

(一) 组织开展各种学习活动

要提高幼儿园教师师德修养,首先就必须让他们认识到幼儿教育的重要性。幼儿园可以有目的、有计划地开展师德学习和培训,要求所有教职员工制定自己的学习计划,使其能够按照计划分步骤地开展学习活动。不定期的进行教师专业标准测试。此外,还可通过帮扶和送课下乡多种方式,充分发挥幼儿园优秀教师的模范带头作用,提高幼儿园青年教师的师德修养和责任意识。最后还应积极鼓励教师通过参观、培训,“走出去、带回来”等学习方式,达到提高教师队伍业务素质,激发教师职业兴趣,增强教师师德修养和职业责任感的目的。

(二) 为幼儿教师创设良好的职业发展环境

师德建设是一项系统工程,不仅需要广大幼儿教师自身的努力,也需要幼儿园发展环境的支持,关键在于教师创造一个良好的职业发展环境。对此,幼儿园应当从以下几方面做好工作:一是努力地为教师创造一个温馨的工作、学习和生活环境,使广大幼儿教师安心工作,投身于幼儿教育事业;二是加强对幼儿教师的管理,通过制度建设,稳定幼儿教师队伍;三是建立学习型组织,营造生动活泼的教育氛围,使幼儿教师提高业务素质的基础上增强对幼儿教育工作的自觉性,提高自身的师德修养。

(三) 提高幼儿教师的社会地位

道德根植于社会经济关系之中,有什么样的经济关系,就会有什么样的道德。也就是说,社会经济关系决定着人们的道德关系和道德观念、道德情感。而当前幼儿教师师德问题的形成,与幼儿教师社会地位较低有着内在关系。因此,要提高幼儿教师的职业道德素

质,就必须依靠政府和社会各界的努力来提高幼儿教师的社会地位和经济待遇。

(四) 完善幼儿教师职业道德规范体系

幼儿教师职业道德规范体系建设的主要内容包括:一是制定并完善《幼儿教师职业道德规范》制度,使幼儿教师在职活动中具有明确的职业行为标准,能够以良好的师德、情感和态度对待幼儿和幼儿教育事业。二是将师德作为选聘幼儿教师的主要内容,确保幼儿教师源头和质量方面得到了有效保障,全面提高幼儿教师队伍的整体素质。三是将师德作为对幼儿教师进行职业考评的主要依据,以此鞭策幼儿教师规范自身的行为,提高职业道德。最后,教育主管部门加强对幼儿教师的师德监督,防止各种违规违法事件的发生。

结束语

总而言之,要想实现以德兴教、以德育人,形成良好的社会道德风气,加强师德建设至关重要。对于幼儿教育来说,爱和责任是我们教育的基础。师德教育建设的主要任务就是帮助教师理解爱和责任的深层意义。每一名幼儿教师都应内化自己的职业素养,做一名合格的幼儿教师,并且在幼儿教师这个岗位上做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 董宏亮. “若烹小鲜”——试论幼儿教师师德培养的策略[J]. 特立学刊, 2016, (01): 14-17
- [2] 许琼华. 谈幼儿教师专业理念与师德的培养[J]. 河南教育: 职教版(下), 2016, (01): 53-55

试析田径运动爆发力训练的有效途径

陈志华

(东营市河口区业余体育运动体校 山东 东营 257200)

摘要田径运动是体育运动的主要组成部分,在竞技体育的发展过程中,田径运动具有全能型特点,其中包含跑、跳、竞走等运动项目。竞技体育的发展成为当下国际间国家竞争的重要组成部分,对此为提升我国体育竞技能力,田径运动作为奠定的竞技体育运动,需要得到当下体育训练的重视。在对田径运动员进行训练的过程中,爆发力训练是田径运动的主要训练内容,其能够提升田径运动员的运动爆发力,对运动员专业能力的提升具有重要作用,对此文章就田径运动员爆发力训练的有效途径进行分析,以对当下体育训练活动的开展提供意见与建议。

关键词田径运动;爆发力训练;训练方法

DOI 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1892

田径训练对于运动员来讲,其主要是对运动员力量与速度进行的训练,是提升运动员竞技能力与水平的主要途径。爆发力作为田径运动员的重要训练内容,其在训练过程中占据着主要地位。对此在进行田径运动员爆发力训练的过程中,教练员需要掌握有效的训练方法与高效的训练技巧,以不断提升田径运动员的爆发力。

