

探讨武术课对中职学生终身体育意识的培养

张子荣

(左权县职业技术中学校 山西 晋中 032600)

[摘要] 随着我国社会经济的不断发展,人们的生活水平和文化程度也随之不断提高、经济收入的增加,大大改善了人们的物质生活。人们越发认识到体育锻炼在生活中的重要作用,体育锻炼也由刚开始作为保证人体身体机能的稳定,然后趋于满足人们精神世界的需要。而学校是一个培养人们终身体育意识和知识的重要平台,尤其在体育课中的武术锻炼过程中集中体现出来。文章首先通过理解人们进行终身体育的意义,再利用中职院校体育课程项目——武术,其独有的优势对学生进行一系列教学引导,希望可以帮助中职学生培养终身体育的习惯和技能,最后建立终身体育的意识。

[关键词] 中职体育; 武术; 终身体育意识

十三四岁的中职学生不管是在生理还是心理方面都处于发育的旺盛时期,在这个关键的阶段,教师在体育教学中科学合理的施以系统的武术健身知识、技能和方法,能促进他们的身体朝着良好的方向发展,为终身的健康和体育教育打下坚实的身体基础;同时,学生通过武术的功能和内在的乐趣,可以掌握中国传统武术技能和其中蕴含的文化内涵;而且,院校武术项目的开展,不仅可以满足学生运动兴趣的需求;此外,武术锻炼为学生成年后合理利用运动手段锻炼身体,提供了非常有利的条件^[1]。由此可见,在中职体育教学中传授中国的传统武术,可以有效培养学生对体育的兴趣和爱好,充分体验到体育锻炼散发的魅力,提高学生自身对终身体育锻炼的认识水平,并从中获得最大的益处。

一、中职院校培养学生终身体育意识的意义

一个人的一生通常要经历三个重要的身体发展时期,即生长发育期、成熟期和衰退期。在生长发育时期,体育锻炼要基于身体正常生长发育的要求;身体成熟时期阶段,适当的体育锻炼可以使身体保持长时间旺盛的精力与充沛的体力;而在身体衰退时期阶段,适当的体育锻炼是为了延缓身体各机能衰退。也就是说,长久的体育锻炼对人体各个不同时期的身体健康都具有非常积极的影响。而且,体育锻炼要根据各个不同时期人体发展的特点做出相应的调整。并且,锻炼身体不是一劳永逸的事情,人的一生都应当伴随着体育锻炼,不同的时期有不同的目标、要求、内容和锻炼方式。终身体育作为一种完整的、现代体育概念,其基础来自两个方面。首先,身体自身的发育需要终身体育的锻炼。其次,终身体育是现代发展的需要。尤其是现代社会生产和生活方式的变化对人们的健康产生了诸多不利的影响。人们工作和生活节奏加快,引起自身精神压力增加,相应的体力活动减少,也由于其工作生活中例如高热量、卡路里摄入过多等不良现象的发生,高血压、心脏病和肥胖等一系列变化对人体造成严重的威胁。因此,人们将终身体育锻炼意识深入到改善和提高自身健康生活中,将其作为现代生活中预防和治疗文明疾病的基本要素之一。

二、武术课对中职学生终身体育意识的培养

15-18岁的中学生是进入青春期的最重要时期,在学习中培养运动习惯和提高运动意识非常重要。在此期间,如果学生身体发育不良,出现如脊柱侧弯,含胸驼背,呼吸机能发育不良或其他身体障碍,将直接影响他们以后的生活。由此可见,学校体育在终身体育中起着继往开来的主导作用,是推动终身体育发展尤其关键的一步。而中国武术是包涵中国传统哲学、美学、医学、气功,军事科学等传统文化思想和内容的融合。能使人静以养心、动以养身;疏筋活络,强身健体;注重内外兼修、动静结合、调节气血、陶冶情操的独特锻炼价值^[2]。因此,中职院校开

设武术教学对学生有着终身受用的效果,我们将在今后的教学中,进一步研究和探索,总结更好的教学方法,继续提高武术体育教学质量,力求为学生的终身体育意识建立扎实的基础。

(一) 体育参与意识的培养。体育意识是指人们对体育锻炼的意义、目标和作用的具体认知。武术教学以体育实践为指导,引导学生形成终身锻炼的目的感。通过练习武术,学生可以更好地学习运动技能和锻炼方法,逐步培养终身锻炼习惯,使体育活动成为学生生活中不可或缺的一部分。同时,应根据每个学生的心理、生理和社会环境特点确定合理的教育内容和教学方法,使其足以进行武术技能的提高和体育锻炼。在锻炼中体验体育活动无穷无尽的乐趣,逐步养成学生有意识的运动习惯。

(二) 武术技能的培养。教师想要在体育课堂上取得优异的成绩,不能单纯依靠课堂教学,而应该积极教授和引导学生从被动锻炼到主动锻炼的转变,鼓励和加强学生课堂和课后锻炼的劳逸结合。激发与培养学生从事武术技能学习,教师将参加课外武术活动的兴趣作为武术教学的重要环节。在确保学生将来参加社会之后,可以根据周围情况或环境的变化,有意识地调整运动方法和手段,以达到他们的终身健身生活目标。

(三) 改良武术教学环境。中职院校应加强武术的宣传引导,提高学生的体育欣赏水平和锻炼武术的热情。通过对武术教学过程中特定的图像加以耐心的解释和引用,传播相关体育知识,结合武术基础知识和现代信息技术,激发学生对运动需求的强烈动机,开展各种形式的武术教育活动^[3]。在此期间,还可以开展各项体育活动,营造良好的教育内容和教育环境,有效提升学生学习武术的兴趣。

结语

在中等职业学校体育教学中,通过武术练习,将课堂中锻炼身体、掌握技能与习惯培养结合起来,反复练习,培养学生坚持不懈的体育锻炼习惯。鼓励学生参与武术练习,为学生创造良好具体的学习实例和体育环境,使他们能够形成最佳的训练效果,并在这种实践教学的培养中养成终身体育的运动习惯。

参考文献

- [1] 张战锋. 终身受益理念下高校武术教学改革途径探微[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(05): 197-198.
- [2] 谢红光. “终身受益”理念下的高校武术教学改革[J]. 才智, 2018(08): 55.
- [3] 牛辉. 当代高校大学生武术的终身化培养研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(08): 167-168.

作者简介:

姓名: 张子荣, 出生年月: 1974.11.16, 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 山西省晋中市左权县, 学历: 本科, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育