

进行深入性的挖掘,才能够充分提高学生的创新能力。而培养学生的创新意识,主要通过以下两个方面,第一个就是培养学生的兴趣,俗话说,兴趣是最好的老师,学生在有限的情况下学习知识,不仅快,而且记得牢,在学习过程中学生会感到非常愉悦,愿意学习,喜欢学习,这样一来,便可以达到事半功倍的结果,从而促使学生的思考和创新能力的新突破。通过一些新的学习方式,引发学生的主动学习意识、激发学生的兴趣点,也是提高学生创新能力中非常重要的一个环节。第二个方面就是改变以往的教学方式,课堂并不是以老师为主体,而是以学生为主体,让学生进行讨论,合作探究学习,能够极大的增强学生的自主性,更有利于学生创新能力的激发^[2]。

2.2 创新美术教学方法,培养学生的创新思维

创新是任何事物发展的根本。小学美术教学的也不例外。教师要想在教学中培养学生的创新思维,那么就要在教学中勇于改变和创新教学方法,让学生在不断变化、灵活教学方法的引导下进行学习,才能引导学生不断思考,拓展学生的思维,丰富学生的想象力,为学生的创新思维打好基础。有一个心理学家做过一实验:他把一只跳蚤放在一个空瓶子中,在瓶口盖上一块透明的玻璃,他发现那只跳蚤不断地往上跳,想跳出瓶口,可是却一次次被透明玻璃板挡住。那只跳蚤终于在经历了多次失败后,形成了认识,所以当把玻璃拿开时,它再也不跳出来了,因为它跳的高度,已经成了它的思维定式。可见,学生只要长时间在一个教学方法下学习,他们的思维也会形成定势,单一、死板,难以在美术学习中实现突破、创新。教师在教学中一定要吸取教训,不能延用一种固定教学方法,要在教学中根据内容的不同,不断创新方法,灵活采用更恰当的方法,才能达到培养学生的创新思维的目的,实现有美术教学的实效性。

2.3 尊重学生们的主体地位,教师引导正确的发展方向

学生们在进行学习过程中很有可能不太理解创新思维的概念,教师不能直接告诉学生们概念,应该通过美术作品让学生们自己萌生新的想法,教师对学生们进行正确

的方向引导才是新课改下教师们的主要教学手段。例如,在学习巨人童心这一课学习过程中,教师要注意尊重学生们的主体地位,避免出现错误的方向问题,教师应该正确引导学生们的审美能力。让学生们将自己内心想要表达的东西通过美术作品体现出来,这才是引导型教学的具体意义。这也是创新思维培养的重要方式。教师要让学生们明确自己创新思维的具体含义,这对于形成思维能力和自主学习能力是非常有帮助的。美术教育作为辅助学科,需要为学生们的其他学科进行服务,全面发展融会贯通是创新教育的主要方法^[3]。

2.4 加强教学开放性,帮助学生形成创新思维

如何提高学生的创新思维与创新力,一直是教学系统的重要关注问题。除了日常工作安排外,还要引导学生参与课堂的提问及互动,从多方向、多角度进行创新思维意识提高。在以往的小学美术教学中,部分教师让学生通过模仿课本上的作品达到教学目的。不可否认的是,这种教学方法确实可以帮助学生进一步巩固美术知识,但其可能会影响学生对于美术学习的兴趣,在一定程度上抑制学生的创新思维发展,不利于对学生创作能力的培养。因此,教师要为学生营造一个开放、包容的创作环境,支持并鼓励学生的想法,引导学生充分发挥想象力,展开创作。

结语

综上所述,作为小学美术教师应该具有创新意识,在教学中只要本着可持续发展的理念,立足于课堂,以学生的发展为目标。在教育研究层面、在新的教学方法钻研层面,要不断的投入精力。期间,也要结合新时代的教育教学思路,培养学生思维能力的同时,也可以为以后的教学发展奠定基础。

参考文献

- [1] 刘月. 谈小学美术教学中培养学生创新意识的方法[J]. 中国校外教育, 2019(21): 7.
- [2] 王娇. 小学美术教学中如何培养学生的创新能力[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(07): 210.

高中体育训练的准备及整理活动探析

姜 明

(辽宁省抚顺市清原满族自治县第二高级中学 辽宁 抚顺 113300)

[摘 要] 准备及整理活动是高中体育训练中的重要环节,对于高中体育训练的效果能够产生直接影响。但就目前高中体育训练中的准备及整理活动的开展现状来看,情况并不理想。为此,本文主要针对高中体育训练中的准备活动和整理活动进行了分析和探讨,希望能够给相关人员带来帮助。

[关键词] 高中体育; 训练; 准备活动; 整理活动

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.449

引言

随着我国素质教育改革的不断深化,对于学生综合素质的培养提出更高的要求。高中体育训练是增强学生身体素质和磨炼学生品质的有效途径,而准备及整理活动是高中体育训练中必不可少的环节,落实好这两个环节是提升高中体育训练效果的关键。高中体育训练中的准备活动是指在体育训练开始之前所进行的人身活动,其可以帮助学生的身体尽快达到运动状态。而整理活动则是指在体育训练结束后所进行的身体适应恢复活动,其可以帮助学生的身体和心理尽快调整到平稳状态。加强对高中体育训练中准备及整理活动的研究对于提升高中体育训练效果具有非常重要的意义。

