

要让学生的创造力得到培养,必须要鼓励学生勇敢想象。所以,具体教学过程中,教师要以学生为本,吸引学生的兴趣和注意力,激发学生思维,不断培养学生想象力,为创造力的培养奠定坚实的基础。

例如,学习“校园新构想”这节知识的时候,教师可以通过这节知识的教学工作完成学生创造力的培养目标。教师要学生仔细观察教材中的造型,然后发挥自己的想象,把自己心中的理想校园景象展现在图上,画完之后,教师要求每个学生把自己的作品解释出来。值得注意的是,教师要对学生的想象表示充分的肯定,不能用固定模式来限制学生思维的发展,鼓励学生表达自己的新想法。同时,教师还要突出自身的引导作用,要求学生把自己理想的校园造型展现出来,阐述其中的美感元素,通过因材施教的方法锻炼学生想象力,实现学生思维,保证每个学生都能够制作出独特的作品,为学生创造力的培养打下坚实的基础。

(二)从生活出发培养学生创造力

小学生年纪比较小,缺乏一定的生活阅历,认知能力也相对不足,美术教学过程中,如果教师应用复杂的教学素材,很难实现对学生创造力的培养目标。对此,教师在培养学生创造力的时候,要以学生的心理发育特征为基础^[4]。众所周知,小学生对现实生活中的素材比较熟悉,理解起来更加容易,教师要从实际生活出发,从生活中寻找素材,要求学生描绘生活中的事物,保证学生从生活中获得创造的灵感。

例如,学习“画画美丽的自然景色”这节知识的时候,如果教师只是按着教材进行讲解,很难吸引学生的兴趣和注意力,教学效果也会十分有限。所以,教师可以带领学生走出校园,去公园亲自感受大自然的景色,吸引学生的兴趣,加深学生的感受。同时,学生对大自然的景色也比较熟悉,能够积极地参与到学习之中,激发出创造的灵感,有利于创造力的培养。

关于体育运动训练专业课程设置的思考

郭继伟¹ 刘国瑾²

(1. 32127部队,辽宁 大连 116100; 2. 32120部队 辽宁 大连 116500)

【摘要】运动训练专业虽然在近些年快速发展,但是也面对着较大的社会压力,无时无刻都存在着竞争,我国的体育运动训练主要是为社会输送教练员,而对于军人体育训练来讲,更多的是为了能让自身有更为强健的体魄,在军队能更好的培养新人,培养中国军魂。但是部队人员在学习该专业上存在一定的问题,对于目标的培养也并不是十分明确,因此对于该问题进行研究有一定的实际性。本文针对体育运动训练,提出军体融合的模式,以此来推动体育运动训练专业的发展,在提升军人自身体能的同时,强化军人战斗能力。

【关键词】人才培养目标; 体育运动训练专业; 调整课程设置

引言

我国从建国之后虽然对军队进行了大范围的缩减,但是丝毫不影响我国军队的发展,尤其是在随后的体育运动训练专业体系出现,为了能顺应时代的发展,军队也逐渐对体育运动训练专业进行改革,又基于国家对于军人的体育运动培训等硬性要求,让体育运动专业不断更新改善,于此可以看出,对于体育运动训练,我们应当不断探索,在其中不断发掘,制定合理的体系课程,来对军人进行培养,达到与时俱进。

一、军人体育运动训练现状分析

军人体能训练的存在能为军事战斗打好基础,同时也是我国军人是否能面对严酷环境的主要训练方式。在未来的战场当中,是否能在严苛的环境下战斗,体能训练也占据了很大一部分。世界各国对于军人的体能发展都有着极高的重视,在体育运动上加强对军人的训练,不仅能提升其单兵作战能力,同时也是目前世界各国军人体能训练的主要发展方向。同时对于我国军人体能训练进行思考也是军事强国以及体育强国的具体要求。

二、明确目标

运动训练专业的出现,能充分的培养人才,并且能让军人具备一定的运动训练能力,改善军人的自身素质以及知识结构。运动训练专业最开始的目标可能仅仅是为了保证军人的体能素质,但是随着发展,为了能有更为科学,先进的理念,能更好的激发部队军人的才能,所以需要让该项专业变得越来越明确,尤其是有一些义务兵在经过训练之后离开部队,在社会当中有一定的体育训练能力,也能具备一技之长,如果热爱这份专业,也能找到相应的工作去继续完成自身理想。

从《军事体育训练大纲》设置中可以看出,军人的体能运动课程主要有战斗体能与基础体能两个部分。其中包含了引体向上,仰卧起坐,体型等方面的训练,也有武装越野,格斗术等相关训练。其实军人体能训练与竞技体育之间有着类似的方式,对于军人自身的身体素质以及技能、形态等方面都需要进行重视,对其进行训练。但是目前军人体能训练基本自行组织,以连为单位,其体能训练方法科学性较差,让军人自身的伤病发生率较高,而我国传统的体能训练方式也不能满足目前我国科技强军的要求。因此,需要掌握更为科学的训练方法,拓展优势,改善军人运动方式,使其具备较好的体能水平。

