

普通高校大学生运动技能学习认知调查与分析

曾继财

(甘肃省张掖市河西学院体育学院 甘肃张掖 734000)

摘要:高校大学生学习运动技能,可以掌握运动的技巧,也可以为自身实现体育锻炼奠定牢固的基础。同时,在学习运动技能时,分析大学生学习认知的变化过程,可以使高校准确把握大学生在学习运动技能时的心理特点及规律,进而有助于教师更好地指导学生进行运动技能的训练。本文主要采用文献资料法、逻辑分析法、问卷调查法等方法研究高校大学生在学习运动技能时的认知特点,以期能为高校的运动技能教学提供部分理论及实践经验,促进大学生的全面发展。

关键词:高校大学生;运动技能;学习认知特点

一、引言

体育是指贯穿一个人终生进行体育活动和接收体育教育的过程,包括学校、家庭、社区和工作场所的各种各样的体育活动,如健身运动、竞技比赛、体育游戏和余暇运动等。体育作为一种全新的教育观念,是现代体育的发展方向,新世纪的体育思潮的体现,更是促进身心健康的良好发展,享受生活益处和乐趣的特殊身体活动体现,顺应了社会发展的需求,它紧扣学前体育、学校体育和社会体育各环节,并保证体育教育的统一性、完整性和连贯性,当前我们要改变对传统体育观的认识态度,使传统认识上的“小体育观”向现代社会认识上的“大体育观”的转变,使传统机械似的运动技能的掌握与健身的价值取向向促进人类健康文明的道路上发展,使其成为真正意义上的进行体育活动的价值观。高校是树立大学生体育观,培养体育习惯的重要场所,但传统的高校教育虽然注重了学生的健身教育,却忽视了个体运动技能的掌握和体育意识的培养,使学生体育意识缺乏,自我锻炼能力较差,绝大多数学生处于被动的机械体育锻炼习惯,而不能自觉、积极的参与体育锻炼。

二、高校大学生体育观的特征及构成因子分析

(一)高校大学生体育观特征

本文根据国家体育总局倡导“健康第一”的指导思想,结合当前国内外学者对体育价值观的研究探讨,休闲娱乐和强身健体以其高认同率、高分、因子动荡稳定性和构成因子一贯性稳居体育价值观的首位,在价值平台上成为核心和龙头,说明了体育价值观的最基本的价值功能属性应归属于此,正逐渐被大学生认同和接受。其原因可能是:经济的高速发展也促使大学生对人生的价值取向有所转变,群体中独生子女所占比例的增加也势必对价值观的取向有所影响,最重要的一点学习任务重、压力大、身心疲倦的情形下进行体育锻炼所获得的成功体验和身心愉悦思想的积淀对大学生体验价值观的影响也可见一斑。

(二)对比国外学校体育培养目标分析高校大学生体育观的形成

与国外高校体育的教育对比能有助于了解我国高校体育教育的现状,美国高校教育以“体育课程发展学生身体为目的,让学生在教师指导下向自觉学习的方向转化,以此激发创造力的闪光点”为教育理念。美国高校体育教育模式一方面体现体育能力教育培养模式,即在教师引导下学生通过参与尝试探索的体验,培养提高体育能力教学模式,各种体育能力都是通过探究式的体验得到培养和

提高;另一方面以发展学生个性模式为主导,通过多种多样、丰富多彩的教学内容、方法手段,以及生动活泼的组织形式遵照学生兴趣培养提高学生个性的体育教学策略。英国将“增进学生健康”作为体育课程及教学的终极目标,以促进学生身体和基本技能的形成;新西兰学校体育教育以形成维持和提高个人健康和身体发展的知识、理解、态度,通过运动发展动作技能,获得有关的知识 and 技巧,形成对身体活动的积极态度为己任等;从这些国家的体育教育过程中,能感受到无不体现着体育观的重要理念,而在科研人员调研的大学生中仍有相当高比例的学生不了解体育观的内涵。

