

对高校公共体育教学改革若干问题的思考

——以大学生身体素质变化为视角

王玉洪¹, 李磊²

(1. 昆明学院 体育学院, 云南 昆明 650214; 2. 云南经济管理学院, 云南 昆明 650106)

摘要:以30年间我国大学生身体素质动态变化与发展为视角,运用文献法、数理统计法等方法,分析在新的体育课程改革理念下,高校公共体育教学中存在的指导思想在实践中遇到的诸多“困惑”、教师教学执行力缺失以及学校体育法律法规保障体系不健全等问题对教学实效性的影响,同时提出为推动高校公共体育课程改革,提高体育教学的有效性,发展大学生身体素质,增强其体质健康水平亟待解决的若干问题。

关键词:大学生;身体素质;动态分析;高校公共体育;体育教育有效性

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-5639(2017)06-0120-05

DOI:10.14091/j.cnki.kmxyxb.2017.06.028

On Questions in the Reform of Public Physical Education in Universities —Based on the Change of College Students' Physical Quality

WANG Yuhong¹, LI Lei²

(1. College of Physical Education, Kunming University, Kunming, Yunnan, China 650214;

2. Yunnan College of Business Management, Kunming, Yunnan, China 650106)

Abstract: Based on the dynamic change of the physical quality of college students during the past thirty years in China by using literature, mathematical statistics method, under the new sports curriculum reform, we analyzed many "confusion" encountered by the ideology in practice during the Public Physical Education at colleges, the impact on the effectiveness of PE teaching caused by lack of executive power of the teachers and lack of sports law statute guarantee system at the colleges. Meanwhile, some questions are put forward to improve the public physical education curriculum, increase the effectiveness of PE teaching, develop the physical quality of college students and enhance their physical health.

Key words: college students; physical quality; dynamic analysis; public sports in colleges and universities; effectiveness in physical education

国民体质的增强不仅是推动社会不断向前发展的动力,而且是一个国家社会和经济发展的基础。身体素质作为体质的重要组成部分,是衡量人的健康水平与体质好坏的标志之一,一方面它与人的健康水平、学习、工作和生活效能密切相关,另一方面身体素质关系到人体的运动能力和水平,是掌握运动技能,提高运动能力和成绩的基础。教育部关于2015年全国学生体质与健康调研结果公告^[1]显示:与2010年相比较,7~18岁中小学生的身体素质,

继续呈现稳中向好的趋势,然而大学生的速度、力量、爆发力、耐力等身体素质指标却持续呈现缓慢下降的趋势。纵观我国的学校体育,很少有一门课程像体育课一样,从小学、中学到大学,贯穿于青少年的整个成长过程。但是目前的现实情况是到了大学阶段甚至是即将进入社会的大学生,其无论是身体素质、运动能力、体育知识、体育技能的掌握,还是体育兴趣、体育意识的培养以及体育锻炼习惯的养成,大多数学生都处于较低的水平。这反映出学校体育教

收稿日期:2017-08-25

基金项目:云南省教育厅科学研究基金资助项目(2015C086)。

作者简介:王玉洪(1974—),男,云南昆明人,教授,硕士,主要从事体质健康研究。

育的有效性没有得到充分体现,学校体育教育应该给予学生什么?这需要我们深入反思^[2].因此,本研究以教育部、国家体育总局等部门颁布的《中国学生体质与健康调研报告》^[3-4]中的相关数据为数据源,并以1985—2015年间我国大学生身体素质动态发展变化为视角,分析我国高校公共体育教学改革过程中存在的问题及困惑,旨在为大学公共体育课程建设和教学改革提供参考。

1 1985—2015年我国大学生身体素质动态变化

随着我国经济社会的快速发展、人民生活水平的显著提高及教育和卫生事业蓬勃发展,我国学生体质健康水平有了较大提高,但是仍然面临着严峻的挑战,特别是学生身体素质的持续下降令人堪忧.为了能够全面揭示我国大学生身体素质长期以来发展变化的现状、特征和规律,对1985—2015年大学

