

大学健美操比赛中,运动员的耐力决定着运动员比赛的时长以及发挥稳定性。因为健美操属于一种竞技类活动,选手需要展现出多种多样的动作与姿势,而这些姿势与动作需要极大的体力投入。如果选手在半路中体力不支,不仅会导致自己的表演失败,更有可能出现受伤问题。所以在平时的健美操训练中,必须加强与突出耐力训练要求。教练员有必要根据运动员,也就是大学生的训练目标和特点,结合运动训练学当中的基本条件和内容选用合适的训练内容与方式。体能项目训练中需要做好力量、间歇、重复、组合的交叉训练。通过交叉训练的形式强化运动员的耐力素质与体能储备情况。在耐力训练中应当根据竞赛情况设置对应的训练对象、强度与目标。在学期、学年训练环节中调整训练强度与内容。训练中有必要做好机动力、耐力方面的负重、间隔训练组织,不断累积经验,以防运动员在训练中出现怠惰心理,影响到自己的训练态度与心情。一定要根据当前阶段状况设置合理性的训练方式,带给运动员更丰富的训练内容、活动。

2.3 进一步加强韧性训练

大学健美操训练中,健美操成套动作的多边形决定了学生必须要有一定的身体柔韧性,可以完成多种健美操的动作,有能力完成成套的动作,而不是简单的健美操分解动作。从目前来看,大学生中选择健美操的学生基本是以女生同学为主,身体容忍性相对比较好,但近些年大学生身体素质有所下降,部分女生同学的柔韧性也不是很好,突出表现为学生的肌肉僵硬等情况,身体柔韧性令人堪忧。因此,大学健美操教学过程中应进一步做好学生的韧性训练,加强韧性训练

的内容,帮助学生尽可能的放松肌肉和良好的肌肉弹性,有足够的身体柔韧性可以完成健美操的成套动作。因此大学教师在健美操柔韧性训练时,应充分遵循学生健美操发展的特征,根据不同情况进行柔韧性的训练教学工作,合理选择静力拉伸、弹性拉伸和器械拉伸等方法,一般静态和弹性拉伸在实际健美操应用中比较广泛,机械拉伸适合竞技健美操项目训练,这里需要注意的是部分学生存在一定的肌肉或组织伤害,在开展韧性训练时应及时调查,避免弹性拉伸造成学生肌肉和组织的二次伤害。

结语

通过健美操课程的学习可以培养学生的性格和气质,一些较为新颖的元素在健美操教学当中得以体现,对于大学生自身的健康成长有着积极的指导作用,在对气质和性格进行培养和塑造的同时,对身体具有锻炼作用,因此,健美操教学的应用也逐渐广泛,在体育教学过程当中有效运用健美操,能够拓展体育教学内容,还有助于校园文化的构建和丰富,培养大学生自身能力。

参考文献

- [1]王佩.提高竞技健美操力量素质的探讨[J].当代体育科技,2018,6(31):29,31.
- [2]宋波.高校竞技健美操体能训练方法研究[J].运动,2019(16):33-34.
- [3]杨雨霖,刘博.探析核心力量训练对竞技健美操的重要作用[J].当代体育科技,2019,8(12):25,27.

以加强职业道德感促进卫生类高校学生思想政治建设

谢文贤 李华

(四川卫生康复职业学院 四川 自贡 643030)

【摘要】现代大学生具有新时代的心理特点,传统的讲授、说教式思想政治教育方式收效渐微,文章试从全程递进医德教育、着重营造医者氛围、文化传承、完善校园思政建设体系等方面入手,潜移默化地促使学生从思想上完成“卫生人”的身份转化,并使该群体内生积极投身人民卫生事业的意愿。

【关键词】高校;职业道德;思想建设

高校是教书育人的重要场所,也是青年成才的摇篮,高校的思想政治工作关乎社会主义现代化进程和社会主义事业的发展。高校思想政治工作需要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,这对新时期改进和加强高校思想政治工作指明了方向,对于准确理解和把握现今高校思想政治教育工作有着深远的意义。

怎样做好医药卫生类大学生的思政工作、潜移默化地促使其向“卫生人”的身份转化,促进该群体积极投身人民的卫生事业,本文章试从医药卫生类学生行业 and 性格特点入手,从学生入学开始有计划、分阶段开展医学生职业道德建设课程。

1 高校学生的性格特点

随着高等学校规模的不断扩大,学科建设朝着综合性方向发展,改变了过去单科性的学校特点,这种现象使高校学生各自专业方面的差异性相互增大,观念意识的差异出现碰撞。当代大学生的构成群体主要为“90”后,“00”后,他们的个性、思想、行为、价值取向、心理和需求等方面呈现出勇于担当但吃苦能力欠缺、个性自信但规则能力弱、自我自主但独立能力缺乏、能力突出但功利意识强等^[1]。

