

加强课余体育锻炼管理的意义

许定国, 李国泰

(重庆大学体育学院, 重庆 400044)

摘 要 论证了在新形势下加强课外体育锻炼管理的价值、意义, 旨在引起有关领导的重视及同行对探讨课外体育锻炼科学管理的关注, 共同解决这一学校体育工作中的难题。

关键词 课外体育; 体育锻炼; 体育管理

中图分类号: G806 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)03-0069-02

The value of strengthening extracurricular Physical training management

XU Ding-guo, LI Guo-tai

(Institute of Physical Education, Chongqing University, Chongqing 400044, China)

Abstract This article, which expounds the meaning and value of management of extracurricular physical training and affirms its importance in school physical education aims to arouse attention of leaders and sports organizers to this issue. And then people can devote themselves to the study of improving the management.

Key words extracurricular physical education; physical training; physical education management

经济的发展带来了人们价值观念、生活方式等方面的很大变化, 体育的价值、体育的功能等等都被赋予了新的内涵, 在这种情况下, 如果我们仍然采用旧的管理模式来管理课外体育锻炼, 可能会因与实际情形不相适应而收效甚微, 所以必须探讨新的管理模式。

以前我们常把课外体育锻炼的形式与课外体育锻炼管理混为一谈, 以至于专门探讨课外体育锻炼科学管理方面的资料难以见到。

其实, 课外体育锻炼与课外体育锻炼管理既互相区别又互相联系。一方面, 课外体育锻炼的价值要依赖于有效的管理才能将其变为现实的可能, 实现从理论价值向应用价值的转换; 另一方面, 课外体育锻炼管理的价值、意义又取决于课外体育锻炼本身的价值, 正因为课外体育锻炼具有重要的价值和意义从而使课外体育锻炼管理显得尤为重要。本文提出课外体育锻炼管理的概念, 并论证其在学校体育工作中的价值和意义, 旨在引起同行对此问题的重视, 并进行深层次的探讨。

1 课外体育锻炼的价值

(1) 课外体育锻炼较之于课余体育训练和课余体育竞赛, 是学生参与面最广、人数最多的一项体育活动, 因此其价

值最高。

(2) 课外体育锻炼是体育课的一种良好补充形式, 在一定意义上可以看成是体育课的延续。从技能形成的规律看, 我们教授的运动技能内容, 只靠每周2学时的体育课教学是无法让学生真正掌握的, 学生可以利用课外体育锻炼来弥补课堂学习之不足。

(3) 课外体育锻炼是学生增强体质、增进健康必不可少的途径。现代体育科学已经证明, 要想通过体育锻炼增强体质、增进健康, 必须要有科学的锻炼方法, 其中锻炼的频度为每周至少3次, 最好是每天锻炼1次。而我们高校普遍是每周1次(2学时)体育课, 这就是说, 只靠体育课是无论如何也达不到增强学生体质的锻炼要求的, 必须依靠课外体育锻炼方可实现科学锻炼增强体质之目的。

(4) 课外体育锻炼是学生调节身心的最佳手段之一。现代体育科学已经证明, 体育锻炼可以作为一种积极的休息方式调节身心。学生可以选取内容丰富、形式多样的课外体育锻炼, 以消除学习、生活中出现的身心疲惫、紧张和焦虑。

(5) 课外体育锻炼能将体育课教学所学习的知识、技能运用于实践, 在培养学生自学、自练、自评能力, 提高体育意识, 养成锻炼习惯等方面有着重要的作用。

(6) 课外体育锻炼丰富了学生的文化生活与生活体验,

促进了学生的人际间交往,增添了学生的生活乐趣。

2 课外体育锻炼管理的必要性和现实意义

(1)增强学生体育锻炼意识。通过问卷调查和教学观察,我们发现绝大多数学生锻炼主要凭兴趣,随意性大,锻炼过程中也缺乏遵循体育锻炼规律的自觉性原则,锻炼效果不确定,有时甚至因违反锻炼规律而不利于身体健康。因此,我们必须要有组织地进行指导。

(2)培养学生体育锻炼情感动力。大多数学生之所以没有主动加入到课外体育锻炼的行列中来,其中一个重要原因就是他们缺少有关的生活经历和情感体验。对事物只停留在认知水平而缺乏情感支撑是难以变为自觉行动的。例如,关于体育的娱乐功能,从认知的角度看学生是完全能理解、接受的。但是,由于他们未曾真正参与到活动中去领略其中的乐趣,体育锻炼没能给他们留下愉悦的情感体验,因此,他们的体育锻炼行为得不到情感的推动而变得被动或惰性。关于体育的健身功能,在认知上学生同样不存在问题,但能以此为目的而进行自觉锻炼的学生仍然是少数,原因之一是,学生的年龄特征决定了他们正处于相对健壮时期而缺少老年者那种生命力从旺盛走向衰竭的强烈反差,他们也没有经历过老年者那种病魔缠身的痛楚感受,因此对健康的追求远不及暮年者那么强烈;原因之二是,学生在进行健康体育锻炼时(例如耐力性项目),往往会伴随有难受的身体感觉,并且要取得显著效果的周期较长(一般为15~20周),再者学生又不可能预先感受通过体育锻炼体质变得更加强壮、生命力更加旺盛时那种特有的欣慰感、自豪感等愉悦的情感体验,因此,在健康锻炼的前期,实际上他们的情感是反锻炼的负动力,阻力大于推动力。由此可见,在这种情况下,先实施一些约束性的管理措施是必要的。

