

# 高校体育教育对当代大学生健全人格形成的影响分析

左威

(武昌职业学院 武汉 430022)

**摘要:** 大学阶段是一个非常关键的时期,虽然大学生的身体素质已基本达到了一定的程度。但因为在学校生活了很长时间,眼界和阅历都很浅,特别是心理还没有完全的发展。因此,在面对激烈的竞争和复杂的人际关系时,很容易产生心理问题,从而影响到人格的健康发展。本文旨在探讨大学体育教育对当代大学生健康人格的影响,以期为我国培养高素质、身心健康的人才提供有益的借鉴。

**关键词:** 高校体育;大学生;健全人格

## 引言:

在我国高校教育教学体制深化改革的大背景下,要求学生不但要有专业的知识和技术,还要有良好的性格、良好的心理、良好的价值观,才能让自己的能力得到最大的发挥,为国家、社会的发展做出自己的贡献。近年来,由于社会压力日益增大,大学生在学习和工作中都面临着巨大的压力,因而更易患上精神方面的疾病,从而影响到他们的健康成长。因此,在目前的大学教育中,要强化大学生的个性教育,帮助他们建立健康的个性,提高他们的心理承受力。

### 1、运用体育教育健全当代大学生人格形成的重要性

大学生在日常学习、生活中会遇到诸多问题需要解决,比如,如何处理好学习、选择专业、适应新的环境、新的课程、当前与将来的问题等,每一个问题都会对学生本身的心理状态构建影响,如果无法积极面对,则会导致其采取较为极端或者带有个性的处理方式。近年来,大学生在校园里经常出现一些危害社会、残害他人、破坏自己美好人生的案件,这些都是由于学生心理问题没有得到有效的处理而导致的。据有关调查显示,当前中国大学生的个性发展障碍在心理、社会成长等各方面都有很大的影响。这些学生虽然已经掌握了学校所需要的理论知识,但在个性发展方面存在着一定的缺陷,缺少社会适应性,无法在社会上长久地生存下去。综合来看,在德、智、体、美、劳五个层面上进行大学生的全面培养,使其形成良好的个性。体育活动不但可以增强学生的体质,而且可以使他们通过体育活动了解和掌握科学运动的相关知识,从而使他们能够以一种积极的态度对待人生和学习上的困难和挫折,从一点一滴的进步中领悟人生的真谛,使自己的整体素质得到提高,个人的个性得到了升华。

### 2、高校体育教育对大学生健全人格形成的影响

#### 2.1 体育人格对学生的人格形成的影响

体育个性是学生在体育活动中的行为、态度和爱好的体现,是个人的道德形象的基本表现。体育活动在某种程度上促进了人们的身心健康,提高了他们的身体素质,在体育活动中,学生表现出了一种积极的精神状态和对比赛的公平性,这就会促使他们形成一种努力的心态,从而提升他们的思维能力、行为能力、道德水平等,将体育活动中的个人行为,逐渐转化为人格力量。

#### 2.2 有助于学生个性的全面发展

在体育教学中,学生可以在一个充满活力的环境中,充分展示自己的性格,并使他们更积极地参加体育运动,提高他们对身体和心理的控制力。通过提升学生的运动功能和体质,从而使他们的人格得到充分的发展,从而使他们在体育活动中发现自己的才能,从而明确自己的人生道路。

#### 2.3 体育文化对学生的教育功能

体育教育是一种内在的个性教育,它可以帮助学生树立体育价

值观和行为的多层次意识,在遇到各种问题时,能准确地认识到问题本质,从而提高个人的水平素质。体育文化对大学生的潜移默化的影响,有利于大学生树立良好的心理状态,并能在运动的趋势下更好地接受运动带来的影响,从而使体育在大学的文明建设中扮演着越来越重要的角色。

