

论高校体育教育与终身体育教育

倪德财

陕西服装工程学院 陕西西安 712046

摘要: 高校体育教育在学生终身体育行动中占有非常重要的地位, 终身体育行动也有助于全面促进大学生的身体成长和心灵健康, 提高学生未来适应发展的能力。培养大学生终身体育的主要内容是培养大学生终身体育运动的正确观念, 加强身体运动的爱好和运动习惯, 加强大学生体育锻炼的理论学习 and 应用实践, 树立体育运动的良好意识等。

关键词: 体育; 终身体育; 大学生; 体育锻炼

On Physical Education and Lifelong Physical Education in Colleges and Universities

Decai Ni

Shaanxi Institute of Fashion Engineering, Xi'an, Shaanxi, 712046

Abstract: Physical education in colleges and universities occupies a very important position in students' lifelong sports activities. Lifelong sports activities also help comprehensively promote the physical growth and mental health of college students and improve students' ability to adapt to development in the future. The main content of cultivating lifelong physical education for college students is to cultivate their correct concept, strengthen the hobby and exercise habits of physical exercise, strengthen the theoretical study and application practice of physical exercise for college students, and establish a good sense of sports.

Keywords: Physical Education; lifelong Physical Education; college students; physical exercise

前言:

终身体育是指人们一辈子坚持科学的、合理的体育活动, 定期接受体育指导及教育。大学体育教育阶段是培养合格的各种高级专业人才的黄金时期, 是进入学校教育发展的重要阶段。中国高校体育专业也在为此努力, 逐步强化学生的体育水平。目的就是为高校人才事业的长期发展和学生的身体健康的保障。其次, 体育教育的作用不仅要体现在提高高校体育理论课的基本学习当中, 也体现在指导学生在校期间利用课外时间进行实践运动, 全面发展个人身体素质, 而且还要加强高校体育课教育及学生终身体育观念素质的基本培养; 在自我锻炼的运动及运动过程中, 应用正确的锻炼方式进行基础的体育训练。在实施高校体育基础课程教学改革的过程中, 积极培养广大学生的终身体育意识, 为培养优秀的运动人才奠定稳固的基础, 是能够让所有学生终身受益的。

作者简介: 倪德财, 1983年生, 男, 本科, 讲师, 研究方向: 体育教育训练学。

一、大学体育在终身体育中的重要性

1. 学校体育是终身体育的基础

学校体育在培养大学生健康的身体素质中处于重要地位。学校开展的大学生体育是重要的体育活动, 培养学生完成预定的学习目的、制定科学的计划、系统地参与健康锻炼、促进当代学生身心健康发展、掌握各种基本体育项目的理论知识、技术和技能, 坚持正确的科学锻炼、保持良好的生活作息和运动习惯、树立终身体育意识等内容。在运动期间, 身体机能和大脑生长的发育会得到很好的成长, 直接关系和影响到大学生的未来发展。

在当前学校全力推进的大学生素质和健康教育实施中, 学校体育活动的建设是当前的重点和首要原则, 同时也是始终坚持体育运动的目标任务之一。是面向全体学生的, 以提高和增强学生体质为主, 普及体育普及知识课程活动为辅的形式锻炼学生的身体素质。必须有效地充分地利用师生所有的活动时间, 组织实施开展不同类型的, 以多种形式进行的学校体育文化活动, 丰富的组织学生课外学习体育生活, 真正有效地锻炼了学生

的身体,陶冶了学生优良健康的精神思想与道德情操,促进了我校学生身心健康的全面发展,保障了广大学生终身体育运动的基本意识、兴趣爱好。如果正确把握学生这一生中最重要的发展阶段,应用最系统的、最科学的、最实用有效的体育运动方式,学生的身心、学习和身体机能发展,可以得到极大的协调发展。在今后的一生中,大学生会有着良好的学习习惯和身体锻炼的本能反应,为今后的工作和强健的体质打下基础。

在大学生上学期间,正好是学生一生中可以加强体质、时间最多能够用到体育锻炼的重要阶段。此外,学校体育实践也培养了学生独立从事工作的实践能力,提高了社会实践锻炼意识,是接受终身体育锻炼的基础阶段。最终有利于自主身体锻炼行为的形成的和学生终身体育锻炼的最大受益者。在体育课程的建设改革中,对其起着重要的基础性作用,是终身体育发展最重要的一环,是学生终身体育形成的重要时期。

2. 学校体育对终身体育的重要作用

大学生与大多数中小學生不同,个人生活思想更加成熟和稳重,自我意识相对来说也越来越完善,自主学习能力的初步形成、身体健康方面锻炼的重要性对大学生来说也是不言而喻的。这正是培养大学生,自觉进行各种身体机能锻炼和习惯锻炼的最佳时期。高校体育教育同时承担着重视中国学生身体素质发展的重大任务。首先,要注意在学生在校期间有效地接受身体各方面的运动。为了促进个人体质发展,有效促进身体健康,不仅有助于保证在校学生今后更好地完成体育学业活动,及时掌握更多方面的健身知识。学校要重视和培养学生终身体育发展的习惯基础和基本能力,大学生终身体育行为习惯的规范培养的迫切性已经非常明显,高校体育专业教育要规范化发展,把终身体育行为素养放在重要位置。

