

高校弱势群体学生参与体育锻炼的机制研究

前言

体质弱势群体学生也是高校体育锻炼的重要教学对象,针对该部分学生,教师更要注重康复保健训练和心理健康教育。但是当前关于弱势群体学生的体育锻炼存在着各种问题,例如体育教学策略不够完善、教学内容不够全面、师资力量不够专业。因此,本文结合当前高校弱势群体学生参与体育锻炼存在的问题,并分析相关的影响因素,从而详细探讨弱势群体学生体育锻炼教学机制的制定措施。

关键词

高校;弱势群体;判定;体育锻炼;现状;因素;机制

加强当代大学生身体素质锻炼是我国高校教育的重要任务,也是提升我国国民体质的重要内容。当前许多高校都存在体质弱势群体,针对该群体的学生,高校不仅要更加重视体育锻炼教学的开展,更要做好教学策略、课程设计、教学评价的完善,注重培养学生对于体育锻炼的参与兴趣,从而更好地改善弱势群体学生的身体素质。

1 高校体质弱势群体的判定

关于高校体质弱势群体的学生,主要是那些在体育锻炼中很难达到体育学科要求的学生,主要包含有两类人群,分别是具有病残障碍的人群以及过度肥胖的人群。在体育锻炼中,体质弱势群体参与的意识不高,而且所能够参与的训练内容会存在一定的差异,所取得的锻炼效果也不同。关于体质弱势群体的判定可以从三方面进行判断:第一,部分学生是由于自身的身体残疾或者身体缺陷,进而导致不适宜参与体育锻炼;第二,部分学生在体质健康测试中,其分数低于59分的;第三,学生的BMI指数大于26.5或者小于20。第一个方面是属于体质弱势群体的充分判定条件,第二个方面和第三个方面,则属于体质弱势群体的基本判定条件。如果

学生既满足了充分判定条件,又满足了其中一项或者两项基本条件,则可以判定为体质弱势群体。但是当前部分高校学生也会存在身体素质极差的现象,因此也可以将这类群体纳入为体质弱势群体。

2 高校体制弱势群体的体育锻炼现状

2.1 体育教学策略不够完善

当前我国高校弱势群体学生的体育锻炼教学还存在一定的问题,可能影响体育教学效果。针对体质弱势群体,许多高校都缺乏完善的体育教学策略。体育锻炼教学的开展,主要是为了加强学生对于运动技能的学习,引导学生养成良好的运动习惯,进而更好地提升学生的身体素质。但是在实际教学中,高校的体育锻炼教学并没有像预估情况起到良好的身体素质锻炼的作用,特别是针对弱势群体,并没有制定针对性的教学策略。第一,当前许多高校都缺乏专门针对弱势群体的体育康复保健课程,也没有及时开展康复保健教学,所采用的教学形式以及教学内容都较为单一,不利于激发出学生在体育锻炼中的参与积极性。大部分的体育锻炼课程都是为一般学生所设置的,并不符合体质弱势群体,导致弱势

群体在体育锻炼中的参与性不高。第二,目前我国并没有针对体质弱势群体的体育教学教材,导致教师在开展体育教学时,能够参考的资料较少,不利于教师制定针对性的教学策略和内容。第三,针对体质弱势群体的体育锻炼项目,我国许多高校都缺乏专门的场地以及教学设备,导致许多体育项目都难以落实,进而影响锻炼的效果,影响弱势群体学生身体素质的提升。

2.2 体育锻炼课程内容不够全面

高校在开展弱势群体学生的体育锻炼教学时,会存在着课程内容不够全面的问题。大部分教师都会选择技术性难度较低、运动强度较小的项目来让弱势群体进行锻炼,所以大部分锻炼项目都比较传统和单一,不仅会影响学生的体育锻炼积极性,也难以提升锻炼效果。部分体育教师在开展体育锻炼教学时,并没有结合学生不同的体质情况来制定差异化的教学内容,导致部分强度较大、难度较大的体育项目,弱势群体学生无法参与其中。正是由于缺乏针对性的体育锻炼内容以及形式,导致弱势群体学生对于体育锻炼的参与兴趣并不高,学生的身体素质情况难以得到改善。

