

体的形态、成分、机能、综合运动能力等方面,运用统计产品与服务解决方案(SPSS)对测试数据进行整理,对数据的变化进行对比分析,评价运动处方教学模式对大学生体质和教学效果的影响。

运动处方教学能解决众多与体质发展相关的问题,所以成为促使体育教学取得较好成效的一种教学方式。在体育教学中,学生锻炼持续的时间、运动频率和负荷强度等都有很强的针对性。科学的运动处方锻炼与合理的饮食后,学生的身体形态会有一些的变化,因肌肉得到很好地锻炼变得精细化。适宜的体脂含量能使人体保持良好的机能以及健康状况,所以对锻炼后学生的体脂率进行测定,如果学生体脂率数据趋向标准范围(10% - 18%为男子的理想型体脂率,17% - 25%为女子的理想型体脂率),说明学生的身体肌肉更加充实。^[6]通过反映人体心血管系统功能状态的重要测试手段台阶试验,间接推断学生机体的耐力。参与运动处方的学生心功指数越大,反映心血管系统的机能水平越高,学生呼吸系统的功能提高,有利于其身体机能水平的提高。由于学生是根据兴趣选择的运动项目,其锻炼的主动性和积极性较高,并且以运动处方方式进行运动量的控制,锻炼的科学性较强。通过运动处方模式,大学生体质增强和运动能力提高,并且大学生的体育理论知识也有很大的提高。可以说,学生锻炼与教师教学是一个不断提高协调耦合的过程。

大量研究证实,体育运动可转移学生注意力、发泄情感、改变兴趣、稳定情绪等,是作为调节锻炼者情绪和治疗其心理障碍的有效手段。^[7]它能使人迸发出智慧和勇气去追求美好生活,可以增强大学生心理健康,排除心理疾病。通过体育活动,可以有效地消除焦虑、缓解紧张情绪,学生的心理健康向更加适宜的方向发展。随着体育锻炼的持续进行,个体的个性将逐步由内向外发展。参与体育运动的大学生可获得成功的满足感,这种体验能磨练学生的性格、消除紧张情绪、锻炼意志、增进才智和自我控制力,并不断激发学生奋发图强和追求健康生活。

4. 结论和建议

(1) 在普通高校体育教学中实施运动处方教学模式,探讨以学生为本的运动处方实施,使学生身体机能和素质有明显改变,能够掌握正确的锻炼

方法与运动技能,培养学生参加健身运动的习惯,并能很好地体现教师的指导作用和学生的主体性。运动处方教学模式具有实用性、针对性强的特点,有利于和全民健身的活动相接轨。建议不断完善高校体育运动处方教学模式,研究运动处方教学模式的信息化体系,推动普通高校体育改革。

(2) 运动处方教学模式淡化了在传统教学活动中的竞技色彩,融进了体育技术、健康教育、健身锻炼,让学生更好地掌握科学的锻炼方法,为日后的终身体育打下良好的基础。

(3) 在运动处方模式实施过程中,因传统教学模式在学生的思想中根深蒂固,一定程度上要依靠体育教师帮助其转变认识。建议在高校体育理论课中,多传授学生体育的目的和方法,以及运动处方的作用和功能,使学生转变观念,不断提高对运动处方的认识。

(4) 运动处方能充分发挥体育运动对人体的作用,对当代大学生心理健康有积极的影响。建议在处方内容上多考虑学生心理因素,在体育教师的指导下开展锻炼,更好地促进学生身心健康发展,培养学生终生体育运动的意识和习惯。

参考文献:

- [1] 国家体育总局. 国民体质测定标准手册[S]. 北京:人民体育出版社,2003:19.
- [2] 杨文轩,陈琦. 体育原理[M]. 北京:高等教育出版社,2004:101.
- [3] 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读[M]. 北京:人民教育出版社,2007:47.
- [4] 刘星亮. 体质健康概论[M]. 武汉:中国地质大学出版社,2010:132.
- [5] 严丽萍. 高校体育教育深化改革的思考[J]. 北京体育大学学报,2007(10):447-448.
- [6] 刘念禹,范鹏,韩露. 普通高校体育教学中应用“运动处方”的实验研究[J]. 北京体育大学学报,2005(6):798-800.
- [7] 曹荣芳,国利,李雷. 个性化体育教学法的实验研究[J]. 教育与职业,2007(5):146-148.

(责任编辑 刘第红)