

运动人体科学在体育教学实践中的作用分析

前言

本研究从体育教学实践中运用运动人体科学的知识出发,着重阐述运动人体科学在满足学科教学需求、提高学生对运动知识的理解等方面的作用,并根据体育实践教学的需要,结合体育教学的特点,提出运用运动人体科学的方法。希望通过对体育实践教学的不断提高,为学生创造一个良好的学习环境,使他们的整体素质得到不断提高,实现全方面综合发展的目的。

关键词

运动人体科学; 体育教学实践; 作用

运动人体科学根据科学发展的规律来研究体育与人身体的关系,是一门结合医学、生物学、心理学和体育活动的新兴学科,既能满足学生的身体发展需要,又能适应人体的生理特点,对“全民健康”的进一步推进具有重要意义。在体育实践教学的过程中,把人体科学知识 with 体育教育相结合,强化对学生的体育理论知识、运动人体科学内容的指导,为提高青少年的综合素质打下坚实基础。此外,体育教学在学校教育中占有举足轻重的地位,随着国家对体育及运动教育的不断重视,体育实践教学已成为培养高素质、高水平体育人才的一个不可缺少的环节。目前,我国一些学校体育教育存在着形式主义倾向,缺乏对体育教育的正确理解,没有把体育教育作为培养人才的重要内容。伴随着教育改革的深入,体育在学校教育中得到了越来越多的关注度,运动人体科学在体育实践教学起着不可替代的作用,它能有效改变传统体育教育缺陷,让它更具有吸引力、更鲜活、更能调动学生的学习兴趣。为此,必须对学校体育活动中的人体科学进行科学研究,探索其在体育实践教学中的运用。

1 运动人体科学的内涵及学科特点

1.1 运动人体科学的内涵

运动人体科学是一门以科学和医学为主要内容的科学,它既是一种科学和医学的结合,又是一种符合身心发展规律的科学。从知识结构的角度来看,该课程涵盖了运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、运动心理学等各大学科,是一门新兴的学科,目标是培养具有人体科学基础知识的人才,同时它也是一门综合体育竞技、医学文化、身心健康的学科,既可以增进身心健康,丰富体育竞技的知识,也可以促进医学文化的发展。

1.2 运动人体科学的学科特点

1.2.1 理论性与实践性相结合

运动人体科学作为一门体育学科,需要熟悉运动的相关理论,而运动康复是它的基础,所以需要学习有关的医学知识。同时,运动人体科学作为一门自然科学学科,其技术的实用性和理论性都很强,所以理论和实践相结合是运动人体科学最大的学科特色。

1.2.2 专业性强

与体育学科中的其他学科相比,运动人体科学中的医学知识更加严谨、逻辑性更强,并且所学的知识范围也更广泛,必须进行系统的学习,在没有专业教学流程的情况下,单凭自学很难取得突破,因此在高等教育阶段,运动人体科学学科的课程设置也更加繁杂。

1.2.3 学科跨度大

因为运动人体科学是体育与医学的结合,从体育到医学,两者之间的差距很大,但联系又紧密,经过不断发展与碰撞,甚至出现了一些与之相关的边缘学科,体现出运动人体科学的创意性之强,延展性之广。

2 体育实践教学中的运动人体科学的应用

2.1 满足学科要求,加强学生的体育理论知识理解能力

目前,许多西方发达国家的高等院校都开设了运动人体科学课程,然而,目前国内对人体科学的认识还比较薄弱,缺少对运动人体科学的深入研究,学生只是在做运动时模仿老师的动作,而对于肢体结构、肢体运动的协调能力等方面的知识还很欠缺。各院校体育教学中存在的问题,不仅会影响学校的教学水平,而且还会影响学生的整体学习成绩,从而使运动人体科学在体育教学中的实际运用价值大大降低。在院校体育教学中,把运动人体科学融入到学校的教学中,根据学生的身体特点、运动特点,进行有针对性的运动训练,使学生更好地了解体育知识,提高专业技能的学习效果,从而促进身体和心理的全面发展。

