practices for all-around development. The extracurricular physical training atmosphere's forming process is the process by which each student's basic quality development enhances. The extracurricular physical training atmosphere's formation promotes the student to be able to adapt to society which is in need of quality information. Building a good extracurricular physical training atmosphere helps establish effective incentive mechanisms and safeguards the mechanisms.

Key words: Extra-curricular physical training; Atmosphere; Build; Education for all-around development