

如何在中学体育教学中培养学生的意志力

齐彩虹

阜平县城厢中学 河北 保定 073200

[摘要] 意志力是每个人进行社会活动和生活中必不可少的，好的意志力能让人克服困难，增强信心，提高信念，消除障碍，健康的意志力是克服各种困难的重要力量。体育课教育是中学生的必修课，因中学生的生活经验不足，遇到挫折容易消沉，不能正确的处理问题，很好的脱离困境。而体育教育，能帮助学生锻炼意志。在体育训练的过程中，由于体能的消耗，使得人的身体机能处于一种紧张的状态，同时体感和思想会出现一种不适现象，要克服这种现象给身体带来的副作用，就需要学生发挥坚强的意志力，因此，体育锻炼非常有利于培养中学生意志力的建立和提升。本文通过对中学体育教学的分析研究，对中学生意志力的培养，进而提出有效的教学策略，来促进中学生身心健康与学习的全面发展。

[关键词] 体育；健康；意志力

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.445

绪论

素质教育包括体育教育和德育教育等诸多方面，体育教育也是当今社会较为重要的基础教育，是促进社会发展的基础条件，没有好的体魄不会有健康的社会。体育教育的过程对学生意志力的培养极其重要，培养学生坚强的意志力是促进学生全面发展的重要举措，意志力的培养直接关系的学生的身心健康和学习生活。青少年在成长的过程中易出现消极情绪，这些消极的情绪会直接影响的学生的生活和学习。消极情绪的产生是多方面的，家庭的压力，学习压力，人际关系的压力等等，都会让学生产生不良的情绪。体育教育对不良的情绪是有极大改善的，通过体育运动能帮助学生分解不良情绪，使得学生心情愉悦，在玩儿的过程中不但锻炼了身体素质，树立了克服困难的决心，更是有助于学生意志力的培养。作为一名合格的体育教师要合理安排课程，在教学中帮助学生确立正确的思想观念，鼓励学生挑战自我，坚定自身信念，让体育运动成为学生健康成长的基本保障。

一、中学生缺乏意志力的表现

（一）在生活中的表现

中学生成长中遇到的挫折一方面是来自生活中与家人的相处、学校中与教师、同学的相处，以及融入社会的困难中。由于学生意志力的缺乏，学生在压力面前承受能力不足，不能有效的解决眼前的矛盾，而心情低落，思想忧伤，不敢面对问题，不能找到解决问题的方法。在与家人之间产生矛盾时，不去合理沟通说明原因，而是大吵大闹，使得矛盾进一步激化，甚者离家出走，这些都是逃避，表现出了意志力的问题，不能心平气和。在学校与教师相处时更是近而远之，遇到问题不敢问老师，遇到困难时不愿向教师求助，在和同学相处时表现的比较自私，不愿和大家分享自己的快乐，或者不想在同学面前表现自己，存在悲观心理等等，这些都是因为意志力缺乏，逃避现实的表现。

（二）在学习中的表现

学习是一个很广义的词汇，无论是生活还是求学，每时每刻我们都处在其中，今天走过了之前没有走过的路，今天听到从前没有听到的事，今天遇到从没有遇到的数学题

等等，这些都是学习。骑共享单车因一时找不到停车位，就难过沮丧发脾气。当考试发挥失常就会十分难过，产生自我怀疑情绪。与同学相处产生不愉快时，一些学生就开始自我封闭，不与他人交流，自身情绪低落，从而茶不思饭不想，几乎放弃了学习。这些表现充分说明了学生的意志力太过薄弱。作为青少年，成长进步的过程中必定伴随困难和辛苦，缺乏意志力的学生很难独立面对困难，习惯性的总向他人寻求帮助，得不到帮助就郁郁寡欢，因此进步迟缓，这种缺乏独立行动能力的现象，正是学生意志力低下的表现。

