

大学体育课开展趣味健身项目组合练习的研究

袁岳东

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:为探究趣味健身项目练习对公共体育课学生运动能力等方面的影响,运用文献资料法、数理统计法、对比实验法、分析法对大学体育课开展趣味健身项目练习教学进行实验研究。研究表明,大学体育课开展趣味健身项目教学具有创新意义,集健康教育、快乐体育、终身体育于一体,且教学器械和场地容易满足,对调动学生的学习动机有积极影响。

关键词:学校体育;大学体育;体育教学;体育课堂;趣味健身

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)06-0082-05

Research on the Combination of Physical Fitness Programs in College Physical Education

YUAN Yue-dong

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract:To explore the influence of public physical education students' athletic ability and interest in fitness project, it uses the method of literature, mathematical statistics, comparative analysis method, experimental teaching method for fun fitness program study. The results show that the innovative process of teaching interesting fitness project, a set of health education, happy sports, lifelong sports in one, and teaching equipment and facilities to meet, have a positive impact on students learning motivation.

Key words: school physical education; college physical education; physical education; physical education class; fun fitness

趣味健身项目练习是指所教学的内容具有娱乐性和游戏性,在课堂教学中学生以娱乐方式、游戏方式、竞赛方式进行运动,达到增强体质功效的组合练习方法。创新亮点是组合与拓展了一定的教学内容,但又与传统课程教学、考核不一样,避免了学生在身体素质课感到枯燥无味。趣味健身项目的教学表面看似是单纯的术科教学,其实不然,它是技术技能与科学知识理论的有机结合,符合体育教育的本质,是理论构思模式的结果,实现了“从实践中来,到实践中去”的目的。公共体育学生考核评价被众人定为无意义,实验结果彻底把这一观点否定了,学术评价模式的逐年强化,必然导致大学体育发展方向出现变化。大学普适性学科评价指标,是否有利于大学体育的发展,如何实施才能真正有效改善我国大学生体质健康状况,值得讨论,值得专门的探索和研究。^[1]

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

集美大学2014级机械工程学院机械制造专业学生4个班168人,2015级外国语学院英语专业学生4个班学生128人,共296人作为实验对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查找了2013年以前,集美大学公共体育身体素质课不同年级、不同专业学生健康素质的原始成绩档案。

1.2.2 数理统计法

把趣味健身项目拓展到公共体育课堂实验前后的资料信息进行统计对比分析。

1.2.3 实验法

双向实验方法。双向实验法的目的是为了更能

充分反映实验是否可行、更全面显现实验过程有可能的问题,而采用不同年级公共体育课的实验方法。文章采用不同年级、不同专业学生教学进行双交叉对比实验,从中找出实验教学的优点或不足之处,为日后的大学公共体育课程的教学改革提供依据。

对比实验法。以集美大学2014、2015级公共体育学生作为实验对象,通过测试2014级公共体育学生成绩,同2015级公共体育学生实测成绩加以对比。实验设定2014级机械制造专业(1)班,2015级英语专业(1)班为对照组。2014级机械制造专业(2)班,2015级英语专业(2)班为实验组的双向对比实验研究。

2 趣味健身项目组合与拓展公共体育教学的背景与方法

2.1 趣味健身项目组合教学方向,同当今体育教学的背景相适应

2.1.1 趣味健身项目组合教学符合“健康第一、以人为本”的教学理念

学校体育“健康第一”指导思想的提出迎合了“世界健康问题”的大背景和我国教育思想的指向,落实在学校体育实践中,将运动、健康、快乐等元素与学生身体、心理、社会适应能力的发展完美结合起来,全面体现学校体育的育人价值,符合学校体育发展的规律。^[2]趣味健身项目教学也符合我国新课程标准要求,不管是体育教育专业还是大学体育公共体育课程的体育教学中,教师都必须要认真贯彻执行“健康第一”和“以人为本”的指导思想,以学生为主体中心,充分尊重学生个体差异,突出学生个性发展,尽可能地多种渠道挖掘学生的创造潜质和拓展能力。对于有效性的体育教学改革,教师就应大刀阔斧、想方设法探究多种可行性教学方法、教学手段和教学形式,培养学生的体育兴趣,自觉锻炼良好习惯,让学生感受到生命的价值和生活的乐趣,体验和分享成功的喜悦。^[3]

2.1.2 趣味健身项目组合教学遵循体育本质

体育的本质就是“强化体能的非生产性肢体活动”。所以,学校体育的指导思想应该尊重这种体育的本质,在学校教育思想的引领下,允许百花齐放、百家争鸣,多元思想并存,以建立能充分彰显体育学科特色的指导思想体系。从学校教育目标中的三大领域即认知、情感和动作技能考虑,把动作技能发展领域,放在人的社会行为发展中有着非常重要的地位。有资料显示,人的年龄越小其作用就越大,这也是动作教育为何很早就成为各类学校教育重要内容的原

