

大学体育教育中的终身体育教育的分析

李勇明

滇西科技师范学院

DOI:10.32629/er.v2i4.1758

[摘要] 在大学教育中,仅仅靠短短的四十几分钟的时间进行体育锻炼是不够的。还需要培养学生在业余时间积极进行体育锻炼,尤其是培养学生的终身体育意识有着较为重要的理论和现实意义。单纯的课堂教学并不能真正提高学生的身体素质,重要的是学生在业余时间也能够积极的参与体育锻炼,尤其是养成终身体育的习惯。这才能从真正上塑造学生良好的身体素质,为今后的学习和工作、生活打下良好的基础。同时,通过丰富多彩、形式多样的体育活动能够激发大学生更加热爱体育运动,激发学生的体育锻炼动机,调动学生的体育参与积极性和主动性,对于学生的未来人生发展有着重要意义。

[关键词] 大学; 体育教育; 终身体育

身体是一个人的根本,体育教学的重要不言而喻。体育是大学教育不可缺少的一部分,而终身体育教育是大学体育教育中必不可少的一部分,在大学体育教育中处于不可替代的地位。重视大学体育教育中的终身体育教育,是“以人为本,全面发展”的教育观念在体育教育中的体现。

1 终身体育教育理念

终身体育理念就是指一个人坚持体育锻炼要贯彻其一生,长期坚持体育锻炼,并在这个长期锻炼的过程中提升身体素质,让身心都能够健康发展。在大学体育教学中贯彻终身体育的教育理念至关重要,是基于新课标改革的大学体育教学内容,旨在树立学生的终身体育思想,让体育锻炼能够伴随学生的一生,是真正基于学生的全面发展和未来发展的教育理念,并不是为了完成教育目标而开展相关教学。终身体育的观念可以从两个方面来理解,一个是参与体育锻炼的自主性和主动性,并且能够长期坚持,另外一个就是能够定期接受专业的体育指导和教育来科学锻炼,确保体育锻炼的效果,避免体育锻炼的盲目性。终身体育教育理念强调的“终身”,最终的目的是将体育锻炼融入到一个人的一生中,成为生命中不能缺少的部分。将终身体育教育理念融入到大学体育教育中,能够改变学生对体育锻炼的认知,用终身体育的观念和思想来指导学生,让学生制定完整和系统的体育锻炼目标,并且针对性提升体育锻炼的目的性和效果。终身体育观念融入到体育教学中,教师首先要培养学生的终身体育锻炼的意识,让学生养成良好的体育锻炼习惯,将终身体育的理念传递给学生,让学生在每一次的体育锻炼、整个大学阶段的体育锻炼中逐渐形成体育锻炼的习惯,潜移默化影响学生,最终将体育锻炼成为学生生命中不可缺少的部分,这样才能够正常促进学生的长期发展。

2 大学体育教育中终身体育教育存在的问题

2.1 学校、教师、学生缺乏对终身体育的重视

我国大学体育教育中终身体育的意识普遍比较薄弱,出现这种现象的原因主要有:首先,体育教师作为体育教学的重要角色,在进行体育教学时还是采用传统的教学方式和单

一的教学方法。在体育教学中,教师只注重教授体育项目的运动技巧,教学内容只针对考试范围,同时教学方法也比较单一,根本无法激发学生的学习热情和参与体育教学的积极性。另外,教师只注重体育教育在学校教育中的部分,而忽视了终身体育的重要性,导致终身体育教育没有受到应有的重视。其次,学生没有端正对体育教育的态度。有些学生认为进入大学学习好专业知识就足够了,对于体育教育根本不予重视,没有把体育课程当做正规课程来对待,参加体育教学完全出于一种随便、散漫的心态,有些男同学沉迷于网络、游戏,长期不进行体育锻炼;女同学则整天担心体重增加,又怕苦怕累,不愿参加体育锻炼,于是采用节食的方式来控制体重,导致营养不良,使身体素质越来越差。

2.2 忽视了体育学习方法和基础理论知识的传授

过于重视技能教学在大学体育教学中是很常见的问题,目前高校对这一问题也产生了足够的重视,但在大学体育课程的实际教学中,仍然是以技能教学为主,教师教授技术动作,学生完成动作的情况会作为学期成绩考核的硬性标准。学生自我体育锻炼、学习的方法和体育基本理论知识,在教学过程中并未得到足够的重视,大学生很难获取全面的体育知识,大学体育教学的效果也没有得到充分体现。

2.3 教学内容和教学方法有待更新

大学体育教学内容多是沿袭传统的内容,并没有根据现实情况进行改进,没有根据新形势与时俱进。比如,学生的体育锻炼只是集中在体育课堂上,课下活动极少;教师在课堂上只是注重传授体育技巧,而没有培养终身体育意识;教师很少讲解理论知识和卫生保健知识,学生对上体育课兴趣不大等等。出现这种情况,一是由于教师没有更新教学观念,仍是沿袭旧规,导致学生兴趣缺乏。二是由于“应试教育”阻碍了大学生体育意识的培养。即学生对体育课不重视,觉得没用,更不会对体育锻炼产生兴趣,甚至非常讨厌体育课,阻碍了终身体育意识的培养。