生身体素质指标(见表1)成绩进行纵向动态对比分析,结果表明(见表2~表5),以1985年大学生各项身体素质指标均值为基准点,1985—1995年我国城乡男女大学生各项身体素质总体在提高,尤其是力量、爆发力和速度素质增长显著^[5];1985—2000年大学生的速度素质基本保持稳定,没有明显的增长,爆发力、力量素质整体有增长的趋势,耐力素质15 a内逐年下降;2000—2005年各项指标显示,大学生的身体素质全面下降,尤其是耐力和男生的上肢力量素质降幅明显;2010—2015年大学生的爆发力、力量、耐力等身体素质仍然呈现继续下降的趋势。

表1 大学生身体素质测试指标

性别	速度素质	力量	爆发力素质	耐力素质
男	50 m 跑	引体向上	立定跳远	1 000 m 跑
女	50 m 跑	1 min 仰卧起坐	立定跳远	800 m 跑

表2 1985—2015年我国大学生速度素质增长变化情况统计

组别	均值						差值				
	1985	1995	2000	2005	2010	2015	2015—1985	2015—1995	2015—2000	2015—2005	2015—2010
城男	7.48	7.43	7.52	7.63	7.68	7.75	0.27	0.32	0.23	0.12	0.07
乡男	7.57	7.45	7.55	7.64	7.64	7.68	0.11	0.23	0.13	0.04	0.04
城女	9.33	9.18	9.33	9.60	9.70	9.74	0.41	0.56	0.41	0.14	0.04
乡女	9.33	9.15	9.35	9.60	9.65	9.67	0.34	0.52	0.32	0.07	0.02

表3 1985—2015年我国大学生力量素质增长变化情况统计

组别	均值						差值				
	1985	1995	2000	2005	2010	2015	2015—1985	2015—1995	2015—2000	2015—2005	2015—2010
城男	7.78	9.45	7.97	6.10	4.66	4.48	-3.30	-4.97	-3.49	-1.62	-0.18
乡男	8.23	10.30	8.90	7.07	5.61	5.34	-2.89	-4.96	-3.56	-1.73	0.27
城女	25.43	34.49	33.77	32.24	29.22	30.67	5.33	-4.32	-3.10	-1.57	1.45
乡女	23.50	32.98	32.69	30.61	28.13	29.40	5.90	-3.58	-3.29	-1.21	1.27

表4 1985—2015年我国大学生爆发力素质增长变化情况统计

组别	均值						差值				
	1985	1995	2000	2005	2010	2015	2015—1985	2015—1995	2015—2000	2015—2005	2015—2010
城男	225.95	235.86	234.71	228.100	226.80	221.72	-4.18	-14.08	-12.68	-6.38	-5.08
乡男	222.20	235.17	233.59	229.63	229.40	224.80	2.60	-10.30	-8.79	-4.83	-4.60
城女	165.43	175.73	172.41	168.73	166.01	164.12	-1.31	-11.61	-8.29	-4.61	-1.89
乡女	164.80	175.55	174.43	169.26	168.33	166.55	1.75	-9.00	-7.88	-2.71	-1.78

表5 1985—2015年我国大学生耐力素质增长变化情况统计

s

组别	均值						差值				
	1985	1995	2000	2005	2010	2015	2015—1985	2015—1995	2015—2000	2015—2005	2015—2010
城男	237.92	236.94	248.09	259.91	263.29	269.05	31.13	32.11	20.96	9.14	5.76
乡男	226.97	230.34	242.89	252.64	255.72	261.18	34.21	30.84	18.29	8.54	5.46
城女	240.18	237.71	248.75	257.92	261.09	260.77	20.59	23.06	12.02	2.82	-0.32
乡女	228.00	230.70	241.22	251.11	252.97	254.62	26.62	23.92	13.40	3.51	1.65

2 高校公共体育教学改革的思考

身体素质伴随个人成长而提高,随人的衰老而下降^[6],身体素质下降是体质下降最直接的表现^[7].我国青少年身体素质的发展变化受多种社会因素的影响.中共中央、国务院办公厅、教育部一系列文件的出台,表明学校体育在学生身体素质发展变化中“扮演着重要的角色”.纵观我国学校体育发展的历程,高校公共体育教学出现过“体质派”“技能派”“健康派”等多种教学观点,一方面这些体育思想在各个历史时期都曾经对学校体育教学改革产生过积极影响,另一方面也出现了一些不足的体育教学改革指导思想一直伴随着青少年的成长直至大学体育教育的情况,其结果是导致学生体质健康水平、运动技能、身体素质的持续下降,以及学生体育意识和兴趣的淡薄,因此,提醒我们不得不反思体育课程改革中理论指导思想在实践教学中的诸多困惑和存在的问题.

