

运动处方理念下普通高校体育教学模式改革研究

张彦

摘要: 本文以当代大学生身体素质持续下降为背景,探索普通高校体育教学中能够提高大学生体质的教学模式,构建普通高校体育教学中运动处方理念。研究表明,实施运动处方教学模式对提高大学生的身心健康水平,培养其良好的运动习惯,以及促进普通高校体育教学模式改革具有重要意义。

关键词: 运动处方;普通高校;体育教学模式

大学生是国家科技进步、社会发展中十分重要的人才资源,而拥有健康的身体是大学生生活品质和高强度工作的根基和重要保障。大学生只有具备了健康的体魄,才能适应社会发展的需要,以及完成个人的工作使命。2006年12月由教育部、国家体育总局、共青团中央结合《学生体质健康标准》联合发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。通知强调要不断增强学生的运动理念和健身观念,学生要学习且掌握两项以上的适合自身的日常体育锻炼方法,要培养学生良好的体育锻炼习惯和意识。2009年8月,国务院颁布实施的《全民健身条例》中规定“学生在校期间每天保证一小时的体育锻炼活动”。

然而,在我国目前的学校教育中,体育出现了较为严重的不平衡状况。由于中小学时期繁重的课业负担和对体育锻炼的忽视,大学期间健康问题就暴露出来。《光明日报》于2011年9月发表国民体质检测报告,发出了大学生体质在下降的警告。2012年12月1日,《生活报》发表了题为《“死亡距离”这次只有500米?》的消息,一名大三学生参加1000米长跑的体能测试时,跑了500多米后突然倒地猝死。而后,又有大学生在长跑运动中接连发生几起猝死事件,此类消息的报道引起了全国对“大学生体质”的高度关注。

教育部于2015年11月25日发布的《2014年全国学生体质与健康调研》显示,我国大学生身体素

质逐年下降,超重、肥胖、视力不良是学生身体素质的主要问题。全国学生体质健康调研组组长邢文华指出,我国学生身体健康存在的问题,需要学校、学生、家长和社会的共同努力。由此看来,普通高校体育教学模式的改革十分重要。

一、运动处方概念及其优势

1. 运动处方概念

20世纪50年代,美国生理学家卡波维奇通过研究提出了“运动处方”这一概念。1969年,世界卫生组织开始使用这一术语。运动处方是以增强体质、促进身心健康为主要目标,根据锻炼者的基本信息、医学体检、运动负荷等情况,按其健康、体力以及心血管功能状况,以处方的形式规定锻炼者运动的内容、强度、时间和频率,并提出运动中需注意事项。^[1]运动处方可谓因人而异,对“症”下药,对运动者的锻炼具有很强的针对性和科学性,便于自我操作。

近年来,当代大学生的身心健康问题成为社会关注的焦点。而传统体育教学,内容枯燥,形式单一,针对性弱,形式上是缺乏心理学依据的四段式教学程序^[2],难以激发学生的学习兴趣,使学生对体育课失去了兴趣。根据普通高校体育教学的实际情况,采用运动处方进行体育教学,可增强学生体质,降低由于不合理运动造成的伤害,保持心理健康和增强对环境的适应能力,对降低生活方式不良

收稿日期:2020-09-15

作者简介:张彦,广东工业大学体育部副教授。(广州/510006)