(三)高校大学生运动技能的掌握影响体育观形成的原因分析

运动技能的掌握对于高校大学生体育观的养成有较大的影响,虽然当前学校体育课程标准中没有明确体育技能的掌握影响学生自身的发展,但它很重视体育的基本技能对体育广泛的迁移价值和促进作用。但是从调研的结果来看,高校大学生对于运动技能的掌握情况并不乐观,有超过35%的学生不能很好的掌握至少一项运动技能,这与当前高校体育教学的课程标准是不相吻合的。因此,当前高校体育教学需要变革,需要根据学生自身的阶段性发展特点和规律去进行相应的规划,并从“教与学”的视角认真研究、组织教材教法,让受过正常体育教育的学生无论其天分如何,都有着参与体育活动、发展适合自己年龄特征的适当技能的机会,促进其身心健康健全发展。

(四)大学生对自我健康满意度及其体育锻炼的健身作用分析

其体育观形成的影响对学生自我健康状况满意度的调查显示,有近30%的学生对自身健康状况不满意,多数学生身体处于亚健康状态或者心理压力较大,尤其是遇到天气、环境,或者社会某些因素的变化,身体常感觉不适,出现部分类似疾病状态。

这一结果也提示学校应加大学校体育硬件及软件资金的投入,浙江警察学院最近警训综合楼的成功投入使用、心理训练设施及攀岩基础设施的高效率使用,利用师资的特殊职业特点积极开展女子防身术共享课,都充分提升了学生的体育锻炼的软硬件条件,为提高在校大学生健康满意度作出积极的贡献。此外,对体育锻炼对身体是否有益的调查显示,有近96.88%的学生认为体育锻炼对身体健康很有益,这说明体育锻炼在绝大多数同学心目中是比较认可的。

(五)高校大学生对体育锻炼的作用与价值观认识对其形成的影响分析

高校大学生对体育锻炼的作用价值认识较为丰富,认为进行体育锻炼是促进健康的第一需要、是丰富业余时间、缓解生活、学习和工作压力的有效途径,也是促进交流,加强社交的需要,是有效的消遣娱乐和塑造形体的手段,占近94%的学生认为养成体育锻炼的习惯能更好的促进工作和学习。

体育作为身体锻炼的一种主要手段,不仅能促进人体的新陈代谢,增强各器官系统的机能,还能促进智力的开发,使参与体育锻炼的人头脑清醒、精力充沛。尤其是在高度发展的现代化工业社会,人们业余时间增多,体育作为消遣娱乐的手段,逐渐成为现代文明社会生活中一种高尚的享受,并在体育活动过程中交流感情,切磋技艺,增进了了解和友谊。体育作为一种主要的行为活动,为人们提供了健康个性发展的空间,通过不同运动项目的参与可培养不同的身体素质和心理意志品质,促进性格与能力的健康发展,在体育锻炼过程中也是自我价值的有效体现。积极主动的参与体育锻炼可有效地促进工作和学习效率的提高。

三、高校大学生技能掌握与参与项目对体育观养成的影响

(一) 高校大学生对运动技能影响体育锻炼参与动机

在针对体育项目锻炼技能不理想对参与体育锻炼的动机的影响程度的调研时发现,认为技能掌握不理想对体育锻炼有较大的影响,其所占比例近72%,对于认为不同项目运动对人体有不同效果的大学生占总调研人数的76%。因此,高校大学生对运动技能影响体育观的形成、参与体育锻炼的动机影响较大,同时运动技能水平对学生的体育兴趣和体育体验具有非常明显的影响和作用。

此外,运动技能水平与体育锻炼行为有一定关系,运动技能水平高的学生能够更加经常性的参加体育活动,在调研过程中,但问及是否经常、主动参加体育锻炼时,在有一定技能水平的学生中,有76%的同学能够积极主动参加体育锻炼,有64%的同学能够在疾病情况下,会选择坚持锻炼,在运动技能水平较低的学生中,仅有不到20%的学生能够参与体育锻炼,但整体积极性不高。