2.1 学校体育指导思想转变中的困惑

2.1.1 教师主导性与学生主体性

师生关系是教学过程中最重要、最基本的人际关系,它直接影响着体育课程的实施和教学效果.新课程改革提倡“教师主导性”和“学生主体性”,但是在实践过程中,有的教师却将主导性片面理解为“管理性”“权威性”,于是教学中就出现了“教者发令,学者强应,身顺而心违”的现象^[8],从而抑制了学生个性的发展,同时也不利于教师主导作用的发挥和学生积极性、主动性的调动.反之,有的教师则弱化了自己在教学中的主导地位,明知不对却一意孤行,陷入极端化,变成了旁观者,一味夸大学生的主体作用,导致“放羊式教学”“快乐体育”主导了体育课的教学,大大降低了对学生运动负荷的要求.有研究^[9]显示,71.6%的大学1~2年级的学生认为体育

课运动强度过低.目前我国高校体育课运动负荷有逐渐降低的趋势,其带来的危害是显而易见的,长此以往将最终失去正常的体育教学秩序和应有的教学效果.而在体育课安排科学合理的运动负荷是学生掌握运动技能以及发展和提高身体素质的根本保障.

2.1.2 传统体育教学方法与现代体育教学方法

新一轮的体育课程与教学改革实施以来,体育教学方法改革略显活跃,“探究学习法”“合作学习法”“自主学习法”被赋予为现代体育教学方法.而与之相对应的过去在教学中担当重任的“传统体育教学方法”则大有淡出教学舞台之意,导致课堂上运动负荷减小,学生学习和练习运动技能的时间越来越少,甚至有些观摩示范课的表演成分越来越浓,形式主义的东西越来越多,为此许多体育教师都感到困惑.传统体育教学方法以“三基”为主线,以帮助有效掌握动作技能和科学锻炼身体为主要目标,其主要功能是增加运动负荷,强化动作技能记忆等.现代体育教学方法是以“学懂”“学乐”为主要目标,其主要功能是强化探究意识,增进学生间的情感交流,促进个性发展.在新课程改革的倡导下,有不少体育教师在实践中完全抛弃了传统体育教学方法,走向另一个极端.于是当前面临的主要问题是:一说“探究学习”就让学生停止练习而讨论一些显而易见、无价值的问题;一说“运动参与”就只追求快乐而不要磨练意志;一说“发现法”就只让学生自己去“发现”而不需要教师传授与指导^[10].这些做法都是以践行体育课程教学改革为名,变相行“放羊”之实,所造成的危害也是不言而喻的.在体育教学中,任何一种学习方法都不是孤立存在的,不管是传统体育教学方法还是现代体育教学方法,都应该体现以身体练习为主要手段,以传授运动技

能为主要内容,这也正是传统体育教学方法具有的优点.综上所述,一些传统的优秀体育教学方法仍然适用于现代体育课堂.新课程不仅提倡新型的学习方式,更提倡多样化的体育教学方法,当然不能否认其他学习方法的功能和价值,而是应该在吸取其优点的同时,弥补其不足.新课程改革提出多种学习方式,关键在于将新型和传统的学习方式有机结合,在教学中科学合理的采用,才能有效推进课程改革的进行,提高体育教学的实效性.

2.1.3 淡化竞技运动技术与健康第一

竞技体育运动是否进入学校体育,是否应该成为体育课的内容,在多数国家并没有争议,然而当我国新一轮基础教育课程改革中提出学校体育要树立“健康第一”的指导思想时,关于“摒弃竞技运动的教学”“淡化竞技化的教学方式”等则成为体育界争论的热点,诸如此类的问题也给体育教师带来了许多困惑.

