

终身体育锻炼思想融入高校体育教学的研究

张实

(廊坊燕京职业技术学院 河北 三河 065200)

[摘要]由于中国的经济社会日渐向前蓬勃发展,人民的日常生活节奏也在增加,但与此同时人们的压力也愈来愈大,加上现代社会环境污染的问题日趋严峻,也使得各类流行病症发生,这些因素都使得人类的生存与健康备受威胁,由于这些现象的发生,健康问题在人类眼中的地位将日渐重大化。在工作与生存的双重压力下,人类将更希望有健康而愉快的生存方式,俗语说得好"身体健康是人类革命斗争的本钱",因此运动身体健康也将日渐变成一种必然趋势。当下新课改政策措施不是仅面对知识性课程开展的,体育运动课程也在课改范畴中,由于以上种种原因高校体育运动课程更需要放眼未来,从长期的视角考虑,以终生体育思想为基础进行教育,才能推动高校体育教育的进一步发展与壮大。在终生体育思维的视角下,进行高校体育运动课程,对于学生各方面能力的提高均有重要帮助。

[关键词]终身体育锻炼思想;融入高校体育;教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1840

有意义、合理的进行体育活动可以让人类的体魄变得健壮结实,增加人类的抵抗力。在当今各类病症此起彼伏、自然环境日益污染的背景下,开展体育运动,增强人体抵抗力是避免病症出现的关键。利用运动实现强身健体的目的,并不仅仅是一朝一夕就可以实现的,运动要求同时具有坚韧不拔的意志和不屈不挠的奉献精神,所以终身运动也成为了现代发展中的必然趋势和潮流。在终身运动思想的大背景下,中国学校运动教育不断地向前发展与革新,而与此同时运动教育也产生了全新的教学方式与教学模式。

一、终身体育思想的含义

唯有身体健康人们才可以进行生活中的其他运动,在人类身体健康备受影响的严峻形势下,运动也日益引起了人们的重视,人们对健康和运动的需求也不断增加,在社会经济环境发展良好的大背景下,人们也开始积极寻求身心的健康,于是运动逐渐成为了人类思想中的主要部分,终生体育思想也随之产生。而日益繁荣的工业世界也促使着各类高新技术的出现,许多工具和劳动设备都可以逐渐被高新技术所取代,人工操作设备的功能逐渐被机械替代,这也就为人类创造了更多生命,人们可以利用各类运动实现自己对生命的渴望,因此终生运动思想也就慢慢的进入了人类的心灵,并占有了主要的地位。什么时候身体健康对于每个人的重要性都不可被忽视,在终身运动观念的作用下,人类可以通过不懈的运动来实现强身健体的目的,毫无其他后顾之忧投身到工作和日常生活中。同时这种良性的新陈代谢现象又是推动我国经济建设的重要保证^[1]。

二、终身体育思想视野下开设高校体育运动课程的意义

(一) 提高了大学体育教学的价值

透过学校教育来培养人才是目前人才的最主要渠道,从学校自身对社会产生的价值也可以直观反映出一个学校的存在价值。虽然二十世纪初期,人类社会并没有对体育活动进行广泛关注,人们也缺乏了相应的运动意识,但随着经济社会在持续发展,人类经济技术水平和社会生存水平都在提升,各种身体问题也日益凸显,而体育运动思维和举行体育活动意识也从人类的大脑中产生,而现如今运动思维已经在整个社会流行起来^[2]。

(二) 完善大学体育教学的理论体系

我国实施新课改政策正是为了推动中国高等教育的全面改革与良性发展,在新课改的影响下,中国当前的运动教学方法与体系已经有了较大的变化,但依然面临着不少问题,

这就需要人们进一步研究,处理课堂教学中的新问题,进而丰富运动课程理论体系,由此可见终身运动思想的普及已是必然趋势。而长期以来,各大院校都只重视常识类课程的教育,而忽略了体育运动课程,因此体育课堂教学也向了知识性课程方面演变,虽然更多的讲授知识,但却还不能真正落实到体育运动。而这种模式既不利于学生的全方位成长,同样也会妨碍社会的发展进步。终身体育思维的形成与发展使高校意识到体育教学的意义,使人们在思维方面进行改革,使运动思维逐步渗入精神层次,从而贯彻于实际之中,充分把校园运动和社区体育运动相结合,形成并丰富运动教学理论体系^[3]。