2.3 缺乏专业的师资力量

大部分高校都是在近几年才重视弱势群体学生的体育锻炼教学,因此许多高校都缺乏专业的教师来开展弱势群体的教学,导致弱势群体的体育锻炼教学效果并不高。部分高校也没有大范围地针对弱势群体专门开展特殊教育,导致后备的教师资源也不多。大部分高校的康复保健课程都是由一般的体育教师进行兼任,这些教师虽然具备一定的体育锻炼素养,但是关于康复保健的知识掌握程度并不高,缺乏专业的康复知识,难以指导弱势群体正确地进行康复训练,也缺乏专业的心理辅导知识来辅导弱势群体学生如何改善心理状态,积极参与到体育锻炼当中。

3 影响高校弱势群体学生参与体育锻炼的因素

3.1 政策因素

高校在开展弱势群体学生的体育锻炼教学中,会受到各种因素的影响,导致师生对于该部分人群的体育锻炼教学重视程度并不高,进而影响弱势群体的体育锻炼效果。关于高校弱势群体学生的体育锻炼教学,容易受到政策因素的影响。根据我国相关的规定,在进行体质测试时,针对体质弱势群体应具有特殊的照顾,例如具有心脏病、先天发育不良等疾病的学生可以申请不参与体质健康测试。该政策的规定

是为了照顾好学生的身体健康,避免学生在体质测试过程中出现意外,威胁到学生的身体健康安全。然而部分人员对于政策的理解会出现偏差,会片面地认为体质弱势群体学生不适宜参与体育锻炼,导致该部分学生极少参与体育锻炼,体质素质情况得不到有效的改善。也由于缺乏对政策的正确理解,许多高校也没有针对体质弱势群体学生制定专门的体育锻炼项目、专门的训练场地、专门的锻炼内容,导致该部分学生开始逐渐远离体育锻炼。

3.2 学生心理因素

影响体质弱势群体学生参与体育锻炼积极性的因素还包含有学生自身的心理因素。许多学生由于受到应试教育观念的影响,在初中高中阶段,对于体育锻炼的重视程度并不高,甚至部分学生还会对体育锻炼形成厌恶或者抵制的情况,所以许多学生并没有养成良好的体育锻炼习惯,即使进入到大学学习阶段,也没有积极地参与到体育锻炼活动当中。特别是部分体质弱势群体,身体素质较差,在日常学习和生活中都缺乏体育锻炼的意识,因此即使是专门的体育锻炼课程,该部分学生也依然会缺乏参与的兴趣。部分学生甚至会认为自己存在某部分的身体残疾或者疾病,会直接影响到自己对于体育技能的学习,久而久之导致学生主观地认为自己并不适合参与体育锻炼,甚至是缺乏学习体育技能的能力。由于许多弱势群体学生的心理认知偏差,导致学生在体育锻炼中的参与积极性并不高。

4 高校弱势群体学生参与体育锻炼的机制

4.1 提高体质弱势群体对体育锻炼的重视

要做好弱势群体学生的体育锻炼教学,教师要加强对学生们的思想教育,引导学生从思想上正确认识到体育锻炼的重要性,提高学生对于体育锻炼的重视程度。第一,高校以及教师要全面正确地认识到关于弱势群体学生体育锻炼教育的重要性,要针对弱势群体学生制定针对性的教学体系,制定完善的教学策略和教学内容。此外,团委工作人员以及教师要切实做好学生的思想认知工作,积极开展教育,提高弱势群体学生对于体育锻炼的正确认识。第二,高校要做好体育锻炼的宣传,采用多种渠道来开展宣传工作。提高弱势群体学生对于体育锻炼的重视,必须要做好体育锻炼的正确宣传,让学生认识到体育锻炼的内容以及作用。例如,学校以及教师可以通过校园广播、拉横幅、宣讲会、讲座等多种方式来普及体育锻炼的重要性,引导弱势群体学生正确认识体

育锻炼。第三,教师要加强和弱势群体学生之间的沟通交流,掌握学生对于体育锻炼的需求和认知。例如,教师可以定期走访体质弱势群体学生,了解学生在体育锻炼中的参与情况、存在的问题以及相关的建议,积极做好心理引导工作,及时掌握学生对于体育锻炼的需求等,进而为体育教学的开展提供重要的参考数据。

