

大学生终身体育意识的培养

陈晓芝

(湖北中医学院体育部,湖北 武汉 430061)

摘要:采用文献研究法和逻辑分析法,旨在通过阐述终身体育的概念、高校体育文化及高校体育的价值,明确培养大学生终身体育意识的意义,指出高校体育要从多方面激发和培养学生对体育锻炼的兴趣和习惯,使学生通过在校期间的体育锻炼,形成终身体育锻炼的意识和习惯。

关键词:大学生;终身体育;终身体育意识;培养

中图分类号:G807

文献标识码:A

所谓终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育,它包括了学校的、家庭的、社区的、工作场所的各种各样的健身运动、竞技比赛和体育游戏、余暇运动等^[1]。高校体育是学校体育最后、最重要的一环,应充分利用学生在校学习的机会,加强学生终身体育意识的培养。高校体育教育的标准、原则、方向应贯彻终身体育和“健康第一”的思想,既要促进学生在校期间的身体发展和体质增强,更要注意培养学生终身体育锻炼的习惯和能力,使大学生步入社会后在体质与健康、心理与社会方面保持一种持续的、独立的体育与健康能力和行为,使之终身受益。

一、培养大学生终身体育意识的意义

终身体育作为一种现代体育思想,已成为终身教育研究中的一个重要课题。终身体育最重要的作用就是能持久良好地影响人的体质,从而保证人们健康地投入到工作和生活中去,它不但有利于社会的进步和发展,也能够有效地提高人们的生活质量。而高校体育是终身体育的关键,是连接家庭体育和社会体育的中间环节,是影响大学生形成终身体育意识和掌握运动技能的“末班车”。在高校体育教学中,重视学生的终身体育意识的培养,是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证,是大学体育教育的重要任务^[2]。体育作为学校教育中的一门长线学科,历届大学生在经历了中、小学的体育教育后,再接受3-4年的高校体育教育,按理说无论在体质水平、健康状况的眼前效应上,还是在锻炼习惯、终身体育的长远效应上,以及在体育文化素养方面都应上一个新台阶。然而从近年来对大学生的体质测试的统计数

据看,仅就身体素质而言,处于大学年龄级的各项指标,与临界高中毕业年龄级相比,除立定跳远成绩稍有提高外,其它指标几乎处于同一水平线上。

能否进行终身体育,很大程度上取决于高校体育,因此一定要抓好高校体育教育。高校体育要在增强学生体质的同时,为终身体育奠定坚实基础,促进健康、增强体质是高校体育的根本任务。大学生正处在身心较为成熟的青年时期,是接受教育、自我完善和实现个体社会化的最佳阶段,在大学期间,养成终身锻炼的习惯,形成终身体育意识,对于大学生具有十分重要的意义。

首先,从现实意义看,终身体育能够有效地使学生在校学习期间自觉自愿、积极主动地参加体育活动,增强体质,培养自觉锻炼的兴趣和习惯,为完成学业和增强自身体质打好扎实的基础。

其次,从长远意义讲,终身体育能够使学生在今后的生活中,始终在健身意识的支配下,坚持进行体育锻炼,视体育锻炼为生活中不可缺少的内容,以旺盛的精力为社会多做贡献。

再次,从社会整体意义讲,终身体育能够改善我国知识分子的健康状况,配合全民健身计划的实施,从而提高我国国民的整体身体素质。

二、大学生终身体育意识培养中存在的问题

(一)高校体育与社会体育断层,缺乏连续性和统一性

高校体育过分注重学生的现实锻炼,盲目追求体育教育的近期效益,片面地将增强学生体质的教育目标归结于增强在校期间学生的体质,缺乏培养学生从事体育活动的兴趣、爱好、意识、习惯以及独立进行身体锻炼的能力。现代学校体育

要求培养学生的终身体育意识,而现有高校体育状况无法满足这一要求。所以我们应该意识到,把有限的高校体育资源全部用于体育教学并不是实现学生终身体育意识的最佳途径,只有通过较好的培养方式,把人置于一种社会环境之中,引导其向着生活化、社会化方向发展,才能充分发挥其主体作用,从而实现终身体育。