在学校体育教学领域中,由于对竞技运动认识上的差异,导致产生误解,且这种误解具有两极性的特征,分别走向两个极端.一方面,忽视教学对象的身心特点和情感体验,按照竞技化的要求实施教学,使体育课变成专项训练课;另一方面,对竞技运动技术持否定态度,把一切竞技运动项目排除在学校体育之外.尤其是在新课程改革之初,出现了“让体育教师不上体育课”的现象,导致曾经叱咤操场的田径、体操等项目不见踪影,取而代之的是“快乐体育”“成功体育”“游戏体育”,从而降低了对学生体质锻炼的标准和要求,致使体育课偏离了体育以身体练习为主的本质.然而竞技体育包含多个不同层次,有高水平专业化的,也有完全业余的(学校体育、群众体育),其目的各有不同.学校竞技体育不仅承担着提高学生身体素质、运动能力,以及发展学生运动技能的职责,而且还承担着文化传承和传播体育精神之责.2016年里约奥运会中国女排创下的“女排精神”,国人为之振奋,成为催人奋进的动力.“女排精神”“乒乓精神”以及刘翔、姚明等体育明星的成功故事,既激发了学生参与锻炼的热情,又使他们得到精神上的熏陶.正如卢元镇教授所说:“如果在学校体育领域中阻止竞技体育,就等于数典忘祖,就等于采取自杀政策,不仅戕害了中小学体育课程,

还株连了高校的体育院系”^[11].高校学校竞技运动技术教学不应该是“摒弃”和“淡化”,而是要继承和发展.此外,要看到竞技运动带给学生运动技能、身体素质的提升,以及对新体育课程倡导的多元化领域目标实现的意义.因此,学校体育能否推动竞技体育的发展,需要教师对竞技运动项目的教学方法、评价方式进行优化和改进,才能满足学生身心发展及教学需求,从而促进学生参与锻炼的热情,提高其体质健康水平.

2.2 教师教学执行力缺失

课程改革的价值最终体现在教师对课程执行力上,教师课程执行力的提升是深化课程改革的条件保证^[12].执行力即贯彻落实的力度,包含完成任务的意愿、完成任务的能力以及完成任务的程度.高校体育教师的教学任务是:在教学中遵循教育和体育的规律、特点,以身体练习为主要手段,结合大学生身心发育特点,以兴趣为引导,重视和加强学生运动技能的学习,加强身体素质锻炼和运动能力培养,为终身体育锻炼奠定基础,进一步增强学生体质,提高其健康水平,促进大学生身心健康全面发展.

从目前大学的体育教学情况来看,体育教师教学执行力不足,对其原因进行调研,筛选出7个影响因素并进行因子分析(表6),其中主体认知因子包括教师责任心、教师的专业技术水平和教学组织能力.结果表明,教师对自己没有一个正确的目标定位和价值追求,满足于现状,缺乏爱岗敬业精神,对工作持懈怠态度.不注重自身专业素养的提升,无论是技术示范能力,还是教学讲解及组织能力都表现平平或不足以胜任教学工作.而客体环境因子包括学校决策、监督考核机制、学校的工作氛围、领导自身的示范带头作用.客体环境因子结果显示,学校决策、制度的制定不够科学、严谨,使教师产生抵触情绪或消极应付.监督考核机制不够健全、合理,长期以来教师之间没有形成良好的教学执行氛围,学校对教师教学行为没有得到有效的监控.综上所述,由于教师教学执行力低,制约了高校体育课程改革的推进,体育课程模式在破解大学生体质健康水平下降问题成效不大,学生对体育锻炼认识仍然是浅尝辄止,学生体育兴趣淡薄、运动技能水平低、终身体育习惯没有养成等问题依然突出.

表6 体育教师教学执行力影响因素负荷矩阵

因素	因子1	因子2
教师责任心	0.757	-0.410
专业技术水平	0.731	-0.404
教学组织能力	0.672	-3.690
学校决策	0.375	0.637
监督考核机制	0.154	0.529
学校工作氛围	0.338	0.472
领导带头作用	-0.512	0.291

