

东北地区大学生冬季体育锻炼现状分析

闫生¹, 冯韶文¹, 邓振杰¹, 刘涛²

(1. 哈尔滨工业大学体育部, 黑龙江 哈尔滨 150001;

2. 哈尔滨工业大学英才学院, 黑龙江 哈尔滨 150001)

摘要:通过对东北三省高校学生冬季课内外体育锻炼情况进行调查分析,总结出东北地区普通高校学生冬季体育锻炼的现状和存在的问题,并提出合理的解决方案。东北地区的气候特点决定了东北地区高校学生在冬季体育锻炼方面有别于其他地区高校,应加快高校场馆设施建设,为学生冬季体育锻炼创造条件;应引入新技术设备和教学方式,激发学生学习和锻炼的兴趣;冰雪运动是东北地区的特色体育运动项目,应发挥东北地区高校的地域优势,大力开发冬季冰雪体育课程资源,开展多种形式的课外冰雪体育竞赛,推进校园冰雪体育运动的发展。

关键词:东北地区;普通高校;冬季体育锻炼;现状分析

中图分类号:G806

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2019)03-0084-04

Analysis on the Current Situation of Winter Physical Exercise of University Students in North-east China

YAN Sheng¹, FENG Shao-wen¹, DENG Zhen-jie¹, LIU Tao²

(1. The Department of Physical Education in Harbin Institute of Technology, Harbin 150001, China;

2. Honors School in Harbin Institute of Technology, Harbin 150001, China)

Abstract: Through an overall investigation into ordinary university students' participation in in-class and after-class physical exercise in North-east Three Provinces, this paper summarizes the current situation of winter physical exercise in colleges and universities located in North-east China, while revealing existing problems and providing reasonable solutions. The climate of North-east China determines the evident distinctiveness in winter physical exercise of ordinary university students in the region compared to other parts of China. It is necessary to speed up the construction of university sports utilities and winter sports facilities so as to provide students with favorable conditions to participate in winter physical exercise. New technical equipment and novel teaching techniques should be introduced to the system in order to encourage students' interest in learning and participating in winter physical exercise. Ice and snow sports is a characteristic sport in Northeast China. It is necessary to give full play to the regional advantages of colleges and universities in North-east China, vigorously develop ice and snow sports curriculum, while carrying out various forms of extracurricular ice and snow sports competitions and facilitating the development of ice and snow sports on campus as well.

Key words: North-east China; Regular Institutions of Higher Learning; Winter Physical Exercise; Current Situation Analysis

我国已经成功申办2022年冬季奥林匹克运动会,2018年9月5日,国家体育总局正式颁布《“带动三亿人参与冰雪运动”实施纲要(2018—2022年)》。目前,全国各地的冬季体育运动正处于蓬勃迅速发展当中。东北地区是我国纬度最高的地区,冬季气温较同纬度大陆低10℃以上,具有得天独厚的冰雪资

源。如何响应党和政府关于“三亿人参与冰雪运动”的号召,抓住契机,充分利用自然条件开展富有地方特色的校园冬季体育运动,有效提高学生的体质健康水平是现阶段东北地区各高校领导和体育教学部门亟待认真思考和解决的重要问题。据统计,东北三省共有普通高等院校258所,气候上的特点决定了东北

地区高校学生在冬季体育锻炼方面有别于我国其他地区,具有其典型性和特殊性。目前,对于东北地区高校学生冬季体育锻炼方面的研究较少,因此本文通过对东北三省高校冬季体育课程设置及学生课外体育活动情况进行调查,分析影响学生参与冬季体育锻炼的主要因素,并提出解决方案,为东北地区高校体育教学工作决策提供实践依据。