因所在。但应该注意的是学校体育教学、体育运动训练、体育运动竞赛等概念绝不能模糊,层次、关系一定要清晰,不管其价值取向如何,均要以发展学生基础性动作技术、技能和学生体能为宗旨,在身体练习和运动实践中培养学生的情趣,完善学生的人格。^[4]趣味健身项目教学的侧重点和最终目的更是如此,因此,大胆设想和尝试,并以双向关系进行探究实验,目的就是要充分彰显趣味健身项目进行教学的可行性、重要性。

2.1.3 趣味健身项目组合教学实施过程,能把运动技术、技能与快乐体育有机结合起来

体育运动中的运动技术与运动技能是成正比关系,运动技术是“操作性知识”,是可以传习的,而运动技能则是运动个体对运动技术掌握程度的描述,在逻辑上运动技术与运动技能不是同一层次的概念,技术可以促进技能的提高,技能则是反映技术成分的含量,合理的体育运动应该具备这种相互影响、相互制约关系。而快乐体育则是从培养学生的学习兴趣出发,让学生在体育运动中体验到参与理解掌握以及创新运动的乐趣,注重激发学生学习的自主性和创新意识。^[5]运动技术、技能结合快乐体育形式的教学,是以学生为中心传授运动技术,并且在教学过程中关注对学生健康心灵的塑造,用快乐和成功的感觉激发学生的学习兴趣,养成良好的自觉锻炼习惯。趣味健身项目教学则可以避免学生学习兴趣不高问题的出现,在具体的体育教学过程中,对于意识层面的体育精神追求,可进行趣味的学习素材内容和实践性的可控性练习,教学过程就不至于显得枯燥无味。从趣味健身项目分析,趣味健身项目的教学显然符合了现代体育健身功能、娱乐功能,并打破了枯燥无味的单调练习,无形之中还调动学生学习、练习的积极性和主动性。而这技术技能与快乐体育相结合就是体育教学的最基本任务,就是授予学生实现体育精神追求的基本工具。^[6]这种教学方法克服了盲目追求技术动作的完美,突出技术动作为教学目的,而不会使学生产生厌烦体育课的心理恐惧。

2.1.4 趣味健身项目组合教学改革避免了“身体素质改革”的误区

没有实在内容的改革只会给广大体育教师以及学生对象带来怨言和运动性灾难,甚至会导致身体素质课教学的失败。体育课上学生怕苦怕累,教师又怕承担教学责任事故,使得部分教师面对课程与教学改革,仍然以不变应万变,出现了许多放羊式教学现象。体育课必须有体能训练和技能学习,只有如此,才能

实现体育课的目的和价值,苦中有乐是体育的魅力所在,也是体育的本质所决定的。^[5]坚持趣味健身项目教学改革方法,探究趣味健身项目在体育教学改革实施过程中的优势,可以有效地辅助其他竞技性的运动项目技术的提高、技能的运用,对培养终身体育有促进作用。“运动技术在体育教学中受到强烈的排斥,这说明造成青少年体质下降的原因并非是竞技运动项目引起的,而是对竞技运动项目教材化的理解出现了问题”^[5]。趣味健身项目在内容选择上比较合理,突出健身性、娱乐性、趣味性,上课形式、所需器械等均强调了群体的可接受性及科学性。

2.1.5 趣味健身项目组合教学体现出体育专业功能作用

丰富的趣味健身项目甚至是比游戏还要更有趣,从表 1 趣味健身项目内容不难看出,教学内容的“游戏”比一般的体育游戏更有针对性。事实上学生对体育课失去兴趣,认为体育课堂枯燥乏味的主要原因是,大部分的学生原有的印象中的体育课应为体育活动课,就是因为体育教师剥夺了他们玩的机会。^[6]趣味健身项目教学过程中,教师在课程构思和组织上已将学生“玩耍”的时间还给他们,即体育教师在授课时完全将体能因子内容和增强学生体质的锻炼因子(综合项目、力量项目、速度项目)游戏项群贯穿于游戏活动中,并充分激发了学生们主动学习的欲望,可以无意识地使学生在各种有趣的游戏因子中掌握课堂内容,达到教学目的。

