

让学生观看一段《侏罗纪公园》的短视频,使其知晓恐龙是曾经在地球上生活过几万年之久的动物。其次,教师使用教学语言引导学生:“同学们,今天我们要画一画恐龙。在开始具体的创作之前,我们要联想一下,恐龙这个庞大的家族是怎样的呢?”这时,学生进行天马行空的想象。紧接着,教师再通过视频、图片等展示翼龙、霸王龙、剑龙等学生喜欢的恐龙,引导学生分析并指出这些恐龙的各自特征和共同特性,让学生充分发挥想象,如恐龙吃什么、怎么飞、五官和脚爪是什么样子的等。教师经过了解—想象—绘画等几个步骤,引导学生自由想象并画出喜欢的恐龙形象。

2.2 融入故事元素,实施想象游戏

故事具有趣味性、生动性、过程性与引导性的特点。学生可在故事中思考、创新、想象与发散,将自己心中所想与故事结合起来,表达出来、呈现出来。在小学美术艺术学习过程中,融入故事元素,实施想象游戏,能够丰富美术艺术的内容与情节,使得美术具体化、形象化与生动化。例如:教学六年级《友谊天长地久》这一课,可以融入故事元素进行美术教学。名画作品《向日葵》融入了凡·高与高更的友谊,教师在实施这节课教学时,可以首先引导学生欣赏《向日葵》,从中领悟作者的意图、感受作品要表现的友谊。其次,向学生讲述凡·高与高更有意思的小故事,体会这幅画中蕴含的情感。再次,引导学生发挥自己的想象力,“如果我能见到凡·高”为主题,创新出自己与凡·高先生的故事,如采访凡·高、遇见向日葵地里的凡·高等,继而结合学生生活实际,在体验大自然后,运用色彩知识,大胆地实践、创造,绘画出自己心中的“向日葵”。还可以观看“TheFoxandtheHound”视频,结合迪斯尼动画片中的故事,感受其中动人的故事,引导学生感受友谊的伟大,并结合学生自己的生活实际,借助其他事物和形式,绘画表现出友谊的地久天长。由听故事与创编故事,激发学生想象力,提升学生美术实践兴趣。美术是一门视觉艺术,在视觉艺术中展示学生想要表达的故事,引导学生想象与创造。结合故事、游戏与表演元素,展开综合性的美术学习活动,更好地激发学生学习的主动性、积极性与创造力,打造开放性的小学美术课堂,提升小学生的艺术修养。

2.3 结合实践因子,开展探索游戏

在小学美术教学中开展探索游戏,需要教师结合实践因子和小学美术教学目标,培养学生的美术实践能力。同时,开展实践性的探索游戏,教师应遵循以学生为本的原则,结合学生生活实际,使学生在生活实际中发现美、创造美、发扬美,运用美术教学的创造性引导学生开展美术创意设计,从而不断提升学生的审美能力。如,在开展有关“花”内容的教学时,教师让学生实地感受校园里、路边、家中不同花的颜色、造型、结构等特征,让学生探索花的颜色美、疏密美和形式美。花是美术作品中常见的物品,并且歌曲、舞蹈、故事等对花的描写也比较多,歌曲《兰花》、雷杜德的《LesRoses》、彼岸花的故事以及关于花的瓷器、雕塑、照片等,都为学生展示了丰富多彩、形状各异的花。教师在学生欣赏完相关作品后,引导学生开展“森林中的花”角色扮演小游戏,让学生探索森林中每一种花所代表的精神,并开展实践探究,利用手中的画笔、橡皮泥、白纸创作不同的花。

结语

在小学美术教学中,教师开展游戏化教学应围绕“寓教于乐”主题,融入多种趣味元素,使美术教学贴近学生生活实际,激励学生大胆创作,实现美术与音乐的完美融合,提升学生的实践探索能力,进而打造高效的美术课堂。

参考文献

- [1] 杨斌洁. 浅谈美术课堂中游戏化教学方式的意义与探索[J]. 艺术科技, 2018-10-15.
- [2] 张阿瑜. 快乐学习乐趣横生——谈小学美术游戏教学策略[J]. 华夏教师, 2015-10-21.
- [3] 胡阿楠. 农村小学美术游戏化教学的作用及方法研究[D]. 河北师范大学, 2015-05-08.
- [4] 魏丽凤. 例析游戏教学法在小学美术教学中的应用[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020(07): 69.
- [5] 邓颖晶. 利用美术游戏 优化美术学习[J]. 学苑教育, 2020(07): 87.

