

职业技术学校体育课应培养学生终身体育意识

作者：宝鸡铁路职业技术学院 王琳丽

[摘要] 跨世纪的体育要求学生不只在学校参与锻炼，更要培养终身体育意识，让体育伴随着人们的一生，来抗击高度发达工业社会给人类带来的身心异化，抗击复杂的经济关系和信息网络给人类的精神和体质造成的负面影响，使体育成为维护人类健康的最有益的方式。职业学校阶段是学校体育和社会体育的衔接点，是学生终身体育意识培养的关键。

[关键词] 新世纪； 职业技术学校； 终身体育； 体育观

新世纪, 清华人提出了新的体育观：“为祖国健康工作 50 年”，认为学校体育不只是上好体育课和开展好体育活动, 而是要倡导大学生加强自主体育锻炼的能力和习惯, 培养终身体育意识, 为将来专业理论知识的发挥打下良好的身体基础。职业技术学校为社会主要培养的是专业技术人才, 而专业技术人才对身体的要求更高于专业理论人才, 所以, 职业技术学校体育课更应该培养学生终身体育意识。

一、职业技术学校培养学生终身体育意识的必要性

1、我国学校体育的目的和任务决定了职业技术学校培养学生终身体育意识的必要性

我国学校体育的目的和任务是提高学生的身体素质, 使学生掌握一定的运动技能, 学会锻炼的一些方法, 使其身体健康、体格健美, 同时促成良好的思想道德行为。这本身就说明了职业学校体育教育不是终结性教育, 它仅仅是人生接受教育的一个阶段, 又是社会体育的衔接点。其次, 职业学校体育不仅要讲究近期效果: 保证学生在校学习期间有充沛的体力完成学业, 而且还要追求远期效益: 学生在校身体素质的好坏, 必然影响到学生未来的学习效率及生活质量。由此可见, 职业学校体育发展到现在已超出了学生时代的重点掌握技能和提高身体素质, 而已具有终身意义, 即使学生学会科学的健身方法, 养成锻炼的习惯, 使其终身受益。

2、企业对职工身体健康状况的要求促使职业学校体育必须加强学生终身体育意识

社会的发展带来竞争的加剧, 在现代企业里除了有良好的专业素质外, 对人的健康的要求也日益提高, 随着工作强度在不断加强, 健康的要求越来越高。在企业中, 为了提高劳动生产率和扩大知名度, 一些大的知名企业十分重视职工体育, 美、日、瑞典等国许多企业采取强制措施让职工参加最低限度的体育运动, 日本一些企业还把职工体力测定结果与报酬和退休时间联系起来, 这些都促进了体育终身趋势。职业技术学校学生毕业后绝大多数要进入企业, 而企业经济的繁荣和企业的活力最终都来自于每个员工的蓬勃生命力和创造力, 职工的健康也是企业的财富。个体生命新陈代谢的水平高低, 有时决定了社会运转的速度和效率, 所以, 在职业学校培养学生终身体育意识, 让学生学会几种健康锻炼身体的方法和养成锻炼的习惯, 可为其毕业后走入企业工作打下一个良好的身体基础。



二、职业技术学校培养学生终身体育意识的途径和方法

1、激发学生对体育的兴趣

兴趣是一个人对某种事物带有趋向性的心理特征。一个人一旦对某种事物感兴趣,就有力图认识掌握它的迫切愿望和强烈要求,现代运动生理学、心理学、教育控制论、行为科学等一致认为:兴趣是学习中最活跃的“激素”,是掌握科学知识的重大推力。古今中外许多卓越的思想家、科学家在事业的起点上,作为动力的往往始于兴趣。在体育活动中,有兴趣与无兴趣产生的结果是截然不同的。学生对于感兴趣的运动,可以持久的集中注意力,学习时积极主动,即使碰到困难,也会努力去克服,产生愉快的情绪。而没有兴趣,会使学生情绪低落,感到疲倦。所以,教师要利用学生对体育活动的兴趣,启发学生积极练习一些他们认为枯燥乏味而教学又很必要的教材。如,在教学中,利用学生对篮球竞赛的兴趣,先让他们进行篮球比赛,从中抓住他们的由于不能控制球而失去很多进攻的机会感到苦恼时,再讲明学习基本技术的必要性,进行正确示范,这样就能大大提高学生学习这个教材的积极性。在实践中,提高学生兴趣的方法很多,如优美标准的动作示范、形象的讲解、游戏、竞赛、观看高层次比赛等。总之,不能简单的把体育课变成达标课,丧失其应有的休闲、娱乐成分,而导致学生怕体育,要让学生认识和体会到体育首先是让他们感到身心愉悦的。这样,学生才能对体育课产生兴趣,学生对体育课有兴趣了,才能积极去参与体育,只有真正参与到体育活动中去,才能培养其终身体育的意识。

