

健美操对女大学生个性的影响

全祖馨

(渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

【摘要】随着健美操运动的不断发展,这项体育运动已经受到了大学生的欢迎。本文就健美操运动对女大学生个性的影响进行分析,从健美操运动可改变大学生的气质、性格、能力等方面,探索健美操对女大学生个性发展和健身、健美、健心作用,以期对健美操的教学与训练提供理论依据。

【关键词】健美操教学;女大学生;个性;影响

健美操是以人体为对象,以健美为目的,以身体练习为内容,以创造为手段,融体操、音乐舞蹈、技巧、跳跃、美学为一体的艺术性很强的成套练习。它要求全身主要肌肉参与运动,运动持续时间较长,并且有韵律的运动,深受广大群众的喜爱。本文通过女大学生个性特征的分析,论述了健美操运动对当代女大学生个性心理和个性发展的影响,从而为全面发展女大学生的心里品质,完善女大学生的个性提供理论依据。

1 个性的概念及表现

对于“个性”的理解,各学科有所不同。因为人具有思维功能,无论从心理结构和活动上都表现出及其复杂,多侧面,动力性的特征。心理学认为:“个性是表现在个人所具有的意识倾向性(包括需要,动机,兴趣,信心,理想,世界观等),经常出现,相对稳定的心理特征,(包括气质,性格,能力)的总和”。哲学认为:“个性是人生来具有的行为特征,个性既是一个生物实体,又是一个积极参与社会活动,认识世界和改造世界的社会实体”。个性是生而具有与习得的一系列生理,心理,社会性的稳定特点的综合。特指人能独立思考,具有自己行为特征。它受到遗传,环境,教育等多种因素的影响。

2 健美操锻炼对女大学生个性心理的影响

据有关资料结果表明:女大学生在体力和心理方面都有别于男生,通过健美操的锻炼可有效地提高她们的心理素质,对促进女大学生的心理稳定和成熟、增强信心、保持较佳的心理状态和良好的性格,做好加入日益激烈的社会竞争的心理准备,是有现实意义的。

2.1 健美操锻炼可以提高学习效率,完善人的个性

人的个性是在先天因素的基础上,通过后天教育、生活和实践而逐步形成的,个性对生活、工作、健康、家庭和社会都有重要作用。有的女同学说,过去自己比较孤僻,由于身材不好,难以打扮自己,认为自己处处不如别人,因此很有自卑感,缺乏竞争意识,生活暗淡无光。通过健美操锻炼后,性格变得乐观开朗,形体体态逐渐趋于完善和洒脱,内心体验到自己具有一种从未有过的气质和风度生活充满了乐趣,感到一切都是美好的,学习的效率也大大提高。

2.2 健美操锻炼可以抒发人的情感,调节人的情绪

音乐是健美操的灵魂健美操锻炼是在欢快、振奋的乐曲中进行的健身活动,根据健美操不同的动作和风格,配上适宜的音乐,并按音乐节奏做有韵律和美观大方的动作,才能使练习者得到健美操的节奏感和韵律感的体验,使练习者产生轻松愉快的感觉即得到美的享受,又提高了动作的协调性、节奏感、韵律感和表现力。心情特别舒畅,情绪特别愉悦,心胸变得开阔,精力更加充沛,思维亦更加活跃起来,全身焕发青春的活力,因而能坦然、轻松地面对繁重的学习任务,并能够取得比较理想的学习效果。

2.3 健美操锻炼可以调动人的积极性,激发人的表现欲望

“表现欲”是人类一种特有的欲望,是人类的发展天性。随着人年龄的增长,表现欲望不断的淡化。女大学生虽已经注意到了自我价值的重要,但害羞心里也在增加,表现受到抑制。因此在教学中,每次课都安排一名同学到前排带20分钟的热身操,这种办法即使她们体验到了当老师的感受,又提高了她们对技术动作的创新意识,使她们敢于让自己以一种美的姿态出现在公众面前,是一种自信,一种成

功的喜悦,对以后走向社会除了展示美又多了竞争的信心。

2.4 健美操锻炼可以增强体质,提高审美能力

美感是人根据一定的审美标准,人的道德行为予以评价的感情,爱美之心,人皆有之,大学生正处于长知识的阶段,对美的向往和要求表现尤为强烈。通过健美操的训练,女性一般在坚持锻炼的情况下都会拥有正常人更健康的体魄,这是一种健美、一种不加任何修饰的得天独厚的、一种高雅的美,女性在运动中,通过对动作的学习与分析,可提高对美的认识和理解,审美意识亦真正被唤醒,可提高对自身、对社会、对周围人和事的审美能力。