(二)忽视了与体育人文、体育锻炼有关的人体科学知识的传授

高校体育教学中,体育理论知识教育未能作为一项重要内容,不仅教材比重太小,并且理论课时数有限,甚至没有,理论知识缺乏实效性、针对性和长远性,尚未形成一个适应现代社会发展的大学生体育理论知识体系,忽视了与体育人文、体育锻炼有关的人体科学知识、人体运动的基本规律等的传授和学生体育素养的培养。学生对自己的体育实践,往往是知其然而不知其所以然,不懂得所学各种技能对自己会产生什么影响,也不清楚自己是否需要这些练习,故而难以在课后进行自我锻炼。

(三)教学内容安排不合理

高校体育课过分强调以传授运动技术为中心的教学、技术技能的教授,过多地从考试、考查的角度考虑,偏重运动的外在表现形式。大多数技术技能的教授,缺乏使学生终身受益的感受,只是为了应付考试,考过之后,技术技能也就随之消失,缺乏对学生运动兴趣、爱好的培养,使得不少学生毕业后,体育生活也走向终结。

三、大学生终身体育意识培养的途径

(一)加强大学生终身体育意识的教育

要使大学生树立牢固的体育意识,应充分利用黑板报、橱窗、广播站、多媒体等宣传阵地,扩大学生的体育知识面,增强学生体育锻炼的自觉性,激发学生锻炼的热情;定期举办体育知识讲座,组织各种竞赛活动,加强学校与学校、学校与社会的联系,扩大学校体育的社会影响力。

(二)建立终身体育的教学体系

多年来,体育教学具体表现为:其一,教学内容强调各专项动作技术的传授和运动能力的提高,使其对学生身体发展的促进作用被分解和隔离在各自相对独立的专项运动中,难以达到使学生全面发展的教学效果,妨碍了高校体育目的的实现。其二,教学过程追求动作技术的准确和完美,使运动技术的学习掌握成为教学的目的,这不但使学生活动积极性受到压抑,而且造成了教学时间的浪费,使教学效果大打折扣。其三,学生在

这种技术教学中掌握的仅仅是某种运动专长和技能,虽然短期内体质有所增强,但对培养学生终身体育锻炼的意识却是无能为力。其四,体育课选修的运动项目,由于器材和场地的限制,在实际生活中不易开展,客观上造成体育能力与学校教学计划的脱节。因此,体育教学改革的首要任务为建立合理的、服务于终身的教学体系^[4]。

(三)激发大学生终身体育锻炼的动机

学生良好的体育动机需要教师有意识地去培养。首先,教师要从激发学生的体育兴趣入手,激发学生的体育需要,传授终身享用的体育保健知识与锻炼方法。其次,教师要创造环境,形成产生动机的诱惑。只有具备满足需要的环境条件,需要才会转化为锻炼的动机。最后,让学生体验体育的快乐。学生通过亲身体验形成良好的体育动机,产生浓厚的体育兴趣,从而自觉地参与体育锻炼,合理地调整自己的运动行为。

(四)调动大学生参与体育的积极性

高校体育能系统地传授身体锻炼的知识和技能,通过体育课的教学让学生渴望参与体育锻炼,并能运用科学的锻炼方法,坚持进行锻炼。让学生充分展示自我,亲身感受运动带来的乐趣和满足,更加积极地参与到体育锻炼中去,逐渐把教师培养学生的体育兴趣转化为学生自觉自愿的体育锻炼习惯,从而自觉地确定锻炼目标,科学地安排锻炼计划和准确地评价锻炼效果,使其身心得到全面发展,为一生的健康打下良好的基础,为终身体育奠定体质基础。