2、注重学生个性发展,培养学生锻炼的习惯

现代教育注重学生个性的发展,我们的教学对象是随着时代而不断地变化的。现实中,职业学校的学生无论是从农村来的还是城市来的,绝大多数是独生子女。他们虽然好奇心强,对新鲜事物易产生兴趣,思维敏捷,活泼好动,爱上体育课,却不愿参加剧烈或难度较大的活动,更不愿在活动中受到太多的约束,再加上班级人数多,肥胖儿多,克服困难的意志品质弱,给我们体育教学带来很多的困难。而我们的任务不仅是要让学生的身体好,同时还要培养他们运动的习惯。面向全体学生,让他们掌握方法,通过正确的身心教育培养良好的运动习惯和道德品质,养成良好的行为规范,掌握对美的认识和理解,传统的教学是一种固定的模式,片面强调了身体锻炼,而忽视了对学生锻炼习惯的培养,这与时代赋予我们的历史任务是不相符的。我们要利用这些因素,有针对性的加以突破,在传授其锻炼方法,提高身体素质的同时注重学生个性发展,培养其运动的习惯。如,根据不同专业对技术人才身体素质的不同要求来安排课的内容,如车辆专业学生进行实习时,经常有很多学生抱不动车钩,所以重点发展学生上肢和腰腹力量,而电机专业则由于工作后工作环境的需要及影响,在发展学生身体综合素质,提高抵抗力的同时还要注重其心肺功能的锻炼,并教会其几种简单实用的锻炼身体的方法。课的针对性强了,学生参加锻炼就积极主动。而针对女生,抓住爱美却又怕动的特点,加强体育理论知识,让其了解什么叫有氧运动,什么叫无氧运动,减肥需要进行什么运动,那些项目锻炼那些部位等等,并在安排课的内容时结合理论知识,大大提高她们主动参与体育锻炼的积极性,从而养成锻炼的习惯,为终身体育奠定基础。

3、树立正确体育观,培养学生体育意识

现代体育观是以健身为主。是一种与社会可持续发展相适应的新型体育观。健身体育观,一方面要求实践主体的全民性,使体育成为人类的一种具有最广泛社会意义的活动;另一方面,要求实践行为的终身性,并融生存、享受、发展、需要为一体,使体育相对社会的发展具有最大的持续性。而体育意识是决定人们是否参与或以何种方式参与体育的主导因素。体育意识可理解为体育在人脑中的反映,包括人们对于有关体育的意识、要素和观念形态、以及体育所包涵内容的全部精神现象的反映。体育意识的培养就是培养学生具有对体育运动的主观能动性。能够根据自己的需要,适时地运用所学到的体育知识,技术和技能去参与各项体育活动,以达到增进健康,保护身体技能并愉悦身心的目的。21世纪社会的大科学、大生产、



大工程的特点，有巨大的进步意义，当然也对我们的身体方面有很多的负面影响，所以跨世纪的体育要抗击高度发达工业社会给人类带来的身心异化，抗击复杂的经济关系和信息网络给人类的精神和体质造成的负面影响，使体育成为维护人类健康的最有益的方式。职业学校体育老师在教学中应引导学生进行自主锻炼，充分发挥学生锻炼的积极性和主动性，加强学生对锻炼的认识，教会学生科学的锻炼方法和手段，使学生树立正确的体育观，从而培养学生体育意识。

总之，生活离不开体育，体育给人们带来了健康的保证和无穷的乐趣。职业学校阶段是学校体育和社会体育的衔接点，是学生终身体育意识培养的关键。职业学校培养和发展学生从事体育活动的能力和学习的主动积极性，是让学生在学生时代学会一技之长，养成进行终身体育锻炼的习惯和培养终身体育意识，让学生认识到体育的价值。他不仅为学生终身体育打好体质基础，更重要的是培养学生终身体育意识、习惯和能力。