1 研究方法

1.1 文献资料法

通过中国知网、维普等数据库查阅与本研究相关的文献资料,了解东北地区高校学生冬季体育锻炼的研究近况及研究进展,为论文的选题、设计、撰写提供理论基础。

1.2 调查研究法

通过对东北地区高校冬季体育课程设置及学生冬季课外体育活动情况进行调查,分析制约学生参与冬季体育锻炼和影响冰雪项目开展的因素。

1.3 归纳总结法

对研究结果进行综合分析,提出优化解决方案。

2 高校学生冬季体育锻炼情况

学生冬季进行体育锻炼的形式主要包含课内体育教学、课外体育活动和体育竞赛。冬季体育教学是高校体育教学中的一个重要环节,在体育教学中占有很大的比重。东北地区高校每年冬季体育教学的学时一般为5~7周,几乎占一个学期1/3的教学学时。

2.1 冬季室内体育课程设置

东北地区的气候条件致使很多运动项目不适合冬季在室外进行,一些高校在条件允许的情况下将部分体育教学转入室内场馆进行。冬季在室内进行的体育教学内容主要有羽毛球、乒乓球、篮球、健美、健美操、形体、武术、游泳、体育舞蹈等。对黑、吉、辽三省114所普通本科高校的调查显示,高校普遍建设有室内体育场馆,部分高校还建设有游泳馆。但由于近年来高校招生规模不断扩大,现有的场馆设施已经不能够满足公共体育课教学和学生课外体育锻炼的需求,远远低于教育部对普通高等学校体育场馆设施配备的标准^[1],导致体育教学任务不能够有效地完成。

2.2 冬季户外体育课程设置

冬季户外体育锻炼具有其独特的锻炼价值,有着

夏季项目无可比拟的功效。有研究显示,东北地区高校冬季可以开展的户外体育项目有很多,如速度滑冰、花样滑冰、冰球、冰壶、冰上龙舟、冰橇、滑雪、雪地地球、雪地足球、雪地橄榄球、冬季长跑、冬季户外拓展运动等^[2]。对黑、吉、辽三省114所高校(含民办高校)冰雪课程的开设情况进行的调查统计显示(表1):在冰雪项目课程开设方面,黑龙江和吉林两省高校普遍开设有滑冰课程,部分高校还开设有滑雪课程,黑龙江省已有两所高校建设有自己的滑雪教学训练基地。

表1 东北三省普通本科高校冰雪课程设置情况统计表

高 校	黑龙江省 (35所)	吉林省 (29所)	辽宁省 (50所)
开设有滑冰课程	30所	22所	4所
开设有滑雪课程	13所	17所	3所

注:数据来源于各高校官网

对东北三省114所普通本科高校的调查结果显示,东北地区很多高校冬季体育课程的设置呈现单一化的现象,或是在教学内容上过度要求运动技术的系统性,没有考虑到学生的学习体验和学习兴趣。一部分高校由于室内体育场馆设施不充足,有些课程项目在冬季无法正常进行教学,就简单以冬季长跑等项目代之。虽然大部分高校开设了速度滑冰课程,但是速度滑冰是一项技术难度较大的运动项目,学生学习掌握速度滑冰的运动技能较慢,所以不能充分有效地调动学生参与运动的积极性^[3-4]。

2.3 冬季学生课外体育活动情况

目前,大部分高校在课内体育教学安排上是每周一次课,这远远满足不了学生对体育锻炼的需求,对于学生体质健康水平的提高也效果不明显。因此,课外体育锻炼情况是影响大学生体质健康水平的重要因素。课外体育锻炼是课堂体育教学的重要延伸,也是实现学校体育目标的重要途径。有研究显示,大学生冬季课外体育锻炼项目主要集中在跑步、乒乓球、羽毛球、健美操、游泳和滑冰上。学生参与课外体育锻炼的地点主要是校内免费场馆,也有少部分学生会到校外收费场所进行锻炼。学生参与课外体育锻炼的形式分为自由随机地进行锻炼和有组织地进行锻炼两种^[5]。政府部门、社会团体与高校联合举办的一些体育活动对于丰富学生课外体育锻炼内容也起到了有效补充。例如,2018年9月,黑龙江省教育厅