2.2 以人体科学为理论指导,提升学生体育竞技能力

将运动人体科学纳入学校的体育实践教学,可以使体育教学工作更加规范、专业、科学。教师可以根据人体科学的特点,组织学生进行科学有效的训练,降低运动中的伤害,提升学生的运动能力,并能根据学生的实际情况,进行体育教学。充分发挥运动人体科学的理论指导作用,是提高青少年学生体育素质的一种行之有效的方法,能防止学生尤其是体育特长生、体育专业学生在运动过程中出现的运动损伤等问题,有利于学校体育教学工作的有序开展。

3 以运动人体科学为基础的体育教学策略

3.1 转变体育教学思想

当前,人们普遍接受的体育教育理念是以技术为主,以运动训练为核心,以人体科学理论知识为辅助,提高学生

技术水平的实践教学。运动人体科学的创新,使体育教学有了新的思路,即更加重视学生的自主学习能力、学习兴趣以及全面发展。通过对人体科学理论知识进行科学、合理的引导与传授,能够增强学生对人体科学的认识和应用,进而提升学生对运动人体科学实践的兴趣和能力。

目前我国各级各类学校体育实践中体育教育的比重越来越大,但绝大多数体育教师对运动人体科学的认识还不够透彻,也没有重视运动人体科学在体育教学中的作用,严重影响了体育教育的有效性。因此,各级各类学校应大力宣传运动人体科学及其重要意义,在体育教学中,体育教师不仅要注重体育技术的传授,而且要对运动人体科学教育的目标和要求进行合理调整,以提高学生对体育的兴趣和参与度,从而达到提高体育教学效果的目的。同时,学校应把运动人体科学作为教育和教学改革的一个重大机遇,从体育教学体制改革入手,保证体育教学能使学生的身体素质得到全面发展,促进德智体美劳综合素质的提高。

3.2 提高教师教学素质

教师自身所具有的文化素养和实践水平对于学生吸收知识具有重要的作用。新时期高质量体育专业人才的培养,要求教师必须具备下列三点基本素质:端正的师德师风、专业的体育知识素养以及高水平的体育实践教学能力。教师应力求将各种学科知识融汇于自身的知识体系中,并且要通过讲座培训、学习进修、其他学习形式等途径来提升体育教师自身的专业知识。同时,体育教师在理论教学中应注意搜寻、记录及归纳体育教学实践经验,并将其提升到一定的理论水平,使理论储备成为有意义的成果。只有不断提高教师自身的综合素质,才能提高组织教学能力、讲解能力,进而提高教学质量。

除了以上提到的提高教师自身教学素质之外,高质量教师队伍的建设也至关重要。各级各类学校均要加强体育教师队伍建设。首先,要对体育教师进行定期的专项训练,使他们了解运动人体科学的基本概念、内容、应用要求等,并将这些知识运用到体育教学中。同时,也要适应运动人体科学的需要,加强与学生的沟通,为体育教育的个性化指导,为体育教学的开展提供有力保证。其次,各级各类学校要加强教师队伍的建设质量,必要时可采用高薪聘请讲师为教师开展教学培训,通过提高教师队伍的专业技术水平,提高教师的整体素质,提升其在体育教学中的作用。

3.3 加强体育实践教学

加强青少年学生对运动人体科学理论知识的全面应用,

应成为各级各类学校体育教学改革的重点。在体育课程改革、教学改革、运动人体科学课程设置相应增加的前提下,强化实验教学,能确保教师系统、科学地向学生传授运动人体科学的理论知识。例如,运动人体科学课程能够透过实验教学,将人体的结构、保健康复措施、物理反应、运动技巧、急救等知识全面结合起来,以提高学生的学习兴趣、动手的意愿,使其更好地了解、记忆、综合运用知识。同时,这种教育方式也为终生体育、全民健康打下良好的基础。

