

丰富体育课堂活动 强化学生体能训练

成丹丹

(漳县新寺中心小学 甘肃 定西 748300)

【摘要】 在当今的教育体系改革中,基础教育改革已成为了重中之重。当国家进行一系列的“重拳出击”时,小学体育教育格外受到政府的关注,尤其是课堂中的活动,更是成了主要内容。本文将以“丰富体育课堂活动,强化学生体能训练”为中心,对当今体育课堂的现状,以及后面的体能措施进行分析。

【关键词】 体育课堂; 体育活动; 体能训练

在不少人的思想观念里,体育这一门学科对于我们的学业无关紧要,正是基于如此,许多的体育课堂中学生与老师都是一种玩耍的心态,体育课程被其他任课老师占用,也成了一种常规的形象。然而,这体育教学却贯穿着我们整个学习生涯,如今也成了我们国家培养人才的必经之路。德、智、体、美、劳是我国培养全能型人才的教育理念。在物质生活的当代,体能素质严重下滑,教育部门的改革策略,重新拾起了被人们所冷漠的体育课程,也为我国体育事业蓬勃发展做出了一份贡献。

1. 在体育课堂中加强小学生体能训练的必要性

经济基础决定上层建筑,当人们的物质生活层面得到满足时,则向着精神层面发展。因此,在这犹如罂粟花般的影响下,人们越发的沉迷于享受,而忽视了身体素质以及健康状况的提高;与此同时,社会竞争的激烈,加深了对学校对于人才的培养,也加重了学生在学业上的负担,在课余时间,对于身体的锻炼也越来越少。在这种种因素的影响下,学生身体机能的下降已成为必然。这不仅不利于学生身心健康的发展,同时也为我国人才的培养造成了极大的阻碍。因此,国家一再强调从小学开始,对学生体育教育的培养,体育这一门课程也成为了考核的必要。而考试成绩的关注转移到对体能素质的培养更加有利于学生身心健康的发展,也更加有利于激发学生的潜能,并为今后的学生生涯奠定良好的基础。

2. 当前我国小学体育课堂上的现状

因为受到了一定程度上经济文化的冲击,家长和教师的传统观念又根深蒂固,注重学业而忽视了身心健康的发展,从而影响了新一代学生的思想价值观,最终生出对体能训练排斥的心理。再加上受到社会中物质层面以及精神层面上的双重诱惑,体能训练更是成了遥不可及的事情,因此导致学生的身体素质较低,身心健康也受到了污染。而且在很多学校中,体育课或是成了其他任课老师的专利,或是在学生自由活动后松散完成,这导致了体育课程成了摆设,更不利于学生身体素质的加强。而国家及政府首要做的就是改变体育课程在学生思想中无足轻重的地位,这就需要从小学做起。

3. 丰富体育课堂活动并增加小学生体能训练的重要举措

3.1 设立有针对性的体能训练教学方案

德、智、体、美、劳是我国培养全能型人才的教育理念,小学生体育训练也成了其中的重要环节。为了了解学生的身体素质情况,体育老师应尽尽职尽责的对每一个学生进行身体素质考察,然后做出行之有效的体育教学方案,以此加强体育训

练的科学性以及合理性,并严格监督每一个学生的落实情况。也不能一套方案贯穿各年龄,要针对不同年龄阶段的学生进行不同的合理安排。

3.2 加强体育课堂中的趣味性

繁重的学习负担本就使学生心力憔悴,若一味的高强度的体能训练可能就成了压垮学生身体的最后一根稻草,所以体育课堂中的趣味性是必不可缺的。这不仅可以使使学生达到锻炼身体的目的,也能激发学生对体育训练的乐趣。增加体育课堂中的比赛活动是一种行之有效的办法。学生不适应于千篇一律的重复锻炼之中,但若在比赛活动中能激发学生的增强好胜心理,而制定一系列的奖励制度,更会使学生趋之若附。如此一来,就能在高度紧张的学习环境中,缓解学生的学习疲惫并增加身体素质的提高。

3.3 设立完善的体育课程评价机制

由于国家对体育课程重视时间尚短,体育课程评价机制也没得到完善,所以对体育训练的落实情况难免有所疏漏;在这种情况下,设立完善的体育课程评价机制也成了当务之急。首先,学校应完善体育课堂中的训练项目,在加强训练内容时,保证其合理性以及科学性;其次,体育老师在进行体育训练时,应更多地关注学生的感受以及分析他们的建议,并纠正其中存在的安全隐患和过渡的安排;再次,对各年级阶段检测体能训练的成果,并一一记录下来,再根据数据对不同年级进行适当的改善,从而制定出一套合理的体育课程评价机制。

