

论大学体育对学生个性的健康发展

郑立红,陈邦军,覃凤英,骆晓玲,王叶峰,黄 靖

(武汉工程大学,湖北 武汉 430205)

摘 要:现代大学生在生理发生变化的同时心理也发生很大的变化,其心理过程相当活跃,个性特点非常突出,不稳定因素占主要成分。新时期大学体育教学以学生全面发展为本,在身体和心理教育中,注重个性发展,促进创新型人才培养。

关键词:大学体育;学生个性;发展

中图分类号:C804.83

文献标识码:A

doi:10.3969/j.issn.1674-2869.2010.10.016

0 引 言

我国是一个有着5 000多年悠久历史的文明古国,是东方文化的主要代表。在现代社会经济快速发展的时代,依据我国人口发展政策,保持传统文化发展,彰显现代文化特色,突显个性健康发展对于家庭和社会都有着举足轻重的作用和意义。

现在在校的大学生多数是90年代后出生的年轻人,对家庭的依赖和以自我为中心的思想比较严重,而家庭对孩子的期望值也比较高,大学教育面临的压力非常大。如何面对新时期社会环境的变化,确立大学教育教学重点,提高教育教学质量,是教育工作者每时每刻都要研究的课题。大学体育对大学生的人文素质和心理素质教育起着重要的作用并具有一定的现实意义,对现代大学生的个性发展和心理素质教育的研究已经非常重要^[1]。笔者依据普通大学生心理及生理特征,阐明大学体育对培养学生个性健康发展的新内容、新方法、新模式。

1 研究对象与方法

(1)研究对象:我国普通高等学校学生。

(2)研究方法:文献资料法;调查统计法;教学研究实验法。

2 研究结果与分析

2.1 现代大学生的生理特征

目前大学生的平均年龄在18~22岁之间,是人体生理结构发生变化的重要时期,也正是人体

第二生长发育期,可塑性大,正是接受体育教育的较佳时期^[2]。此时期人体的生理特征主要表现在以下几方面:

(1)骨骼、肌肉成分发生变化,能够承受较大的负荷和爆发力,但是关节的灵活性和柔韧性降低;肌纤维增粗、肌肉体积增大;力量弹性加强;女生脂肪细胞逐步堆积,反应速度降低;耐力增强,有较强的意志力和抗疲劳性。

(2)心血管系统的发育还不完善,但心肌收缩能力增强;血压逐渐升高,血液携氧的能力要求增加。

(3)呼吸器官发育基本完善,呼吸肌力量增强,呼吸频率减慢,深度加大,肺活量接近或达到成人标准(男3 500 ml,女2 500 ml)^[3]。

(4)大脑皮层神经兴奋过程与抑制过程不均衡,兴奋占优势且容易扩散,导致注意力易分散、好动。

2.2 现代大学生的个性心理特征

现代大学生在生理发生变化的同时心理也发生很大的变化,其心理过程相当活跃,不稳定因素占主要成分。特别是现代大学生,从家庭到学校而后逐步步入社会这个过程比较单一,而心理过程则不断发生变化,压力不断加大^[4]。其个性心理特征突出表现在以下几个方面:

2.2.1 思维过程的依赖性向独立性转变 由于我国教育目前还存在片面追求升学率的教育思想,从小学、中学到高中,学生已经习惯完全依赖课堂教学的概念、公式、定义规定模式的应试教育,当步入大学时期教育内容与教学方法发生了

收稿日期:2010-05-27

基金项目:武汉工程大学2009年教学研究项目(2009039)

作者简介:郑立红(1960-),女,江西玉山人,教授。研究方向:大学体育教育及大众休闲体育教育研究。

根本性的变化,其思维方法也发生了变化,分析问题、判断问题及解决问题的综合思维能力在高等教育期显得尤其重要和复杂。大学生所处的环境及面临的教育再不仅仅是依赖课堂教学与书本知识,更重要的是面对社会和未来生活,独立学习、独立思考、独立生活。

2.2.2 适应能力的转变 适应能力是人体个性心理的一种表现形式^[4]。大学生从一个生活多年的环境中来到一个全新的生活环境接受教育,周围环境、人群等许多因素都发生了改变,个性心理的不稳定加快了适应能力的转变。适应能力转变的快与慢、好与坏,对大学生正确感知客观事物,融入大学生活和未来社会具有非常重要的作用。

2.2.3 自我意识强烈 大学生多为独生子女,且高中学习时期是学校乃至当地的佼佼者,自我感觉都特别好。到大学后,有的学生继续延续中学的学习与生活方式,成天就是宿舍——教室——宿舍,埋头在知识的海洋中,很少与周边的人交往;有的利用大学自由的平台充分展示自我能力与才智,放射出青春的光芒;还有的认为自己的才智、能力没有被发现有些自负或自暴自弃;更有甚者思想狭隘,一切以自我为中心,不愿听别人的正确意见,遇到与自己思想和利益相冲突时还发生暴力行为或者自闭。