4 不同海拔 7~12 岁学生为例探讨运动人体科学的应用

4.1 不同海拔青少年身体机能的区别

人类生活、发展和进步的基本条件便是自然环境,作为自然界的一员,人类的整个生命过程都会受到自然和环境的影响。在人类的繁衍中,自然也会发生一些变化,会在不知不觉中影响到人类的发展与进步。为了达到生存的目的,人们会根据现有的情况,制定出自己独特的生活方式,来满足物质和精神上的需求。

不同海拔的青少年学生由于自然地理、生存条件、文化习俗、宗教差别等原因,在生活习惯上存在着巨大的差异,不同的生活习惯会对他们的身体素质和身体机能产生一定影响,因此地理上的差异是造成他们身体素质差别的一个主要原因。有学者以不同海拔的各个省份及地区的 7~12 岁青少年学生为例,探讨了不同海拔青少年身体机能的区别,同时进行了青少年体质与健康状况的综合对比,并与其他地区的青少年学生进行了对比分析。结果显示:从高原到平原,各海拔高度的儿童,其生理功能的总体发展趋势是呈上升趋势,肺活量、身体质量指数均有较好的发展。但对比了不同海拔高度的青少年学生身体机能后发现,低海拔地区的青少年身体素质优于高海拔地区,在平原地区,青少年的身体机能优

越性要比在高原地区明显好得多。

4.2 应用运动人体科学对不同海拔青少年进行体育锻炼的科学性

根据调查及研究结果显示,应用运动人体科学对不同海拔青少年进行体育锻炼有一定的科学性,具体如下:

(1) 在高原上,青少年学生的身高和体形发育都比较迟缓。结合高原地区的情况,通过改善学生的饮食结构,调整营养膳食平衡,有利于青少年的体质发育。中海拔地区初中生的身体发育速度比较快,但肥胖和超重的现象比较突出。

(2) 海拔高的地区青少年身体机能和素质要低于低海拔地区青少年,体能各项指标总体表现状况略欠缺,提高的幅度也不大。笔者认为实施改善运动场所、强化学生体质、强化教师队伍、开展综合体能训练、改善生活习惯等措施,能为了提高本区域中学生的体质和健康打下良好的基础。

(3) 在海拔较低地区,青少年学生的柔韧性和运动能力都有明显的提高,要继续坚持锻炼,以巩固和发展本地区青少年学生的体质。

(4) 中海拔地区青少年身体机能在 8~10 岁时表现较差,但增长速度比其他区域要快,因此,要在提高整体体能水平的基础上,加强体育锻炼。

(5) 三个海拔区域的青少年学生在耐力素质方面的表现基本一致,应通过强化训练来确保耐力素质的进一步提升。

除上述提到的之外,学校和相关单位要加强对不同海拔地区青少年学生体质、健康、生活方式的调查,了解不同地区学生的生活方式、饮食习惯,以求得其长处,为今后的体质和健康提供理论和实际依据。此外,要加强对青少年学生营养知识的宣传与巩固,增强青少年学生营养保健意识及营养搭配知识。最后,在学校开展现代化体育活动时,应多引入具有地域特色、民族特色的体育活动,使学生在单调乏味的体育活动中得到更多乐趣,从而增强学生的综合素质。

文/高可丽,刘庆卓,陈志强(喀什大学体育学院,新疆喀什 844006)

基金项目:新疆维吾尔自治区高校科研计划人文社科青年项目《“课内外一体化”锻炼对不同海拔习服 7-12 岁学生 20mSRT、LTHR、FVC 及 FVC1% 的干预研究》(XJEDU2020SY026)

作者简介:高可丽,女,河南邓州人,喀什大学体育学院副教授,研究方向:体育教育教学;刘庆卓,男,甘肃庆阳人,喀什大学体育学院助教,研究方向:体育教育教学、运动训练。

通讯作者:陈志强,男,河南郸城人,喀什大学体育学院副教授,研究方向:体育教育教学、运动训练。

(下转 45 页)