联合省体育局组织哈尔滨工程大学、黑龙江大学和哈尔滨商业大学等 20 所高校的近 2 万名师生免费参加滑雪体验课活动,有效地推动了高校校园冰雪体育运动的发展。2018 年 12 月,由五大连池景区管委会主办,哈尔滨工业大学承办的 C9 高校冰上龙舟邀请赛顺利举办,不仅增进了校际间的沟通交流,还对丰富学生的冬季课外体育活动、打造具有冰雪特色的校园体育文化有极大的促进作用。

3 分析与讨论

场馆锻炼空间不足和可以选择的运动项目有限是影响学生冬季体育锻炼的主要原因,这不仅限制了冬季课内体育教学,还对学生进行课外体育锻炼有很大的影响。另外,体育教学部门在高校大多处于弱势地位,受经费所限,一些高校的体育场馆在课外时段不能充分对学生开放与给予优惠,对学生体育锻炼的参与度和积极性也会产生一定的影响^[6-7]。

在场馆锻炼空间不足的情况下,冰雪项目就成为冬季体育锻炼的主要内容。学生在参与冰雪运动的过程中不仅能够增强体质,还能培养学生不畏艰难、积极进取的意志品质。因此,合理地开设冰雪项目课程,对于促进学生的身心健康发展具有很大的积极作用。受校区所处的环境限制,大部分高校冬季教学使用的都是人工冰场,需要较大的资金投入,而由于冰上运动项目开发得不充分,只有速度滑冰课程,课型设置单一,不能有效激发学生学习和锻炼的兴趣。还有些高校为避免出现校园伤害事故,在冰场课外时间不开放,导致冰场不能够被充分利用,造成资源闲置浪费^[4,7,8]。开设滑雪课程的高校多数要依托校外资源,学生交通、住宿、餐饮、安全等各种因素制约了学校大范围普及开展滑雪运动项目。同时,雪上运动项目的开发不充分,致使校园内的天然雪资源也没有得到充分利用。

冰雪项目技巧性较强,如果不能形成比较直观的技术动作印象,学生很难理解和掌握。由于没有单独的学时进行冰雪技术理论教学,使得传统冰雪项目的理论知识传授只能在冰雪场地上进行。在冬季气候寒冷的状态下,进行室外练习技术动作之前,长时间接受理论知识的讲解容易使学生肢体末端发生冻伤,还容易使学生产生对冬季体育课的厌烦心理,不利于教学。目前,已有高校把冬季体育多媒体教学课件用手机 APP 和体育慕课课程形式呈现,通过“线上视频

自主学习 + 个性训练计划制定 + 线下教师辅导练习”的模式,帮助学生掌握冬季体育运动技能,教学效果良好,并且已经取得了较多成功的经验^[3,8,9]。

在冬季课外体育活动方面,部分高校的学生或是在体育教学部门的督导下,或是自发根据各自的兴趣爱好,组建成各种冬季项目体育协会或冰雪运动俱乐部,定期开展校内或校际间的联赛。这不仅可以激发学生参与冰雪运动的热情,还促进了校际间的交流,扩大了冰雪运动的影响。很多高校的教学实践已经证明,高校体育俱乐部这种组织形式是高校体育的重要补充,已经成为高校体育的重要组成部分,可以有效提升学生的综合素养,营造校园冬季体育文化氛围,丰富北方高校冬季校园体育文化生活。目前,一些高校将课外体育锻炼纳入期末体育考试成绩,这种评价方式对于促进学生主动参与课外体育锻炼具有一定积极的作用。

4 结论与建议

(1) 体育教学和课外体育锻炼必须要有一定的场馆设施、器材作为保障才能顺利进行,场馆设施不足不仅会制约体育课程内容设置,也会影响学生参与课外体育锻炼的积极性。东北地区高校应加快体育场馆的建设,为学生在冬季提供更多的体育锻炼资源,缓解气候性因素导致的教学问题和锻炼场地紧张问题。开展冰雪项目课程的最大障碍来自于季节的天然束缚,而随着仿冰、旱雪和滑雪模拟器等一些新技术的出现,高校可以在室内建设可拆卸冰场、雪场,这不仅降低了成本,也使冰雪项目由只能在冬季教学变为一年四季都可以进行教学,有利于丰富学生体育锻炼内容和普及校园冰雪运动。

