

高职院校体育教学与学生终身体育意识培养的研究

前言

所谓终身体育意识,是指一个人能够坚持进行持续、系统的体育锻炼,具有可持续性和系统性的特点。高职院校体育教学与训练的目的在于提高学生的身体健康,培养学生的拼搏精神,逐步培养终身学习体育活动的意识,有利于高职学生身心健康全面均衡发展,使每个高职学生真正感受到体育活动中潜藏的价值,调动学生的主观能动性,使学生能够自觉参与,缓解身心压力,放松身心,享受身心。在高职体育教学与训练中,如何培养学生的终身体育意识,是高职院校体育教师需要认真思考的问题。

终身体育意识为高职院校的体育教学提供了方向,既要注重培养高职学生终身体育意识,并为学生未来发展奠定理论基础。如今,随着当前社会就业竞争趋势的变化,越来越多的学生开始忽视自己的体育锻炼,导致个人身体素质不如以前。如何在整个高职体育教育体系中系统地培养每个学生终身体育意识,是高职体育教师应该认真思考和处理的重要问题。

关键词

核心力量训练;青少年;游泳训练

1 终身体育意识对高职院校学生的重要意义

当今整个社会上对高技术性人才,专业性人才一直有很大的需求,这就为我国高职院校的持续发展提供了更加广阔发展的空间。高职院校的主要教学任务是为社会输出高端专业的人才,定向推荐人才,其专业基础教育知识水平无疑是快速提升学生个人综合素质的关键,但事实上除了满足专业课要求教学以外,体育培训也有着非常重要的实践意义和引领作用^[1]。

首先,做好体育教育工作能有效地提升高职院校教育工作水平。体育教育体系是高职院校基础教育规划的一部分,体育课往往穿插在一些学科课程之间,可以同时起到调节校园气氛和提高学生学习和生活积极性的作用。加强校园体育教育,有利于学生拥有积极、健康、强健的体魄。一方面,它为学生的体育技能奠定了良好的基础,另一方面有利于加强学生专业课程的系统学习,培养学生优秀的体育基本技能,为他们未来的毕业和就业奠定坚实的基础。

其次,体育教育对于进一步培养学生终身体育意识非常重要。国家大力支持“全民体育、全民健身”工程,为及时响应各项政治措施和政治诉求,国家和人民,无论是个人、学校还是企业,都应该越来越重视科技体育锻炼,高职院校

体育也不例外。体育与健康教育是学生锻炼身体、陶冶情操的又一有效途径。一般来说,学校应该通过向教师传授体育技能,在课堂上独立组织和开展体育活动,训练各种竞技体育比赛,开展全面的科学健身教育,培养学生终身体育意识,积极推进素质教育多元化,符合国家政策的要求,符合时代科学技术的实际需要^[2]。

2 高职生体育教育终身体育意识存在的问题

2.1 高职生的终身体育意识不强

目前,一些学生对体育文化建设的认识还不够深入,只停留在表面的学习上,而不愿关注现代体育锻炼理念的内在价值。许多学生对体育锻炼方式的选择仍然有着独特而模糊的认识,对终身体育意识仍缺少足够的认识以及规划。目前,高职院校的教学中,教师只注重学生的综合身体素质和现有的体育技能,而忽视了学生综合体育应用能力的重点培养,使学生缺少对运动训练的兴趣,对运动发展的认识等。

2.2 高职生的体育意志薄弱

体育意志是促使学生集体参加体育运动,并在体育运动中逐步克服某些思想困境,以早日达到实现自身价值的作用。许多高职生不能主动参与体育锻炼,更别提建立什么体

育意识,还有些高职学生现在还有些怕受饿吃苦、怕流汗,不愿意参与到体育运动中^[3]。

3 影响高职生终身体育意识形成的因素

3.1 学生自身的因素

一些学生的身体机能发展还不成熟,这反映在他们个人的身体面貌上,男女学生之间仍存在较大的心理差异。从研究中可以看出,女性自觉参加体育锻炼的积极性低于男性。此外,在社会发展的初始阶段,一些学生对体育活动的内涵本身认识不足,对民族体育锻炼行为的基本价值认识不到位。参加体育锻炼不仅是个人的事情,也是国家战略发展和社会道德进步带来的必然。

