# 我的大学体育观

**大学体育和我们的终身体育是密切相关的,我们不能忘记是大学体育让我们懂得了许多。懂得了永远把体育精神竞技精神传承下去这会让我们走的更远，无论以后我们处在哪个工作岗位。**

**可以说，从小学初中到高中，校方及同学们对体育课的重视程度是依次递减的。因此，一开始我也自然地将大学体育想象为浮云一样的存在。然而，在将近一学期的学习中，随着体育课有条不紊的进行中，我在体育课上感受到了运动的真正的美与乐趣。**

**步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在高中的体育课上，男女同学都一同上课，由同一个老师教。然而由于男女同学身体素质、生理结构、运动偏好等诸多方面存在的不同，导致了这样的上课形式存在不少弊端。其次，高中的体育课都由学校规定课程，忽略了同学们自由选择自己喜爱的运动的权利，打击了同学们上体育课的积极性，同时也使得高中体育课显得死板、不活泼。**

**而且，由于学校要考虑学生在高考中的升学率，升学率又主要由文化课成绩决定，所以学校经常以牺牲体育课为代价换来学生一节复习文化课的时间。长此以往，同学们的身体素质就下降了，同时，对待体育课和锻炼身体也不那么重视了，这些都是高中体育课的弊端造成的后果。**

**我认为大学体育应该以提高学生身体素质为前提，给予适量适合个人身心发展的锻炼指标，并随身体素质的提升不断加压，让学生能够在保证身体健康同时，无负担的进行体育锻炼。**

**同时，应该从培养学生兴趣出发，让学生能够发自内心的将锻炼身体提到日程上来，而不仅仅是为了应付考试。这就需要老师的及时督促与教育，其中亲切感与幽默感必不可少。我们的体育老师张毅老师在教学与这方面就十分专业与优秀。**

**其次，大学体育，锻炼的已经不仅是身体了，还注重内在的锻炼。锻炼的是我们为之依存的体魄；锻炼的是我们持之以恒的意志；锻炼的是我们对于真理的追求。少年强则中国强，少年雄于天下，则中国雄于天下。体育锻炼，就是强少年体魄，历少年精神。而体魄与精神二者兼备的人才能成为真正的强者。我们已不再是少年，我们早已步入青年，试问，我们的身体与精神达到要求了吗？如果没有，那么我们就必须抓住大学体育这根救命缆绳，在大学锻炼，在社会锻炼，达到一个中国人应该达到的高度。**

**俗话说：学以致用。我们要把所学到的体育知识、技术和方法，综合运用到体育锻炼实践中去，使之成为日常生活、学习中不可缺少的一部分。还有，在身体锻炼的活动中，我们要能够根据自己的身体条件，健康水平，掌握和合理安排运动负荷，运动强度及运动的时间、并能进行自我调节，避免在体育锻炼中受伤。**

**体育是我们生活的一部分，无论是现在还是将来都会一直伴随着我们**。**因此，把握体育知识、技术和方法，提高体育素养，是我们每个人的必修课。**