三、当前高校体育教学存在的问题

(一) 教学观念落后

传统的大学体育课程以"教师传授知识,学生学会技术"的单向教学模式为主,将老师和教材都变成了课堂教学的主体,而大大限制了大学生自身主体能力的发展发挥,也不利于大学生创新精神与探究能力的发挥与培养。但大学体育依旧与传统高中的运动课程观念相同,老师们通过填鸭式的教育方法对大学生灌输运动知识,却忽略了对大学生学习方式的正确引导,往往只是根据传统教材内容,把体育技术动作、教学内容等死板地讲授给我们大学生,并不考虑大学生的兴趣方向。在中国传统教学思维的直接影响下,大学生在运动中总是处在被动地位,被动接触东西,被动学习运动技能,也不擅长自主发现问题、解决问题,使得大学体育运动的成效并不太明显^[4]。

(二) 教学内容单调

传统的体育运动课堂教学由于习惯于严格按照统一的课程大纲要求,统一的教学方式,使得大学生就如同生产线上被反复制造的产物,大学生自身的个性与创造力逐渐被压制,从而无法在实质上享受运动对个人身体发展所形成的影响与巨大意义。而现代体育运动课堂教学以传授运动技能为主体,因此有时使得体育运动上课的教学方式呆板单调,没有生命力与趣味。而与此同时,大学生自身的互动能力与积极作用也在减弱,其体育素养中的竞争力、合作性、协作性、表现性等也在逐步弱化,由此使得传统体育上课在大学生自身心目中的重要性程度逐渐降低,以至部分大学生对传统体育课堂教学逐渐产生了"厌倦"。在高等学校的体育运动教学中,虽然足球、体操和田径等运动都是学校重点项目,但受到我校优秀大学生青睐的羽毛球、乒乓球、户外竞

赛实践活动等其他服务项目却很难在大领域展开。大学运动教学则更多的是以增强学生体质为主,和普通高中运动教学的主要目的如出一辙,并无法反映高等学校中运动课程的主要功能^[5]。

(三) 教学手段僵化

传统体育课堂教学的方式相对简单,基本包括讲解法、重复训练法、游戏竞赛法等方式,体育理论知识课程比较薄弱,部分高校在开展期末体能考评时,甚至在体能理论知识考评环节仅作为表面文章。许多老师在课程研究中只注重课堂教学的交流,却忽略了大学生的认知思维与练习方法。大学生在课堂中只能单纯地接触理论知识,重复操练,而缺乏时间和空间去享受体育课程本身的魅力与体验。由于课堂教学手段没有灵活多样,导致了课堂过程呆板机械。在没有生机的课堂中,由于学习思维与创造思想落后,大学生成绩无法取得根本提高与飞跃。

四、在终身体育思想视野下,中国高校运动课程的实际应用途径

(一) 建立在终身体育思想指引下的高校体育运动模式

运动课程我们一般分成:课程的起步、课程的中部和课程的终结部分,终身运动的课程结构也是包括上述三个部分。

(1) 课程的起始部分:通过身体动员,引发兴趣明确为大课题设定目标,提供设想、探索性训练确立小项目课题,并设计练习过程。

(2) 课程的中间部分:小组练习,探索验证小组讨论交流、改进教学方案,得出结论教师评语、小组评分、自我评估改进计划,深化认识,分组练习,情感体会。

(3) 课程的最后部分:上课总结与讨论,整理学习心得并放松身心以准备下一课。

以上三组成部分都是环环相靠,课程的起始部门主要是为整节课程做预备,以充分调动并激活学生的运动积极作用。在课程的进行前,老师们必须先充分考虑上堂课学生对课程所了解的实际情况,和当前课程中客观存在的问题,从而在课程中加以完善。这样学生在课堂教学当中就可以切实做到有的放矢。而在分组训练当中,老师就需要对学生的技术动作错误及时给以纠正,并且在老师与学生之间需要保持顺畅的信息渠道,让学生在练习过程当中和老师之间形成更加良性的信息交流^[6]。

