

活中的地位与作用的评价,反映了人们对体育的信念与追求。由于长期以来人们对体育认识的局限性,认为进行锻炼只是为了增加身体健康,没有全面的了解体育锻炼的其他价值。

三是大学体育文化对体育价值观的影响。学校体育是学生获取体育知识,掌握体育技能的主要途径,学校体育开展的情况,能够影响学生体育锻炼习惯的养成,终身锻炼的体育意识。学校体育是校园体育文化的一方面,它包括体育教师、体育教学、体育比赛等内容。校园体育文化的积极开展,能够促使学生养成锻炼习惯,以充沛的精力投入到学习与生活中,为将来更好地服务社会奠定基础。

首先是体育教师。体育教师是影响学生体育行为最直接的影响者,学生从体育课和体育教师中形成对体育的认识,因此,体育教师不仅要具备教授体育技术的能力,更要具备科学的体育意识,树立正确的体育教育观念。据调查结果显示,体育教师中技术主导型教师约占47%,纪律主导型教师约占33%,任学生自主发挥型教师约占11%,注重身体素质全面发展型教师约占9%,由此可见,体育任课教师授课内容以向学生传授体育运动技术为主的比例最高,这种教学形式认为学生掌握运动技术才是学生学习此课程的重点,教学过程中主要关注学生的运动技术水平,因此会使学生形成提高运动技术的体育价值观;其次是纪律主导型教师和尊重学生自主发挥型教师,这两种教师的观点截然相反,前者主张培养学生的集体观、纪律观念的培养,使学生养成遵守纪律、有集体感的观念;后者老师则侧重于学生个人能力的发挥,注重学生个性心理的培养;注重身体素质全面发展的教师所占比例较少,这种老师把增强学生体质放在首要位置,在设计教学过程中,把锻炼提高学生体质发展纳入到学习范围,使学生不仅学会运动技术,还形成了增强体质的观念。由此可见,体育教师的不同价值观,不同的授课方式对学生形成不同的体育价值观有直接的影响,学生要想形成正确的体育价值观,需要体育教师不断更新教学观念和业务水平。

其次是体育教学。目前在应试教育的影响下,不仅是术科教学以考试为中心,以学习成绩作为衡量学生的标准。各高校的体育课程都是分为必修内容和选修内容两种,大一新生都学习必修内容,每个学期各学习一门新项目,大二二年级学生可以根据自己的喜好来选择自己所学的运动技术,学习时间为两学期。但是考试的内容则以课上所学内容为主,基本上都属于规定考试内容,学生自己加以练习为主,只

有个别项目,如健美操,教师让学生结合自己本学期所学内容,按照要求自己编排套路作为考试内容。从各个学校的体育教学对学生体育价值观影响的调查结果来看,会误导学生形成一种负面的体育价值观,认为上体育课只是为了取得好的体育成绩,上课的目的就是为了完成教学任务,使大多数学生没有意识到上体育课的目的是为了使大家身体健康、增强体质。因此,在体育教学中应当采用正确的体育价值观来引导学生的体育学习,以学生的健康为本,培养学生的参与体育锻炼兴趣,养成经常性体育锻炼的意识,从而形成正确的体育价值观。

第三是体育竞赛的开展。为响应国家“阳光体育运动”的政策,积极落实每天锻炼一小时,各个高校都根据自己学校体育工作开展的情况,组织开展了适合本校情况的体育文化活动,如:体育文化节、各单项的体育赛事、趣味运动会等,通过多种多样的体育赛事和体育比赛形式,增强了体育活动的趣味性和吸引力,逐渐培养学生的体育爱好、运动兴趣,培养学生的合作精神、交往能力和意志品质,使更多的学生养成坚持体育锻炼的习惯。各高校在校园体育活动开展方面都开展得如火如荼,这必然会对学生的体育观念和体育行为产生一种规范和榜样作用,引导他们形成正确的体育价值观。

### 三、结论

体育价值观的形成受各种因素的影响,如:个人体质、运动能力、家庭、社会等,但是作为在校大学生,校园是他们生活和学习的场所,校园体育文化对他们体育价值观的形成和发展有着深刻的影响,学校体育文化积极开展能够引导学生理解体育的价值和深远意义,树立正确的终身体育意识,培养主动体育锻炼的好习惯,从而形成正确的体育价值观。

### 参考文献

- [1] 孙柱兵, 贺昭泽. 论我国当代体育价值观的内涵[J]. 首都体育学院学报, 2010, 22(05): 33-36.
- [2] 郭小晶. 试论高校校园体育文化建设[J]. 北京印刷学院学报, 2015, 23(03): 47-49.
- [3] 张杰, 张蕾. 高校体育文化对培养大学生终生体育观的影响[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2009, 25(05): 134-135.