3 在学大学体育中进行终身体育教育的对策

3.1 建立大学终身体育课程体系

以终身体育为指导思想的新的教育模式的培养目标应该是,通过教育增强学生体质,完善体系;掌握体育与卫生保健的基础知识、技术、技能,促进学生身心全面发展;培养学生自学、自练的良好习惯和能力,促进个性发展,为终身体育打下坚实的基础;养成竞争、进取、健康、文明的生活方式,为社会主义建设服务。建立以终身体育为指导思想的新的学校体育教学模式,即在体育教学的组织形式上必须废除传统单一的普通体育课的类型,大胆解放思想,尝试建立新的教育模式,把体育教育、健康教育、娱乐教育、生活教育和竞技教育贯彻到体育教学中去,使学生真正认识参加体育锻炼的意义和作用,积极有效地把学生正确地引导到体育学习中去,最大限度地满足其从事体育锻炼的欲望,使学生从体育学习和锻炼中体验乐趣。

3.2 丰富体育教学方法

教学方法指为完成教学任务而采用的办法,它包括教师教的方法和学生学的方法。万能的方法是没有的,只依赖于一种、二种方法进行无疑是有缺陷的。每一位教师都应恰当地选择和创造性地运用教学方法,展示自己的教学艺术,形成自己的教学风格。作为一名体育教师要正确处理好在教学中的主导作用与学生的主体作用之关系,克服长期以来,以教师为中心,满堂灌之现象。力求实效,灵活机动地选择教学方法,使自己的课堂气氛活跃、轻松、愉快、有吸引力,使每个学生都能最大限度地身心受益。

3.3 加强体育实践教学

在体育实践教学中培养大学生体育锻炼的能力,开展体育课外活动促进大学生体育运动习惯的形成大学体育教学,是以培养大学生体育锻炼能力为主。课程内容、教学方法等的选择要与大学生实际需求相结合,充分激发学生学习的兴趣,增强学生自主锻炼意识和参与体育运动的能力,使其在以后的学习和锻炼中得以应用并巩固,形成终身受益的体育锻炼能力。课外体育活动是大学体育教学不可或缺的部分,丰富多彩种类多样的课外活动往往能够提高大学的参与的热情,长期坚持能促进大学生形成良好的体育运动习惯。比赛是课外体育活动开展的良好方式,组织好内容丰富、形式多样的体育比赛,提高大学生的参与热情的同时使大学生自

身得到锻炼,促进大学生各项素质的提高。也可以发展各个项目的俱乐部或协会,搞趣味活动、办比赛、开讲座、组织观看各种比赛等使学生增强锻炼的积极性,提高运动水平,增加体育知识,从而促进大学生体育运动习惯的形成。

3.4 培养学生养成终身锻炼的习惯

培养锻炼兴趣和运动习惯的形成是终身体育爱好者的基础。部分大学的体育教学大纲已把运动兴趣的培养和运动习惯的形成列为重要内容。所以,体育教师要在备课时根据大纲的要求,注意学生的爱好以及项目的选择,要尽量接近终身体育的特点。无论是讲解、示范和组织教学,都要力求绘声绘色、优美大方、新颖实效,启发学生的运动爱好,积极引导引导学生参与到运动中来,使学生在活动时能充分发现自己的运动天赋,感受到参加体育活动是阳光的、快乐的,以此来激发他们对体育运动的兴趣。所以,高校体育教育积极引导引导学生养成自觉锻炼的习惯,已经成为大学体育教育培养学生终身体育锻炼习惯的重要目标。教师要通过名人效应、成立相应的俱乐部等方式进行大量的宣传,积极引导,使学生坚持锻炼身体科学化、长期化、适应化,养成终身锻炼的好习惯。

4 结束语

终身体育应该作为一个人一生中为了多种需求不间断的进行多种体育形式的综合,这需要我们在他们的学生时代就给他们思想上、理论上、技术技巧上都打下结实的基础。大学是人接受教育的最后一个阶段,这里是一个人从学生走向社会的水岭,在这个承上启下的阶段,培养好学生终身体育的意识,对于他们未来的整个人生都有着积极的影响。同时培养自我体育锻炼意识,积极参加身体锻炼,对于国民体质的提高有着深远影响。

[参考文献]

[1]张月.体育教育中树立终身体育观念的研究[J].成功:中下,2018,(5):12.

[2]刘卓.试论大学体育教育中的终身体育教育[J].现代职业教育,2017,(4):5.

[3]平朋刚.论高校体育教育与终身体育教育[J].当代体育科技,2017,(14):7.