

终身体育教育是学校体育教育改革的必然走向

莫彬彬

(南宁学院)

摘要:随着我国教育的改革创新,许多教育教学方式都发生了巨大的变化,其中体育教学就是近些年深受大家关注的内容,通过体育教育不仅能帮助学生们养成体育锻炼的习惯,还能提高学生的身体素质,而且在素质教育的全面推广下,作为学校体育教学必须转变以往的体育教育理念,将终身体育教育作为体育教育的基础,这样不仅能更新体育教育的思想观念,增强学生们对于体育教育的人生,还能建立终身体育教育的情感。本文中笔者通过正确理解学校体育教育和终身体育教育的关系进行分析,并且对学校体育教育实施终身体育教育的路径进行阐述。

关键词:学校;体育教育;终身;改革;趋势

引言:终身体育教育主要指人要长期坚持体育锻炼和接受体育教育,现阶段越来越多的人开始关注这种体育教育思想,随着终身体育教育的广泛普及,让许多学校和教师逐渐开始重视体育教育的作用和意义,体育教师在体育教学过程中逐渐从以往的传统体育教育向健康、娱乐、保健、兴趣等综合体育教育转变,通过新时期的体育教学模式,不仅能满足人们对于终身体育教育的要求,还能将运动、健康、娱乐融为一体,帮助学生们树立终身体育锻炼意识、养成终身体育锻炼习惯,同时这也是追求高品质健康生活的重要途径。所以说,体育教师在开展体育教学过程中,必须保持着终身体育教育的思想教导学生、教育学生、熏陶学生,促进学生体育运动兴趣和动力的全面提升。

一、正确理解学校体育教育和终身体育教育的关系

(一)学校体育教育是终身体育教育的基础

不管做任何事都需要从源头做起、从小事做起,人们的身体健康也是如此,需要从学生阶段就培养他们热爱体育锻炼、喜欢体育锻炼、坚持体育锻炼的习惯,相反如果在学生阶段学生们没有得到体育锻炼,那么即使在将来在进行弥补也是无济于事,而且为学生们打造良好的体育锻炼基础,对学生以后的成长、发育等各个方面都会带来事半功倍的效果^[1]。所以说,学校体育教育过程中,不仅需要为学生们奠定终身体育锻炼的基础,还需要充分培养学生们终身体育锻炼的意识,而且这也是养成终身体育锻炼的关键时期,也是学生们打造身体基础的黄金时期。因此,学校体育教育过程中,需要体育教师为学生们传授体育知识、体育技能、体育技术,并且提升学生们体育锻炼的兴趣和习惯,这对于他们养成终身体育锻炼的习惯有着重要的意义,同时对于学生以后人生健康发展也有重要的影响,如果学生们不珍惜学校体育锻炼的机会,那么一旦失去则无法挽回。目前许多学校的体育教学改革都是以终身体育教育为主导思想,在体育教学过程中将体育教学、体育学习、体育锻炼三种内容结合在一起,重点加强学生们自主体育锻炼的意识,帮助他们养成自主体育锻炼的习惯,这对于养成终身体育锻炼的思想有着重要的帮助^[2]。具体操作流程如下:

首先,在学校体育教育过程中,要明确体育教学和个人终身体育结合的目的,要以培养学生参与体育运动的自主性、习惯性和兴趣性作为主要教学目标,在这种行为和意识的引导下逐渐让学生们养成终身体育锻炼的意识。其次,在学校体育教育中,还需要不断提高体育运动技能和水平,将一些热身、健身知识、运动技能、恢复拉伸等内容和科学体育锻炼原则结合在一起,在这种体育教学过

程中为学生们灌输终身体育教育的思想和意识。另外体育教学过程中每一个环节、每一个项目也需要体现出终身体育教育思想,并且通过体育教育让学生们在学习体育知识的过程中,逐步建立终身健身的思想观念,因为只有一个人自己清楚和明白终身体育锻炼对自己长远发展的影响和作用,人只有一个健康的身体作支撑,才能更好地向自己的梦想、目标前进,相反一个人的能力再强、水平再高,没有健康的身体做支持,那么则很难实现自己的理想和人生价值。体育作为一项长期、终生的体育项目,不管在学校,还是以后走进社会,这种锻炼意识、健身意识、健康意识都不能丢弃,要将体育锻炼作为生活中的一部分,这也是打牢终身体育锻炼的基础^[3]。

