

引起的患病风险大有裨益,同时也对促进普通高校体育发展具有现实意义。

2. 运动处方的优点

大学生的身体素质、锻炼时间、喜欢项目的情况各不相同,日常的运动方案应该是以促进学生身心健康发展为目标,制定出针对性强、以学生为本的运动方案,在体育教学中融入个性化的教学内容和方法。采用运动处方来改善大学生体质健康系统,具有以下优势:(1)科学性。运动处方的制定和实施过程是严格按照康复体育、运动学等学科的要求开展的,可根据大学生的锻炼习惯对其内容进行及时调整,有较强的科学性。(2)准确性。大学生体质健康运动处方系统在设计上符合行业标准和国家各级管理部门评价体系建设标准。(3)目的性。运动处方主要达到增强人体与健康相关的机能和素质;提高工作效率;减少慢性疾病或治疗慢性疾病并促进健康;提高运动中的安全性;丰富文化生活,调节心理状态,提高生活质量。(4)实效性。运动处方简单易懂,易于接受,且收效快,是学生健身和康复的理想方法。

二、运动处方教学模式

1999年,中共中央、国务院提出的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中体育教学指导思想是构建适于“健康第一”的体育教学模式,这也是体育教学领域急需加强研究的课题。健康涵盖生理、心理、社会、道德四个领域,在体育教育中,要以生理健康为基础和诱因,并适用于其它三个方面健康教育的模式。^[3]普通高校对体育课程的教学模式展开了大量的实验研究,从教学方法、内容到教学组织形式都进行了改革,其中运动处方教学模式取得的教学效果较为明显。运动处方教学模式是采用运动处方教学方式解决与学生身心健康发展相关的问题,并以此作为主要教学手段,完成体育教学中的主要任务。运动处方教学模式通过积极发挥学生的主观能动性,宣传贯彻健康教育的思想,实现了从应试教育向素质教育的转变,从而较好落实“健康第一”的体育教学指导思想和新《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的实施,促进了学生的全面发展。

普通高校体育教学的对象是具有较高智力水平的、心理和生理趋于成熟的,而其身体发育状况、体育知识、运动技能千差万别的、来自全国各地的

大学生,他们在入学时的体育达标率为85%。这些大学新生有着较高的科学文化知识和较高的认知能力,较强的自主意识和选择能力,强烈要求个性发展,而其体育课程学习处在不同的起跑线上,其体质和心理素质有待进一步增强和提高。经验表明,健康的体魄才是人才的可靠载体。作为连接高中体育和社会体育中间环节的普通高校体育,要培养和教育大学生的体育意识、运动习惯和运动能力,才能使得青年大学生毕业后面对社会,承担起繁重的工作任务。当前,运动处方从康复领域发展到预防和健身领域;并由单一处方发展到多方位处方,即由提高心肺功能发展到力量和柔韧性;处方系统由手工定制发展到信息化。^[4]学生在大学期间,一般已基本发育成熟,想提高如速度方面的身体素质是有难度,应更多注重与其日后工作相关的耐力、力量、柔韧素质的保持和提高。运动处方教学模式在耐力、力量和柔韧三个方面的应用非常成熟,且有很强的针对性,可在普通高校推广使用,这符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中把学生“能独立制订适用于自身需要的健身运动处方”作为体育课程的发展目标的要求。

运动处方体育教学模式着重于运动的内容、过程及效果的检测。运动处方在内容上涵盖运动的目的、项目、负荷、练习手段和频率以及注意事项等方面。这种把运动处方和体育教学相结合,根据处方的特点,以客观数据为基础,根据学生体质的具体情况,结合学生的兴趣爱好,以及教学设施等多种因素制定的符合学生实际需求的一种教学模式,是集科学性、安全性和实效性为一体的过程,并不断完善和优化,达到教学效果。^[5]运动处方的教学程序是:测试—分析—处方—实施—监控—分析—评估,此种模式目标明确,因人而异,效果可测,科学合理,其教学组织形式、运动过程和效果检验形成了比较完善的教学模式(见图1)。

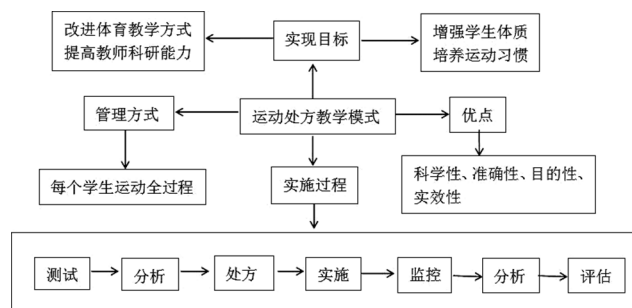


图1 运动处方教学模式