

习惯教育视野下小学生体育锻炼习惯养成机制与策略研究

胡 祎

(广西壮族自治区南宁市滨湖路小学 广西南宁 530028)

摘要:随着教育水平的不断发展,教育从业者需要重视小学生的身体素质情况。为了能够保证小学生拥有健康良好的身体情况,同时也为了保证小学生以后的学习和发展,需要培养小学生体育锻炼习惯的养成,在习惯教育视野的作用下,不断促进小学生对体育锻炼的兴趣。小学是小学生养成良好体育锻炼习惯的关键时间,小学生体育锻炼的习惯养成有着相应的机制。作者提出了一定的养成策略,认为小学生的体育锻炼是由于自身在长时间周期运动的实践过程中逐渐形成的对运动锻炼的一种认识,并且慢慢转化成为自己的信念,坚持进行锻炼的一种行为。本文对习惯教育视野下小学生体育锻炼习惯养成机制与策略进行了一定的探究。

关键词: 体育锻炼习惯;小学生;习惯教育

习惯存在于人生的各处,良好的习惯能使人受用一生。现阶段我国青少年体质素质急剧下降,体育锻炼急需加强。小学生的体育锻炼需要一定的时间,需要小学生在长期体育锻炼实践过程中逐渐形成一种坚定的信念。在小学阶段就养成良好的体育锻炼习惯可以给一生带来丰厚的效益。小学体育教育是人一生中接受教育的最佳时期。因此,小学生要在小学养成良好的体育锻炼习惯。

1、培养小学教育阶段的关键

1.1 体育锻炼习惯养成的必要性

习惯在人生成长过程中无处不在,它充实着每一个人的生活。虽然它看不见摸不到,但是真正存在,良好的行为习惯潜移默化的对每一个人影响一生,帮助其一生的成长和学习。在当前的教育理念下,虽然学生身体素质下降的速度缓慢,但是青少年的身体素质是国家未来发展的基础,为了提高学生们的身体素质,应该不断加强体育锻炼,对学生增强体质、愉悦身心有着重要的作用,使学生具有健康的身体状况。由于教学理念更新和教育事业的不断改革,要求培养儿童、少年的健康体魄,使学生形成锻炼身体的良好习惯,不断提高学生的身体素质,也为以后的学习和发展奠定了基础。

1.2 体育锻炼习惯养成的可能性

人类作为食物链的顶端物种,对环境有着极大的依赖。自身因素以及外界环境因素使每个人都会养成不同的行为习惯,当然对于学生的学习和教育来说,良好的行为习惯是学生赖以学习的基础,可以不断促进学生的学习和发展,不同的学习习惯会产生不同的学习效果,良好的学习习惯能够帮助学生提高各项能力。相反,恶性的行为习惯应该早发现、早解决,良好的锻炼身体的习惯是提高学生身体素质的重要保障。为此,无论是教师还是学校都应该不断培养学生形成良好的锻炼身体的习惯,帮助学生快速提高身体素质,促进学生的学习和发展。

1.3 “习惯”与“体育锻炼”的概念

“习惯”的养成并非一朝一夕,是长此以往不断积累的结果。要长期养成,不断持续,使学生形成一定的条件反射,让学生在第一时间内有一定的反射,这就使学生形成了良好的锻炼习惯。体育锻炼主要是帮助学生提高身体素质,通过学生接触到不同的事物帮助学生在潜意识里形成一定的规则,使学生在未来的一段时间内稳定且有规则的进行“体育锻炼”。在小学阶段,小学生会有一定的学习压力,为了保证学生未来能够正常的进行学习,需要不断锻炼学生的身体素质,为学生未来的学习打下基础。

2、小学生体育锻炼习惯养成机制的分析

小学生进行体育锻炼需要一定的信念作为支撑,帮助和引导学生完成体育锻炼行为。通常情况下,小学生的心理发育还不成熟,意志力比较薄弱,不能积极主动地实现体育锻炼目标。所以,在体育锻炼过程中要逐渐形成外界制度控制、自身意志约束、环境氛围影响等三个重要的机制因素。

2.1 外界制度控制

小学生由于意志力薄弱和不够成熟,一般体育锻炼行为只是被动地参与,只有在学校和家长的外在参与下才能顺利地进行。外界对小学生不断施加一定的运动信号能够使体育锻炼的信号使学生脑中形成一定的信念。所以,我们要不断对小学生施加一定的外界控制力,强化学生的体育锻炼意识,为初步养成体育锻炼习惯奠定基础。学校设置的体育课程和每天的课间操活动都是外界制度的控制力,小学生体育锻炼习惯的养成需要外界制度的控制和约束,需要学校和家长的引导和监督。小学生以此进行反复实践联系,增强学生的体育锻炼意识,最终使学生自觉地持之以恒地进行体育锻炼。