## 北京体育大学竞走队身体素质训练的研究

毛艳秋

(北京体育大学 北京 100084)

**【摘要】** 作为国内田径运动的优势项目之一——竞走,在田径运动史上曾经有创造过璀璨的辉煌。近年来,国内专家学者认为科学化、合理化的身体素质训练对运动员的成绩提高、比赛胜利发挥着举足轻重的作用。因此,本设计从身体素质训练角度进行探究。本设计主要采用了文献参考法、访谈法和问卷调查法,以北京体育大学竞走队身体素质训练为研究对象进行研究分析,进而提高竞走运动员的身体素质,取得优异成绩。

**【关键词】** 竞走; 身体素质训练; 方案

### 1 前言

#### 1.1 选题依据与选题意义

竞走是我国田径的优势项目之一,近年来国内专家学者对竞走项目研究逐渐予以重视和关注,但是大部分学者还是从理论出发,很少会结合到竞走运动员本身身体素质训练状况。本文以北京体育大学竞走队身体素质研究为研究对象进行探究分析。

### 2 研究对象与研究方法

#### 2.1 研究对象

本设计研究对象为12名北京体育大学竞走队运动员身体素质,通过为期三个月的专项训练,心率、成绩以及身体素质出现哪些变化。其中有8名男生,4名女生,训练年限均在7年以上,身体保证健康,且近期无病痛、无损伤,详见表1:

表1 研究对象身体素质基本情况表 (n=12)

性别	人数 (n)	年龄 (y)	训练年限 (y)	身高 (m)	体重 (kg)
男	8	23±1.2	9±0.3	1.78±1.3	67.4±3.67
女	4	22±0.8	9±0.4	1.67±0.6	50±3.16

#### 2.2 研究方法

##### 2.2.1 文献参考法

在研究本设计过程中,研读了大量的报刊杂志、博硕论文等,对北京体育大学竞走运动员身体素质训练提供更多的理论与实际意义。

##### 2.2.2 访谈法

通过对北京体育大学竞走运动员和教练员(详见表2)走访调查,进行半结构访谈。

表2 教练员状况统计表 (n=2)

职称/人数 (n)	学历/人数 (n)	从业年限/人数 (n)	从业方式/人数 (n)
高级/2	博士/-	16-20/2	竞走教学和训练/2

### 3 结果与分析

#### 3.1 竞走身体素质训练情况与结果

##### 3.1.1 竞走耐力素质训练方法

耐力素质是竞走运动员基本素质之一,耐力素质的提高有助于加强竞走运动员负荷能力<sup>1</sup>。耐力素质可分为有氧代谢耐力、无氧代谢耐力和混合耐力,其中有氧代谢耐力亦称为“一般耐力”,是无氧代谢和混合代谢的基础,三者不可分割,相辅相成。

##### 3.1.2 竞走力量素质训练方法

竞走项目中力量素质训练具体指“速度耐力”训练,而非对最大力量和爆发力无限增长的训练,这就要求其科学的与竞走训练、身体素质训练融为一体<sup>2</sup>。训练方法与手段主要包括以下几点:

第一:负重摆臂,摆臂幅度大于竞走时摆臂幅度,并负有0.5千克-1千克沙袋,摆臂250次-300次;第二:坡路走,上坡时用力后蹬并加快摆臂,下坡时提高竞走频率,坡度4%左右,坡长500米左右;第三:负重场地走,在保证竞走运动员技术动作合理性、动作节奏稳定性的前提下,逐步提高运动时长和步长、步频。经过为期3个月的力量素质训练,北京体育大学竞走队运动员男女有显著性差异,男生力量素质更优于女生,这主要是男女自身条件造成的。

##### 3.1.3 竞走速度素质训练方法

竞走速度可分为最大速度、反应速度和速度耐力,其中速度耐力是综合因素训练的结果,速度是影响速度耐力的决定性因素,而影响竞走速度可具体指“反应速度”和“步长、步频”,其素质水平是决定比赛成绩的关键。

因此,竞走运动员在做速度素质训练过程中,通常采用400米、800米加速走,50米、100米变速跑,原地快速摆臂、摆腿,以及高频小步竞走和听信号冲刺跑等。经过为期三个月的速度素质训练,北京体育大学竞走队运动员,男女没有出现显著性差异。