一、高中体育训练中的准备活动

(一) 准备活动的概述及功效

准备活动是高中体育训练中的重要环节,是学生安全、高效地进行体育训练的重要保障。准备活动对于提升学生身体神经兴奋性具有显著成效,能够促使学生快速进入到最佳训练状态。准备活动是否到位能够对学生体育训练任务的完成效果、基础知识的把握情况、良好的生理和心理准备、身体各系统的兴奋度都能够产生直接影响。可见,准备活动在高中体育训练中能够起到非常重要的作用,具体体现在以下几个方面:一是提升学生肌肉温度和个体提问的作用。充足的准备活动能够有效增强学生机体的新陈代谢,缓解体育训练中肌肉酸痛,提升学生体育训练的能效;二是促进机体血液循环的作用^[1]。准备活动能够为学生的体育训练提供充足的氧气给肌肉的血流量,从而有效确保学生体育训练任务的高效完成;三是增加肌腱、韧带等组织的弹性,减少学生在体育训练中肌肉拉伤的现象,提升体育训练的安全性;四是提升学生肌肉温度和降低肌肉粘滞性的作用,让学生在体育训练的时,肌肉得到有效放松;五是促进神经兴奋的作用,能够有效增强学生的身体器官技能,确保学生个体体育训练安全。

(二) 准备活动的分类

我们可以将高中体育训练中的准备活动划分为以下各种:常规性的体育训练、一般性的准备活动、专业性的准备活动。不同类型的准备活动所起到的作用是不同的,其中常规性准备活动的作用主要为增强学生的身体素质,在教学过程中,教师应结合教材内容和学生发展需求,对学生进行站姿、坐姿等简单体育训练准备活动。而不同季节的常规性体育训练准备活动的时间也有所差别,通常情况下冬季体育训练准备活动时间要长于夏季。一般性准备活动的作用主要为增强学生各器官和脏器的有效配合,提升学生个体温度,降低学生在体育训练或比赛中受伤现象的发生。专门性准备活动主要适用于正式比赛中,难度较大且内容复杂,能够使学生的身体状态迅速进入到运动状态。因此,高中体育教师必须要充分认识高中体育准备活动的分类,掌握各类体育准备活动的训练要领,这样才能够确保准备活动安全、高效的进行。

二、高中体育训练中的整理活动

(一) 整理活动的概述及功效

高中体育训练中的准备活动和整理活动存在较大的差异,主要体现在以下几点:第一,在活动时间上,准备活动是在体育训练或比赛之前,而整理活动则主要是在体育训练或比赛之后;第二,在活动目的上,准备活动是为了让学生的身体机能迅速进入到运动状态,而整理活动是为了让学生的身体机能恢复到平稳状态,缓

解学生运动的疲劳^[2]。可见,高中体育训练中的准备活动和整理活动具有不同的作用,但对于高中体育训练的高效开展都具有非常重要的意义。

高中体育训练中整理活动的主要功效为:一是加快乳酸的分解,促进学生身体各项机能恢复到平稳状态;二是有效缓解学生肌肉僵硬的问题,消除运动疲劳;三是在运动强度过大的体育训练中,学生肌肉容易出现缺氧,通过适当的呼吸运动,能够帮助学生将体内的二氧化碳快速排出;四是有助于学生血压恢复,有效避免出现运动后头晕、休克等脑供血不足的现象。

(二) 整理活动的分类

我们可以将高中训练中的整理活动划分为以下几种:随意性整理活动和力量型整理活动。了解整理活动的分类及作用,是确保体育训练活动安全开展的重要保障。其中随意性整理活动能够促使学生的个体肌肉快速放松,让学生的身体机能迅速进入到平稳状态。而力量型整理活动能够有效保障学生肌肉恢复到最佳放松状态,是保障学生持续体育训练的关键。同时在整理活动中还可以适当的融入一些呼吸运动,有助于缓解学生运动后头晕、休克等不良反应。可见,整理活动在高中体育训练中具有非常重要的作用,因此,在体育训练中,教师必须要引导学生对整理活动的各个动作有着清晰、深入的认识,并合理运用整理活动,让学生的身体机能快速恢复。

三、高中体育训练中的准备及整理活动的构建方法

高中体育训练中的准备活动可以从以下几个方面来进行构建:一是从时间上,准备活动时间应结合体育训练内容和学生的身体状态进行适当调节,运动时间不宜过长,否则学生在体育训练中会极易出现体力下降或极度疲劳的现象,进而影响到体育训练任务的完成;二是从运动量上,准备活动运动量应根据教学需求和学生身体发展需求进行适当的调节,以免出现肌肉损伤或极度疲劳的现象;三是从形式上,准备活动的形式应多样且新颖,这样才能够有效调动学生的运动积极性;四是从方法上,可以通过制定折线慢跑的方式来帮助学生身体机能快速进入到运动状态^[3]。

高中体育训练中的整理活动可以从以下几个方面来进行构建:一是从时间上,整理活动主要以学生身体恢复为目标,在活动时间上应根据学生和体育训练的情况进行适当调整;二是从运动量上,整理活动的运动量不宜不大,以动作轻或原动作为主,帮助学生快速补充体内的氧气和水分,缓解学生运动疲劳,确保学生后续学习活动的顺利进行。

四、结语

综上所述,在高中体育训练中落实好准备和整理活动环节,对于提升训练效果和增强学生身体素质具有非常重要的意义。因此,高中体育教师必须要加强对准备及整理活动的重视和研究,并将准备及整理活动的功效充分发挥出来,以此来帮助学生顺利完成体育训练任务,促进学生运动水平和身体素质的不断提升。

参考文献

- [1] 董卫国. 高中体育训练的准备及整理活动探析[J]. 田径, 2019(04): 4-5.
- [2] 李俊. 高中体育训练的准备与整理活动研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(13): 56-57.
- [3] 李海生. 关于高中体育训练准备及整理活动的核心探索[J]. 课程教育研究, 2015(29): 191.