在新的时代背景下,大学生普遍表现出自立成才意识、风险意识、竞争意识、效益观念、契约观念增强;他们强烈追求个性的独立,希望自己的人格、尊严受到尊重、勇于追求自己的人生价值;对自身成才发展具有强烈的愿望和要求,注重个人奋斗和个人发展,强调自身价值的实现^[2]。旧的思想教育模式正在逐渐不能满足高校学生的需求,准确把握当代高校学生的特点并科学的进行思想政治教育是当下教育者面临的非常重要的一个课题,当代大学生的思想走向对高校学生思想政治工作的挑战增大,更要求我们紧跟时代和行业特点进行指导和引导。

2 高校思政课堂的常见做法

现代高校的思想教育仍然以宣传党的正确方针路线和良好的思想品德教育等为重心的^[3]。但是随着信息化和全球化的发展,各个高校近年来多探索用信息化的方法、结合大学生易于接受的传播方式创新开展一些思想道德建设,如积极发展高校大学生网络道德教育、在网站上开设网络道德教育课程,利用互联网的公开性的跨时空性等特点等,使学生通过互联网就能随时获得德育教育指导^[4]。通过思想理论与事实案例等的结合来更好地提升当代大学生的思想能力,加强对学生的世界观、人生观及价值观的教育引导,使其能够解决其生活学习中所遇到的各种问题。

3 加强职业道德感促进思想政治建设实施路径

孔子曾提出“性相近,习相远也。”荀子认为“蓬生麻中,不扶而直;白沙在涅,与之俱黑”,说明了环境氛围对一个人潜移默化的影响。

医药卫生人普遍从进校开始就接受“大医精诚”、“提灯女神”、“希波克拉底誓言”、“健康所系,性命相托”等医学历史典故的教育,通过开展职业道德教育和渲染,使学生产生职业荣誉感,社会责任感,结合自身实际建立事业规划和目标,树立从事人民健康事业的价值观^[5]。

3.1 实施路径

本方法主要通过通过对四川卫生康复职业学院临床、护理、药剂等专业大一至大三的学生开展人文素质教育、塑造医学人文精神和职业道德规范,提高医学生思想素质和思想政治水平。

3.1.1 全程递进医德教育

以医学生职业道德为核心内容,促进职业道德与思想提升。在新生入学教育阶段进行医德启蒙教育,形成初步医德认知,合理调整和整合“绪论”中的医学历史发展部分,打造医学历史故事,教好新生入学第一课;一年级基础教育阶段积累医德理论知识、渗透医学人文教育、加强文明习惯养成,培养文明医学生;以医务人员医德规范为基础,实施分层次分年级递进式全程医德教育。二年级专业教育阶段磨练专业技能、融合职业特质,培养准职业人;三年级实习阶段明确医德实践要求、升华医德认知,培养符合行业要求的合格职业人。

3.1.2 三岗实践,着重营造医者氛围

把握关键时间节点过好节日,过好每年的“5.12护士节”和“8.19教师节”。在往年学生以文艺节目庆祝护士节的基础上,加强学院与两附院(自贡一院、自贡四院)的关联,将学生活动引入医院,加入医学生宣誓增加职业仪式感,同时也让医学生更早介入医院的人文氛围。构建“识岗—试岗—实岗”实践教学链,以专业入学教育、岗位体验的形式“识岗”,以临床见习、课余及暑期实践的形式“试岗”,以临床实习的形式“实岗”,通过系列临床实践教学活,强化实践育人,构建“识岗—试岗—实岗”能力递进实践教学链条。

3.1.3 文化传承,营造仁济价值追求

弘扬百年仁济文化,让“大仁求学,大医济人”的校训成为学生自觉的价值追求和行为准则,打造“仁济+”青年志愿服务为品牌项目;强化“医教相融,岗课一体,德能并举”人才培养模式,通过在全校范围内进行正确思想的宣传,使整个学校形成一种积极正确、乐观向上的思想文化环境,在全校范围内创造一种优良的文化氛围和高尚的精神文化环境,从而能够更好地引导全校学生都能形成一个良好的思想文化习惯。

4 结语

面对新时代、新形势下的高校学生思想政治教育,我们深感工作的任重而道远。我们原有的学生思想政治教育工作状况在面临着如今各式各样的挑战已经不能完全适应形势的发展和环境的变化。如何顺应时代发展的潮流,回应社会信息化浪潮的挑战,唯有不断开拓,扬长避短,转变教育观念,体现教育民主,更多的发挥学生的主体性和主动性,方能不负使命,才能构建新型态的一流学生思想政治教育工作,使高校学生工作走向稳定、规范、科学的发展道路。

参考文献

- [1]王国华.当代大学生群体思想特点及变化规律研究[J].科技经济导刊,2017(22):178-178.
- [2]高宏德,邢莉娜,刘奇.针对大学生个性特点的思政教育创新[J].教育与职业,2017(2):83-86.
- [3]高德毅,宗爱东.从思政课程到课程思政:从战略高度构建高校思想政治课程教育体系[J].中国高等教育,2017(1):43-46.
- [4]姜晓敏.互联网时代的大学生思想政治教育:策略与建议[J].中国电化教育,2016(6):136-139.
- [5]贾君杰,郭继志,李敏,等.医学生职业道德及人文素养教育的探讨[J].社区医学杂志,2018(1):67-68.