

中学体育教学中学生身体素质培养的必要性及对策

安富银

(左权县第三中学校 山西 晋中 032600)

【摘要】 中学教育是学校教育承上启下的重要阶段,在中学阶段强化学生的身体素质具有重要的意义。体育课作为培养学生运动能力、锻炼学生身体素质的重要教学内容,具有不可替代的作用。体育教学的目标就是锻炼学生的体魄,推动学生的全面发展,进而培养学生的综合素质。因此在中学体育的教学过程中,要优化体育教学的内容,创新体育教学模式,真正实现培养学生综合素质的教学目标。本文着重分析阐述中学体育教学中学生身体素质培养的必要性及对策,仅供参考。

【关键词】 体育教学; 身体素质; 培养; 必要性; 对策

随着新课改的不断深入,素质教育已经成为教育改革的主旋律。体育教学作为素质教育的重要手段,也是素质教育的重要内容。传统的体育教学中,由于受到应试教育思想的种种禁锢,老师和学生都对体育教学报以不重视的态度,极大的阻碍了学生的全面发展。因此如何利用体育教学有效的培养学生的身体素质,是中学时代教学的重要课题之一。

一、中学生身体素质培养的必要性

1. 新课改形势下素质教育的必然要求

新课改形势下,不再是一味的关注和提高学生的学习成绩,更重要的是要凸显以人为核心的教学思想,优化教学课堂,促进学生的素质教育。体育教学的目的就是锻炼学生的体魄,让学生有一个健康的身体,可以确保学生积极的锻炼身体,帮助学生掌握各项身体技能、传播体育文化和精神,养成良好的生活学习习惯,为学生以后的学习、生活提供坚实的基础,推动学生德智体美的全面发展。身体素质表征着人体活动的一种能力,通过体育教学,可以提高学生肌肉和骨骼的生长,增强学生呼吸系统和消化系统的状况,增强免疫力,进一步促进学生的生长发育,提高学生以后学习、生活的能力。新课改要求要将学生的文化知识学习、身体素质培养、道德文化修养三方面的内容有机统一起来,坚持以学生为中心,培养学生的综合素质能力,满足社会主义的建设需求,能够以更好的文化知识素养和健康体魄迎接国家建设的责任。因此在中学体育教学中,学生身体素质培养要始终坚定的贯彻和落实下去。

2. 培养学生综合素质的必然要求

在中学教育阶段,体育课作为重要的身体培养教学方式,具有不可替代的作用^[1]。良好的身体素质是学生得以完成学业和实现个人发展成长的本钱,可以保证学生的身体健康,促进学生综合素质的提高。随着时代不断进步和发展,需要的是有综合素质的优秀建设者。所以在中学教育中,学生的身体素质培养要作为重要的教学工作来抓,老师不但要向学生传授知识和技能,还要通过体育教育,改善学生的内心世界,实现学生的心理健康和身体健康,让学生有进一步发展的硬性资本。只有坚持将学生身体培养作为重点教学工作来抓,才可以培养学生的综合素质。

3. 国家建设的必然要求

随着社会经济文化的不断发展,国际间的竞争越来越激烈,新课改的改革原因就是面临的社会环境已经发生变化,知识经济时代和信息社会发展中,必须坚持不断学习、不断根据自身的现状进行改革,满足时代发展的需求,不被时代发展所淘汰。通过体育教学,培养学生的身体素质,让学生在文化知识丰富的基础上,还要有健康的体魄,可以在未来的学习工作中发挥更大的作用,满足国家建设的需求。

二、中学生身体素质培养的对策

1. 转变传统体育教学的形式和观念

要培养学生的身体素质,首先要做的就是转变传统的体育教学模式,传统的体育教学单调、乏味、单一,不能有效的提高学生的身体素质;观念方面,学生和教师都没有将身体素质培养重视起来,在体育教学中不能落实具体的教学方式。因此体育教学要注重多元化的教学模式的应用,让学生的个性得以发展,组织学生积极的参与到体育教学课堂中去,为学生组织感兴趣的教学

内容,让学生将自身身体素质的培养工作重视起来,充分发挥自己的学习主动性,提高创造能力。

2. 准备科学的体育活动

学生身体素质培养离不开适当的体育活动,在以往的体育活动中,学生的体育课更像是“玩乐课”,体育课堂就是随便的玩耍,没有认识到体育课堂的教学重要性,缺乏对身体素质培养的意识^[2]。因此在体育教学中,要为学生准备适当的体育活动,来增强学生的身体素质。具体可以从以下几方面展开:(1)体育课堂的热身活动。热身活动可以避免学生在激烈的体育活动中受伤,还可以让学生明白体育热身的重要性,尤其是冬季,体育热身活动就更加重要了。(2)结合学校体育设施,组织学生做一些可以激发学生身体机能、唤醒学生身体器官的体育活动,比如扩胸运动、伸展运动和徒手操等。(3)组织学生参加400米或者800米的慢跑,促进学生的血液循环,活动学生的关节。让学生在日积月累的体育锻炼中,不断增强自己的身体素质。

3. 完善体育教学的训练技巧

学生身体素质的培养是一个循序渐进的过程,许多学生都是乐于参与到体育运动中去的,有着强烈的身体素质增强愿望。但是缺乏正确科学的体育锻炼技巧,让学生无法在体育运动中有效的提高身体素质,往往还容易受伤,渐渐的就会降低学生的体育运动积极性和参与感,这对学生身体素质的培养工作是十分不利的^[3]。因此必须改变和完善体育教学中的训练技巧。体育老师要针对学生的不同身体状况,为学生提出有针对性的建议,严格规范学生在体育课堂运动中的行为和活动,避免学生受伤。比如在篮球或者足球训练中,老师可以分阶段分层次的结合学生的技术动作特点,对学生的不合理、不规范运动做出指导,为学生讲解篮球或者足球运动的技术要领,让学生可以进行有效安全的体育锻炼。

4. 持之以恒,坚持身体锻炼

学生的身体素质培养不是一朝一夕的工作,需要长期坚持下去。因此在中学体育教学中,一定要保证学生体育锻炼的量,不可以出现“三天打鱼,两天晒网”的情况,要真正的将体育运动融入到学生的学习生活中去,激发学生的体育运动积极性,及时根据学生的身体状况调整锻炼项目,让学生有充足的新鲜感,可以积极参与到体育运动中去,明白体育运动的重要性,体育老师也要坚持言传身教,和学生积极进行沟通交流,了解学生的身体锻炼需求,合理科学的为学生设置体育运动项目。

结束语

在素质教育理念下,中学生的身体素质培养工作必须重视起来,保证学生有充足的体育运动时间,让学生认识到体育运动和身体素质培养的重要性,持之以恒,不断提高身体素质,提高综合素质,满足时代发展需求。

参考文献

- [1]董芳琳. 中学体育教学中提高学生身体素质的必要性及实施对策[J]. 农家参谋, 2018(5): 175.
- [2]许明. 职业院校体育教学中学生职业心理素质培养的对策[J]. 河北职业教育, 2017, 1(6): 80-82.
- [3]李娟. 中学体育教学中学生身体素质培养路径初探[J]. 学苑教育, 2017(12): 30.