

终身体育视野下大学体育教育问题的思考

前言

通过对高校体育教学过程中存在的主要问题的调查,本文认为,学生终身体育意识形成的不利因素主要有:对高考政策和环境的影响引导、学生对体育学习的兴趣不高、难以完成“三自主”教学模式、教师的示范、校园体育氛围等,并提出通过增加对学校了解度和教育单位了解度、形成科学合理的成绩考核激励机制以及对高考杠杆政策的倾斜等办法,来推动学生终身运动意识的形成。

关键词

体育视野;大学体育;教育问题

1 引言

现代化步伐的加快对人身心素质的要求和现代人对快乐健康人生的追求是新时代的主要矛盾,社会和人的成长都以强健的体魄为基础,这就要求我们积极投入到运动中。体育锻炼促进了人们身心健康的发展,长期刻苦的运动,可以锻炼我们的精神素质。将这种精神素养内化到生活当中,我们能够从容应对生活中的各种问题,而这也正是体育运动给体能、心理、意志等方面带来的积极影响。运动队的学生近视率低、活泼开朗、有礼貌、好表现、社交能力好,都是学生通过体育运动健康成长的生动例证,最主要的原因是运动队的学生具有健壮的体魄。大学生是未来国家建设的栋梁之材,而大学生健康状况的优劣与国家的兴旺与发达、教育事业的成功紧密相连。想象一下,如果普通学生的身体和运动队的学生的身体素质相似,加上健全的教育制度,各行各业会健康发展,欣欣向荣。因此,加强学校体育锻炼对中国各项事业的发展有很大的好处。摆在我们面前的事实是,大学生的体质越来越差,熬夜、上网等不良生活习惯严重影响了他们的健康,如何让他们回到健康的生活习惯,让终身体育成为现实,是体育工作者需要思考的问题。

2 认识“终身体育”

一般来说,体育教育是一种强调短期目标的原始、简单的方式。但终身体育教育不同于一般的体育教育,因为终身体育教育是一种着眼于长期目标的循序渐进的体育训练计划。终身体育教育是一项延续终身的教育工程,可以提高人

的生活品质和身体素质,符合当今社会所需要的可持续发展理念。学校也可以通过高校体育教学改革贯彻终身运动的教育思想,帮助大学生形成终身运动的好习惯,建立正确的体育观念。终身运动的关键就是“终身”,这绝不仅仅是三分钟热情,而是足够的耐性、持久力和意志力才能支持他们积极主动地面对世界、热爱生活。终身体育的目的不光是在于提高孩子的身体素质,还是为了培养孩子的活动技能,以提高其整体素质,更适应社会的需要^[1]。

3 终身体育视野下大学体育教育中存在的问题

3.1 政策杠杆倾斜方向导致整体体质下降

高考招生政策的导向成为学生体质下降的重要原因。虽然很多学者呼吁改革高考和大学招生政策,但目前并没有实现。在缺乏政策导向指导的情况下,父母以功利目的对子女施加全方位压力。受升学压力的影响,高中生的作业繁重,整天在书本和问题的海洋中奔波。体育课被其他考试科目随意占据,这种现象非常普遍。有媒体报道,高考结束后,某学校的学生撕掉了备考材料,整个校园被纸片覆盖变白了;有考生因为没有取得好成绩选择结束生命。如何改善学生脆弱的心理素质和身体素质,是体育工作者面临的难题。

3.2 兴趣不高是导致没养成好习惯的主要因素

大学生体育兴趣低,学习主动性低。首先,它与环境的影响密切相关。在高中,“魔鬼”运动占据了体育锻炼的时间。一旦学生进入大学,重新培养他们对体育的兴趣是需要时间的。其次,教师的个人能力也是影响学生产生学习兴