总而言之,身心健康才是立足于一切的基础。存在即有真理,体育课程的安排不是摆设,是一门加强学生身体素质的课程。只有打造好良好的身体素质,才能在学习的苦海中砥砺前行。所以,在国家的高度重视下,当代体育课堂上的现状应该得到改变,制定合理的科学的体能训练方案,并完善相应的体育课程评价机制刻不容缓。当然,这其中也离不开学校、老师之间的相互配合,也需要广大学生的积极响应。如此才能推动学生身心健康的良好发展,达到我国培养全能型人才的目的。

参考文献

- [1] 杨薇薇. 浅谈素质拓展训练融入小学体育教育的途径[J]. 青少年体育, 2017(2): 70-71.
- [2] 左慰慰. 素质拓展训练融入小学体育的教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(5): 77-77.
- [3] 侯坤辉, 章柳云. 身体运动功能训练与体育课堂教学的结合(上)——以提高篮球球性的准备活动练习方法为例[J]. 体育教学, 2017, 37(4): 36-39

军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透

李清涛

(武警警官学院军事训练系 四川 成都 610000)

【摘要】 在国家军事不断强化的阶段,培养高素质、高水平的军事人才成为重中之重。本文将分析军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透,通过概述军校学员的战斗精神,探索应该采取的渗透途径,明确军校体育文化的积极影响。

【关键词】 军校体育文化; 学员战斗精神; 影响力; 渗透

战斗精神意指军人在执行任务时所彰显的精神面貌及气质特征,属于合格军人应该具备的基本素质,在军校之中,开展多种多样的训练活动,目的都是让学员在身体素质上得到锻炼,同时又能提升精神意志力,由此便能逐步的成为较为出色的军人。军校中的体育文化会对学员产生重要影响,需要军校重点关注自身体育文化的发挥,通过将其逐步的渗透,使得每一位军校学员的素质都能提高。

1 军校学员战斗精神的基本概述

军校学员的战斗精神就是指在学员在执行任务时候体现出来的精神面貌,精神气质以学员个人的优秀品德。相信每一位军校学员的目标都是可以发挥出战斗精神,通过发扬战斗精神,学员们的意志力得到很好的锻炼,其可以在战斗中,真正的克服一系列困难,自强不息,奔向更高难度的学习任务。学员们的战斗精神使其勇气得以激发,其在面对复杂的情况时,可以机智的应对,不管是何种境况,其都能化险为夷。只有具备着战斗精神的军校学员,才能更好的发挥出使命感,坚守着最初的信念和信仰,努力的成长为更加合格的军人。

2 战斗精神是军校学员成才的精神支柱

战斗精神在学员自觉成长为合格军事人才过程中的作用与价值研究,是军事教育领域探讨的永恒课题。现阶段研究普遍认为,战斗精神是学员学习与提升综合素质的动力,是学员成才的精神支柱。

2.1 坚定的信念与军人的使命感促使学员建立稳固的学习目标

坚定的信念与使命感可使学员立足于国家和人民的角度,准确理解军人的使命,明确“为什么学、学什么、怎样学”等方向性问题,自觉将个人的发展目标与人生规划融入于军队发展之中。结合自身特点与能动性、创造性地将自己按照军事人才的标准,逐级建立起稳固的学习目标。

2.2 荣誉感与意志力促使学员获得持久的学习动力

荣誉感属于人类深层精神因素,崇尚荣誉是军人行为的根本动力。崇尚荣誉的价值取向,使得“珍惜荣誉,为荣誉而战”成为军校学员奋勇拼搏、刻苦学习的持久动力。意志力是战斗精神的核心要素,顽强的斗志、百折不挠的毅力是保证学员征服各种困难与失败,成功完成学习任务的动力之源。

2.3 勇敢与智慧促使学员拥有征服艰难险阻的正能量

勇敢与智慧表达的是临危不惧、机智灵活的英雄主义精神,它充分体现军人特有的精神气质,常被人们称之为“果敢”。正是这种“果敢”使学员敢于面对危难环境,不为陈规所限,创造性的发掘周边资源潜力,使自己迅速脱离险境,成功化险为夷。

3 军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透

3.1 明确体育文化的基本内涵

军校体育文化重点是指的军校文化及体育文化的融合产物,属于较为新颖且独特的文化体系,宣扬体育文化的根本目的就是让学员的体能得到锻炼,从而培养其最基本的战斗精神。应该及时了解的是战斗性的特征,在体育运动中,往往会涉及到很多的对抗活动,学员在应对这样的任务时,应该树立坚定地信念,体现出战斗情怀。运动性特征是指在军校开展的体育文化就是将培养学员们的身体运动能力、运动潜能等视为关键,因此体育文化中的运动性特征极为明显。科学性特征就是指军校体育文化在实际发展的过程中,彰显出十足的科学性,通过将体育文化逐步的融入至军事训练,多种活动的开展都应该迎合人体特征及运动特点,由此才能凸显出体育文化的意义。

3.2 分析体育文化的渗透过程