

终身体育与大学体育教学

郭豫新

(河南省开封警察学校, 河南 开封 475001)

摘要:针对大学体育的特点,对终身体育思想的形成和发展,终身体育与大学体育的关系进行了论述,阐明了大学体育改革应以终身体育为指导思想的观点。

关键词:大学体育;体育教学改革;终身体育

中图分类号:G807

文献标识码:A

文章编号:1008-486X(2001)04-0051-02

On the Teaching of College Physical Education and the Lifelong Physical Education

GUO Yu-xin

(Kaifeng Police College, Kaifeng 475001, Henan, China)

Abstract This paper states the relation between lifelong physical education and college physical education and explains the formation and development of lifelong physical education thought on the basis of features of college physical education. It also illustrates the reform of college physical education should be under the guidance of lifelong physical education thought.

Key words college physical education; reform of physical education teaching; lifelong physical education

终身体育是倡导人在一生中的各个时期都要进行体育锻炼,以促进人在儿童和青少年时期的生长发育及中老年时期的健康长寿的体育思想。这种思想已经成为全社会的共识,在教育领域,更是作为“终身教育”思想的一个重要组成部分,为人们普遍接受。

一、终身体育思想的形成和发展

1965年,法国著名成人教育家保罗·郎格郎就认为教育应该是每个人从生到死的继续过程。同年,他在国际成人教育促进委员会上提出有关终身教育的提案,该提案得到许多国家代表的赞成和联合国教科文组织的批准。在1972年国际教育发展委员会发表的《学会生存——世纪教育的今天和明天》中,把终身教育作为发达国家和发展国家在今后制定教育政策时的指导思想。随着终身教育的思潮越来越强劲,在作为教育的有机组成部分的体育中,终身体育思想也应运而生。从80年代起,我国许多体育工作者纷纷倡导终身体育思想,他们认为,学校体育应以增强学生体质作为出发点和落脚点,强调在体育教育中要重视培养学生终身体育的意识、习惯和能力,既让学生在校学习期间受到锻炼,同时也让他们学会一些独立锻炼身体的方法,为毕业后终身从事体育活动打好基础。

二、终身体育与大学体育的关系

90年代以来,包括我国在内,人类平均体质和寿命都在增长,而我国的高学历者的寿命却在下降,且体育意识也普遍较弱。而高学历者单就其在小学、中学和大学接受的学校体育教育的时间,就有十六年以上。而这种名实的巨大反差,反映了学校体育教育的严重缺陷,说明了它已不能负起社会发展和教育改革赋予它的责任,严重滞后于社会发展对它的需求。处于大学教育阶段的学生正值青年时期,这一时期,学生体质的好坏和知识水平的高低,对人的一生有着重要的影响。因此,这一阶段除要抓好学生的专业知识和技能的学习外,还要抓好学校的体育工作。大学体育工作应涵盖以下三个方面:(一)使学生有一个健康的身体;(二)使学生掌握一些独立锻炼身体的方法;(三)使学生养成一个良好的体育锻炼习惯。这些都是终身体育的重要内容。

大学体育教育是一个特殊的教育过程。它与中小学体育教育应有明显的区别。中小学阶段的学生正处在生长发育时期,在生理上、心理上还不成熟,特别是心理上的自控、自制能力差,参加体育锻炼的目的性、针对性明显不足,所以中小学体育主要是充分发挥教师的主导性,让学生在教师的带领下进行体育活动。随着学生生理、心理的日趋成熟,在大学阶段应增加一些独立锻炼身体方法的传授。根据我国目前的教育

收稿日期:2001-06-04

作者简介:郭豫新(1960—),男,讲师,从事体育教学与研究。

制度,全国每年90%以上大学毕业生要走向社会。他们在大学阶段的学习情况,特别是体育知识的学习情况,对他们步入社会后进行体育锻炼有很大影响。所以说,大学体育与中小学体育不同,它是在中小学体育基础上的发展,特别需要加强有关独立锻炼身体的知识和技能的传授。

大学体育是终身体育的重要阶段。高学历者是社会进步的先导力量,只有抓好大学体育,实施终身体育和全民健身计划才会有可靠的保证。

三、终身体育在大学体育中的实施

1. 培养学生的终身体育意识

随着我国经济的高度发展,社会生产知识化、智能化程度越来越高。人们为保持健康的体魄,必须进行适宜的锻炼。而能否经常坚持锻炼,取决于人们自身的体育锻炼意识。终身体育意识是对终身体育的理解和认识,这种意识应随着教育程度的提高而提高。