(2) 冬季体育课程内容单一也是影响学生参与体育锻炼的因素之一,高校体育教学部门应集思广益,丰富体育课程项目。东北地区高校应充分利用好地域和气候优势,加快冬季室外体育课课型建设,丰富课程资源,激发学生参与冰雪运动项目的兴趣。除了可以开设传统的速度滑冰、花样滑冰、冰球、滑雪、雪地球、雪地足球等竞技性、技术性较强的冰雪运动项目的教学外,还可以充分利用校园内的冰雪资源,因地制宜地开设冰车、陀螺、冰上龙舟、冰蹴球、打雪仗、雪橇等健身性、娱乐性较强的传统民俗冰雪项目。

(3) 开展多种形式的校内和校际间的冰雪体育竞赛可以有效地激发学生参与冬季体育锻炼的热情,

如举办速滑、滑雪、雪地球比赛、冰雪趣味运动会、雪合战等。应丰富冬季课外体育活动内容,使更多的学生能够参与进来,形成良好的冰雪体育运动锻炼氛围,构建学校特有的冬季校园冰雪体育文化。

(4)地方政府和高校各级主管教育领导应将学生的体质健康问题放在首位,对高校体育工作加以重视,在资金和政策方面给予大力扶持和配合,共同推进学生的体质健康和校园冰雪运动的良性发展。否则,无论再好的策划也只能是无源之水和空中楼阁,不会真正得到切实执行。

参考文献

- [1]教育部.教育部办公厅关于印发《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》的通知[Z].教体艺厅[2004]6号,2004-08-22.
- [2]宋琳,王国滨.对黑龙江省高校冬季体育课现状的调查与对策[J].冰雪运动,2002(3):85-86.
- [3]徐大可.长春市高校冬季体育课现状调查分析与对策研究[D].长春:东北师范大学,2018:3-5,10-11.
- [4]李照河,陆鹏.冰雪资源与黑龙江高校体育文化的构建[J].黑龙江高教研究,2009(4):69-70.
- [5]赵凤英.冬季大学生体育锻炼行为和动机的性别差异研究[J].冰雪运动,2009(3):88-91.
- [6]王森.长春市普通高校冰雪运动课程的开展现状调查与分析[D].大连:辽宁师范大学,2012:6-15.
- [7]白锐.影响东北地区高校大学生运动坚持性的相关因素研究[J].冰雪运动,2009,31(3):75-78.
- [8]娄全亮.高校冬季体育课程资源开发的策略研究[J].体育科技文献通报,2017,25(11):32-34.
- [9]王丰秋.高校冬季开展阳光体育的措施[J].冰雪运动,2009,38(2):74-77.
- [10]江亮.对新世纪教练员修养的研究——读袁伟民《我的执教之道》的启示[J].体育成人教育学报,2004(1):56-57.
- [11]袁伟民.论中国女排的发展方向[J].体育科学,1983(2):21-24.
- [12]周学荣.试析袁伟民的执教之道[J].浙江体育科学,1996(5):36-40.
- [13]何慧娟,李仁臣.巅峰对话[M].武汉:长江文艺出版社,2016:55-56.
- [14]刘振德,康连.智力、情感——高级教练员重要的心理品质——试分析原国家女排教练员袁伟民成功的部分经验[J].云南师范大学学报(自然科学版),1993(2):57-61.
- [15]付瑞.论前中国女篮主教练汤姆·马赫的执教理念[J].体育文化导刊,2017(6):98-101,123.
- [16]陈少坚,兰润生.素质教育与体育教育实习[M].厦门:厦门大学出版社,2004:164.

[责任编辑 江国平]

[责任编辑 江国平]

(上接第43页)