##### 3.1.4 竞走灵活性与协调性素质训练方法

竞走灵活性素质训练贯穿整个训练过程,并非单独进行,竞走灵活性具体指协调性和柔韧性两方面,而协调性和柔韧性水平将会给竞走技术完善度、节省化效果和身体素质利用度带来直接影响。

因此,在竞走训练中,教练员要严格要求运动员技术动作,不断强调灵活性素质的重要意义,使得灵活性素质概念深入融合进运动员竞走训练、思想中。

具体的训练方法有：8字摆练习、前后滚翻、两手抱头竞走练习、横叉、竖叉、纵劈腿练习、韧带拉伸练习、正侧向交叉步等<sup>3</sup>。经过为期三个月的灵活性协调性素质训练，北京体育大学竞走队运动员男女出现明显差异，不论是身体灵活性还是柔韧性女生都明显优于男生。

经过上述训练，竞走运动员各项身体素质指标都有了明显的提高，另外，男、女组队员训练的方法和手段有所差异，运动员所展现的身体素质变化也有自己的特征。

#### 4 结论与建议

##### 4.1 结论

4.1.1 经过为期3个月的专项训练，北京体育大学竞走队运动员心率都有所下降。

4.1.2 经过为期3个月的专项训练，北京体育大学竞走队运动员身体素质指标有了明显的提升。

4.1.3 经过为期3个月的专项训练，北京体育大学竞走队运动员成绩有所提升；女子组竞走成绩效果更加明显。

##### 4.2 建议

4.2.1 在平时训练中，教练员除了要注重基础技术的训练，还要将一般训练与专项训练相结合，注重数据比较分析，找出适合竞走运动员在竞走中动作点。

4.2.2 教练员在日常训练中，应加强运动员耐力和力量训练，在制定一般训练计划和专项训练计划中，着重强调耐力和力量的重要性，进而有效加大肌肉密度，增强身体负荷能力，进而取得优异的比赛成绩。

4.2.3 教练员在日常训练中，注重运动员心态变化和多方数据比较分析，及时的调整运动员情绪，找到动作点，使得竞走速度达到最大。

##### 参考文献

[1] 于红妍, 王卫星, 蔡皿. 我国优秀竞走运动员核心肌群功能性特征及其对技术的影响[J]. 天津体育学院学报, 2010, 05: 189.

[2] 胡好, 骆学锋, 王传平, 王卫星, 王林, 翟波宇. 我国20 km优秀竞走运动员运动素质特征及评价研究[J]. 北京体育大学学报, 2012, 01: 114.

[3] 姚国柱. 竞走运动员的身体素质训练[J]. 少年体育训练, 2005, 02: 43

## 高中美术教学中融入情感教育的策略探索

张 铭

(舒兰市第十八中学 吉林 舒兰 132602)

**【摘要】** 跟随现下中国教育教学体系的深度创新，在课堂教授高中美术的过程中逐渐引起了教育部门和对应学校的重点关注。现下美术科目的教学大体有两方面：一方面是中职艺术专业的院校；一方面是全日制普通高中学校建立的美术教学科目。两样科目体制虽然存在细微的差别，但是在课堂学习的本质上都要结合情感的加入，只有让学生在美术学习的过程中增添自己的情感，才能提高学生的审美能力，养成学生腹有书画的气质，为学生的未来发展奠定良好的基石。

**【关键词】** 高中美术；情感教育；策略探索

近些年来，品德修养教育慢慢吸引了人们的视线。由此，美术老师必须要运用多样的教学手段为学生提供美术指导，使学生能够高效正确的学习，提升学生的专业素养，推进学生的总体发展。情感教育在高中美术课堂上的逐渐渗透，更是开始美术教学创新的主要方法，能够强化老师和学生的相互理解信任，使学生体会到老师的关心和爱护，进而越加积极地加入到课堂活动中，促使学生快速形成优秀个人素养和提升学生学习能力。

#### 一、加强师生互动，营造良好学习氛围

在素养教育的前提下，高中美术教学变化为老师需要重视的主要关键点，增强学生的专业素养，借助多样的美术类型展开对学生审美层次的渲染，提升学生的专业素质。情感教育是老师进行美术教学的主要方法，不止能够消除学生的学习压力，还能使师生之间的联系更为密切，营造轻松愉快的课堂氛围，激起美术教学的有效开展。因此老师一定要确立好美术教学的任务，强化情感教育的融入，具体思索美术教学的目标，然后和学生的性格特征完美结合，达成多类型的美术教学方法，激起学生学习美术的热情，引领学生了解，欣赏美术内容，增强学生美术审美能力以及鉴赏技巧。