一、爆发力训练以及训练影响因素

1.1 爆发力训练

在进行田径运动项目的竞技中,爆发力是在短时间内身体能量的瞬间爆发,对于运动员来讲,爆发力训练能够促进运动员身体能量的发挥。对于爆发力来讲,爆发力的出现需要不间断进行训练,一般来讲爆发力训练需要对运动员机体本能进行训练,并就运动员的速度与力量进行调和,进而以此为基础实现对运动员肌肉神经的灵活性训练,从而使运动员能够具备爆发力,并在不断的训练中提升爆发力水平。

1.2 影响爆发力训练的因素

肌肉最大力量。在进行训练的过程中,爆发力训练主要是对运动员肌肉神经灵活性的训练,肌肉作为肌肉神经的主要载体,其对爆发力的训练有着一定的影响。肌肉的最大力量具有局限性,在对爆发力进行训练的过程中,肌肉最大力量影响着运动员速度的发挥,尤其是在运动员速度达到一定水平后,其肌肉最大力量影响着其爆发力水平。

肌肉收缩时间与收缩速度。在进行运动的过程中,肌肉收缩用力速度与时间成反比例关系,此时肌肉爆发力达到最大状态。这也就要求运动员在训练的过程中需要不断就肌肉收缩时间与速度进行重视,进而提高运动员肌肉收缩时间与速度。

收缩距离。训练爆发力的过程中,需要确保肌肉能够在训练中承受最大阻力,进而使肌肉得到最大的刺激,以产生最大力量。运动员技术动作与身体关节的柔韧度对运动员的运动用力距离有一定的影响,收缩距离同样能够影响到田径运动员的爆发力,教练员需要正视这一因素的影响。

二、田径运动员爆发力训练的有效途径

2.1 在训练过程中增加力量训练

通过在训练过程中增加力量训练能够有效对田径运动员的爆发力进行训练。在具体过程中可加强对田径运动员上肢、腰腹部与下肢三个方面的力量训练。对于上肢力量训练来讲,运动员可以通过哑铃铃等方式进行训练,在哑铃铃的训练过程中,运动员需要采用循序渐进的手法加强爆发力训练。对于腰腹力量训练来讲,负重仰卧作为训练腰腹的主要方式,运动员在训练过程中需要对动作的细节进行注意,以保障腰腹部分力量的有效训练。对于下肢力量训练来讲,运动员可进行单腿跳跃、蛙跳、三级跳等多种方式,此类运动对提升运动员爆发力具有一定的促进作用,能够为田径运动员爆发力力量的产生提供能量基础。

2.2 增强肌肉的收缩训练

爆发力的产生主要是由于肌肉瞬间的收缩发力。对田径运动员进行肌肉收缩力的训练能够促进其肌肉收缩力量的增加与肌肉等级的提升,长此以往运动员爆发力能够得到有效

训练。肌肉的收缩训练主要采用负荷式往复训练。在训练的过程中,伴随负荷能力的增长,肌肉在生理上能够产生变化,这也是进行肌肉力量训练的主要目的。在进行训练的过程中值得注意的是,为保障田径运动员身体健康与肌肉力量的有效恢复,训练需要进行科学的规划,以保障肌肉训练负荷的科学性。

2.3 适当延长用力长度训练

爆发力训练能够通过适当的延长用力长度对运动员肌肉进行训练。在运动员训练的过程中,可有意识的对相关动作发力幅度进行加大与时间上的延长,以实现对运动员发力距离延长的训练。通过在科学范围内对运动员用力长度进行训练能够很大程度的提升运动员的爆发力。加大训练动作幅度的动作主要以柔韧性训练为主,在进行柔韧性训练的过程中,运动员身体的关节与肌肉能够得到最大限度地拉伸,这也对运动员爆发力的训练具有积极作用。进而在不断的训练过程中,运动员爆发力速度与强度能够得到提升。

2.4 通过超等长训练法训练爆发力

超等长训练在运动员训练过程中十分常见,是训练运动员爆发力的重要途径。深跳作为常见的超等长训练方式,其能够在动作过程中使肌肉快速进行离心收缩与向心收缩,此类训练活动能够保障田径运动员的身体稳定性,且对肌肉的收缩速度具有较好的训练效果。在进行深跳训练的过程中,运动员的腿部肌肉能够得到有效的拉伸,往复训练能够使肌肉产生条件反射,进而实现对肌肉力量的有效控制。值得注意的是,在进行深跳训练的过程中,运动员深跳的幅度需要根据运动员身体状态进行调整,以保障训练的有效性。