二、建立终身体育行为的作用

1. 促进身体健康

一辈子的体育行为都是人类参加体育锻炼后可以表现出来的,对提高我们人体的健康水平将起到更加积极和有利的作用。

(1) 要注意,加强各种体育运动损伤会对学生的身体神经系统产生严重的负面影响。神经系统机体中枢是调节机体生命活动代谢等活动过程的全身第一主要功能神经系统调节的生理体系,在身体神经系统功能中枢有机和统一调节的系统调节机制指导下,机体各主要功能器官系统分别进行具有不同性质功能的所有功能生理活动,同时保证整个机体系统各功能器官系统之间有机功能的协调和统一调节功能及功能共同与合作。因此,它经常在身体各部分功能器官系统的功能变化中处于主要支配和枢纽位置,发挥着重要的主导作用。运动还可以明显促进整个外周中枢神经系统半球皮层和其他主导大

脑皮层活动系统的运动中兴奋性,从而大大提高人体整体大脑皮层神经系统功能调节的动态整体平衡性水平和整体调节的灵活性。对整个大脑皮层功能系统进行整体动态分析后,提高了整体综合运动决策反应能力。当机体对身体外部因素的刺激不断变化时,最终保证人体的机体活动可以通过更大幅度的动态适应来提高调节能力。

(2) 学生参加各种体育锻炼时间及运动,直接影响学生呼吸系统健康受损情况。经常参加或参加有氧气功体育运动,会逐渐感觉到呼吸动作的变化频率也逐渐增加或明显减慢,呼吸练习的变化深度也可能相对较大,平均呼吸胸围值和平均呼吸车辆相对大幅增加,肺活量也明显增加,呼吸功效可以明显提高。

(3) 大学生通过科学体育锻炼活动,也要大力促进新大学生内脏器官功能等健康全面提高,大大增强大学新生心肌力量,使心脏发育。

(4) 定期适量参加体育锻炼,可以改善人体系统和组织本身重要的长期免疫系统的整体自我调整免疫功能。

大学生注重身体学习和负担,参加校园体育活动的总时间也较少,因此学生免疫系统的自我免疫力下降。经常参加适量的体育锻炼,可以大大提高对一些常见感冒传染病和急性传染病机体的自然免疫力。

2. 促进心理健康

终身体育行为培养不仅要培养学生的终身发展和身体健康质量,也是实现学生个人发展和心理健康、人生自我人格完善水平的“需要”。长期坚持学生体育锻炼对促进每个学生心理和健康发育的培养都有重要的积极作用。

(1) 体育运动有助于全面提高学生的专业水平。智力素质还包括敏锐的观察力、注意力、记忆力、思维能力的快速发展水平和丰富的想象力。要清楚地知道,学生平时正常进行日常体育锻炼训练的同时,学生实际上能够达到日常训练时预想的基本能力目标,还需要敏锐细致地观察、想象力空间充足、丰富、注意力高度集中、记忆深刻。体育运动中大脑认知学习的发展过程本身,实际上是将所有运动增强身体能力的练习发展过程和促进大脑智力的活动紧密结合在一起的发展过程。同时,现代人类精神运动在发展和过程情况上不断变化,因此决策者必须努力快速准确地判断,并在短期内立即付诸行动。据说,通过大学生经常系统地坚持或参加以下科学体育锻炼活动,大脑动作会更加敏捷,反应动作也会更加敏捷。另外,体育锻炼方式本身实际上可以用来帮助精神活动,使人更加奋发向上,心情更好,这可以大大促进人们脑神经细胞中释放含有特殊生理性成分的全脑化学物质。研究也清楚地表明,这些前脑物质实际上可以直接用于大大促进某些人的学习理解和记忆。

(2) 消除学生的各种不良心理,稳定的心理素质。在一些大学群体中,由于一些学习方法和其他学业方面

的意外挫折等原因,引发了心中的另一种心理消极情绪(如紧张、恐惧、焦虑、悲伤、挫折、悲观、嫉妒、抑郁等),因此这些大学生可以通过多进行体育锻炼来消除恐惧或暂时缓解他们承受的心理压力。