在高中美术教学中，老师要达成对情感教育的融入，可以借助情感教育完成师生上的交流沟通，创造轻松愉快的学习氛围，增强美术教学成效。因而，老师在美术课堂或者实际生活中要注意与学生保持良好的交流，采用多样的教学模式和学生探讨，留给学生充足的想象空间，有利于学生表现自己的思维能力和学习理念，然后形成师生之间和谐的教学氛围，提升美术教学的顺利进行。譬如，在引领学生了解《蒙娜丽莎》这幅作品时，老师不用添加和学生的交流互动，就把情感教育当做主旨，指引学生探索画面的情感，激发学生独立思考能力，建立出良好的课堂氛围，激励学生自主学习或者相互沟通，还能组织学生实施教学活动，让学生依据自己对画面的了解，拓展思维模式，打开想象空间，提升学生审美素养。

#### 二、教师以情动人，丰富情感生活

高中美术课本知识非常丰富，包含了鉴赏，现代艺术，古代艺术，中国的，外国的以及各种建筑或者雕塑等，对于学生来说，课本的每个知识都为其创造了情感感染机会，老师将课本充足运用，能发挥出课本的全部实力，进而养成学生对艺术的憧憬，激起学生对于画作的鉴赏和深层次的解析，不只是可以让学生体会到美术的魅力，还能完全体会并吸收知识和素养，培养学生欣赏角度以及善于发现的眼睛。

学生对于一幅画作很难因为听清和观看进而生出情感，那更不能了解画作所想要展现的意思。老师是学生非常信任的“知心姐姐”，学生很容易被老师的情绪所感染。因为美术画作是静止状态的，如果学生不能深度欣赏，就会感觉无聊乏味，那么老师在教学开始前就要布置作业，提前给学生预热，引领学生体会作品情感，知悉作者思想。譬如，老师在借助多媒体课件教授学习内容。讲解《八骏图》时，

可以现在课前制作好PPT，在课堂教学中，就能先放映作品创作的背景，作者所经历的故事或者不同种类的马匹的形象等相关材料，然后在为学生讲述《八骏图》。可以将学生分成几个小组，让同学们互相讨论，观看画作的感受，细心思索画作的内涵，继而老师在表述每匹马的状态，有着怎样的性格特质。老师还能从一幅画作引出画作的创作者，接着以作者的创作背景为脉络，讲述作者经典作品，以此来激起学生对美术课程的热情和学习，提升学生的审美，鉴别技巧，强化学生对作者和画作的深度认知。

#### 三、求同存异，尊重艺术的个性化

由于每个人的审美能力和性格特点不一样，每个人对于画作的欣赏角度都是不同的，有的喜欢大气粗犷的，有的喜欢温柔细腻的，还有喜欢豪放明艳，身为一名美术老师，就要尊重他人的欣赏角度，就算不能理解也不能全盘否认，求同存异。在观看一幅画作时，可以先让学生讲述自己的看法，思索画作蕴含的真实情感和表达内容，然后学生之间形成探讨，交流，老师从中引领学生找出正确答案，完成互动式教学。这样的方式很快速吸引学生学习兴趣，体会到美术这个学科的核心内容所在。

美术不仅是能高效的强化学生对画面以及书法的了解和记忆，拓展学生的右脑能力，让学生在放松身体，舒缓精神的同时。还能提升高中生文化课的知识理解和记忆能力。譬如，在讲解《装饰画》这个画作时，老师能够采用多媒体设备为学生们展现传统的刺绣和装饰壁画等对应知识的了解，展现装饰画的构思理念和色彩搭配。老师还要教授学生，艺术要以多种方面，多样思想进行想象，要悉心接受他人条理清晰，内容明确的看法，知晓艺术的发展是能求同存异的。

#### 结束语

总而言之，高中美术教学中情感的融入对学生的审美和文化素养起着重要作用，高中美术老师需要增强美术课堂上情感教育的融入，更快速的达到对学生的品德教育，在美术教学课堂上不停地结合情感教育，使学生在情感的渲染中不断学习了解相应的美术内容，养成学生认知美以及创新美的技巧，引领学生观察到教学美，生活美，激起学生学习热情，把情感灌输到课堂学习中来，强化美术在高中课堂上的灵活多变和艺术魅力。

#### 参考文献

[1] 潘娟. 高中美术教学中融入情感教育的策略研究[J]. 高考, 2016 (21): 173

[2] 熊杰. 高中美术教学中融入情感教育的策略探索[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2018 (35): 108-109.

[3] 谭孝会. 浅谈素质教育背景下高中美术与情感教育的融合[J]. 考试周刊, 2019 (25)