

高校体育改革与大学生终身体育意识的培养

刘庆锋

西安欧亚学院, 中国·陕西 西安 710065

【摘要】随着我国教育的不断深入, 各学科的教学都展开了一定的变革, 而在高校的体育教学中学校也充分认识到了学生终身体育意识培养的重要性。本文则将对高校体育教育对学生终身体育意识培养的现状进行一定的分析, 并对大学生终身体育意识及行为的培养途径进行一定的探讨, 希望能够为大学生终身体育意识的培养产生积极的影响。

【关键词】高校体育改革; 大学生; 终身体育

随着我国经济水平的不断提高, 社会对人才的培养也投入了越来越多的关注, 从对我国高校学生的健康调查中可以发现现如今我国大学生的体能在力量和速度上都有了很大的下滑, 其对大学生的未来发展将有着严重的不良影响。而且我国对国民身体素质的提高也投入了更多的重视并且也提出了全民健身的口号, 如此一来让大学生形成终身体育的意识也就有着时代发展的必要性。

1 高校体育教育对学生终身体育意识培养的现状

当前人们的生活水平逐渐提高, 物质需求也都得到了基本的满足, 而且越来越多的人也对体育锻炼的重要性产生了一定的认识, 为了更好的实现国民体质的增强那么对大学生进行体育意识的培养则是一个重要的途径。现如今各高校为了体现体育锻炼的重要性往往都对大学生的体育课程设置了一定的要求, 如果学生无法在体育考试中取得一定的成绩那么则会对其能否顺利毕业产生很大的影响, 从目前的情况中可以看出各高校都采取了一系列的措施但是学生们对锻炼仍然持有一个较为消极的态度, 而且现在社会的各种影响因素逐渐增多学生很难提高对体育锻炼的积极性, 而很多学生进行体育锻炼的目的就是为了应付相应的考试, 所以当代大学生的终身体育意识的培养是一个亟待解决的重要问题。

2 大学生终身体育意识及行为的培养途径

2.1 激发其对体育的兴趣

如果要想实现大学生终身体育意识的培养那么就必须使其能够对体育运动产生一定的兴趣, 只有这样才能使其更加积极主动的参与到活动中去并使之形成一种习惯。所以高校的体育教学要适当做出一定的改革, 体育教师应该根据学生在体能上的差异来分别制定相应的教学手段, 此外在教学的过程中还要对教学方法进行不断的创新要通过更加具有趣味性的运动来实现学生积极性的激发, 并以此来促使大学生产生进行体育运动的兴趣。

2.2 培养其坚强的意志

终身体育意识需要学生能够在今后的一生中积极的参与各种体育锻炼, 所以这对学生的意志有着较高的要求, 如果学生有一个更加坚定的意志那么其就能够更好的对运动过程中产生的惰性进行控制, 如此一来才能够保证其相应体育锻炼目标的达成。而且坚定的意志也可以让学生能够好长时间的保持运动的积极性, 促使其能够在每天都能进行一定强度的体育锻炼, 进而促使运动成为其生活中的一种习惯。此外, 坚定的意志不仅可以促进学生体育意识的培养, 而且在学生进行体育锻炼的过程中也会对其意志产生着一定的促进作用。

2.3 重视同伴和时间因素的影响

对于大学生而言大学中的学习任务往往较为繁重, 所以在学习压力的限制下可能没有足够的时间来进行体育锻炼, 即使能够抽出时间进行体育锻炼往往也会由于没有同伴的监督而在锻炼过程中产生惰性并有所懈怠。如此一来其运动的有效性都会大幅度降低, 不利于学生体育运动习惯的培养。

2.4 学校要提供充足的场地

如果想要让大学生实现体育意识的培养, 那么就要让大学生在大学生活中进行足够的锻炼, 与此同时高校的运动场所以及其运动文化等方面都会对学生的锻炼程度产生重要的影响。然而在我国目前的大中学校园中很多高校由于处于城市并且其校园较小, 所以其往往缺少相应的体育运动场所, 如此一来大学生即使想要进行体育锻炼也会因为校园环境的影响而受到一定的限制, 所以要想实现大学生体育意识的培养, 那么高校就要积极的为大学生打造相应的运动场地, 以此来让学生参与到体育锻炼中去。

2.5 重视对体育意识的宣传

为了让学生们实现终身体育意识的培养, 那么高校则要重视对终身体育意识的宣传进而让学生充分认识到体育锻炼的重要性。学校可以通过组织大规模的篮球赛、足球赛等活动来让更多的学生感受到体育运动的魅力, 进而就可以促使学生对体育运动提高参与的积极性。

3 总结

综上所述, 为了更好的实现大学生终身体育意识的培养, 那么高校以及体育教师都要让学生充分认识到体育运动的积极作用, 而且要对大学生体育意识进行培养, 高校虽然作为是起着主要作用的主力军, 但是也要重视家庭以及社会在培养学生体育意识上的作用, 当社会有着浓厚的体育氛围时往往也可以更好的实现对大学生体育意识的培养。

参考文献:

- [1] 赵鹏东. 论高校体育教学中学生终身体育意识培养之途径[J]. 遵义师范学院学报. 2015 (04).
- [2] 李俊杰. 对高校健美操教学终身体育意识培养的融入研究[J]. 当代体育科技. 2015 (17).
- [3] 孟凡会, 罗胜天, 杨波. 高校课外体育活动在终身体育意识培养中的价值研究[J]. 当代体育科技. 2015 (11).
- [4] 崔浩. 浅析大学体育教学对大学生终身体育意识的培养[J]. 文体用品与科技. 2015 (06).

作者简介:

刘庆锋 (1979. 3-), 男, 汉族, 籍贯: 陕西榆林, 西安欧亚学院, 助教, 学士学位, 专业: 运动训练, 研究方向: 体育教育、运动训练。