3.2 教师技能水平方面的欠缺

在开展高职体育教学过程中,教师的技能水平对于学生的影响较大。在学生的成长发展以及接受体育教学的过程中,学生的思想观念以及终身体育意识的形成离不开教师的指导。如果教师在这一方面存在欠缺,缺少足够的终身体育意识培养,对于学生的综合发展而言十分不利。

4 培养高职学生终身体育意识的策略

4.1 转变传统的课程教学及评价观念

体育文化随着我国经济社会的持续发展与时俱进,不同时期其精神、审美及价值取向各不相同。长期以来,在我国高职体育教学中,教师往往对学生进行传统理论式的教学,对于学生体育素养的提高缺少足够的关注。虽然基本理论是提高学生体育能力的基础,但在学生体育技能综合培养中,终身体育意识并没有被考虑作为一种系统的方法。这种做法对于现代教育、理论管理模式和教学评价方法来说过于传统或片面,忽视了对学生心理、生理和认知能力快速发展的关注,忽视了学生综合发展的实际需要。教师对于终身体育意识的培养缺少深入、足够的分析以及探究,导致学生的终身体育意识不足,制约了学生的体育素养提高。在这方面,需要逐步改变传统的教学态度,一方面在日常教学生活中,要注重提高学生的体育意识,参与体育活动的水平^[4]。培养学生自觉、有组织地参与体育运动训练兴趣和良好习惯,提高自身的思想意识水平,成为新时代社会主义的接班人;另一方面,在教育、体育领域,应注意将现代体育发展与实现学生体育继续教育有机联系起来,端正学生的体育意识,以体育教学理论为主要内容,学习体育基本功,不应忽视心理教育,重视高职院校的体育教学,培养学生的终身体育意识,促进学生的综合发展。

4.2 加强高职体育知识内容的教学传授

在教育实践的过程中,要努力确保每个学生从道德理性的层面上,对开展体育锻炼的真正意义、目的以及价值有一个全面、准确的初步认识,激发内在动机,激发他们科学锻炼的兴趣,是正确培养学生终身锻炼良好习惯的前提。进入高校训练、学习的学生,不仅要对其专业相关的理论知识内容和职业训练技术有全面的了解,还应具备实际能力,掌握运动所需的一般体育知识技能以及人文科学所需的知识,包括各种体育器材的基本功能、体育锻炼的组织原则、步骤和科学方法,运动营养与保健方法等。如果教师能在体育教学中充分加强教育教学,不仅可以快速提高学生的健康意识水平,真正激发学生的学习动机,以更强大、更持久的方式追求锻炼目标,还可以锻炼学生基本的自我协调技能,使他们能够快速、完整、正确、有效地评估自己的心理健康行为和锻炼的行为效果,提高对锻炼和健身的积极兴趣、态度和信心。

4.3 实施个性化特色培养项目

培养学生终身体育意识最重要的途径是进行特色化、个性化的训练,使学生尽快形成自己独特的优势。人格习惯形成的课程教育本身就是一种特殊的教育,教师应该注重发展学生的一些独特人格特征,然后因材施教,关注每个人的个性差异,给予全面、系统的教育、培训和指导,可以实现所有学生学习能力和个性的最全面、最完整、最统一的和谐发展。学校被视为学习场所,教师要鼓励学生充分展示自己的知识、才能、爱好和个性。如果在学校体育组织中,对所有活动的管理过于松懈,学生的思维、精神和人格将无法得到健康有效的发展,这必然使他们容易产生一些与集体和环境脱节的负向情绪,这对于学生终身体育意识的形成十分不利。一些学习基础稍差的学生,由于身体原因,一时跟不上教学进度,对课外体育锻炼有一些消极的想法^[5]。体育课程可以帮助他们逐步提高专业技能,唤醒他们对各种体育的广泛兴趣,满足多样化学生个性健康发展的需要,逐步提高学生的体育终身意识,促进学生的综合发展。