(二) 高校大学生对不同运动项目体育锻炼效果的认识分析

在针对不同运动项目的体育锻炼效果的影响的调研结果显示,认为不同项目锻炼效果不同的选项学生占76%,说明近2/3的学生认可不同项目体育锻炼,其效果有所差异。

因为通过不同的项目进行体育锻炼并且锻炼不同的身体部位功能其所形成的效果也会有所不同。如体能类项目可以有效的帮助大学生进行心肺方面的锻炼,可以帮助人们改善身体肌体部分,大大增加了肌体成分中去脂体重的比重,在帮助抵抗一些疾病入侵提升人体健康有着重要的作用,而竞速类爆发力项目则对大学生爆发力提高有效。

(三) 高校大学生经常参加和擅长的体育运动项目结果分析

从对经常参加的运动项目的调研结果来看,性别上的差异会导致学生对于运动项目的选择形成较大的差异,例如多数男大学生会选择球类运动项目,而女大学生则更倾向于选择如健身健美、慢跑、

舞蹈类等项目。自行车运动员的参与者男性所占比例也超过女性大学生。在对擅长的项目选项上,也有相类似的结果。出现这一结果的原因可能与项目的对抗性、表现难美性等方面有一定的关系。比如多数女大学生较为擅长舞蹈和有氧健身操等,这和这部分大学生所参与选修课程有一定的关系,根据调研结果来看,选择自行车的大学生有近10%,这可能和高校体育俱乐部和协会组织的自行车运动有密切关系,从调研大学生的实际情况来看,这62位大学生是来自不同专业的俱乐部或协会组织。由此可以看出,体育俱乐部和协会组织也是促进学校大学生体育锻炼效果的一种良好方式,代表了当前高校课余体育运动项目拓展的方向。对于擅长舞蹈项目运动的大学生超过10%,从选项大学生的专业来看,这部分大学生绝大多数是来自于艺术类专业和体育专业,考虑其方向可能与学校专业和课程的设置有关,因为舞蹈作为当前一个重要专业既包括了以舞蹈艺术表演、舞蹈创编等的舞蹈专业,还有以体育表演艺术形式开设的体育舞蹈专业,虽然内大多数高校开设了艺术舞蹈专业,仅有为数不多的几所学校开设了体育表演专业体育舞蹈方向,但这部分学生的舞蹈运动基础扎实,对舞蹈运动动作掌握良好,且这部分学生酷爱舞蹈运动,并将其作为锻炼身体的主要运动方式。另外,一些高校开设的有体育舞蹈公共体育课程,学生对于选修舞蹈课程的熟练度虽然没法和专业舞蹈学生进行对比,但对于这种形式的体育锻炼还可以掌握一些基本。这部分学生经常参加学校的舞蹈运动,并以此来锻炼身体。

四、结语

根据以上研究过程和结论,提出以下几点建议:第一,高校在对大学生进行运动技能教学时,教师应注意激发大学生的内隐认知性和学生原有的评价能力,并鼓励大学生进行主动的思考和观察,以促使学生加快学习运动技能的速度。第二,由于大学生的完整性认知力强于正误认知及排序认知能力,因此,高校在对大学生进行运动技能教学时,要让学生从整体认知学习入手,先对各种动作形成整体的印象,在掌握整体动作与局部动作之间的联系后再进行学习,有助于大学生快速的掌握各种运动技能。第三,在开始学习运动技能之前,教师应对各种动作进行相关概念讲解,尤其对一些细节动作应让学生清楚其技巧,这样学生才能完成较难动作的学习。

参考文献:

- [1]慎少帅.体育与非体育专业大学生运动技能学习策略比较研究[J].东北师范大学,2018,1(1):5.
 - [2]吴本连,刘杨.体育学习方式对不同运动技能水平大学生身体自我效能感的影响[J].北京体育大学学报,2017,36(7):112.
 - [3]黄志剑,王积福,向伟.表象训练对技能学习绩效影响的元分析[J].体育科学,2019,33(5):25.
- 作者简介:曾继财(1990-),男,甘肃人,硕士研究生,大学教师,研究方向:体育教育。