(二) 采用了合理的终身体育课程的组织形式

1、适合于大学生个性和身体发展的特点。就中国大学生的年龄而言,普遍处在18~24周岁左右,这时候的中国大学生,身心发育都已达成人水平,大脑的基本构造与运动机能发育都已经大体成熟,学生们不但可以进行较为艰巨和剧烈竞争的运动教学和竞赛活动,同时也具备了按教师 and 教学计划的实际需要,掌握体育运动基本知识与技术的能力。

2、符合高校最终体育教育组织形态的基本原则。选用最适宜的终身体育教学组织形态,并不意味着离开了体育教学机构所应当遵守的准则,而是体育教学组织形态应当坚持固有的基本准则,如教育关系民主化原则;对物质资源的合理使用准则;教学的基本特点与内容制约力量原则;重视学生个性差异原则;整合性原则。

3、体现了现代运动课程教学组织形态的变化。终身运动课程的主要授课单位都是由老师与学生们一起组建的授课性组织,而目前在部分院校出现的运动俱乐部则是与专项课程

相结合的形式,进行了课程内外一体的循环教育,由于课程时间相对充足,学生也有了很大的选择自由,这个形态已经获得了相当的成熟;老师既是学校德育倡导者也就是教学活动参与者,学生在教学内容方法具体实际形式等几个方面都具有完全的发言权。在这些情形下,学生体育活动的积极性和主动就能够完全的充分调动。而老师则在学校体育教学活动的过程中,从以前的传输指导人,逐渐变成了现在的学校体育课外活动指导者、服务者。

(三) 终身体育需要高校教师应扮演的角色

1、学校体育教师要作为终身运动意识的培育者

要做到高校运动和终生运动的教学融为一体,在教育中,除了需要学生更加深入地了解运动基本原理,更加良好地掌握运动所必需的基本技术、技能以外,培养科学的运动意识对于学生培养终生运动的兴趣爱好、才能和良好习惯也有着决定性含义。所以,终生运动的教学观念就需要在高校运动课程中,着重培育学生自觉自愿地开展运动的兴趣爱好、才能和良好习惯。

2、高校体育教师应成为学校终生体育运动的引路人

要认真实施终生体育运动,光靠学生运动时间是不够的,应把体育运动精神贯彻于每个同学的生活。所以,高校体育就应终生体育运动的启蒙课,体育教师就是学校终生体育运动的启蒙人、指导员。体育老师要充分利用学生上体育课和身体训练的时间,强化对学生运动能力的训练,培养终生体育运动的思想观念,引导他们适应运动的科学方式,培养自己运动的基本意识,形成终生体育运动的兴趣爱好和良好习惯。体育教师们要转变为过去那些仅仅一味教导运动员理论知识、技能和知识的教书匠象,要在运动教育过程中全面发掘学生的学习潜能,让他们由消极学习状态逐步转变为主动思考、积极实践。

结束语

综上所述,终身的体育思想在中国已经越来越深入人心,在海外也慢慢地形成了一个风潮与趋势。为了在国外的发展中持平或者超越国外,我们更要更加努力的加强对终生体育思想的传播力度,以实现在每一位学生的内心里都有终生体育思想的地位,把思想转化成行为,真正地实现运动教学的目的。

参考文献

- [1]李光敏.终身体育教育思想与高校体育教学改革[J].长春师范大学学报(自然科学版),2019,38(1):103-105.
- [2]刘婷.结合终身体育理念改革高校体育教学体制[J].品牌,2014(11):142-142,144.
- [3]姚军波.“健康第一”观念下的高校体育教学模式改革探析[J].时代文学(双月版),2007(6):280-283.
- [4]邢金明,佟贵锋.开展阳光体育运动,加强高校体育教学改革理性认识[J].科技资讯,2010(3):242,244.
- [5]薛青.浅析“阳光体育背景下”民办高校体育教学现状——以内蒙古师范大学鸿德学院为例[J].当代体育科技,2018,8(21):83-84.
- [6]姜君.“课程思政”视域下高校体育课程发掘思政元素探究[J].辽宁广播电视大学学报,2020(1):10-12.

作者简介:

张实(1989年5月-),女,汉族,河北三河人,本科,廊坊燕京职业技术学院助教。