

对高中学校体育与素质教育的思考

文 / 中山市桂山中学 何斌

一、学校体育的滞后已经带来了一系列的负面影响

由于大多数家长们思想上的不重视，在一定程度上约束了学生在体育上的发展，学生花在体育锻炼上的时间也逐渐减少。我国青少年身体发展情况堪忧，近视发病率高；反映心血管系统能力的耐力素质逐年下降；学生的体形中两种异常体型——“肥胖儿”和“豆芽菜”增多。由于身体状况问题，也造成了某些心理问题。缺少体育运动的熏陶，现在的学生对父母、老师的依赖性强。

二、学校体育在素质教育中确实起到重要作用

1. 学校体育是实现“健康第一”方针的基本途径。通过素质教育与学校体育锻炼提高心血管系统的功能、心肺功能，运动系统的功能和神经系统的功能，对身体的健康起到非常重要作用。

2. 学校体育中的体育竞赛与

体育游戏，对培养学生的竞争性与承担风险的能力有很大的作用。竞技体育讲求人人平等，人们都站在同一条起跑线，越过同一个终点，在同样的规则中把球送入同样尺寸的大门。平等使竞争变得更加合理，也使竞争变得更有魅力。体育竞赛没有特权只有实力。只要你有实力就能第一个跑过终点。而且，体育竞赛最大的特点就是直观。在竞赛的同时把结果一点点地展现给你看，竞赛一结束，结果也就出来了。让竞赛者清楚地知道自己所处的状态，知道努力的方向。这种竞争过程的透明性使竞争更加刺激，再加上竞赛时的竞争氛围，更能激发学生的竞争的欲望，激发向上的激情。而比赛结果的不确定性，这种体育文化特有的品格，又使竞争充满了悬念，从而使竞争变得更有意义。有比赛就有输赢，特别是那些实力相近的比赛，也许你改变一下策略，调整一下战术胜利就向你招手，但是这当中就要承担风险，不同的场合，不同的对手，结果可能就会不一样。经常参加体育竞赛与体育游戏的人成功与失败的体验就比较多，以后面对困难与承担风险的能力也就越强。

3. 学校体育可以健全心理和完善人格。无论是自发的，还是有一定组织的体育锻炼，都有鲜明的自主性和娱乐性的特点。这种活动的特点决定了学生们在从事体育锻炼过程中，其注意力、观察力、记忆力、想象力及思维能力都处于一种较高的活动水平，这对发展学生的智力、提高认知能力无疑是大有裨益的。同样，由于有充分的自主性和娱乐性，学生们在活动过程中，对所接触的事物、现象、关系所产生的情感体验也更加丰富，更加鲜明，所表现出的意志水平也较高。由此可见，知、情、意这三种心理过程不但在体育锻炼中可以得

到充分的表现，而且能够得到不断地优化和发展。

4. 从个性心理特征的角度看，参加体育锻炼，对于满足生理和心理的运动需求，形成和强化正确的学习及锻炼动机，培养良好的体育兴趣和运动行为习惯，以及发展一般和特殊的能力，都具有明显的积极作用。经常参加体育锻炼的人有在瞬息万变的运动环境中，迅速选择应变措施的决断力，有长期艰苦锻炼的坚韧性，有遵守比赛规则和为了集体利益而克服个人欲望的自制力等。所以在体育运动中，最能培养和发展学生的勇敢、果断、自制、坚韧等意志品质。这些品质如果迁移到工作和学习中，就会成为提高工作效率和学习成绩的重要心理因素。

5. 参加体育锻炼还能提高学生的社会适应性。社会学家认为：从社会结构的角度看，人的社会化的本质就是角色承担的过程。而体育运动通过给学生分配“社会角色”，提供尝试社会角色的机会和场所，来发挥其促进人的社会化的功能。在参加体育锻炼，尤其是集体的或小姐的体育锻炼过程中，有可能主动（或被动）地承担各种不同的角色：决策者或服从者、组织者或被组织者、指导者或被指导者、优秀者和落后者等等。而各种不同的角色恰好是现实生活中各种社会角色的“模拟”，如教练——教师；队长——领导；队员——公民；对手——现实社会中的竞争对手；拉拉队——朋友。学生们在长期的活动中将会逐渐地体会、认识和理解各种角色的地位、作用以及与之相应的权利、职责和义务，逐渐地认识、理解并掌握一定团体和领域内的行为规范。这种“预演式”的角色承担，对提高学生们的社会适应性是确切而又显著的。

责任编辑 黄日暖