### 3、体育教育对完善高校学生健全人格的基本作用

#### 3.1 体育人格向人格力的正向迁移

体育人格是人们在从事体育活动的过程中,从内到外所呈现的语言、行为、喜好、态度等的正常状态,同时也反映了主体人格的价值观、道德品行、学习思维以及个人的道德形象。大学体育是学校体育教师有计划、有组织地开展的一项教学活动,其目的在于增强学生的体质,促进他们的身体素质,丰富他们的教学内容,提高他们的运动能力。大学生的社会行为与体育道德的关系密切相关,它决定着体育教学活动的目的、活动的组织方式、活动的效果。比如运动比赛,就是一项技术、身体和意志力的锻炼,学生们的决心、毅力、信心都是围绕着他们的道德观念展开的。有了竞争,就有了输赢,体育竞赛也培养了学生胜不骄、败不馁的良好素质。在竞赛中,同学们自觉地遵循公平、公正、尊敬他人、不以大欺小、与强者对战的勇气与信心,以求最后的胜利,以平静的心态去接受失败的后果,从中发现自己的不足,并从中吸取教训,改进自身的缺点,争取在下次的比赛中获胜。从体育的根本性质上看,体育的本质就是人体在进行与自然力量相关的活动。但是,人是能够自我调节的生物,一旦学生真正参与到运动中,就会产生与之对应的竞争关系,从而形成相应的体育个性。体育个性是心理与物质的和谐统一,是人们对社会发展和个体行为的共同反映。

#### 3.2 体育教育可以有效地推动学生个性的全面发展

瑞士心理学家荣格曾说:"一个人的性格发展最根本的要素就是他的个性,其次是他的环境。在个性形成与发展的进程中,存在着多种不利因素,对健全人格的塑造起着多方面的阻碍作用。体育教学的气氛很放松,大多数的课程都是在户外进行,只有一些理论课是在教室里进行的,这也是为什么学生们会对体育感兴趣,从而选择最适合自己的体育项目。体育教学既能充分发挥学生的潜能,又能充分发挥学生的优势,增强学生的自信。通过对体育教学的研究,可以使大学生通过体育活动获得一种成就感,从而实现其生命价值。"

### 4、高校体育教育塑造大学生健全人格的途径

#### 4.1 改变教育观念,加强对大学生良好行为规范的培养

良好的行为规范对于促进学生与人之间的关系和维持良好的校园秩序起到了积极的作用。在进行体育教学时,教师要根据教学要求制订教学计划,通过合理的竞赛规则,加强学生的道德操守,提高他们的意志力,增强他们的自信心,增强他们的抗压能力。通过各种运

动比赛和活动,培养学生勇于拼搏、奋发向上的精神、坚韧不拔的意志和团结协作的精神。在运动中,使充分体会到体育的激情。比如在学校体育教学中,组织同学们参加接力跑,让同学们意识到队员之间的配合、不气馁、不甘落后、坚持到底的精神;通过运动的力量,改变传统的教育理念,在教学的同时,教师要用自己的行动去影响学生的行为,提高他们的体育操守。

#### 4.2 加强体育精神教育,帮助学生树立正确的价值观

健康个性的形成与正确的人生观、价值观、世界观等因素密切相关,因此,在体育教学中,必须加强体育精神的教育,使其与集体利益、国家利益相结合,增强社会责任感,勇于担当。比如,在体育教学中,老师们可以利用奥林匹克精神进行教育,通过观看奥运会的录像和日常的锻炼,让学生们更好的体会到运动员们为国家的荣耀而奋斗、拼搏的精神。通过了解近年来中国女排的奋斗历程,可以激发学生的积极性,让他们认识到国家利益与自身价值实现的关系,从而认识到实现自身价值的同时,也是为国家、社会做出贡献的一种重要方式,引导其形成正确的、长远的学习动力。

#### 4.3 重视身心健康发展,提升学生人际交往及沟通能力

健康的个性的形成离不开与人的交流。人际交往有利于学生的心理健康发展,有利于发展学生的智力,提高学生的学习效率。在体育教学中,除了注重学生的体能训练,提高他们的体质外,还要重视他们的心理健康。在体育教学过程中,要营造一个平等与人交流的良好环境,加强学生与人的交流,提高学生与人的交流的能力,使他们更好地融入到团体当中,对他们的身心都有很大的帮助。比如在篮球教学、足球教学等方面,多数都是群体活动,在教学过程中,教师可以将学生分成若干小组,并设定小组学习的目的。在平时的训练中,小组成员可以互相帮助,达到共同的目的,从而逐步提高他们的人际关系和交流技巧。

#### 4.4 创新体育教学方式,提升体育教学质量

保证大学生健康人格的形成,充分发挥其在培养学生健全个性方面的功能,必须在教学方法上进行有效的创新。在教学内容、教学形式、教学评估等方面都要有针对性的改革,才能促进学生的健全人格教育。在体育教学中,要根据新的体育教学目标和大学生的心理状况,重新规划体育教学的内容和重点,并根据学生的兴趣特征,制定有针对性的教学方法,使学生充分地投入到体育活动中去。积极地接受体育教育对其个性形成和发展的作用,使其积极地转变,树立一种积极的行为和品德。改变以往注重运动技能的传统方法,采用多种教学方式相结合的方法,使他们的人格得以充分发挥。在这种指导下,教师要对其进行积极的引导,以促进其健康的个性发展。在体育教学评估中,必须加入更多的评估指标,以提高教师的目标和指向性,提高教学责任心。