趣的因素。学生本身有很强的学习兴趣,由于教师的教学能力和技术能力较差,让他们失去兴趣。再次,教育者的教育理念也影响着学生学习兴趣的培养。老师只重视运动技能而不关注学生体育意识的养成,造成只重视分数而不关注学生能力的现象出现,甚至产生了老师“转行”的现象,即老师所教的并非学生学习的专业项目,而是其他项目,这使学生的学习兴趣从浓到无。然后,老师的教学方法也是影响学生学习兴趣的主要因素^[2]。由于学校体育的教学目标是普及科学健康常识和养成学生终身运动意识,学校体育的课堂教学必须要有轻松的教学环境,讲究学生学的方式,变革以往“填鸭式”教育,积极推动学生兴趣爱好的培养。

3.3 “三自主”教学模式实施困难

“三自主”教育,是指2002年教育部在制定《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的文件中,明确提出的发展大学体育运动课程的基本方法。《纲要》还明确了要充分调动学生发展的主体作用和老师的指导主导地位,着力推动发展开放性、研究型课程,尽力扩大学校体育教学的课时和空间,在老师的引导下,学生们要能够独立自选课程内容、自由选择与任课老师们、自主决定授课人员的自由度,以创设生动、活跃、积极的学习气氛。由于教育环境和技术状况的限制,学校在开展选课活动时受到限制,没有顾及全体同学的选择兴趣和项目选择,因此导致部分学生无法选取喜欢的运动课程,或者出现课程设置少,各课程类型“一刀切”的情况。运动教学的范围狭小,没有连续性和统一性,没有培育学生参加体育活动的积极性、爱好、意识和习惯以及独立进行身体锻炼的活动能力^[3]。

3.4 教师的示范作用和学校的体育文化影响了学生终身体育意识的形成

老师在课程上要求学生进行体育锻炼,而自己身体严重超标,不是“终身体育”的践行者,学生无法在老师身上感受到运动的魅力,就像是父母教育子女要努力学习,但自身却又有打牌、上网等的不良生活习惯,孩子良好的学习习惯也就无从谈起。所以,体育教师应该成为终身运动的践行者,给学生们树立榜样,使他们在老师身上真正感受到终身运动带给人的“实惠”,自觉参加运动。

校园的体育环境就是校园的体育文化,环境浓厚与否关系着学生终身运动能力是否养成,所以校园的教育环境必须由学校的体育教师队伍推动建设。目前的情况是,各个高校都有自身的运动文化系统,有的高校是三大球引导运动文化,有的高校是小球引导运动文化,以及其他项目引导校园运动文化。但是在学校级别的竞赛中,都限制体育教师团队进行竞赛。学校的体育老师既是运动裁判制度的推动者也是专项技能的指导者。排除体育教师参加学校的比赛,造成校

园的体育发展有文化无特色。有些学校的训练的方式或策略由非专职体育教师引导,引导的内容是错误的。所以,学校体育运动文化的开发就必须由专职体育教师主导。只有在体育教师引导下才能形成符合学校实际的、科学的学校体育运动文化。

3.5 学生的体育锻炼有功利性和被动性表现

一年一度的学校运动会可以带动一些学生到操场上锻炼,随着运动会的结束,锻炼的次数急剧减少,体能测试也存在类似问题。学生们考试前进行积极的锻炼,但考试后操场就空了。在运动会前夕,一些辅导员会调查之前的体能测试数据,成绩好的会被推荐参加运动会,以体能测试数据成绩为标准说明老师对学生的身体状况不了解。这些事实表明,自觉锻炼的习惯是功利的、被动的,终身体育的意识尚未深入人心。我们需要一个良好的评价机制来调动整个学生群体对体育的兴趣,促进他们体育意识的形成^[4]。

4 终身体育视域下大学体育教育问题的思考

4.1 提高学生终身体育意识的重视程度

法国著名成人教育史学家保罗朗格说:“体育教学和体育锻炼是终身体育的主要内涵,体育活动必须摒弃选定一段时间的成人生活中重要的短期活动这一误区,不要把体育作为肌肉活动,而是把它和其他文化活动的总和分割开来,应该把社会地位、社会、道德、艺术区、公民等文化活动整合到终身运动的整体中去。”为了提高学校的关注度,吸引学生,晓之以理,并通过真实例子验证运动的好处,以此来调动学生的锻炼兴趣。而关于趣味性的训练,先是让学习者品尝运动的快乐,逐渐养成参与意识,之后让参与者观察自己进步幅度,如优美的姿态,成功的进球等等,兴趣培养好了,意识也就产生了。