2.2 环境氛围的影响

环境在小学体育锻炼过程中起着关键性作用,外部环境尤其重要。外界环境包括家庭、学校的环境,在家庭中父母、兄弟姐妹之间体育锻炼的习惯会影响学生的体育锻炼。在学校环境中,学校的体育设施和体育教师的素质都对学生的体育锻炼习惯养成有不可忽略的作用。学校和家庭的良好体育锻炼氛围会在无意中影响学生的体育锻炼意识,使学生感染这种氛围,最终转化成一种热情和锻炼动力,促进学生体育锻炼习惯养成。对于学生的学习,除了良好的行为习惯以外,还需要环境因素的帮助。学生的学习环境往往会间接的影响着学生的学习和身心健康,为学生营造良好的学习和锻炼环境,是教师和学校责任,学生的学习环境会间接的影响学生身体素质的变化。因此,为学生营造良好的环境成为培养体育锻炼习惯养成的关键策略。

2.3 自身意识的约束

小学生的体育锻炼会由被动约束和环境的熏陶最终变成自我习惯的养成。在养成过程中,学校的约束和环境的影响都只是发挥了习惯养成的助推作用,最重要的是自身体育锻炼意识的培养。小学生必须依靠主体内在的自觉性和意识性进行体育锻炼,才能真正使自己自觉进行体育锻炼。要不断通过外界环境的控制和环境氛围的影响,培养学生的自主学习意识,从而实现体育锻炼习惯养成的终极目标。

培养学生养成锻炼身体的好习惯,可以不断提高学生的身体素质。当然,这些还需要教师帮助学生进行,教师需要给学生制定相应的锻炼制度,丰富学生的锻炼种类,规定学生的锻炼强度和时长,制定相应的制度可以保证学生的身体状况,在不知不觉中锻炼学生的身体素质。为了更好的帮助学生锻炼身体,保证学生的学习情况,需要在教师的帮助下锻炼学生的日常习惯,使体育制度成为培养学生锻炼习惯的策略。

习惯养成从其内涵层次的角度出发,指在长时间的规律活动中,思维与行为方式上具有一定的固定性[1]。习惯养成从教育领域的角度出发,指在教育环境中学生形成的自我学习方式,该方式在

观念与行为上具有显著的自主性。《春秋》中论述道：“少年若天性，习惯如自然”，在体育锻炼的教学以及学生的习惯培养工作上，天性不仅是重要的影响因素，也揭示着习惯养成的重要性。相关的谚语中这么描述习惯：“习惯之始，如蛛丝；习惯之后，如绳索”，在初期的体育教育工作中，学生的观念以及行为方面，还未能形成真正意义上的习惯，难以受其的驱动进行自主的体育锻炼，但在后续的教育工作中，学生逐渐在稳定的情况下形成初步的锻炼习惯，进而可以受“绳索”的影响自主进行体育锻炼。另外，还需对习惯进行辩证看待，良好习惯可以促进人更好地成长与发展，而不良的习惯则会导致思想与行为上的止步不前。莎士比亚有着这样的论述：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去”，以体育锻炼作为参照，若学生在观念的认知上认为体育锻炼是多余的、不必要的，那么一方面将导致教育工作的难以展开，一方面也不利于行为习惯上的养成。因此，在相关的教育工作中，需要重视习惯养成的重要性，并根据其特点采取相应的教育模式，使学生在良好的教育基础上，形成课上与课外的自主锻炼观念以及行为方式。

3、小学生体育锻炼习惯养成的良好策略研究

在关于体育锻炼习惯养成策略的问题中，随着教育事业的不断发展，各种问题的解决方法也逐渐探讨出来，对于体育锻炼习惯养成的策略可分为以下几点：第一，体育锻炼习惯概念的误解，会导致学生和教师没有正确的锻炼习惯，严重影响小学生的身体健康，所以需要提高小学生对体育锻炼习惯概念的理解力；第二，业内人士的误解和偏见，业内人士会认为小学生年龄较小，不适合养成良好的锻炼习惯，这种想法不正确，所以需要纠正业内人士的观念，发起体育锻炼总动员，带动学生的锻炼积极性；第三，以环境策略来培养小学生与锻炼习惯的养成。

3.1 外界制度的控制是小学生体育锻炼的基础

小学生心理还不够成熟，体育锻炼意识不够坚定，需要一定外界制度的约束。学校的各种规章制度和教师的管教都可以对学生体育锻炼进行约束，使学生改变不良的锻炼习惯。学校要严格按照教育部规定的体育锻炼课时和相关政策对学生进行体育教育，家长和体育教师应该督促和指导学生认真执行相关的体育锻炼规定。现在的小学体育教育情况缺少一定的行为准则和制度，缺少教师和家长对体育锻炼习惯养成的重视程度和关注度，以及良好体育锻炼习惯的养成决心。