(二)终身体育教育是学校体育改革的必然选择

人一生的健康比任何事都重要,而人要想保持一直的健康,则需要实现终身体育教育,所以说学校体育教育是开展终身体育教育的关键。学校体育教育过程中,作为体育教师必须不断为学生们灌输和培养终身体育锻炼的思想和意识,让学生们正确理解体育教学和终身体育教育之间正确的关系,这样不仅能帮助学生们树立终身体育锻炼的意识,还能了解终身体育教育对自己身体健康的作用。目前全民健身的热潮正在全国推广,再加上近几年新冠疫情的影响,人们越来越重视身体健康,因此作为学校体育教育必须承担贯穿体育教育的思想责任,并且这一思想观念作为学校体育教学改革的主线。终身体育教育思想之所以会成为体育教学的改革主线,其原因在于终身体育教育思想十分符合人身健康发展的需求。由于在人处于不同的发展阶段,每一阶段都有着不同体育锻炼内容和目标^[4]。因此人的一生都需要有体育锻炼所陪伴,只有在不同阶段设置不同的体育锻炼目标,才能更好地促进自身身体素质的提升。例如在生长发育关键时期,要通过体育锻炼帮助身体进行正常生长发育,而在成熟期则需要通过体育锻炼,保持自身具有旺盛的精力和体力,在衰退期则需要通过体育锻炼延缓衰老、延年益寿,保证自己在现代社会发展中不被淘汰^[5]。目前随着物质水平和精神要求的不断提升,人们的的生活方式、工作方式都发生了巨大的变化,各种智能设备的出现,大幅度降低了人们体力活动的时间和次数,相反带来的则是工作压力的增加、生活节奏的加快、精神过度紧张,所以人们经常出现疲劳过度、熬夜、肥胖、生活作息不规律等情况,这些内容都属于现代文明病、职业病,像高血压、高血脂、高血糖、心脑血管疾病等患病群体的平均年龄越来越年轻,这也是说明人们的这些行为和习惯,逐渐危险这人们的健康和生命。这种现象和情况也已经受到全社会的关注和重视,人们必须逐渐认识到体育锻

炼、养成锻炼习惯、改善生活作息、强身健体的重要性,这也是人生命延续、工作发展、完成人生目标等内容的基础和前提,所以在这种终身体育意识的引领下,逐渐转变学校体育教育的观念和意识。

二、学校体育教育实施终身体育教育的途径

(一)更新体育教育思想观念,提升终身体育锻炼的认识

通过思想观念的更新,可以进一步帮助学生们开展体育锻炼。但是在更新体育教育思想观念的过程中,需要以提高学生们体育认识为前提,在提高认识的基础上不断形成思想上的变化和观念上的更新。对于教师来说,终身体育教育是体育教学过程中一种新的思想观念,如果不能尽快地提高自己的认识,摒弃传统教学观念,那么会给学校体育教育的实施带来严重的影响,所以说作为体育教师必须明确终身体育教育对体育教学和体育事业的影响,像学生身体素质的提升、社会健康事业的发展等都有至关重要的影响。此外体育教师还需要在开展体育教学过程中,主动学习新思想观念,并深刻了解终身体育教育的内涵和意义,将终身体育教育作为学校体育教育的目标和挑战,并且在学校体育教学中落实现代学习体育教育的多功能、多层次、多角度、全方位教学。通过现代化终身体育教育、学习体育教育以及全民健身等政策的结合,不仅能帮助学生们在学校体育教学中增强体质教育的实效性,还能给学生们以后的终身体育锻炼带来长远收益。可以说重视体育教育和学校体育教育的结合,不仅帮助体育教师在学校教学中实现短期的教育目标,还和学生长远发展目标协调在一起。通过学校素质教育的推广,大大提高了学生的文明程度,增强了学生们的体育意识。从学生层面来看,学生们要增加对体育锻炼和体育教育的认识,这样才能在时代变革和发展背景下,满足社会对综合型人才的要求,在提高自身身体素质和综合素养的情况下,让自己的社会竞争力逐渐提高,不再单纯依靠知识水平,所以说只有学生保持着一个健康的身体素质,才能更好地服务社会、实现目标。