4.2 提高教学院部的认识程度

各教学部门应该把学生的体育锻炼意识提高到一个新的高度,因为身体健康是人才发展的根本保障。各二级教学部门应举办各种体育活动,如球类运动、青少年健身节等,增加学生参加体育锻炼的机会。一年一度的师生运动会,出现了一些教师“一年一次”的现象,这是非常危险的,因为缺乏坚持体育锻炼的习惯给身体带来了很大的危害。这一现象的出现也印证了教学部门对终身体育和科学健身意识的忽视,教师是如此,学生的情况呢?因此,教学部门应在广大师生中广泛推广终身体育意识,将其提高到一个新的认识水平。

4.3 建立新的考核机制

学校体育以体育教学或体育教学单位为主,对教师 and 学生的身体状况进行测试和评估,并根据测试数据出具锻炼处方。建立新的评估机制,对全体教师和学生的身体状况进

行测试和评估,并根据测试数据制定锻炼方案。建立新的考核机制,激励个人和团体参与。体育教学单位可根据每年的体质测试,为学生建立个人档案,使所有学生对自己的身体状况有一个清晰的了解;参考各单位的指导团队考核机制,通过对各指导体育单位的检查、评价,提高各单位学生的体质在学校中的排名,分析各单位学生的体质状况,制定运动处方,甚至在各单位学生体质恶化的情况下激励各教学单位的“自我”,以激发教学单位的“自尊”,学生的终身体育意识也将教学单位的监督下逐步发展。

教育部门应该考虑将体育纳入高考科目。在这一杠杆的政策保护下,学校、家长、老师都会督促学生锻炼身体,体育课不会被随意占用。学生的兴趣在高中就已经形成了,他们的体质和以前相比有很大的提高。此外,高校在考核、免试、就业等环节应参考学生的身体状况,处处体现健康的重要性,并在网络上宣传,从而激发学生的实践热情。

4.4 提升大学生的自觉参与的积极性

大学生的教育是主体,最重要的是终身运动还取决于个人意识。高校体育教育的目的是在帮助大学生了解和掌握体育知识的基础上,让大学生坚持“终身体育”的体育信念。

终身教育在空间和时间上具有一定的连续性,这就要求他们自觉地进行实践。终身体育的大学体育课程不能仅仅是灌输体育理论,如果不脱离校园,远离特定的场所,体育锻炼就没有意义。高校终身体育课程不仅要向学生灌输体育理论,更要培养学生的体育锻炼兴趣。他们的意志增强了,大学生也能够更积极地看待终身体育,并积极地坚持下去。而学校体育活动可以使大学生在学校体育教学中利用自我监测和评价的良好习惯,开展体育活动。也可以利用校园体育和其他形式的体育竞赛,让学生学会欣赏美丽的世界,在运动的过程中开展体育锻炼放松,让学生感到既有用又有趣的运动,也可以有意识地运动,让学生在学习体育的过程中感受如何保持美感,让大学生真正感受到体育运动的好处和乐趣,自觉参与体育运动,自然树立终身体育意识。

5 结语

身体素质是一切革命的根本。以终身运动为对象的运动课程教学是一个持久的长期的过程,所以,学校体育教师必须从终身运动的角度入手,引导他们对运动的浓厚兴趣,了解到终身运动的重要性以及终身参加运动。

文/ 窦月超(浙江经济职业技术学院,浙江杭州 311100)

作者简介: 窦月超,男,浙江杭州人,浙江经济职业技术学院助教,研究方向:运动训练。

参考文献:

- [1] 刘翀. 终身体育视域下高校体育教学改革问题的探索[J]. 科技资讯, 2020, 18(29): 3.
- [2] 黄兵. 终身体育理念下高校体育教学改革的思考[J]. 当代体育科技, 2020, 10(7): 2.
- [3] 谢芹. 终身体育思想视角下大学体育教学改革分析[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(6): 17.
- [4] 王安. 终身体育理念下的高校体育教学改革探究[J]. 2021(2017-9): 331-332.