4.4 实施各种有趣的体育活动,培养学生对课外竞技及体育综合训练的兴趣

体育活动的教学不同于其他一般学科的体育教学,基本体育活动的内容和形式一般可以认为是组织学生进行体育运动的主要方式,近年来,一些学校运动队开始广泛尝试不同的体育比赛模式或是体育比赛机制,这些在极大程度上调动了学生的积极性,激发了学生的热情。这些校园体育活动的广泛和有效实施,不仅有利于学校校园文化环境的建设,

同时也积极营造了良好科学的体育环境,在这个过程中,将有效地、逐步地拓展学生课外体育的文化知识,从而丰富和提高学生健康的科学文化生活。

兴趣是一种心理运动倾向,可分为直接体育兴趣和间接体育兴趣。成功地培养终身体育意识对学生的综合长期发展起到了积极的促进作用,这些感受和体验能够为学生的身心活动带来欢乐,并在比赛中取得成功。体育活动的主题不局限于一种风格,内容丰富多彩,形式设计灵活生动,符合当今学生体育需求的心理特点。通过各种科技体育活动,能够促进现代学生终身正确体育意识的培养,对人们的教育具有独特的积极作用。学生在参加这些课外体育活动后,可以根据自己喜欢或感兴趣的体育活动内容、形式和方法,以适应一种身心愉悦的情感体验。此外,学生体育习惯的初步培养、巩固和持续保持还应依靠学生的自我意识,在各种校外科技体育课程中加强、巩固和不断提高自己。体育活动还可以为每个学生提供另一个极好的机会,让他们独立学习、实践和运用自己的体育基础知识,展示自己的各种体育天赋。

4.5 培养学生体育能力,树立正确终身体育观

体育能力包括理解和发展体育的一般能力,体育表达的一般能力,身体协调运用基本技术活动的的能力,协调个人身心锻炼的能力,评估自我发展的能力以及适应和协调社会发展的能力等。为了引导学生轻松学习现代体育知识的内容

和所需的基本技能知识,要培养和引导学生初步形成自主探究性合作学习问题的能力。并为每个学生创造条件,主动大胆地尝试讨论同一个问题。学生对许多新开发的学生体育休闲项目和集体健身休闲体育项目非常感兴趣。教师应充分重视这一点,主动将学生感兴趣的课外体育健身新项目引入教育课堂或教学工作,以及一些地方少数民族群众体育特色,拓展学生的眼界,使学生能够体验不同文化下的体育活动,这对于促进学生的体育综合素养有着极为重要的促进作用。

5 结语

从学校整体来看,培养每个学生终身体育意识,既是学生素质教育的内在要求,也是整个社会发展和教育与时俱进的根本价值要求。高职学生作为社会主义事业和共产主义建设的可靠接班人,必须自觉具备自身良好的身体素质和健康发展的良好心理。作为高职院校的体育教师,他们应该始终关注如何真正培养每个体育学生的终身体育意识,如何大胆探索和改革传统的体育教学体系、教学过程、组织手段,运用多种不同的形式和方法等进行积极的教育,引导和帮助这些学生逐步获得体育健康素质、和谐发展的教育目标,实现身心健康的全面健康成长,使他们真正成长为未来人类社会所急需和培养的人才。

文 / 赵文珺 (阳泉职业技术学院, 山西阳泉 045000)

作者简介: 赵文珺, 女, 山西阳泉人, 阳泉职业技术学院讲师, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 姜君. 高职院校体育教学中终身体育意识的培养 [J]. 知识经济, 2020(13):113-114.
- [2] 周小梅. 高职院校体育教学中终身体育意识的培养 [J]. 天津职业院校联合学报, 2020, 22(4):53-56.
- [3] 张世超. 高职院校体育教育与学生终身体育意识培养分析 [J]. 才智, 2018(14):155.
- [4] 杨光, 何欢. 高职院校体育教学培养学生终身体育能力的探讨 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2016(10):172.
- [5] 杨春越. 高职院校体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 西部素质教育, 2016, 2(13):75.