2.2.4 少数学生性别取向出现中性化或反差化偏差 在大学生中有少数性别取向中性化或反差化的现象出现^[4]。这样的现象虽然为数不多,但是也不容忽视。一旦出现性别偏差会给个人、集体、家庭带去心理纠结,会有不健康的心理因素产生。大学体育应该突出教育他们树立正确的人生观、正常的心理生理状态和正确的礼仪礼貌。运用体育的因材施教、身体素质强化训练、心理暗示等教学方法逐渐修正和抑制性别偏差的发生。

2.2.5 学生兴趣与个人爱好广泛 兴趣是人的一种心理现象,是指一个人认识与掌握某种现象、事物或参与某项活动具有积极情绪的一种心理倾向^[4]。爱好是一种行为的积极表现,而习惯则成为生活中的“自然”行为。当代大学生大多数是从一个生活近20年的熟悉地区到了一个相对陌生的城市学习、生活,人的一切都发生了变化,大学生对许多社会现象和大学生活产生了广泛的兴趣与爱好。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 大学体育有利于学生个性的发展 能

够满足人的需要的事物就会引起肯定的态度和体验,如快乐、满意、爱等;违反人的需要和意向的事物就会引起否定的态度和体验,如愤怒、哀怨、憎恨等。

大学体育突出“健康第一”的教育指导思想,坚持以学生的发展为本,在改善学生身体形态机能状况的同时,进一步促进学生心理健康水平的发展,特别是促进学生心理过程的成功体验,初步形成克服困难的信心、勇气和意志。大学体育注重学生的个性差异和不同的学习需要,特别是情绪变化的调节,满足了大学生正常心理需要,调动了学生参与的积极性,有利于促进学生个性良好发展^[5]。

3.1.2 大学体育具有促进个性健康发展的基础

大学生正处在身体发育第二高峰期,各种生理特征基本成熟。特别是女生发育较早,能够承担一定负荷的身体体能训练,此阶段的体育教学在加强全面身体素质练习的基础上突出体能,以加强人体机能健康、长期工作能力及耐疲劳性。教学内容主要是以提高学生的力量素质(如:负重练习、杠哑铃练习、有氧耐力跑等),速度素质(如:短跑、跳远、及爆发性速度等),灵敏及柔韧素质(如:球类、舞蹈等技巧性练习),耐力素质(如:各项有氧运动练习等)为主。

3.1.3 大学体育具有促进个性健康发展的鲜明性 个性是指在一定的社会历史条件下所具有的意识倾向性,是表现在一个人身上的那些经常的、稳定的、本质的心理特征^[6]。

大学体育课程内容具有鲜明的个性特征。如:桥牌、象棋、艺术体操、形体、礼仪训练、武术、跆拳道、篮球、足球、游泳、休闲体育等。教学形式灵活多样,能满足不同需求的学生进行学习。大学体育通过项目教学和不同内容、不同等级的竞赛使学生的个性心理得到健康发展,使其性格坚强、勇敢、友善、开朗和乐于助人。同时不断提高其对外界各项因素影响的适应能力,具有独立生存能力、快速应变能力。

3.1.4 大学体育促进智商、情商的发展 智商的高低反映着智力水平的高低;情商是表示认识、控制和调节自身情感的能力。情商的高低反映着情感品质的差异,情商对于人的成功起着比智商更加重要的作用。智商和情商,都是人的重要的心理品质,都是事业成功的重要基础,也是个性表现的具体内容。

智力是人的认识能力和创造能力、实践能力的总和,智力是人脑功能的具体表现。大学体育

以提高学生身体素质,启发学生的思维为重点,通过创造教与学的双边活动气氛,在教师进行讲解示范和辅导时启发学生的思维,开发学生的智力,使学生在整个教学活动过程中积极开动脑筋,把所学的知识变成感知,加深理解,从而提高智力。

情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力,以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。情商反映个体把握与处理情感问题的能力。情感常常走在理智的前面,它是非理性的,其物质基础主要与脑干系统相联系。大学体育教学中除了学生依靠自己的注意力、记忆力、观察力、想象力等智力因素外,还受到兴趣、情感、动机、意志和人际关系等非智力因素的影响。因此,学生的学习活动是智力因素与非智力因素交织在一起的复杂的心理活动。大学体育教学有效地发展了学生智商、情商,对学生良好个性的形成起到了促进作用。

3.1.5 大学体育理论教学对个性发展的促进作用 《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基础前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的习惯”。我们不能狭隘地理解“健康”这个概念,必须充分认识到:健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格、精神方面的完美状态,突显个性发展的全方面。在大学体育教学中,体育理论的教学能让学生很好地、全面地掌握人体生长发育和心理变化规律,运动基本技术与技能,对学生的个性养成,创新思维能力的提高具有独特的作用^[7]。