(3)提高体育娱乐功能的地位。体育活动较之于过去不再是学校主要的娱乐活动形式,电视、网络以及其它丰富多样的活动形式吸引了众多的青少年学生。我们要把学生重新吸引到运动场上,只靠简单的说教恐怕难以奏效,必须改革一些传统的锻炼形式,结合现代生活特点,使运动锻炼更加生活化。这也需要体育教师的精心设计和组织管理。

(4)简易和不充足的场地、器材、设施,更需要发挥管理的作用。绝大多数高校运动场地不充足,只有通过良好的组织管理才能最大限度地利用好场地。设施、器材也较落后,只有通过我们的精心设计、编排,才能组织起吸引力更强的课外体育锻炼。否则,拥挤的场地,单调、简易的设施器材再伴随枯燥无味的活动形式,只会使境况更令人堪忧!

(5)搞好课外体育锻炼管理是社会发展的要求。社会的进步,经济的腾飞,一方面给人们带来更便利的生活方式和物质享受,另一方面也由此引发出许多“文明病”。根据现代医学的分类,多数“文明病”属退行性疾病的范畴,即人体机能退化所致。而从预防医学的角度看,体育以其特有的功能又是最有效预防“文明病”的手段之一。所以,国家大力推进“全民健身计划”正是立足当前,着眼未来,利国利民的伟大

壮举。高校是全民健身的重要基地,课外体育锻炼为实现健身计划提供了最大的可能性,课外体育锻炼管理为这种可能变为现实提供保障。

当然,客观地讲,由于课外体育锻炼具有参与人数多、内容丰富、形式多样、时间灵活等特征,因此,课外体育锻炼的管理具有较大的难度。也正因为“难度”,我们众多的体育工作者,没有知难而进,认真探索,去寻求解决的有效方法,而是从“难度”中找出种种开脱的理由,回避之。如果说以前我们尚未思考过这种行为的后果还能泰然处之,那么在现代化的今天,“文明病”患者的大量出现,学生因沉醉于电子游戏、网上聊天、电视录像而放弃了体育锻炼,或者因忙于功课,大量的学生还在远离课外体育锻炼,学生那么容易疲劳,那么容易感冒等等,面对这一切我们确实有坐立不安之感。如果说我们还能找到一丝宽慰的理由,那就是我们有早操的管理,但是,平心而论,我们的早操管理是一种事倍功半的管理,管理者辛苦,却并未使学生的锻炼落到实处。至于早操是否合理,我觉得也是值得探讨的。因为许多学生反映出早操的那一天出现困倦、昏沉而影响了学习。所以,在现代化的今天,当人们生活方式已经发生较大改变的时候,我们在制定有关行为管理的方案时,应该考虑这一因素。例如早操,在20世纪80年代以前,由于经济落后,文化生活贫乏,人们习惯于早睡早起,所以那个时候早操是一种非常好的锻炼形式,但是,在21世纪的今天,文化生活已变得丰富多彩,夜晚已不再寂寞、空乏,人们的生活方式也已改变了早睡的习惯,因此,在管理早操方面应作相应调整。

综上所述,课外体育锻炼是一种具有多种价值的活动形式,课外体育锻炼管理是将课外体育锻炼理论意义上的价值转换为学生受益的实际价值的保障体系。学校体育工作的实质是管理而不是体育锻炼内容本身,管理的优劣就体现在多大程度上实现了价值的转换。随着社会的发展,课外体育锻炼在学校体育中的作用会越来越大,然而由于学生的体育意识特征、锻炼情感特征、运动环境等因素决定了学生难以自觉、科学地进行课外体育锻炼,所以课外体育锻炼管理也就显得尤为重要,从而也就决定了它在学校体育工作中应有的重要地位。课外体育锻炼有效管理的难度较大,正因为如此,要探索出课外体育锻炼科学管理的方法就需要我们付出艰苦的劳动。

参考文献:

- [1]金钦昌.学校体育学[M].北京:高等教育出版社,1994.
- [2]鲍冠文.体育概论[M].北京:高等教育出版社,1995.
- [3]李国泰.学校体育工作文集[M].重庆:重庆大学出版社,1997.
- [4]曲宗湖.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2000.