

# 读《给教师的建议》对体育学科发展的启示

李 焜

(深圳市龙华区行知学校 广东深圳 518109)

**摘要:** 通过读苏霍姆林斯基《给教师的建议》一书,深受启发,体育学科在学校体育的发展中离不开教师和学生体育书籍的阅读。可以在体育教师中多引进学科最前沿的教育理论著作与教育教学、课堂管理、实践案例等教材供阅读。学生中可以在图书馆、教室阅读角、家庭中等添加体育绘本、体育精神、体育明星真人真事等书籍供阅读,让阅读的书藉多样化、多元化、丰富化。

**关键词:** 苏霍姆林斯基;《给教师的建议》;学校体育;阅读;发展启示

引言:《给教师的建议》一书是苏联当代著名教育家苏霍姆林斯基的经典著作,做为年轻教师的我,第一次在暑假利用闲暇时间看完了整本书,此书中对教师提出了100个建议,看完后我并没有觉得哪些印象深刻哪些印象不深刻的体会,而是对这整本书意犹未尽。为什么这样说呢?一是由于自己属于比较年轻的教师,体会没有书上讲的广和深刻。二是该书表达了教师怎么样做的建议,我还没有把问题和实践相结合,因此对于字面上的理解还是没有形成独到的见解。但这本书却在我的脑海里深深地印上了一个词——“阅读”,整本书共出现了363个“阅读”这个词。由此可见,苏霍姆林斯基把“阅读”放在何等重要的位置上,无论是教师还是学生,它都是一个必需品。

## 1、体育为何需要与阅读进行联系

《给教师的建议》一书中出现的363个“阅读”,让我不得不把我所教的学科“体育”与“阅读”进行联系,为什么这样说呢?这得从体育的概念、本质、指导思想等说起:体育本身对大多数人来说是一种闲暇娱乐消遣的活动,它又分为群众体育、竞技体育、学校体育等几大块。当然,这里所讲的是学校体育。学校体育倡导的指导思想是以“健康第一”的思想理念,在以前来说,体育并不参与中考,是由于我国国民体质连续几十年来呈现下降趋势,因此我国就此相继出台了多部指导性文件。其中在《国务院关于实施健康中国行动的意见》中就明确要求到2022年和2030年,国家学生体质健康标准优良率要分别达到50%及以上和60%及以上。这对我国人口如此众多来说,无疑是一个巨大的挑战。因此我国越来越重视体育的发展,特别是体育中考的出现,极大地促进了学生对体育的认识和学习。毛泽东同志曾挥笔写下“发展体育运动,增强人民体质”的题词,真正地道明了新中国体育发展的方向。那为什么我又要提出“体育”要与“阅读”进行联系呢?原因其实也简单,国民体质为什么会多年呈现下降,原因就是他们对终身体育的意识不够,不重视体育锻炼对健康的重要性,缺乏体育思想认知。做为一位体育教育学习者、工作者,通过多年专业的观察,却鲜少发现有人在图书馆、阅览室、公共场所等,拿着一本体育类的书籍在进行阅读(体育专业类学生除外)。而且在体育教学中也存在同样的问题,体育课堂的学习中就往往会重技能而轻理论教育的现象,这就使得学生虽然能够做出该技术动作,但往往不了解该技术动作的结构、顺序、利弊等,这是不利于学生终身体育意识的发展的,更别谈学生会阅读体育类的相关书籍了。因此体育教师本身从专业性知识的发展来看需要进行体育类书籍的“阅读”,学生也需要,这也是加深学生对体育理论认知的好办法。

## 2、提高体育理论认知的必要性

通过“阅读”来提高体育理论认知对一个人的生活健康到底有多重要,我举两个例子来说明。第一个是大家熟知的“广场舞”,广场舞健身活动在公开场合是由大众自发进行的,而参与者又大多为中老年人。作为当代兴起的一种体育健身娱乐活动,它不仅融入了舞蹈、音乐,就连时装也融入了各式各样的

款式,使得人们在健身、娱乐等方面得到了补充。在日常的生活中,广场、公园等比较空旷的场所随处可见,这就使得广场舞隐约有普及化的趋向发展。虽然广场舞对老年人来说好处非常多,能起到愉悦身心、强身健体、缓解压力、简单易学、增进人际交往等益处,但殊不知,你的膝关节正在一步步被磨损掉。这是因为跳广场舞时间过久对人体膝关节的损害非常大。人们跳广场舞的时间一般是在吃过晚饭后,而后一跳就是好几个小时,跳广场舞期间又需要一直反复用到膝关节。若是运动时间过长或运动量过大的话,很容易对膝关节的关节囊、韧带造成牵拉刺激,久而久之会出现膝关节骨质增生,过度劳损诱发的关节疾病等。因此,总是能听到很多经常跳广场舞的中老年人喊膝关节痛的声音。其二是在近几年来全世界范围内城市马拉松赛事如雨后天春笋般呈现,在我国也掀起了一股“马拉松热潮”。2017年(800人以上赛事规模)高达一千多场,参赛人次将近500万名。因此可以看出马拉松获取的方式非常普及,有着广泛的全民性和社会影响力,使其成为发展中最快的休闲运动之一。然而参与者的参与行为却不理性,总是盲目跟风,马拉松热潮致使大量意外事故的发生,可以说每年都有人猝死在马拉松的赛程中。马拉松运动是一项极具挑战性的运动,由于许多参与者并不是专业的运动员,没有经过比较科学地、系统地训练,难免会存在跑姿或呼吸节律等的缺陷,运动伤病和健康都不是一蹴而就的,如若跑姿不科学或呼吸方式等方面有缺陷,强化的过程中会有伤病困扰的风险。马拉松运动还会因温度、运动强度等原因轻可致脱水、中暑,重则猝死等风险。那么当运动中出现腹痛、呼吸困难、头晕、休克等现象时应该如何及时地去处理,往往就能救人一命。因此,综两个例子可以看出,一个人对体育的认知是有多重要,它甚至就和你的生命挂钩。那么既然存在这样一个问题,除了学校的体育课之外,还可以通过自己进行“阅读”学习来克服这个问题,这是最直接,最具目的性的有效方法,同时也是推进体育学科发展的有效途径。

## 3、结论

综上所述,苏霍姆林斯基在《给教师的建议》一书中用了363个“阅读”来诠释整本书,给了我对本学科的一个大大的启示。其实无论什么东西,它都需要理论认知,有理论认知才能更加正确地做出合理的行为。正如那句话说的“读万卷书,行万里路”,让“阅读”成为体育中的一部分,也让“阅读”在潜移默化中推进体育学科的发展。

## 参考文献:

- [1] [苏]B.A. 苏霍姆林斯基. 给教师的建议[M]. 周策, 王义高, 刘启娟, 董友, 张德广. 武汉: 长江文艺出版社, 2014.
- [2] 李焜. 浅谈中老年女性参加广场舞健身的动因[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 156-157.
- [3] 李焜. 浅析我国城市马拉松“热”现象的动因[J]. 中国战略新兴产业, 2019, (12): 25.