#### 4.5 创造愉悦、轻松的学习环境

高校体育教学具有很强的娱乐性,在实施过程中要充分体现“欢乐”的教学理念,激发学生的活泼个性,使他们主动参加。在体育教学过程中,老师要给学生营造一种轻松愉快的学习氛围,将室内、室外、快乐与运动、健身与游戏相结合,打破了以往的灌输式教学方式,采取多种形式的教学方式,将游戏与体育结合起来,达到教学目的。

#### 4.6 强调学生价值观和人生观的教育

人生观和价值观是人们认识、评价人生活活动具有的价值所持有的根本观点和看法,是人们认识和评价生命活动中存在的价值的重要依据。体育运动是一种综合竞技,包括战术、技术、心理、身体、

知识等多个层面。体育锻炼了学生观察、分析、归纳的能力,只有学会运用身体语言,才能在竞赛中获胜。使学生在运动中感受到健康、文明的体育乐趣,发现体育的内涵,提高自己的素质。

#### 4.7 培养学生自主、自立、自强的精神和受挫能力

体育教学中的团体与个体活动要求学生积极主动地投入到体育活动中,学习观察周围的环境、随机应变、细心分析,在关键时刻作出正确的判断。大学生在这个特殊的年纪,往往会有强烈的表现力和竞争意识,而这恰恰是体育课所需要的,学生可以通过体育课堂这个平台,在体育教学中展示自己的优势,养成独立自主的精神,把自己的思维、方法、处事方式,化作一首人生的颂歌。

体育让学生们体验到了比赛的快乐,也让他们很乐意参加比赛,让他们将自己的实力和意志结合在一起,点燃了他们的斗志,让他们为自己的成绩而战,如果成绩不错,他们的信心就会大大的增强,从而激励他们的上进心。而在最后以失败告终的时候,这一过程会让学生们挫折中磨练自己的意志,从而激发他们的斗志。无论是身体素质的较量,还是智力的较量,运动竞赛都极大地促进了学生的应变、抗压力、创造力以及适应社会的能力。

#### 4.8 体育文化本身具有教育功能

体育文化的形成取决于体育知识、体育价值观、体育物质发展的程度、体育文化的发展程度、现代社会的发展需求以及高等教育的发展程度。体育教学中所起的作用是一种内在的个性,人们根据某种体育价值观来评判某一事物,就必然会形成与之相适应的体育价值观。体育价值观对大学生的学习倾向有一定的影响,不仅包括了文化理念的属性,还包括了运动对象的价值选择和行为特点。随着体育文化潜移默化的发展,高校对人才的素质提出了更高的要求,要实现这一目标,光靠提高教育质量是远远不够的,还需要借助或依靠学校的体育文化来提升大学生的综合素质。为营造健康、向上的育人环境,必须加强校园体育文化的建设。当前,体育文化已经成为一种潮流,当代大学生对新观念的接受更加积极,因此,体育文化在高校中的地位日益稳固,其潜在的作用也日益显现。

#### 结束语:

总之,体育教学在培养学生健全个性方面起着举足轻重的作用。有利于学生全面发展人格,树立正确的价值观,树立正确的行为准则。因此,在大学体育教学中,必须在教学观念、教学方式等方面进行改革和加强,以提高教学质量。培养学生的身心素质,提高他们的人际关系和交际能力,为塑造健全个性打下了坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1] 韩英. 浅谈高校体育教育对当代大学生健全人格形成的影响[J]. 重庆工贸职业技术学院学报, 2020(1):3.
- [2] 朱玉群. 高校体育对学生健全人格形成的影响及培育路径[J]. 黑龙江科学, 2020, 11(7):2.
- [3] 王雯璟, 高文峰, 曹越前. 新媒体对当代大学生体育文化素养形成的影响研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(18):4.
- [4] 周国霞. 大学体育教育对心理健康的影响——评《当代大学生体育与健康教育研究》[J]. 2020.
- [5] 谢星星. 浅析新时代高校体育教学推动大学生健康管理的改革[J]. 当代体育, 2021(16):1.
- [6] 郭昊林. 影响我国高校体育教学发展的因素及对策分析[J]. 当代体育科技, 2021.