培养学生的终身体育意识的任务之一,是使学生明确体育锻炼在人一生中的重要作用。大学学生正处在身体发育的成熟时期,体力和精力都很充沛,对疾病的抵抗力也较强,所以,他们对体育锻炼往往只是凭兴趣出发,而不是立足于健康长寿的需要。鉴于此,应使学生懂得保持健康的体魄是一个长期的系统工程,需要有规律的学习、工作、生活、卫生习惯和适当的、科学的体育锻炼。

培养学生终身体育意识的任务之二,是在提高认识的基础上,使学生产生自觉锻炼的念头,改变他们在体育课中被动接受教育的局面,提高学生的主动性,使学生树立自觉锻炼的观念。这是对学生进行终身体育意识培养最为关键的一步,也是走向成功的第一步。

学生有了终身体育的意识,进行了自觉接受体育教育的活动以后,重要的工作是使学生坚定意志、增强信心,成为具有坚强意志的人,能克服困难、常年坚持,就能得到收益,从而产生新的持续的乃至永恒的兴趣。

2. 体育教学的改革

学校体育随着社会政治、经济以及教育的发展而发展,并逐步形成体系,成为一门独立的新兴学科。体育课是学校体育教学的基本组成部分,是实现体育教育目标任务的主要途径。体育教材、体育教师和学生是体育课的三个要素。

体育教材是根据大纲规定的教材纲要编写的。目前从我国学校体育课的教育情况看,所制定的体育教学大纲,其指导思想都是“新”的,然而,在完善体育课程建设方面却普遍存在着“换汤不换药”的现象。即思想和观念最紧跟形势,目标和任务的提法在不断翻新,各教学计划也在不断调整,但是在具体实施过程中,却始终未摆脱以重复运动技术传授为主干的

课程体系。由此而引来竞技体育的课程由非竞技体育类的学生来修,理论上所认识到的跟体育课上所学的距离相差甚远等诸多奇怪现象。由于体育教材和大纲的影响,体育课的开设都是以运动为中心,没有或很少有健康教育的内容。不可否认,在提高学生体育能力和培养终身体育意识的过程中,必须教给学生一些运动技能,以使他们掌握一些锻炼身体的手段,更好地锻炼身体,但也必须强调,传授技能仅仅是手段,而不是目的,技能传授必须服从和服务于提高学生体育能力和培养其终身体育意识的目的,并且技能应是切实有效地运动技能。

教师作为体育教学中的主体和执行者,是影响学生和教学过程的众多因素中最重要的一个因素。体育教师大多在学生时学的是运动,当教师后教的还是运动,使得大、中、小学的体育课没有多大区别,而对于学生健身能力的培养,健身意识和健身习惯的形成却没有给予足够的重视。因此,体育教师应该学习终身体育的有关知识、理论、方法、技能,提高专业素质水平。

学校体育的教学对象是学生,他们是学校体育的直接受益者。我国在校学生近2亿人,如果能培养他们的终身体育意识和从事体育锻炼的习惯,带来的将是社会体育的持续繁荣和民族体育素质的显著提高。然而,现行竞技体育课程的操作体系又都受制于运动技术和教材本身的复杂度及难度,致使许多学生难以具备运用所学项目来长期坚持体育锻炼的能力,因而难以养成自觉锻炼身体的习惯,随着学业的结束,体育锻炼亦告终止。

正如以上所述,教师的教学多在教专项运动竞技项目上,项目繁多,技术难度较大,与大多数学生的兴趣和未来的需要距离太大,加上教学组织的形成长期囿于陈旧的模式之中,教学手段单调,更由于中学、大学教材内容和教法、考试内容等基本类同,学生难以得到不同层次学校体育教学的乐趣和情趣的体验,使得更多的学生对体育课的认识反而停留在应付考试上面。由此可见,从终身体育的角度来讲,我们学校体育的课程设置亟须改革。

四、结论

终身体育是在学校体育基础上的进一步深化和发展,只有重视学校体育与终身体育的衔接,才能更好地贯彻实施终身体育。因此,必须先从课程设置上着手,向有利于终身体育形成的方向加大改革力度。在课程设置的改革进程中,教师也应在教学组织方法、考试内容、测试标准等方面进行更新,充分调动学生的积极性,让学生自觉地树立起终身体育意识。

参考文献:

- [1] 刘光肃. 试论学校体育与终身体育[J]. 体育科学, 1993, (4): 23.
- [2] 学校体育学[M]. 人民出版社, 1992.