(五)重视大学生体育兴趣的培养

首先,对学生体育兴趣的培养应从教育引导入手:一是加强知识学习,使学生了解体育锻炼的价值,加入到锻炼的行列中去;二是树立正确的目标,对已形成兴趣的学生进一步明确方向,保持稳固的兴趣;其次,教学手段要多样化,教师通过灵活多样的教学手段和练习方法来激发学生的体育兴趣。教材内容要丰富,尽可能满足学生的不同兴趣,促使学校体育面向全体学生。选择具有较强吸引力的教材,运用各种新的教学方法,培养学生的学习兴趣。并按学生的兴趣进行分组教学,根据学生的兴趣爱好和体育专长,结合学校实际情况进行选项教学。理论与实践相结合,体育兴趣的培养需要通过实际锻炼加以维持和巩固,没有锻炼,任何兴趣都难以产生。兴趣产生于活动对象的持续接触,只有持续的接触,才能产生心理相容^[5]。在持之以恒的锻炼中,才能看到锻炼的作用与效果,才能对体育及其方法有更深刻的认

识,从而形成稳固的体育兴趣。

(六)培养大学生自我锻炼能力

培养学生体育锻炼的能力,是奠定其终身体育行为习惯的基础。高校体育教学是以学生身体全面发展为核心,以掌握基础知识技能为手段,以能力的提高为重点,最终达到增强体质的目的。因此,在体育教学中应注意启发学生的思维,重视培养学生的理解力、想象力、创造力和审美观,并在养成良好的心理素质和意志的基础上培养学生自我锻炼、自我评价与自我监督的能力^[5]。自我锻炼能力如何与常规教学有机地结合在一起呢?我们在多年体育教学中认为,应注意将自我锻炼能力始终贯穿于整个教学过程。教师在课堂教学中,除了运动技能教学外,要着重培养学生的认识能力,使学生真正懂得体育锻炼的意义、作用和有关的体育知识,充分激励学生的学习动机,发挥学生的主观能动性,调动学生的运动兴趣,促进学生锻炼的积极性、自觉性。同时,在体育教学中要特别培养学生能在独立锻炼过程中,对练习的次数、时间、强度、动作的自我纠正等有较好的自我调控能力,从而使学生自我锻炼成为自己的自主活动,身心在不知不觉中得到发展,为终身体育打下良好的基础。高校体育必须系统传授身体锻炼知识,正确选用不同阶段锻炼身体方法和手段,从而自觉地确定锻炼目标,科学地安排锻炼计划和准确地评价锻炼效果^[6]。总之,大学生能运用科

学的锻炼方法,坚持经常锻炼,即使先天不足,也能得到弥补,同样获得健壮的体魄,使身心全面发展,为一生的健康打下良好的基础,为终身体育奠定坚实基础。

(七)大学体育教师素质的自我提高

作为高校的体育教师,必须具有较全面的专业知识和技术技能,并且要不断拓宽自身的知识面,才能在教学中得心应手,赢得学生们的信任和欢迎。随着多媒体、网络信息化进入课堂,体育教师应不断地加强学习,开拓信息方面的知识,同时,要有创新能力,在教学中应表现出一定的创新性,把最新的体育信息传授给学生,使学生感受到体育的新氛围而产生极大的兴趣。

参考文献:

- [1] 李继文.论高校体育对学生终身体育意识的培养[J].安阳师范学院学报,2006(5):129-139.
- [2] 靳淑玫,吕晓林.关于加强大学生终身体育意识的探讨[J].西安邮电学院学报,2006(7):148-150.
- [3] 韩林,闫敏.试论高校学生终身体育意识的培养[J].南京体育学院学报,2002(10):33-34.
- [4] 郑文清.体育教师角色转变研究[J].武汉工程大学学报,2009(6):61-64.
- [5] 焦建军.高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养[J].四川体育科学,2004(3):80-81.
- [6] 毕秀淑,杨倩.试论高校学生终身体育意识的培养[J].济南职业学院学报,2006(10):88-89.

Cultivating lifelong sports consciousness for college students

CHEN Xiao-zhi

(Physical Education Department, Hubei College of Traditional Chinese Medicine, Wuhan 430061, China)

Abstract: By literature research and logical analysis, aiming at the adoption of the concept of lifelong sports, college sports culture and the value of college sports, cultivating clear awareness of the significance of sport for college students, this paper focuses on inspiring the interest and habits from university sports and physical education so that students may form a sense of lifelong physical activity and habits.

Key words: college students; lifelong sport; lifelong sports awareness; cultivating

本文编辑:吴晏佩