军事体育教学中的运动损伤及预防措施

孙汉联 李 喆

(32127部队 辽宁 大连 116100)

[摘要]军事体育课程一般都是室外课程,因此对于体能有较高的要求,运动强度相对较大。许多学员在假期返校后自身的身体素质显著降低,经常会出现运动损伤。在军事体育进行训练过程中,多种运动损伤是较为常见的,预防和处置不合理还会对会训练效果以及训练质量产生影响,所以要对运动损伤有一个准确的认知,使用积极有效的预防措施,了解运动损伤出现的规律,通过这样的方式极大程度的防止并降低运动损伤,通过这样的方式保障军事体育教学和训练的有效进行。

[关键词]军事体育训练;运动损伤;基本原因;预防原则

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.834

多年来,运动损伤都是军事体育训练十分关注的问题,也正是因为运动损伤导致一些学员不能完成制定好的教学训练计划。所以,对军事体育训练里运动损伤给予相关的调查分析,对于军事体育训练过程中运动损伤出现的一般规律进行研究,找出损伤因素,积极进行好有效的预防措施,能够极大程度的降低损伤,保持教学的正常进行。

一、常见运动损伤的基本原因

(一)军事体育训练中常见运动损伤的分类。

首先,按照损伤组织的结构进行划分。诸如皮肤损伤和肌肉以及肌腱损伤,还有有关节损伤以及滑囊损伤等。

其次,依照受伤之后皮肤或者是粘膜自身的完整性分。主要分成两种不同的损伤方式,一种是开放性的损伤。受伤位置的皮肤以及粘膜自身的完整性遭到了严重的损坏,有伤口和外界接触,诸如出现擦伤和刺伤,以及裂伤和开放性的骨折等;闭合性的损伤。受伤位置的皮肤和粘膜仍然是一种完整的状态,伤口并未和外界链接,诸如挫伤和肌肉拉伤以及关节扭伤与腱鞘炎等。

第三,按照伤情程度划分。主要有三种不同的形式,第一种,轻度伤,在受伤之后仍然能够按照原来的计划去完成训练;第二种,中度伤,受伤之后不能够按照原本的计划完成训练,要求暂停患部练习或者是降低患部的活动;第三种,重度伤,其完全无法进行训练。

(二)出现运动损伤的几种原因。

首先,思想因素。运动损伤的出现,经常与教员、训练组织者以及受训者对于预防运动损伤的意义缺乏有效的认知并且在思想上并未对其给予高度的关注,忽视对运动损伤给予预防的人,一般对于运动损伤的认识都比较片面缺少一个完善的防护观念。所以,在实际训练过程中预防措施不力,经常好胜好奇,思想上较为麻痹大意,在运动中经常会出现盲目和冒失的情况,出现损伤也并未对其给予认真的分析研究,缺乏对经验教训的及时总结。

其次,准备活动存在不足,主要表现在:并未进行准备活动或者是准备活动进行的不充分,人体机并没有达到预期的运动状态,神经系统以及其他各器官系统的功能并未做足充分准备的状况下,就投入到运动中,因为肌肉和韧带的力量以及伸展性不足,运动过程中承受负担较重的功能并未得到提升,身体缺少协调性差,所以较为容易出现肌肉拉伤予以关节扭伤;准备活动涉及的内容和正式训练涉及的内容缺少融合,训练过程中负担较重位置的机能并未得到改善,因此容易受伤,诸如手榴弹投掷,上肢的肌肉如果并未活动开,则会导致出现肋骨骨折的症状,百米跑活动不到位,则会导致腿部肌肉出现拉伤的情况;准备活动量过大,身体在开始运动之前就感受到疲劳,在身体出现疲劳状态后,如果正式开始运动,身体机能就无法保持良好的状态,而是有一定程度的降低,这样也会出现损伤。