2.5 健美操锻炼可以加强心理素质训练,提高自信心

健美操在比赛、表演、训练中不仅是身体的活动,而且也是心理的活动,其中心理活动对人的身体活动起着调节和主导作用。在练习者的身体素质和技能水平比较接近的条件下,练习者心理素质的重要性也就更突出。健美操可以使人体的形体按健美标准得以塑造,心理状态更加稳定,女大学生的自信心也随之提高了。无论她们考试时的心情如何,绝大多数同学认为自信心增强了。

3 健美操教学中培养女大学生个性发展的实施策略

3.1 利用准备活动,充分调动学生的积极性

准备活动是一节课的开始也是一节课的重要部分,通过准备活动将学生的情绪调动起来,使在后面的主要部分中学生处于积极的学习状态之中。教师只有充分调动学生的积极性后,才能对课的后面部分运用自如,才能在教学中充分掌握主动权。在准备活动中教师通过播放热情奔放的音乐、简单优美的舞姿动作激发学生的兴趣,唤醒学生的学习动机,培养大学生对美的追求,树立正确的审美观,提高鉴赏美、表演美、创造美的能力。同时还可以在准备活动中让学生自主选择学习内容的主体意识和培养学生的独立思考 and 创新能力,使学生在学习和锻炼中发展个性,提高积极性。因此,形式多样的准备活动是发展学生个性的有效方法。

3.2 利用课中多样化的练习模式,鼓励学生突出个性

在健美操教学中丰富的教学方法是不可少的,在课堂练习过程中教师可以采取小组练习的方法,留给学生充足的时间和空间,让他们能够在自我练习中发现问题解决问题。通过同伴之间的配合和讨论可以促进学生主动学习的心得通过多种健美操课程模式来突出学生兴趣,提高学生学习的积极性,如:健美操选修课、俱乐部式课程等,这样学生通过以自己兴趣为前提选择的课程在学习中就会更加投入和努力。这样既满足了学生的兴趣爱好,培养了学生的体育能力,又也发展了学生的个性。

4 结语

女大学生在练习健美操的过程中不仅可以培养和提高自身对美的感受力、鉴赏力、理解力、想象力和创造力,激发对美的追求,而且可以接受活泼、开朗、热情、奔放等健康因素的感染,对学习与生活充满激情与活力,获得自信与力量。

参考文献

- [1]马宁,曹宏.浅析在高校推广健美操的必要性[J].科技信息,2006,(8).
- [2]刘珊珊.关于女大学生身体健康状况及参与锻炼的调查分析[J].山西体育报,2006,(9).

大学物理课程思政的课堂教学探索

蔡伟群 章世暄

(东华理工大学 江西 南昌 330013)

【摘要】新形势下如何将思政教育与课程教学内容科学有效融合是课程思政教育面临的重要问题。物理作为理工科专业的重要公共必修课之一,具有开展课程思政的独特优势,如受益学生范围广、课程培养目标与思政教育要求相契合、理论和实践相结合的课程内容容易与思政教育易衔接等。因此,物理教师要勇挑思政担,在教学中将知识传授与价值引领相统一,帮助学生形成正确的物质观、运动观、世界观、人生观和价值观,增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,厚植爱国主义情怀,践行课程思政教育理念,探究物理课程思政路径,发挥课程承载的思想政治教育功能。基于此,本篇文章大学物理课程思政的课堂教学探索,以供相关从业人员参考。

【关键词】大学物理;课程思政

引言

2016年12月7~8日,总书记在全国高校思想政治工作会议上明确指出:要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强,提升思想政治教育亲和力针对性,满足学生成长发展需求和期待,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。

一、思政教育的内涵

课程思政是当前形势下为了构建一个新型的教育格局而提出的一种新型的教育措施,这种新型的教育形式主要就是将各类课程和思想政治课程理论同步进行,形

成一个协同教育的局面。将学生的德育教育放在各类教育的首位,作为一个根本的任务。课程思政要求对现有的教育理念进行创新,从国家长久发展的战略角度来出发,把握现有思政教育的重点和核心,通过这些方法来进一步的挖掘各种不同课程所蕴含的大道理,以此来实现最终思想政治教育的作用。思政教育的一个重点就是要对现有教育事业中的各项知识进行一个统一的归类,并将这些知识和德育教育工作有机地联合起来,通过这种方式来避免课程枯燥单一的缺点,通过这种方法有利于进一步强化学生的思想政治理念,提高学生的道德素养。

二、课程思政的重大现实意义