二、体育课堂培养学生意志力的方法研究

（一）传递正能量，激发进取心

意志力的缺乏主要体现在对问题是学生普遍存在自由散漫的问题，作为一名合格对体育教师，不但要关注学生的体能健康和体能训练，更要注意学生的心理健康培养和关注激发学生的进取心，积极向上的精神，以及健康的心理状态。能使得学生鼓足士气，努力付出，面对困难不退缩，面对问题不逃避，从而培养学生的积极进取的态度。教师在课堂上应该为学生树立正气立新风传递正能量，号召学生向前看，以更加优秀的学生为学习目标向努力拼搏的学生学习，只要有敢于挑战自己的心理，就一定能够循序渐进的提高运动能力，在受到运动精神的鼓舞下茁壮成长。

由于学生的运动潜能和身体协调能力各不相同，教师不能只是表扬那些有运动天赋的学生，天赋是与身俱来的，不能强求，更不能强加，教师应该因人而异加以教育和训练，要对进步明显的学生提出表扬，不要有歧视心理。比如，有个别学生身材瘦小，力量不足，跑步的速度比较慢，但有，此学生有良好的意志力，能抓住有利于提高成绩的一切运动机会来锻炼自己，因其具有坚强的意志力，又不辞辛苦，经过一段时间的训练后就能看到其明显的变化。教师要抓住时机，号召大家以这样的学生为榜样，不要气馁，目标专一，只有在自己的艰苦努力下，才能突破自己的瓶颈，提高自身的运动能力。在教学过程中，应根据学生意志问题的表现来合理的对学生引导，让学生在运动中树立“重在坚持”的良好理念，不轻言放弃，认真对待每一次的训练，做到全

力以赴参与每一次运动。

在条件允许的情况下，可以经常组织学生进行分组比赛，使学生在团队运动的影响下提高进取意识，为团队荣誉努力，从而发挥个人最佳水平。对于全力以赴但成绩不佳的小组，教师要充分肯定学生的参赛态度，使学生以坚持不懈为荣，从体育运动中获得正能量。评价竞赛结果时，教师不仅要分析学生的成绩，还要对学生的意志表现做评价。比如，有的学生在跑步中感觉吃力，但并没有退出，最后在组员的陪跑下努力跑完全程，这样的表现就值得表扬，能对其他学生的意志力产生积极的影响。

（二）改变运动强度，挖掘学生潜力

一些学生没有锻炼习惯，在体育课堂训练中的表现比较迟钝懒散，体育教师要根据学生情况适当的改变运动强度，适当提高运动难度，让学生在运动中锻造其强大的心理素质和适应高强度的运动能力。比如，在跳远运动中，有些女生因腿部力量较弱缺乏向前的爆发力，因和其他同学有差距，所以训练的积极性较差。这种情况下教师要为学生这样的学生做好示范，细心教导学生掌握这门运动技巧，多加训练，稍有提高就多加鼓励多在同学面前表扬，逐渐鼓励学生克服困难，放松心情，放下负担。从体力上的慢慢付出就能逐渐磨炼学生意志，使其在关键时刻不放弃，对提高抗压能力十分有益。

要想达到锻炼意志的效果，在体育运动过程中，只有适当提高难度、提高强度，才能逐渐挖掘学生的运动潜力，使其在运动有信心面对困难中，树立自信感。因在运动的过程中，学生会不断产生疲惫感，因而会产生放弃的念头，教师要多观察，发现这样的学生要多加鼓励学生，鼓励学生坚持多做一个仰卧起坐、多坚持跑半圈，通过一次次有效的激励学生使其全力以赴，永不放弃，感受到努力拼搏带来的快感。