4.2 坚持“以人为本”的教学理念

在开展弱势群体学生的体育锻炼教学时,教师要坚持“以人为本”的教学理念,要增强学生的主体意识。第一,高校开展弱势群体体育锻炼教学,是面向全体弱势群体学生,而并非是单独一个,因此所制定的教学策略和内容要符合弱势群体学生的基本情况,使得教学具有一定的广泛化特点。第二,在开展弱势群体学生体育锻炼教学时,要从学生的实际情况出发,要基于充分了解学生的身体情况、心理情况、兴趣爱好等来开展教学。第三,在开展体育锻炼教学时,要树立促进弱势群体学生全面发展的教学目标,要关注学生多方面的发展,不仅要做好身体素质锻炼,更要关注学生的心理情况,做好身心全面教育,促进学生的全面成长。

4.3 完善体育锻炼教学方法

完善体育锻炼方法,不仅可以激发出弱势群体学生对于体育锻炼的兴趣,还能提高锻炼的效果,促进学生身体素质的提升。针对弱势群体学生的体育锻炼教学,教师可以采用示范法、讲解法、心理法、鉴赏法等开展教学,结合不同的教学内容来采取针对性的教学方法。例如,在开展一些较为复杂的体育动作教学时,教师要采用示范教学的方式,在示范过程中,要注重和学生之间的沟通交流,及时关注学生在模仿动作时的神态、语言等,及时了解学生在模仿学习中存在的问题并及时解答,提升学习效果。在体育锻炼教学中,教师也要做好心理健康教育,引导弱势群体学生树立正确的心理认知,提高自身的心理素质水平,要能够掌握到体育锻炼中所展现出来的坚强、坚持、勇敢信念,借此来树立更加积极向上的情绪,减少负面情绪的影响。此外,教师也可以采用鉴赏的教学方法来开展体育锻炼,借此来加深弱势群体

学生对于体育知识的认识。例如,教师可以借助多媒体技术来播放一些体育画展、体育名人讲座、名人电视剧等,在引导学生学习体育名人精神的同时,又可以向学生普及更多关于体育的知识。如教师可以向学生讲解关于篮球名人姚明的著名事迹,并从中普及一些篮球知识,借此提高弱势群体学生对于篮球技能知识的理解和掌握。

4.4 选择恰当的教学内容

为了保证体育锻炼教学的针对性,教师要选择恰当的、具有针对性的教学内容。当前我国高校体育锻炼的项目较多,包含有篮球教学、足球教学、羽毛球教学、田径教学等,这些体育项目都能够有效地锻炼学生对于体育技能的掌握,也可以锻炼学生的身体素质。但是针对弱势群体的学生来说,大部分的体育项目都会由于身体原因而难以参与,难以提高自己对于多项体育技能的掌握,影响学生的全面发展。因此,高校教师要结合弱势群体学生的身心特点来制定恰当的教学内容,加强对教学内容的探索和执行。例如,体育教师可以对现有的体育教材进行修改,适当地降低体育锻炼的难度和强度,使得体育锻炼更加符合弱势群体的体质情况,如删除难度较大的动作,缩短运动的持续时间。此外,高校体育教师也可以加强对传统体育内容的创新,引进一些民间体育活动,并结合弱势群体学生的身体情况来进行修改,为学生创造更多有趣的教学内容,以内容为本,更好地激发出弱势群体学生在体育锻炼中的参与积极性。

5 结语

针对高校弱势群体学生的体育锻炼教学,教师以及学生都要正确地认识到体育锻炼的重要性,并且制定针对性的教学内容和方式,切实有效地锻炼弱势群体学生的身体素质,更好地提升我国国民的整体体质水平。在开展弱势群体学生体育锻炼教学时,教师要做好思想教育,做好宣传,坚持“以人为本”的教学理念,做好教学评价,进而建立更加完善的高校弱势群体学生体育锻炼教学机制。

文/陈佳(南通大学杏林学院,江苏南通 226007)

基金项目:江苏省高校哲学社会科学一般项目《高校弱势群体学生参与体育锻炼的机制研究》(2022SJYB1769)

作者简介:陈佳,男,江苏南通人,南通大学杏林学院讲师,研究方向:体育管理、体育训练、公共体育教学与研究。

(下转 32 页)