2.3 学校体育法律法规保障体系不健全

在我国几乎人人皆知“因噎废食”的典故,然而类似的情况在我国学校体育中却屡见不鲜.因为体育运动本身就存在一定的风险性,所以锻炼者在参与体育运动中出现体育安全问题本应该属于常态.而体育安全问题之所以在学校体育中被放大,除了与学校体育安全存在偶然性、必然性,以及独生子女在家庭结构中的唯一性等有关外^[13],还与我国学校体育的法律法规保障体系不健全有着直接的关系.体育安全事故一旦在学校、体育课堂上发生,学校、体育教师基本上负有“无限责任”,这极大地扼杀了教师工作积极性,导致学校管理者、体育教师一谈“意外伤害事故”就色变,“因噎废食”“学校体育被边缘化”的现象在学校随处可见.于是为规避风险,许多有锻炼价值的运动项目就淡出体育教学内容,同时体育课堂上也出现了淡化运动技术和降低身体练习要求的现象,更有甚者,由于安全方面的担忧,以至于取消运动会的长跑项目,以及将体育课所需的单、双杠等相关器材清理出运动场等.基于上述原因,体育课上就采用“放羊”或“圈养”式教学方式,致使学生身体活动量严重不足,身体素质持续下降,意志品质日趋薄弱,这无疑与“增强学生体质,增进学生身心健康全面发展”的教育初衷背道而驰.

3 高校公共体育教学改革展望

随着我国基础教育体育课程改革的不断深入,高校公共体育课程教学改革取得了令人瞩目的成绩,与此同时,也必须清醒地看到体育教学改革推进过程中仍然存在许多悬而未决的问题.首先,体育课程改革这么多年来,大学生体质健康水平仍亟待提高,如何提高学生对体育锻炼的认识,唤醒学生自觉参与体育锻炼的意识,进而提高体育兴趣和自主锻炼能力,使其养成终身体育锻炼的习惯.其次,对于

当下一直争论的体育课程改革理论与实践两个层面的问题,如何使理论真正发挥对实践教学指导的实效性,从而提高体育教育质量.第三,目前学校体育工作的开展缺乏有效的法律法规保障体系,需要完善和健全学校体育法律法规制度,以激发广大体育教师的工作热情.诸如此类的问题目前已成为深化高校公共体育课程改革,推进学校体育工作健康、快速发展亟待解决的关键性问题.总之,大学公共体育未来的改革发展需要广大体育教师积极参与,并遵循体育学科的特点,秉持科学、严谨的工作态度,不断探索、完善、总结和修正,使改革成果具有实效性,才能充分发挥高校体育的育人功能,培养全面发展的高层次人才.

[参考文献]

- [1] 中国学生体质与健康研究组. 2010年中国学生体质与健康调研报告[M]. 北京:高等教育出版社,2012:75-77.
- [2] 邵斌,顾红,柏慧敏,等. 大学公共体育专业化教学改革理论与实践[M]. 上海:上海大学出版社,2015:1-36.
- [3] 中国学生体质与健康研究组. 2005年中国学生体质与健康调研报告[M]. 北京:高等教育出版社,2005:93-96.
- [4] 中国学生体质与健康研究组. 2014年中国学生体质与健康调研报告[M]. 北京:高等教育出版社,2012:81-84.
- [5] 孙伟,陈善平,刘常伟. 影响大学生身体素质持续发展的体育教学因素探析[J]. 天津体育学院学报,2007,22(5):450-453.
- [6] 冯晓玲. 我国青少年身体素质下降的成因分析与对策研究[D]. 北京:北京体育大学,2012.
- [7] 储志东,沈晨,张建滨. 我国高校体育发展面临的困难与对策[J]. 体育文化导刊,2015(5):99-102.
- [8] 毛振明,于素梅. 体育教学理论问题与案例分析[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012:47-53.
- [9] 董翠香,贾洪洲,季浏. 新世纪10年基础教育体育课程改革热点问题研究综述[J]. 西安体育学院学报,2013,30(1):120-123.
- [10] 刘同记. 关于体育课程改革中淡化竞技运动的思考[J]. 南京体育学院学报,2004,18(4):65-66.
- [11] 教育杂谈. 中国学校体育热点问题访谈录:专访卢元镇教授[EB/OL]. [2017-05-07]. <http://wenku.baidu.com>.
- [12] 董惠军. 新课程下教师课程执行力的内涵分析[J]. 新课程(教师),2014(2):12-14.
- [13] 马思远. 我国中小学生体质下降及其社会成因研究[D]. 北京:北京体育大学,2012.