有一些在体育项目中能轻松达标的学生，也要对其提高训练难度，增强训练要求。比如，有一些学生擅长跳远，对于这样的学生应提高训练难度，增加训练强度，其他同学跳几次，他可以成倍的训练，每一次都要总结经验，发现问题，以督促学生挑战自我，把训练当成生活中的坎坷，逐渐解决问题，度过难关，逐渐地培养学生的意志力。在提高训练难度时和提高训练强度的同时，教师应多做示范科学讲解，用行动来说服学生，善言鼓励学生挑战新的运动记录，以激发学生的运动潜力。积极培养学生克服困难的勇气和力量，刻苦训练的过程就是学生逐渐克服困难的过程，是催化学生意志的过程。

（三）合理制定训练目标，帮助学生培养顽强意志

帮助学生培养顽强的意志力是一个长期而艰巨的任务，制定科学的训练目标让学生能够有目的有计划的进行体能训练，由易到难循序渐进的挑战自我，淬炼自身意志力。在教师科学的有目标的引导下逐渐提高学生的运动能力，培养学

生重在坚持的顽强意志。训练学生体能不能盲目，教师要做到合理安排课程，有目的的科学的进行教练。要根据学生的运动能力进行不同层次的教学训练，因学生体质好坏素质不同，为他们制定合适的训练目标，能够促使所有进行锻炼的学生在运动中取得好的成绩，同时能够使所有学生逐渐养成良好的意志力。

如何安排学生的体能训练，如何有针对性的对同学进行教育，需要教师提前根据不同对学生科学安排适合其自身特点的体育项目。比如在跳远运动中，有一些学生跳远的成绩不是很理想，这是因为他的弹跳能力不够，对于这样的学生可以给他加强一下短跑运动的训练，短跑可以锻炼学生的爆发力。根据教学进度来进行制定训练的计划，只要有提高就多去鼓励，课后时间也让学生增加训练，尽快完成训练目标。有一些学生长跑的能力较差，毕业考试不能达标，教师可以鼓励学生每天坚持进行跑步训练任务，锻炼时间也要慢慢增加，对于那些运动能力较差的学生可以把一次跑完的路程分多次完成跑完，逐渐锻炼学生的耐受能力，培养学生的坚持能力和意志力。力量性质的运动是考查学生的爆发力和臂力的体育项目，对于一下力量较弱的学生，不但要设置增强臂力的体育运动，还有教给学生科学的抛掷方法，例如铅球运动，要教给学生拖球的方法，推球的高度控制，身体各部位的配合能力等。还有多加鼓励学生，教导学生不要有产生颓废情绪，只要有长进就加以表扬，来增加学生的自信心，从而带动学生持续训练，逐渐提高运动能力。

教师在给学生设置目标时要考虑到学生的实际情况，不要强加与学生能力之外的运动项目，避免打消学生积极性。为每阶段目标设置奖励项目也鼓励学生积极向上的好方法，比如，组织学生郊游，趣味比赛，物质鼓励等。有效的引导，能给学生带来向上的动力，使其能够坚持训练，养成爱运动好运动的习惯，培养学生顽强的意志力。

三、结束语

良好意志力的培养对学生今后在适应社会的能力中是十分重要的，应抓住体育与身心健康教学的契机，以体能训练和体育健康教学向学生渗透正确价值观人生观，促使学生珍惜每一节体育课，珍惜每一次体能训练的机会。在运动中寻找乐趣，在运动中培养自身意志力。作为一名合格的体育教师，应时刻关注学生在体育训练中的表现，用科学的体能训练方法和技巧磨炼学生的意志，使中学生日益养成运动习惯，逐步提高学生的意志力。

参考文献

- [1] 曲苒. 中小学心理健康教育现状与思考——基于陕西省的实证研究[J]. 陕西学前师范学院学报, 2016(11)
- [2] 秦金东, 韩君. 我国学校体育学课程教学现状与改革研究[J]. 当代体育科技, 2019(02)
- [3] 温煦. 体育锻炼对青少年认知能力和学业表现的影响: 研究的历史、现状与未来[J]. 体育科学, 2015(03)