

浅探初中体育教育对学生意志力的培养

张晨霄

(河北省张家口市蔚县桃花镇初级中学 河北 张家口 075700)

[摘要] 过实践活动,尤其是在活动中把各种困难克服,再通过有意识的锻炼就会慢慢形成坚强的意志。因此,要与学生的体质和学校的场地相结合,体育竞赛活动教师要多组织,学生意志品质就可以在对抗强度的设置和规则的制约中得到塑造。

[关键词] 意志力; 体育教学; 竞赛

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.1230

一个人获得成功、充分发展的关键要素是良好的意志力。然而,学生意志力在当前初中体育教学中得到塑造还存在缺陷。在这篇文章中分析了学生意志力在体育教学中的塑造,而且把相关方法提了出来。

一、为了给学生树立榜样,教师要为人师表

一个人不会由于一件事的魅力大,就对这件事感兴趣,反而是由于这件事成功影响了他。因此,从对学生抱有希望而学生又崇拜的教师身上,学生可以得到学习的兴趣。学生的意志要想得到塑造,体育教师首先要采用多种方法,让学生对教师的佩服的心理在学生内心深处产生。例如,示范动作、严格规范的口令、端庄得体的仪表、幽默风趣的语言等,这样的教师会受到学生佩服。在学生身边为学生把榜样确立起来以外,也可以为学生确立一些其他方面的榜样,如在体育活动中有很好的表现,拥有坚强意志的同学,意志坚强且重视身体锻炼的明星和历史名人,他们都可以作为学生的榜样,都值得学生学习。在学习上树立了好榜样,榜样可以产生的力量是无穷的,在教师的鼓励下,巨大的动力就可以引发出来,这样就良好的基础和氛围为学生构建出来,也就塑造了学生意志。

二、意志力的塑造要在日常的体育教学中进行

在体育课中,普通的课堂教学是最多的,因此在教学课中做好工作很重要。教师整合每年课堂教学的日常任务,以塑造学生的各种意志品质。例如,中长跑这一项目,这是一个“难点”、尤其是对于女同学来说。由于腹痛、胸闷、呛咳、头晕等生理症状通常会在练习中出现,大部分学生会觉得身体会受到损害,对于健康没有好处。并且学生大部分是娇生惯养的,怕苦怕累的思想存在于他们当中。因为认识上的错误,学生在体育课上不能承受较大的运动负荷,他们大多消极应付练习,导致教学效果受到影响,也不能锻炼意志力。这时,教师应根据解释,讨论等,及时向学生分析并解释产生腹痛、胸闷、呛咳、头晕等症状的原因和解决方法,并把它对克服人们懒惰的关键作用,对人的心血管、呼吸系统的影响,与“极点”的关系进行说明。对中长跑的锻炼价值,要引导学生正确理解,由此产生的不良情绪,要不断的改善。此外,还可以把脉搏测评方法教给学生,对照评比或自我评定,教师也要指导他们分阶段地进行,以便对自己的锻炼效果有一个及时的了解。从大量资料得出,学生在这种方法下,更理性和生动的在实践中认识了中长跑,学生们就会做一名强者,敢于向困难挑战,积极的投入到锻炼中去。

三、竞赛活动要在体育课上开展

通过实践活动,尤其是在活动中把各种困难克服,再通

过有意识的锻炼就会慢慢形成坚强的意志。因此,要与学生的体质和学校的场地相结合,体育竞赛活动教师要多组织,学生意志品质就可以在对抗强度的设置和规则的制约中得到塑造。尊重裁判,尊重对手,遵守规则是学生在比赛中需要遵守的,学生的自制品质可以在这种情况下得到塑造;比赛是随时变化的,机会也会很快消失,学生要果断出手,抓住机会,这对学生的果断品质的塑造有利;其他各种困难以及自身的困难都是学生在比赛过程中需要持续克服的,要用顽强的不屈不挠的精神获胜,这对塑造学生的坚韧性品质是非常有利的。根据对抗条件和比赛计分的改变,对难度进行合理客观的设置,例如,提高评分标准、与不同水平的对手对抗、分组比赛等,使学生勇敢拼搏、努力取胜、积极进取的精神得到塑造。在结束前,要告诉学生竞赛的结果,让自信心建立起来,意志增强的目的就会达成。

四、负荷疲劳法

把一定的心理生理负荷在练习中交给学生,让适度的疲劳在学生身上产生,学生在疲劳后,也要求他们把任务完成,意志也就达到磨砺,这就是疲劳负荷法。

一个人的意志品质越是在困难的时候越能得到考验和锻炼。生理负荷是学生在课堂上需要承受的,对于心理负荷,因为受很多原因影响也要承受。所以,当学生感到疲倦时,教师应鼓励学生努力刻苦,把任务努力完成。例如,完成了耐久跑,依据当时的状况,教师要把其它练习项目安排出来,例如练习飞碟等,在困难的努力克服中使生受到锻炼。在体育课中,不仅要求学生勤奋,努力,艰苦完成课堂练习,而且要适度提高难度,让学生能够把练习勇敢而坚定地完成。例如,在跳山羊的学习中,可以在原有的基础上把山羊和跳板的距离适当增加,既把练习的难度提高了,学生的意志品质也得到了锻炼。一个人意志品质,越是在困难的时候,越能得到考验和锻炼。在课堂上,由于各种因素的危害,学生的生理和心理都会承受一定的负担,当学生精疲力尽时,要对他们进行鼓励,努力刻苦,把任务努力完成。例如,完成了耐久跑练习,别的练习项目教师要安排出来,让学生在困难的努力克服中得到锻炼。

参考文献

[1]张光中.浅析初中体育教学学生意志力的培养[J].都市家教(上半月),2014,(7):148-148.

[2]李景涛.浅谈初中体育教学中对学生意志力的培养[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2017,(3):133-134.