三、高校终身体育技术教育改革的问题

目前,高校体育教材在选择对象的某些方面主要在学习和内容设置方面仍然倾向于注重竞技型体育,但特别是在需要广大学生重视和关注的某些方面,现代大学生体育内容提出的体育学科综合特征将越来越强。主要内容包括体育的休闲、娱乐、健身、训练内容、户外运动及探险的体验项目等。传统枯燥的大学体育和传统体育教育及评价方式体系模式或传统教育方法模式已经不能充分全面地激发学生对运动、学习和训练的广泛兴趣。目前,学生群体进入大学后,在选择相关专业体育项目时,仍然会感到更加坚硬。具体的教学内容包括篮球、排球、健美操、足球、田径等训练技术。实际上,需要开课人员的讲课量也可能不足。

四、终身体育积极推进下的高校体育教育实施措施

1. 不断在实践中转变体育教学观念,指导学生树立终身体育意识

长期以来,高校领导及一线教师普遍过分注重组织学生比赛等体育项目的身体锻炼,而忽视了影响学生正确运动方法、运动习惯形成和基本体育能力培养的有效教育和长期发展。很多学生真正走出校门,他们自然会倒退大学真正的大学体育生活。也就是说,很多学校所谓的大学体育教育本质上就是这种终结性的教育,大多数学生毕业后体育课程学习经历也就差不多结束了。为了有效地促进广大学生的体育发展,教师本身必须积极改变自己的体育和学习等观念,帮助大学生从小树立好终身体育思想。

教师们可以在教师上课的时候,不断向孩子们宣传关于终身体育教育等的先声概念理论和相关知识。大学生在自己学习课程之前,一定要对这个终身体育意识概念有比较大致的理解。其次,教师本身要充分重视各学生培养自我锻炼、自主体育学习知识的主动意识。只有这样,学生自己才能实现真正的体育意义上的说话,专心致志于积极的体育课程学习生活。再次,教师要不断努力,提高学生自我的主动创新探索能力。

2. 不断改进体育课程,积极更新学校体育活动内容

据了解,在大学生1年级、2年级、3年级的体育课占比愈发的重要。一周要开设三节体育课时间。为此提出,我校体育课应采取切实措施,进一步规范合理高效的教育模式,完善学校现代公共高校体育课程体系。其中,还需要对可能引起巨大争议的新技术进行更加积极、准确、及时的分析和解决。为了最大限度地保证学校学生体育课的学习教育活动的持续性和持续性,这反

过来有助于积极培养和促进学生持续锻炼和运动学习的自觉习惯。也就是说,在普通学生中,体育锻炼对学生的课外体育时间和学习方法意识会更有帮助。此外,学校领导人还指出,必须经常更新和补充科学、合理的体育活动,及时的调整和补充,以及体育教材中缺乏的内容。建立并探索了一套完整的、科学的教材内容,可以全面指导每个学生的终身体育运动,实施科学、灵活、综合、个性化的教育实践。教师们可以在各种教育活动和教育方案设计工作中,大胆尝试的各种国内外先进体育教育方法及国内外先进教育手段,最终达到提高学生全面系统的体育水平和学习能力,为国家今后集中精力培养体育意识理念的发展奠定了坚实的基础。

3. 不断在实践中丰富体育知识,提高我校学生的体育运动技能

丰富学生的体育知识,教师们通常可以采取以下几种方法。为青年学生提供学习各种体育基础知识的良好教育条件。具体的教育内容包括有关人体健康的基本营养知识、体育卫生基本知识、体育保健等方面的基本理论知识。这有助于指导学生在未来的长期运动生活学习中综合运用这些方面的知识,指导自己正确地运动身体能力锻炼。具体方法包括以下几点:(1)要给这些学生留出足够的活动时间。为了能集中精力练习这样反复的动作,最终要逐渐掌握技术,提高每个学生学习训练的积极性和积极性。(2)要不断培养各学生自身的实践创新能力,提高广大学生学习中的集体好奇心和个人的求知欲,使所有学生都能在实践中找到正确学习体育的锻炼方法。(3)学生平时应根据自然天气、器材状况、校园地理差异等外部因素进行身体锻炼,注意增强学生体质,促进学生身心健康发展。

五、结语

综上所述,提出了一系列当前教育问题的改革措施,指出学生要树立正确的体育观念,帮助学生自觉树立终身体育思想。此外,学校要不断改进基础教育课程,加强体育,开发更新的体育活动教材内容,不断丰富基础体育教育知识,提高学生的各种运动训练水平。

参考文献:

- [1]韩柳.高校体育教育作为终身体育教育的对策探析[J].当代体育科技,2020,10(17):83-85.
- [2]李光敏.终身体育教育思想与高校体育教学改革[J].长春师范大学学报,2019,38(02):103-105.
- [3]谢坚.终身体育教育思想在体育教改中的作用[J].当代教育实践与教学研究,2016(12).
- [4]胡向东,杨亚涛.如何培养高校学生的终身体育意识[J].才智,2014(28).
- [5]刘译文.如何在高校体育教学中渗透终身体育教育[J].亚太教育,2016.1(1):110-110.