

终身体育理念在大学体育教育中的融合与渗透

左威

(武昌职业学院 武汉 430022)

摘要:我国是一个人口数量庞大的发展中国家,为了提高我国人口的身体素质,需要国家在大学体育教育中改革教学,增强大学生的体魄,为将来培养合格的社会主义建设者和接班人而出力。在大学体育教育中,要对学生的基本身体素质有所掌握,设置适合学生的体育项目,培养学生终身锻炼的体育理念,让学生认识到体育锻炼的价值和意义,从而强化个人对于体育锻炼的追求和热爱。本文主要围绕大学体育教育中的终身体育理念而展开,对大学体育教育中的问题进行梳理,试图找到二者的融合路径,给高校的体育教师一点启示和借鉴。

关键词:终身体育理念;大学生;体育锻炼;融合;渗透

一、引言

我国的大学教育在近二十年的发展中蓬勃兴起,大学招生也面临扩招的状态,学生的数量与日俱增。在做好学生高校教育服务方面的同时,体育教育往往容易被忽略。体育教育对于学生体格锻炼的培养是非常有利的,可是很多学生和家往往忽视了体育教育的重要性,从而导致学生的身体素质逐年下降,学生参与体育锻炼和活动的积极性不高,大学体育教师的压力非常大。为此,要不断改革体育教育的模式,不断适应学生的需求,在高校学习阶段提供机会让学生们可以更多地参与体育项目和活动,引导学生们积极锻炼,做好个人身体素质的提高。

二、终身体育理念的概述

所谓终身体育就是要建立一种终身锻炼的习惯和意识,提升锻炼的科学性和持续性,要能够持续地参与体育活动,保持整体运动锻炼的效果。终身体育也是一个全新的体育教育理念,这对教师来说,就是要将这种理念灌输到日常的体育教学中。让学生们建立这种意识,注重日常体育锻炼的效果,保持体育锻炼的频率和持续性,将体育学习作为基础的指导,逐渐形成学生自己体系化和个人化的锻炼模式,能够让个人的锻炼水平不断提升,获得更好的锻炼效果。

终身体育锻炼的理念具有合理性,人的一生从出生到死亡,会经历非常多的事情和个人变化,良好的身体素质是保持良好的心理状态基础,如果一个人身体状况不佳,难免心理和精神状况不好,这就会影响其人生发展和生活质量。终身体育理念的形是塑造一个身心健康的人的必备意识形态,这种意识是与现代人的生产和生活方式密切相关的,当代人长期停留在电脑桌前而导致身体被束缚在了座位上,虽然人们具备了运用高科技工具的能力,但同时也丧失了大量活动的机会,就会把人捆绑在座椅上,无法获得自由活动的机会。自身生物性活动的大幅减少,必然会导致人体能量消耗的减少。而随着物质生活水平的提高,人们摄入的食物种类更加丰富,获取的能量不断增加,摄入和消耗能量之间严重不对等不均衡,就会导致各种肥胖疾病和慢性疾病的发生,影响人们的身体健康和生活质量。在做好大学生的身体素质提高方面,建立终身体育锻炼的理念更加必要,这是因为大学生是祖国未来的建设者和接班人,他们的身体素质直接关系到国家的未来,如果大学生群体的身体素质欠佳,就会让国家的人才储备大受影响,不利于国家的持续健康发展。对于大学生个人来说,保持终身锻炼的体育理念,是维持个人生命力的最佳途径,可以一直保持活力,保持精力旺盛的状态,对于个人生活质量的提高也是大有裨益的。因此,综合来看终身体育的理念非常正确,且需要大力推广¹。

三、终身体育理念融入大学生生活的必要性

我国的大学教育虽然发展迅速,但是也有一些问题有待解决。其中体育锻炼的教育匮乏和不到位就是其中之一。我们的大学体育教学还停留在传统的运动技术教授方面,注重考试成绩而忽略了学生身体素质的真正提高。单一化的评价方式就会让大学体育教育一直停滞不前,大学体育教师受到传统体育教育理念的束缚,无法激发学生的主体性,忽略了学生兴趣和习惯的养成,没有让学生掌握体育锻炼的基本思维和方法,教学变得非常单一和枯燥,不利于提高学生对体育课程的重视。大学阶段是每个大学生学习和积累专业知识的黄金时期,很多学生将大量的时间和精力用于专业课程的积累和学习中,自身也是忽略了身体健康和体育锻炼,一旦发生了重大疾病才追悔莫及。在学生的日常学习生活中,如果可以组织多种体育锻炼的活动和项目,发挥学校社团的积极作用,就能够让大学生建立一种积极的体育锻炼的意识。在素质教育中,体育是非常重要的科目,但是在我国,对体育教育的理念还停留在不爱学习的学生才喜欢体育锻炼,长期以来大部分家长和学生对于体育锻炼带有偏见。这些都不利于大学体育教育的发展,为此教师务必要开展一定的改革措施,大胆创新体育教育的模式,要注重学生兴趣培养和体育锻炼的基本思路养成,这对于学生建立长期锻炼和终身锻炼的理念十分有帮助。在大学体育教育中,健康第一以及终身体育锻炼的理念一直没有真正输送到学生那里,导致很多学生注重文化课的学习,而忽略体育锻炼,应试思想从高中还一直蔓延到大学,非常地不利于大学生创新思维和思考能力的培养。