3.2 良好的体育锻炼环境是关键

小学生年纪还小，具有很强的模仿能力和跟随能力，环境氛围的影响尤为重要。小学生喜欢群体行为，喜欢大家一起运动。所以，在学校方面，良好的体育文化环境对于小学生习惯的养成具有非常重要的作用。学校可以通过加强校园体育硬件设施建设营造良好的体育锻炼氛围。在家庭方面，家长可以通过自身体育锻炼意识的提高增强小学生自觉锻炼的意识，进一步强化小学生的体育锻炼信念，使小学生逐渐形成坚定的体育锻炼意识，养成体育锻炼习惯。

3.3 加强自身自律的培养

小学生自身自律的培养需要各种学校规章制度的约束和影响，积极的体育锻炼态度能够增强小学生的体育锻炼意识，让学生通过自己的信念进行体育锻炼。外界制度的控制和环境的熏陶是为了让学生养成良好的自律习惯，更重要的是需要学生自身意识的培养和自律能力的约束。小学生能否接受学校和家长的约束关键在于自身意识是否提高。

由于自身约束力的缺乏和体育锻炼意识的薄弱不能养成良好的体育锻炼习惯，因此，体育锻炼过程中要逐渐形成外界制度控制、自身意志约束、环境氛围影响三个重要的机制因素，引导小学生形成正确的体育锻炼信念，使小学生形成良好的体育锻炼意识、积极的体育锻炼态度，树立坚定的体育锻炼意识，给学生一生带来丰厚的效益。

3.4 建立良好的教学引导模式

小学阶段的体育教育其难点在于学生的个体上，其较强的好动性使教育工作存在难以管理等情况[4]。然而，从其成长阶段所具有的特点进行分析，可以利用该阶段的特点开展良好的引导教学模式。进行体育教学时，可以加强与学生之间的互动，通过语言沟通上的引导，使其重新认识体育锻炼的形式，进而在此基础上更加积极投身于体育锻炼，比如：在跑步的教学中，教师现行介绍跑步运动种类，如百米赛跑、接力赛跑以及马拉松等，引导学生了解跑步运动的组成内容，后续活动中教师与学生开展相关跑步活动，通过逐项讲解及阐释，可以在良好的基础上拓展学生的锻炼观念认知，进而逐步培养其体育锻炼的习惯养成。

3.5 创建形式丰富的体育锻炼活动

丰富的体育锻炼活动是提高学生参与度与关注度的重要工作手段之一，在兴趣的指引下，学生可以形成较高质量的体育锻炼习惯，因此，在实际的教学活动中，需要积极开展多种类型的体育锻炼活动。比如：可通过球类的相关活动，组织学生进行参与以及比拼，详细过程中教师指导学生进行分依次进行运球赛跑，并且将球放至指定位置。该过程中不仅可以培养学生篮球方面的技巧，还能在小组的互动中相互形成合作的观念，有利于学生在课外进行组织与活动，进而形成良好的锻炼习惯。另外，除了可开展游戏形式的习惯培养方案，还可组织运动会等形式的体育锻炼活动方式，在正规的场合中建立体育运动的庄严感，使学生意味到体育锻炼的使命感，进而在活动形式的影响下，建立起持续锻炼的习惯。

4、结语

由此可见，习惯教育视野下小学生体育锻炼习惯养成机制和策略极大程度的帮助小学生提高身体素质，增加学生积极向上的进取心，培养学生良好的学习习惯和生活习惯，同时也展示出了学校严格的规章制度促进小学生生活和学习的状况，真正的发扬了一心为教育事业做贡献的精神，为小学生和国家以后的发展提供了保障。

参考文献

- [1] 吴昊.小学生体育锻炼习惯的培养方法[C].中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会.2019教育信息化与教育技术创新学术研讨会(贵阳会场)论文集.中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会:重庆市鼎耘文化传播有限公司,2019
 - [2] 余英.浅议小学体育教育教学中锻炼习惯的有效养成[C].中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会.2019教育信息化与教育技术创新学术研讨会(成都会场)论文集.中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会:重庆市鼎耘文化传播有限公司,2019:74
 - [3] 杨献南,鹿志海,张传昌,张盼.习惯教育视野下小学生体育锻炼习惯养成机制与策略研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2016(01)
- 作者简介:胡祎;出生年月:1981.06;性别:男;民族:土家;学历:本科;职称:一级;研究方向:体育教育