

如何培养学生的体育兴趣与终身体育观念

王志芳

(高安市石脑镇初级中学 江西 高安 330818)

[摘要]本文着重以如何培养学生的终身体育观念为出发点,对终身体育的有关概念和主要范围、对学生体育兴趣的培养、如何在体育教学中利用学生的心理特征,培养学生的终身体育观念三个方面进行阐述。提出学校体育应以培养学生终身体育为主线,关注学生的运动兴趣,激发和保持学生的运动兴趣,使学生自觉、积极地进行体育锻炼为要内容。教会学生如何学习,培养学生体育行为,形成自觉的体育观念为教学目的。

[关键词]体育兴趣;终身体育;终身体育观念

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1889

一、终身体育的有关概念和主要范围

(一)终身体育的有关概念

终身体育是指人们终身进行体育锻炼和接受各种教育的总和。终身体育锻炼是指一个人按照自己的意愿,进行贯彻一生的参与体育学习和体育锻炼活动的过程。终身体育锻炼者是指自己的一生必须坚持不懈的参与体育学习与锻炼的人。

(二)终身体育的主要范围

第一,长期不懈地坚持体育锻炼。学生在校期间每天有1小时的锻炼时间;学生毕业后,每周参加体育活动3次,每次30分钟。锻炼者能积极地、长期地坚持体育锻炼。

第二,体育兴趣浓厚并稳固持久。

第三,掌握体育基础知识、技术和技能。

第四,参加体育活动时总体感觉好,并伴随快乐的情感体验。

第五,把体育活动作为生活的一部分。

二、教学中重视对学生体育兴趣的培养

(一)从引导学生的体育兴趣入手

兴趣是人们力求可趋向某种事物并由此能获得情感满足的心理倾向。对学生体育兴趣的培养应从教育引导入手,一是加强体育知识学习,使学生体会到参加锻炼的价值,加入到锻炼的行列;二是树立正确的目标,对已形成兴趣的学生进一步明确方向,保持稳固的兴趣。

(二)从教育理论与教学实践相结合入手

体育兴趣的培养,需要通过实际锻炼加以维持和巩固,没有实践活动,任何兴趣都难以产生。兴趣产生于活动对象的持续接触,只有持续的接触,才能产生心理相容。在持之以恒的锻炼中,才能看到锻炼的作用与效果,才能对体育及其方法有更深刻的认识,从而形成稳固的体育兴趣。

(三)从注重学生体育能力的培养入手

学校体育教学中,加强终身体育观念及兴趣培养的同时,要注重学生体育能力的培养。教师应注意培养学生制定计划、积极组织和参加群体活动、进行体育理论知识指导等能力,多途径、多渠道地培养学生自觉地锻炼身体。

三、加强学生终身体育观念的培养

(一)加强学生终身体育思想的教育

要使树立牢固的体育观念,体育宣传工作是培养学生自觉地参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段。充分利用黑板报、橱窗、广播站、多媒体等宣传阵地,扩大学生的体育知识面,增强学生体育锻炼的自觉性,激发学生锻炼的热情。定期组织各种竞赛活动。学校举行运动会等活动时,可特邀家长和企业、单位共同参与竞赛活动的组织和领导工作,以加强学校与家长、社会的联系,扩大学校体育的社会影响力。充分发挥体育媒体的作用,不断增长学生的体育知识并开阔眼界,增强学生的体育观念。

(二)激发学生终身体育锻炼的动机

动机是推动和指引人们从事某种活动的内在动因,目标则是通过活动最终期望获得的具体结果。体育锻炼是一定动机唤

起,并指向一定活动目标的行动过程。学生的良好体育动机还需要有观念去培养。首先,教师要从激发需要入手。学生对体育没有需要,或者主观体育观念极低,无法形成积极的体育动机。体育教学要激发体育需要,传授终身享用的体育保健知识与方法。其次,教师要创造环境,形成产生动机的诱惑。只有具备满足需要的环境条件,需要才会转化为活动的动机。最后,让学生体验体育的快乐。学生通过亲身体验形成良好的体育动机,产生浓厚的体育兴趣,才能自觉地参与体育锻炼,合理地调整自己的运动行为。

四、在体育教学中利用学生的心理特征,培养学生的终身体育观念。

(一)充分利用学生的好奇心理引发学习需要,合理利用学生的好动天性产生学习愿望

青少年生长发育旺盛,精力充沛,活泼好动。体育课的身体练习最易于学生好动的天性产生“共鸣”所以,教师在课堂上应合理利用学生活泼好动的特点,充分运用体育教材的不同运动方式,因势利导地进行多种不同的练习,最大限度地发挥学生的运动能力,把他们潜在的学习需要充分调动起来,使之对体育产生一定学习愿望。

(二)正确利用学生的好胜心理,培养学生直接体育观念

学生在体育活动中常有强烈的好胜心理,他们一听到比赛,就会摩拳擦掌。教师在教学中应正确利用学生这一好胜的心理,灵活多样地开展各种教学比赛,设计一些趣味较浓,竞争较强的游戏,促进学生体育兴趣的发展,在乐趣中巩固形成直接的体育观念。

(三)积极利用学生的好学心理,培养间接体育观念

在教学中,体育教师应积极利用学生的好学心理,一方面加深体育知识的学习,使学生从对运动本身的直接兴趣向间接兴趣转移。另一方面要进一步加强对学生正确学习目的的教育,使其明确体育学习的意义。把对体育学习兴趣与社会要求联系起来,促进他们把对体育的兴趣由乐趣向志趣升华。

总之,培养和发展学生从事体育活动的能力和学习的主体积极性,让学生在学生时代有“一技之长”,养成与掌握终身进行体育锻炼的习惯和观念,让学生认识到体育的价值,生活中离不开体育,体育给他们带来无穷的乐趣。体育教师应该充分利用主客观条件有观念对学生进行潜移默化的教育,挖掘学生自己潜在的动力和运动中内在的情感因素,充分地利用学生在校的活动时间,积极引导使学生思想观念提到一定的高度,又有良好和过硬的作风,他们就会站在一个较高的思想境界,更加自觉、更加主动、更加积极、更加持久地参与体育锻炼,使他们逐步培养终身体育观念,为终身体育奠定坚实的基础,成为二十一世纪所需要的身心完善的人才。

参考文献

- [1]韩延明.理念、教育理念探析.教育研究,2003(9).
- [2]叶志明,张丕德,刘小丹等.高等学校教育理念的发展.广东药学院学报,2005(4).