3.2 建议

大学体育是学校教育中十分重要的一个方面,它不仅与学校的其它课程在很多方面具有一致性,更具有自身的鲜明特性。新时期大学体育是以提高学生的身体与心理素质,培养学生的创造性思维和综合能力为追求目标,以培养学生个性健康发展的最重要的课程之一。近年来,体育教育在不断探索培养学生的创造意识、创造能力和健康个性等方面做了大量的研究,其结果越来越显示其特有的作用^[8]。随着我国社会两个文明程度的迅速提高,和谐社会的发展,大学体育教学中对学生个性的培养还需不断加强。

3.2.1 建立课外体育新理念 随着当今大学体育的全面改革和创新,课外体育不仅仅是为了复习巩固课堂教学内容,它还是课堂教学的延伸和拓展。既可以增加运动时间,加大运动量和运动强度,还能实行学生个人运动的自我调节,使学生充分利用时间、场地、人际、气氛进行身体锻炼,通过体育文化、体育艺术、体育经济充实学生,发展学生个性,学有所用。

3.2.2 体育教学模式的多样化 教学模式的多样化,强调多种教学方法有机结合、灵活运用,实现教学手段的现代化和多样化。追求从被动学习到主动学习;追求从生理改造到终身体育意识的培养;追求从学会到会学观念的转变。教学模式的多样化,在体育教学理论和实践的结合上起到越来越重要的作用,更有利于学生个性发展。

3.2.3 设置多样化的教学内容 教学内容应该是多样性与可接受性的,课程设置应由单一的普通教学课向多样化的方向发展。未来的体育教学,将从“以运动技术为中心”向“以体育方法、体育动机、体育活动、体育体验为中心”转移,具体的教学内容将根据经济社会的发展、学生个体的需要及学校的教学条件进行调整,以利于吸引学生主动地参加体育学习和锻炼,促进学生个性发展。

参考文献:

- [1] 潘薇.教育心理学[M].北京:人民出版社,2000:195-199.
- [2] 王则刚.学校体育理论与研究[M].北京:北京体育大学出版社,1995:39-46.
- [3] 张瑞林.体育保健与康复[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [4] 季丹丹.现代大学生心理健康教育[M].北京:清华大学出版社,2009.
- [5] 陈邦军,郑立红.新时期大学体育课程内容体系的改革与实践[J].武汉工程大学学报,2010(2):105-108.
- [6] 高玉祥.个性心理学[M].北京:北京师范大学出版社,1989.
- [7] 龚正伟.体育教育学论[M].北京:北京体育大学出版社,2004:649-689.
- [8] 郑立红.根据大学生生理及心理特征探讨新时期大学体育教学[J].中国科教创新导刊,2008(29):250-251.

On the healthy development of student's individual character of physical education in university

*ZHENG Li - hong, CHEN Bang - jun, QIN Feng - ying,
LUO Xiao - ling, WANG Ye - feng, HUANG Jing*
(Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430205, China)

Abstract: Modern university student psychology take place great change while changing ih physiology. Their mental process is active, and personality characteristic is prominent. Instability accounts for the main components. In the new cra, teaching of university physical education taken overall development of students as foundation, in physical and psychological education. It focuses on personality development, and promoted the culture of creative talents.

Key words: university physical education; student's personality; healthy development

本文编辑:吴晏佩

☆

(上接第 53 页)

- | | |
|--|---|
| [3] 沈燕. 独立学院思想教育的现状与对策[J]. 江汉大学学报:社会科学版, 2007, 24(1): 99-102. | [J]. 武汉工程大学学报, 2010(6): 11-13, 29. |
| [4] 周淑青. 独立学院图书馆在学生思想政治教育中的作用[J]. 科技情报开发与经济, 2010, 20(5): 21-22. | [7] 滕学琴, 刘永哲. 独立学院大学生思想政治教育工作初探[J]. 学理论, 2010(4): 193-194. |
| [5] 张耀灿. 现代思想政治教育学[M]. 北京: 人民出版社, 2006: 294. | [8] 何广东. 如何做好独立学院的思想政治教育工作[J]. 中国市场, 2008(13): 126-127. |
| [6] 张开芬, 张欣. 现代西方思想政治教育方法特点研究 | [9] 高华锦, 杨睿. 试论独立学院学生思想政治教育工作创新[J]. 四川师范大学学报: 社会科学版, 2007(12): 18-22. |

Ideological and political teaching method for college student in independent colleges

DENG Hong - mei

(The College of Post and Telecommunication of Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430074, China)

Abstract: Independent college is a kind of new training mode, which generates with higher education institutional mechanisms for innovation and model reformation. The students have their own advantages and disadvantages, so the college should strengthen the ideological and political education in terms of learning method, useful channels, the method of ideological and political theoretical education, campus culture construction

Key words: independent college; ideological and political education; method

本文编辑:吴晏佩