2.2 趣味健身项目组合教学目标和对象群体

2.2.1 把握趣味健身项目组合的教学目标

快乐体育教学思想指导下的体育课堂教学方法、

手段或教学模式应重视每个运动项目独具的、内在的特定因素,并愉快地运用于体育学习、训练、健身等各个方面,以运动技术环节的潜在魅力激发学生学习和参与的积极性,使学生轻松愉快地从事体育活动,充分享受体育的乐趣,获得良好的情感体验,并满足其对体育活动的欲望和需求。^[5]通过趣味健身项目教学后,要求达到以下目标:1)能够明显提高学生身体素质,包括位移速度和动作速度、耐力、爆发力量、弹跳与协调性等均有提高。2)在技术学习、技术能力方面有提高,如篮球的运球起动、假动作穿越投篮;武术动作表现有力,出拳速度快,肩关节灵活性好等;羽毛球等的起跳扣杀球能力。

2.2.2 趣味健身项目组合教学对象群体较广

趣味健身项目教学方向性比较灵活,可以应用在不同教学对象群体,根据实施对象的不同,设置的运动强度、运动量、考核评价的难易均不同,但最终的教学目标一样:公共体育课程学生与体育教育专业学生对体育的学习内有所不同,最大区别在于公共体育课程淡化技术技能的教学。公共体育到底用什么途径来实现终身体育呢?徐大成专家认为“一是发展学生身体素质为主的身体锻炼;二是学习和掌握运动技术为主的身体练习,如果抽掉了体育的基本技术,体育课程几乎成了一个空壳,学生只有掌握了一定的运动技术,才可以为全民健身体育奠定基础,进而为终身体育的实现铺平道路”。^[6]

2.3 各趣味健身项目组合的组成与教学方法

2.3.1 趣味健身项目的组成

趣味健身项目内容如表 1 示。

表 1 趣味健身项目内容一览表

健身综合项目	健身速度	健身力量	健身考核评价内容
健身理论与教学方法	速度娱乐与教学方法	力量娱乐教学与练习方法	娱乐耐力检查(800~1 000 m)
娱乐灵敏与柔韧教学	速度反应与组合教学	下肢力量组合教学与练习	娱乐速度力量检查
娱乐协调与耐力教学	30 m 速度教学与练习	上肢力量组合教学与练习	娱乐弹跳力量检查
娱乐形体与灵敏教学	挥臂速度教学练习	躯干肌群组合教学与练习	娱乐躯干力量检查
娱乐柔韧与协调教学	变向移动速度教学练习	弹跳力量组合教学与练习	绝对力量检查(自选项目)

2.3.2 趣味健身项目组合教学作用意义

俯冲弹体练习时采用的是广场舞音乐之强劲节奏感,达到了理想效果。如课堂中可以使用音乐做背

景来吸引学生的注意力,消除他们的压抑感。还可借助趣味健身项目的健身特点,以学生喜爱的韵律等形式,充分活跃课堂氛围,营造轻松愉快的环境。各

种趣味健身项目教学的竞赛设计,如俯冲引体向上分组竞赛,抛杠铃(石锁)、推杠铃总数谁多,试比负重旋转数多等趣味设计,实践了“课堂中要增加竞赛环节即体育若是缺少了比拼,其魅力会大打折扣,教学比赛是学生技能练习的过程,也是学生通过对比,自我再学习的过程,让学生认识到自身与他人的差距,找到自身的不足并改善提高”。^[7]运动技术与健康体育融为一体避免了“我们对快乐体育的理解基本上停留在方法论层面,更多的是望文生义的推测,狭隘地把快乐理解为了低水平的玩耍或心理学意义上的兴趣”。^[8]

3 趣味健身项目组合考核标准的制定与学生信息跟踪

3.1 制定各趣味健身项目组合考试的创新评价方式

3.1.1 趣味健身项目组合后的考核方法恰好避免了一些弱点和不足

考核设置具有拓展性,趣味健身项目拓展教学的考核评价是参照多方面的综合评价,有技术、技能、健身功效、超选项目等方式。根据趣味健身项目内容的技术难易度,选择考核项目在技术学习上的掌握程度,如力量项目学习中的高提技术易于负重转体抛物技术。技能体现是指选择的考核项目是否能把所学习掌握了的运动能力体现出来,如直立推杠铃时,是否可以即时蹬地完成若干米的距离等。

3.1.2 健身效果有直观感觉

健身效果的直观感觉表现在:出汗多少,完成动作时精神面貌,四肢是否发软、发抖(并非空腹运动所致)情况。超选项目是指学生按照健身运动课程必须要考项目外,继续选择其他的一些项目,只要超选项目(可以一项)按照评分标准达到了合格以上,可在平时分加 2 分,期末考试加上数分(超选 n 项即加 n 分),限超选五项,即使是多项考核达到满分(100 分),但规定总评分最高分值为 100 分。这种考核评价方式可以有效促进同学之间相互学习、互相鼓励、互相竞争,避免学生在学习和练习过程中以及在课堂教学中产生消极情绪。