三、结束语

爆发力训练对于田径运动员来讲具有重要的作用,是提升其竞技体育水平的重要途径。为保障田径运动员爆发力的稳定性,其日常训练的开展应当重视爆发力训练模式,进而以通过爆发力的相关训练,实现运动员个人竞技体育能力的提升,以为我国竞技体育的发展奠定基础。在进行训练的过程中,教练员应当科学构建训练体系,以保障田径运动员的训练力量强度的科学性与精准性。

参考文献

- [1] 赵庆海. 负重抗阻振动训练对运动训练专业学生下肢爆发力影响研究[D]. 上海体育学院, 2020.
- [2] 龙灯有, 李春雷. 气阻训练和传统杠铃复合式训练对下肢爆发力效果的对比研究[C]. 中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 中国体育科学学会: 中国体育科学学会, 2019: 8118-8119.
- [3] 姚锦平, 安光亮. 田径运动员核心力量训练分析[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2019, 21(03): 70-72.
- [4] 张海龙. 田径项目中的核心力量训练措施探究[J]. 华夏教师, 2019(13): 57-58.
- [5] 李前杰. 田径运动员核心力量训练的作用及方法探讨[J]. 当代体育科技, 2015, 5(36): 46+48.

浅谈新形势下校长如何调动农村教师的工作积极性

陆保便

(广西省百色市德保县马隘镇古寿中心校 广西 百色 533718)

摘要校长是一个学校的中心管理者,教师是学校的实际工作者,校长于教师必要做到和谐统一才能够使学校的教学工作顺利进行。农村教师是教师中的重要组成部分,如何唤醒农村教师的工作积极性,是教育工作者的主要任务。本文将从唤醒农村教师工作积极性的角度出发,阐述对于处理这一问题的相关观点。希望能够促进中国教育业的发展。

关键词校长;农村教师;工作积极性

DOI 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1893

引言

农村教育是教育中的重要组成部分。农村教师普遍工作积极性不高,导致农村学生无法得到良好的教育。因此,改善农村教育现状,提升农村教师工作积极性,是当代教育工作者的重点任务。本文从关注教师日常生活、与教师建立情感交流、给予教师多重奖励和有关领导做好示范工作四个方面,对上述问题进行相关阐述。希望能够有效解决农村教育的发展问题,提升农村教学质量。

一、关注教师日常生活

农村教育工作的核心问题在于相关教师的综合素质问题。农村教师普遍专业素养不高、敬业程度不佳,面对这种问题,有关领导必须高度重视,从农村教师的生活入手,探究相关教师工作积极性不高的原因,并积极思考解决这一现状的办法。从而帮助教师提升对工作的积极性,焕发教师的工作动力。

有关领导可以多留意教师课堂之外的行为举止、饮食习惯、娱乐活动等方面,以充分了解教师的放松形式、性格特点,第一时间清楚教师的工作难点和生活难点,并为教师做好相关问题的保障措施。争取减少教师独自承担压力的时间,让相关领导与教师共同承担教学和生活压力。使教师与领导一条心,从而激发教师的工作积极性,为学生带来高品质的教学内容。

除此之外,相关教师的生活作风也应该是有关领导重点关注的方面。如果教师的个人作

风有问题,那么相关教师很难胜任教师的角色,更加难以对学生进行高质量的教学活动。因此,有关领导必须对教师的品德等进行全方位的考察工作。争取发现于萌芽,消灭于萌芽,净化农村教学环境。让德行高尚的教学充当农村教育工作者,为农村教育焕发新的生机。

二、与教师建立情感交流

一所学校相当于一间企业。一家企业只有领导与员工之间的关系融洽,才能够使企业平稳的运行下去。从而企业才会产生真正的价值,才会产生真正的效益。而融洽的关系是需要领导给予适当的培养。

在学校工作中校长与教师之间的关系,也需要这种方式进行培养。校长应该注意关心教师的日常生活,从生活起居到衣食住行等各个方面,有关领导都得加强关注。这样才能够更加细致的了解到教师的需求,了解教师的生活状态,从而更好地与教师保持良好的关系。这样便于教学工作的顺利开展。

基于农村教师工作积极性普遍不高的问题。校长可以在与教师建立良好关系之后,对其进行心理的疏导。一起交流工作积极性不高的原因,并商讨解决这一问题的办法。相信通过这种方式,教师和校长之间的关系会变得融洽,教学的质量也会得到提升。

三、给予教师多重奖励

传统教师的工资只是按月发放,相关绩效部分的奖金却少得可怜。因此,校长应该加强对教师绩效工资的发。例如,教师将一个班级的学生班级学生的整体成绩培养在优秀以