第三,组织训练的方法存在不足。在训练中,并未按照训练原则,忽视从具体情况出发,并未充分的认识到受训对象的实际情况,训练量安排不适宜,特别是运动量太过集中,会导致局部负担加重,并未将一般训练和专项训练融合在一起。例如,在安排训练计划时,上午进行器械训练,下午进行投掷训练,这样的一种情况就会导致上肢因为局部负担较重而产生损伤。经常出现的问题有:一个教练员进行指导的学员较多、教员缺少准确的示范以及耐心细致的引导;在器械训练过程中

缺少保护,并且训练场进行训练的人数较多、人员拥挤等都可能造成受伤问题的出现。

最后,场地设备存在安全隐患。运动场地不平,经常会有小碎石以及杂物;跑道过硬或过滑;沙坑太硬有小石,坑沿超出地面,踏板和地面无法保持平整;器械失修以及维护不良,表面生锈和不光滑并且存在裂缝;器械安装不牢固以及安放位置不适合;器械的高低以及大小和轻重与训练者自身的年龄与性别还有训练水平的特点不一致;缺少必需的防护器具;运动过程中的服装以及鞋袜与体育卫生提出的要求等不一致,这些都能受伤的主要原因。

二、体育教学中的运动损伤预防措施

(一)加强运动安全意识。教练员当前在军事体育教学过程中,需要使用切实可行的运动损伤预防措施,在课前简短的完成安全教育,让运动安全理念植根于人心。在出现运动损伤并且完成处置后,需要总结经验教训,分析其中的原因,同时还需要警示同学一定要在完成体育活动中保障自身安全,并且强化管理,注重纪律的严谨性,保持一个良好的课堂秩序。总的来说,安全意识一定要谨记于心,有准确的态度才可以从基础上避免运动损伤。

(二)制定科学有效的教学计划。军事体育教学活动进行中,作为体育方面专业教员需要充分认识受训学员体能特点,从具体的情况制定有关的教学计划。同时对教学内容给予详细的研究,想学员自身的身体素质和体育技能得到提升的同时,可以避免出现一些不必要的损伤。在运动量上进行合理的掌握,也需要保持适合,切忌急于求成,需要保持循序渐进,细心的完成教学。并且,在教学中产生的伤害需要制定应急预案。科学有效的教学计划能够极大程度的减少运动损伤出现的可能。

(三)注重运动准备活动。认真进行准备活动在体育运动里不可缺少的。军事体育教员首先需要对学生表示准备活动的主要意义,让学生可以在心理上接受同时愿意去进行相关准备活动。教员在实际进行教学中需要亲自带领学员进行相关准备活动,这样防止学员运动动作不符合标准,从而丧失准备活动的实际意义。并且,在不同的体育项目里,准备活动也需要和其有一定的差异。教师需要对于课程的内容进行妥善的安置,调整每节课程之间去完成相关的准备活动。学生实际的运动量相对较少,身体素质存在很大差异,更要求认真对待相关准备活动,通过这样的方式不断的把准备活动发展成为一项具有自觉性的活动。

三、结语

在目前军事体育教学活动中,针对频频发生的运动损伤,教员应认真做好运动中各项器械设备及防护用具的管理工作,同时在日常生活中还需要经常针对学员适当的采取保健理论知识的相关教育,强化学员自我保护的能力,降低体育教学过程中产生的运动损伤,让教学工作能够快速有效的进行。

参考文献

- [1] 窦德志. 军体训练中常见运动损伤的原因及预防措施[J]. 武警学院学报, 2009, (05): 60-62.
- [2] 邢宝萍, 叶生爱. 体育教学中运动损伤发生原因及预防措施分析[J]. 卫生职业教育, 2015, (02): 53-55.
- [3] 董甜甜. 体育教学中运动损伤原因分析及预防措施[J]. 搏击(武术科学), 2015, (08): 117-119.