3.2 趣味健身项目组合的学生信息跟踪

3.2.1 趣味健身项目组合教学后 2014 级、2015 级素质课选项考核成绩

统计资料显示,除了 1 000 m 耐力跑成绩影响不明显以外,其他各健身项目指标的技评、达标成绩都有明显的差异,说明趣味健身项目教学可以拓展到大学体育公共课堂。评分得出的结果如表 2 所示。通过趣味健身项目教学,从 2014 级全年级学生的健身选修课 8 项成绩分析,有关于力量性的项目有较大的变化,同往届对比有显著性差异($P < 0.01$)。如跑类、跳远、投掷在达标和技评方面均有显著性提高,跳高项目上优势不大但也有提高($P < 0.05$)。

表 2 2014 级、2015 级考核平均成绩差异统计表

项目	30 m	50 m 栏 (低栏)	跳远	跳高	实心球	俯冲引体	1 000 m	推杠铃	对象
技评 \bar{X} /分	71.79	68.66	62.00	70.68	72.00	78.00	75.29	76.36	对照组
技评 \bar{X} /分	83.63	76.46	72.10	81.79	78.74	84.27	80.54	85.20	实验组
差值 \pm /分	11.84	7.80	10.10	11.11	6.74	6.27	5.25	8.84	
达标 \bar{X}	4"78	8"21	4.80	1.46	9.53	28.00	5'12"	3.75	对照组
达标 \bar{X}	4"04	7"23	5.30	1.54	11.69	37.03	3'46"	4.98	实验组
差值 \pm	0.74	0.98	1.50	0.08	2.16	9.03	1'66"	1.23	
$P < 0.01$	$P < 0.01$	$P < 0.01$	$P < 0.01$	$P < 0.01$	$P < 0.01$	$P < 0.05$	$P < 0.01$		

3.2.2 趣味健身项目组合教学后追踪其他科目信息情况

采用问卷形式和交谈方式对多个公共体育项目

任课教师作了调研,通过分析整理后归纳结果如表 3。交谈中公共体育乒乓球术科比较难看出学生的优越性,也许跟器械重量有关系。而篮球运球,足球躲

闪、急停与起动方面均比往届提高;武术练习中站马步、弓步较稳,能够体现出股四头肌的粗壮、结实;舞龙、舞狮转体动作中,明显看得出腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌等肌群的用力效果,教师称学生技术掌握较快、技能较好。

表 3 学生技术技能信息跟踪一览表

项目	任课教师评价归纳
篮球	抢球、运球中的突然起动和即刻制动等动作反应很快,跳投的高度较高且稳定、抢占篮板球优势较大。
足球	抢截球速度快、改变足球的运动路线很灵活,尤其是假动作表现得特别的明显,较往届都要好得多。
武术	劈叉、仆步等动作柔韧性很好,劈掌、冲拳、弹腿刚劲有力,看似有系统训练过,感觉比往届要好。
龙狮	上肢舞动龙狮的力量特别好,能充分体现学生躯干部肌群的力量,学习动作较快、洒脱自然。
乒乓球	除了削球速度快、步伐移动快外,其他方面同往届学生没有什么不同。

4 结语

1)通过趣味健身项目组合教学,遵循体育本质,能够提高大学体育课程的教学效果。这既适合于体育教育专业学生提高专项技术技能作用,又适合于大学公共体育学生作为提高身体素质、增强体质所用。

2)趣味健身项目教学能把运动技术、技能与快乐体育有机结合起来,有效地调动学生上课的积极性、练习的主动性,避免了身体素质课程枯燥无味,内容单调、重复的问题。合理地选择趣味健身项目教学,有针对性地安排教学内容,可以有效提高学生的比赛成绩,尤其是速度、速度耐力以及力量性的项目更明显,建议在大学公共体育课中推广应用教学。

参考文献

[1]陈慧,范峰.大学体育的有限理性——基于组织社会学视

角的解读[J].体育学刊,2015,22(3):85-89.

[2]梁立启,邓星华.国外学校体育思想的传入及其对我国当代学校体育发展的启示[J].体育学刊,2013,20(5):12-16.

[3]黄超,胡美兰.“健康第一”思想下的公共体育课程体系构建与实践[J].江西理工大学学报,2010,34(4):65-66.

[4]辛利,刘娟.对学校体育“健康第一”指导思想的思考[J].体育学刊,2013,20(5):8-11.

[5]徐大成.新课改后体育教学中热点问题的阐述[J].西安体育学院学报,2012,29(2):253-256.

[6]杜放,郑洪才,罗彭,等.建构主义视域下快乐体育教学思想的解读[J].体育研究与教育,2013,28(2):63-65.

[7]章罗庚.把握快乐体育教学的“度”[J].中国教育学刊,2010(8):50-52.

[8]王水泉,毛振明.快乐体育论的源头[J].体育与科学,2014,35(2):44-48.

[责任编辑 江国平]