大学生建立终身体育的理念,可以提高群体的身体素质,可以发挥学生的潜能,充分利用大学生的时间,大多数学生在课余时间还是可以抽出时间来进行体育锻炼的,但是很多学生沉溺网络,无法将自己的健康状态与人生发展联系起来,导致很多学生在学习方面陷入了僵化的思维。只要体育教师可以发挥作用,将终身体育的理念渗透进来,就可以帮助学生们掌握正确的锻炼方法,逐步提高学生对体育锻炼的热情,也就更自然地投入时间和精力到体育项目中去。在自己身心健康得到锻炼之后,学生开始体会到体育锻炼的重要性和积极性,就会逐渐建立自我锻炼的意识和习惯,养成终身锻炼的思维方式。

四、大学阶段渗透终身体育理念的路径分析

第一,大学教师和学生共同努力

大学体育教学的开展,要围绕学生的实际身体情况以及学生的需求来设定内容,大学教师要设置科学合理的训练方式,避免强度高或者过低,无法达到理性的训练效果。在培养学生基本的锻炼

思维方面要注重基础理论的讲解,让学生真正吃透体育锻炼的方法,运用到自身的日常体育锻炼中去。这是大学体育教育改革的思路。具体来说,教师方面,要做好教师自己的素质提升,体育教师自身要具备丰富的体育锻炼理论知识,同时要有高超的讲解能力,要善于给学生讲解抽象的体育理论知识,帮助学生建立正确的体育运动方法,就可以让学生在日常生活中自主开展锻炼。教师还要树立好的榜样,在课堂中指出学生的一些不规范动作,并进行规范动作的示范,发挥模范带头作用,自己的体格强健才能吸引学生关注,了解体育锻炼的实际好处,学生也会更容易接受终身体育锻炼的理念。教师在课堂外,也要为学生组织多种体育比赛,激发学生参与体育活动的积极性,创造条件让学生积极参与体育比赛中,锻炼自己的体育素质,发挥学生的体育技能水平。教师也要关注自己的科研成果,依靠扎实的体育知识,进行自我素质充电提升,找到自己最佳的科研项目课题,发挥自己的教学实践能力,不断在实践中摸索科研创作的基本素材。作为学生来说,要坚持配合体育教师的所有课题内容设置,建立完备的学习体系,在多种体育项目中找到自己的所爱,可以积极参与各种活动,发挥自己的擅长。此外,要减少沉溺网络的时间,合理分配自己的学习和锻炼时间,给予体育锻炼一定的时间,分配自己的必要精力,坚持不懈地进行锻炼,必然能够有自己的擅长的体育项目,可以在体育锻炼中感受到身体的变化,素质的提高,久而久之就养成了终身锻炼的好习惯。比如学生开展长跑比赛,要鼓励学生坚持,尤其是在疲惫的时候要坚持住,不能放弃,才能起到锻炼效果。在长跑中考验学生的耐力,化作学习方面就是应对挫折的能力,体育锻炼除了可以培养学生的身体素质,同时也在心理素质和抗压能力方面给予了一定的帮助。