(二)重视体育理论教育,建立终身体育情感

学生在建立终身体育情感的过程中,必须要以体育理论教育为基础,只有具有一定的体育理论基础才能带领自己更好的实施终身体育实践。体育理论教育主要指体育教育过程中为学生们传授终身受用的体育理论知识,帮助学生在开展终身体育锻炼中奠定坚实的基础。但是在进行体育理论教育的过程中,不能使用枯燥无味的灌输式、填鸭式教学,这种教学方式很容易让学生们产生厌烦的心理,因此需要体育教师为学生们设计娱乐性、合理性、实践性的理论知识内容,并且结合一些实际的案例和多媒体技术一一对学生们进行展示,比如科学锻炼身体的方式、体育锻炼后科学的恢复方式、体育功能评价、体育运动损伤和运动医学常识等终身受用的体育知识,通过这些知识内容的结合,帮助学生们形成一种体育理论知识体系,让学生们充分明白健康、运动、生命之间的关系,并且掌握一定的体育理论,这对于学生以后的生活和发展有着重要的意义和帮助。所以学校体育教学过程中不仅需要学生们掌握基础的体育理论知识内容,还需要学生们掌握其他体育基础技术、保健知识、康复方式、健康预防等内容,给学生以后的终身体育实践奠定基础。

学校体育教学过程中需要建立终身体育情感,让学生们把体育锻炼看出日常生活的一部分,学生们只有完全渗透终身体育锻炼情感,才能对体育产生浓厚的兴趣,这对于唤起学生自主、热烈、追

求体育锻炼意识有着重要的帮助。一般来说,培养学生体育情感时主要围绕体育道德、理智、美感三方面,比如以体育美感为例,健美已经成为目前大学生十分喜爱的健身方式,线条美、力量感、暴力美等都成为学生们主要实现的体育锻炼内容,在这种内容的影响下让学生们不断突破自己、完成目标、追寻目标、实现目标,养成一种终身体育锻炼的习惯。

(三)完善终身体育课程的体系,调整体育专业教育

随着时代的快速发展,我国对于体育人才的需求越来越大,传统、单一、呆板的体育教育模式和运动训练方式已经无法满足现代化的市场发展需求,因此为了转变这种情况,必须从根本上废除体育教育、健康教育、娱乐教育、竞技教育等内容融合在一起,这样不仅能让学生们明白终身体育教育的意义,同时还能了解参加体育锻炼的重要性。具体实施如下:其一调整体育专业教育,加强基础学科、实用性学科的协同发展,这样不仅能扩大体育专业的就业方向,还能满足社会对于体育人才的需求。其二设置灵活且实用体育课程内容,通过这种课程内容可以拓宽学生知识面和体育能力的培养,同时还可以增加体育选修课的比例,让学生们可以多学习一些生理内容、健康营养、心理调节等方面的知识内容,这对于学生养成终身体育锻炼习惯和意识有着重要的影响。通过体育教师有意识地传授科学锻炼方式和原理,让学生们充分掌握不同的体育锻炼形式,这对于培养学生创新精神、重视体育锻炼能力以及学生们走向社会后自觉坚持体育锻炼奠定基础。

结语

综上所述,学校体育教育是学生开展终身体育锻炼的开端和基础,可以说学校体育教育是一个人养成体育习惯、熟练体育技能、提高体育水平的关键,因此学校体育教学过程中,必须重视体育教学的实用性、合理性、科学性,一方面让学生们掌握必要的体育基础知识,另一方面要增强学生的体质、技术和技能水平,将终身体育的思想灌输到每个学生身上,从而真正实现“为祖国健康奋斗五十年”的口号目标。本文中笔者通过对学校体育教育是终身体育教育的基础、终身体育教育是学校体育改革的必然选择的关系进行分析,并且对更新体育教育思想观念,提升终身体育锻炼的认识、重视体育理论教育,建立终身体育情感、完善终身体育课程的体系等学校体育教育的改革走向进行阐述。

参考文献:

- [1]朱军.终身体育教育是学校体育教育改革的必然走向[J].教育理论与实践,2020(12):57-59.
 - [2]展展敏.论高职院校体育教学中的终身体育教育[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2017(3):180.
 - [3]蒋翠娥.教法-学法一体化224终身体育教育模式的构建——以健美操为例[J].数码设计(上),2020,9(11):196.
 - [4]刘敬行.学习型社会建设背景下终身体育教育学习体系的构建[J].南京广播电视大学学报,2020(3):37-40,45.
 - [5]庞德州,刘靖.团体体育活动在成年人终身教育和提高生活质量中的重要性研究[J].四川体育科学,2021,40(4):54-57.
- 姓名:莫彬琳;性别:男;出生年:19830908;籍贯:广西岑溪;学历:大学本科;毕业院校:广西师范大学;现在工作单位:南宁学院;职称或职务:副教授 研究方向:体育教育