三、HIPT训练

HIPT这一模式在部队当中近几年应用广泛,Crossfit是目前世界上HIPT发展最快的载体。最开始CF流行于军队,但是目前在警察系统以及消防队、学校等方面也被运用。F理念所讲究的是无氧与有氧之间结合,并且在速度,耐力、力量以及柔韧性等方面均进行平衡发展。这种模式依靠得分进行评价,并且根据各项动作的完成难度来进行评分,这一模式与传统训练方式相比最重点的是对军人进行综合训练。同时该训练的周期短,容易推广,成本投入较低,符合军事训练要求,能满足体能以及康复需要,同时益于军人提升自身战斗能力。

其实HIPT的发展大部分都是商业用途,在军人体能发展中使用较少,在国外有一些国家相应采取HIPT训练,在我国的部队当中使用较少。但是随着我国国情以及

(三)加强对学生的指导,促进学生创造力的有效培养

小学美术课堂上,培养学生创造力并不是完全不约束学生,创造力的培养也是一个系统化的过程,需要教师的不断指导。首先,教学过程中,教师要指导学生学会欣赏艺术,提高学生的审美情趣。其次,教师还要知道学生一定的绘画技巧和方法,注重学生想象力的培养。再次,由于艺术和实际生活联系密切,具体教学过程中,教师要结合实际生活进行指导。最后,教师要充分发挥出自身的指导作用,培养学生的观察能力和记忆能力,为创造力的培养打下思维基础,最终实现学生创造力的有效培养。

结束语

美术是小学阶段主要科目之一,小学生学习美术可以提升个人魅力,让自己的生活变得更加丰富多彩,小学美术教学中培养学生创造力有非常重要的现实意义,不但可以促进美术教学的发展,还可以实现学生的不断进步,具体教学过程中,教师要以学生为本,根据学生的心理特点和美术教学现状制定科学合理的教学策略,实现学生创造力的培养,最终实现学生的全面发展。

参考文献

- [1]卓敏.小学美术色彩教学中学生的创造力培养研究[J].美术教育研究,2019,(24):154-155.
- [2]侯秀明.小学美术教学中学生创造力的培养[J].山西青年,2020,(10):180.
- [3]赵佳.美术教学中学生创造力的培养[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019,(46):139.
- [4]钟毓.浅析小学美术教学中学生创造力的培养[J].百科论坛电子杂志,2019,(21):425.

部队人数的锐减,让军队逐渐变得精简,同时也在质量上不断对其进行优化。在高科技的军事环境当中需要将体能训练方法进行优化,才能让军队质量真正提升。因此,在我国部队当中实现HIPT不仅能让训练成本得到控制,同时还能有效的改善风险,提高军人的体能水平。

四、可穿戴设备使用

军人的体能训练方式是高新技术在体育领域中的使用,当然对于军人体能训练,也应当加入可穿戴设备,从而让军人能更加适合训练,达到能适应未来战场的目的。

智能化穿戴设备能够凭借厘米级的定位技术以及实时数据让体育竞技变的更为智能化以及科学化。其中包含了MLB、NBA以及NFL等职业比赛均使用可穿戴设备。可穿戴设备的存在能改善运动员的训练负荷,逐渐改善运动员状态,同时根据运动员的比赛数据对计划的可行性进行判断。

美国在陆军方面实行可穿戴设备,其可穿戴设备具备检测技术能充分满足陆军体能训练过程中能量消耗等方面的变化,减少训练过程中的风险。

五、FMS在军人体能训练的应用

FMS是对个人基本运动模式进行评估的工具,能识别在个人运动模式当中的薄弱环节。如果薄弱环节出现并且得不到改善,可能会导致生物力学模式产生错误,从而引起损伤。FMS的出现主要针对专业运动员,军人以及运动损伤之后的康复人群。

FMS在我国的军人群体当中主要是对军人群体进行测试以及预防伤病发生率的效果为主。并且利用FMS还能对功能性动作进行筛查,与军人体能训练相结合。在利用FMS的过程中还能让训练效果显著提升,减少军人的损伤发生率。国外将FMS在军人体能当中进行研究,我国对于军人体能的研究仅仅是FMS测试以及对伤病方面的预防,因此,对于FMS可以进一步进行研究,逐步提高FMS在军队中的应用,提高军人的战斗体能水平。

六、结语

对于军人体育运动课程,在其中加入FMS、HIPT等训练方法运用,能从根本上实现军人体能的改善。对于竞技体育训练深入研究也能改善我国军人体能训练水平,逐渐对训练能量消耗以及热工作应变情况进行分析。本文对于体育运动课程设置问题思考进行粗浅论述,在其中需要不断进行研究,才能对其深入进行思考,逐渐让军人体能改善,真正实现强军梦。

参考文献

- [1]邓维霞,张兆龙,单召.对新时代军人参与马拉松运动的质性研究——以第三届武汉马拉松为例[J].体育世界(学术版),2019,787(01):100-101.
- [2]衡祥安,曾子林.基于数据分析的军人战斗体能训练与评估[J].中国体育科技,2019,055(008):58-63.
- [3]薛琪,苗敏慧.军事体育运动训练中的训练损伤[J].饮食保健,2019,006(019):106.