第二,创新课程模式,调动学生兴趣

体育课题上除了讲解理论知识之外,还可以借助现代化的教学手段,发挥学生的积极性和主动性,可以将一些重大的体育赛事拿出来进行剖析和讲解,由学生自己讲解,教师代为补充和纠正就是一种以学生为主体的课题模式变革。在这种新型课题模式之下,学生的学习更加主动,需要更多的思考才能完成。学习的资料都是公开分享的,教师可以提前将课程内容的资料发给学生,让学生提前自学,同时课堂上还要进行一对一的示范讲解,将一些难点的体育项目技巧充分分解难度之后,再进行逐步的讲解和解剖,便于学生真正掌握运动的核心,能够在课下的时间内不断学习和锻炼。人们通常对一件事情感兴趣是因为自己都能够积极参与进来,但是在有了运动的兴趣之后,学生就不需要教师来组织和引导参与,学生自己就会找寻机会来参与运动。在充足的体育实践中,学生可以自己逐步建立锻炼的模式和思维,养成锻炼的好习惯,作为学生来说,这是一种进步,也是一种积极的办法来参与体育锻炼。学生有自己的不同侧重点,在选择项目时也会因人而异,有些人会选择技巧性比较足的项目,有些人会选择简单的有氧运动,不论学生选择那种运动项目,对于他们来说都是一个好的开始。学生只要不放弃坚持锻炼,就会有持续的锻炼效果可以自我感知,学生在接受了锻炼的强度和难度之后,会自己不断升级锻炼的方法和模式,向教师请教,在发挥学生自己的主动性方面有了十足的进步。比如在参与篮球比赛时,很多学生的基本素质和理论知识是有差异的,导致学生在赛场上的表现是不同的,有些学生自己会感觉进步不明显,需要教师的引导,同时需要团队的配合训练,这时候体育教师的指导功能就需要发挥出来了,学生也更容易接受²。

第三,加大体育设施投入,创造体育锻炼机会

大学作为一个相对封闭纯粹的环境,很多学生在其生活中,久而久之感觉到校园就是社会,其实这种思想是错误的。校园与社会远远不同,大学作为培养学生的主要阵地,要提供必要的体育锻炼场地和设施,校方也要积极更新体育设施和器材,修缮体育运动的场地,为学生们提供更加舒适安全的体育锻炼环境。如果学校内部的体育设施和场地不完善甚至非常落后,就会导致学生对参与体育运动的热情大大减少,教师的教学工作也难以开展。学校一定要丰富器材种类,保证体育器材和设施的数量,比如篮球和足球是非常常见的两种球类运动,校方一定要储备充足的篮球和足球,并且建设标准的篮球场和足球场地,草坪和球门都要达到标准,能够承办一定规格的体育赛事。一些体育项目需要配置专业的训练垫,保证训练过程中学生的安全,这方面也要保证充足的数量。在优化教学方法方面,教师要大胆丰富和创新,提供多元化的评价方式,不要拘泥于成绩这一种标准来评价学生的体育能力,在做好体育课程改革方面,要充分考虑大学生的体育教学实际,要能够以促进学生积极参与体育锻炼为目标,来优化体育课程的内容设置,建立完备的体育课程体系,打造合理的教学模式。在教学中要注重终身体育理念的传输,要将这部分内容自然渗透到日常体育课程中,这也是体育教学的重点,能够将教学的重点充分展示,也让大学体育教学质量提升到新台阶³。

应当说大学生长期的不良生活习惯会导致终身体育意识的匮乏,大学生更多地依靠自己来安排学习生活,很多学生就会陷入自由的陷阱而不能自知,长期的不规律作息会给身体带来多重负担,如果不及时调整他们的生活习惯,建立体育锻炼的意识,他们的身体迟早会因此垮掉。在学生们体育锻炼时间锐减的情况下,要做好体育观念的改变不是件容易的事情。要让学生们意识到体育锻炼不是痛苦无聊的,而是非常有意义的,要达到健康快乐的体育锻炼效果,需要将体育学习和体育锻炼变被动为主动,能够保持充分的兴趣,不断探索和参与,将体育活动当成一种生活方式,就会发现体育锻炼对自己的好处是非常多的。要让学生们意识到现在的锻炼是为了将来的生活质量,就会让学生们从实际出发,从自己的生命价值出发,来考虑建立终身锻炼的深远意义。身体健康作为终身锻炼的一种基本目标,要不断进行锻炼,增强身体的各项指标,才能保持一个健康的体魄,为提高生活质量而不懈努力。

五、结语

综上所述,大学阶段的体育锻炼和教育对学生的成长和发展有着深远的影响,大学体育教师一定要发挥自己的作用,为学生建立终身锻炼的理念和养成正确的体育锻炼方法作出贡献。大学阶段开展和组织形式多样的体育活动对帮助学生积极投入体育锻炼有着积极的意义,学生们的整体身体素质提高对于其今后的人生发展也是大有裨益,我们一定要注重大学阶段学生终身体育理念的培养。

参考文献:

- [1]金永博,大学阶段终身体育教学理念的渗透方式分析[J],素质教育,2020(4):78.
 - [2]张传来,终身体育理念在大学体育教育中的运用思考[J],当代体育科技,2020(3):90.
 - [3]郭美美,终身体育理念在高校体育教育中的渗透方法研究[J],体育教育,2020(12):60.
- 作者简介:左威,男,出生年月:1976年3月,汉族,武汉,本科,讲师,研究方向:体育教育。