

浅谈体育运动对中学思想政治教育的促进作用

常振山

(梨树县小城子镇第一中学 吉林 四平 136515)

【摘要】国家的不断发展,我国的大多数家庭都逐渐步入小康生活,随着人们生活水平的不断提高,社会竞争也越来越激烈,中学生的学业也更加繁重,现在很多的中小学生都是独生子女,家长给孩子施加较多学习上的压力。学校的体育运动对于中学生的思想政治教育有促进作用,同时体育运动有利于身心健康发展,是中学生缓解压力的一个途径,所以体育运动在中学教育中也是至关重要的,本文作者将结合实际情况,与大家交谈体育运动对中学思想政治教育的促进作用。

【关键词】体育运动;中学生;思想;政治

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1062

体育运动是生命发展过程中逐渐发展起来的对自身身体能够控制的各类活动,儿童时期的坐立起行,走跑跳投等多类身体活动都称为体育运动。每个阶段的体育运动都至关重要,体育运动不仅能给他们带来生理,身体上的作用,也能从侧面影响学生的思想政治。学校通过开展体育运动培养他们的意志力、耐心、团队意识,进而影响他们的思想政治,促进他们的思想政治往积极正面的方向发展。

一、体育运动对中学生思想政治教育的影响

体育运动不仅仅是通过各项跑步、跳绳活动来锻炼中学生的身体,其实也是传承的一种体育运动精神。在往年的奥运会上我国有许多各类体育运动的佼佼者,如创造过黄种人奇迹的刘翔,征服欧美媒体和球迷的李娜,中国三大球最辉煌的代表人物郎平等一系列人物,他们身上的体育运动精神值得中学生学习,他们的体育竞技精神会带给中学生极大的影响,甚至有热爱某项体育运动的同学会把他们作为自己的榜样去学习。体育运动代表人物的坚韧、坚持等值得学习的品行都会影响中学生的思想政治^[1]。当奥运会国家运动员获得金牌时,我们都会引以为傲,都会为我们是中国人感到自豪。同学们还会将体育健将作为自己的目标或者标杆,督促自己努力学习,在学习的思想上产生了影响。

二、体育运动对中学思想政治教育的作用

中学思想政治教育主要教导学生们培养学生的先进思想、尊重知识的思想观念、保持积极、享受的良好精神风貌,结合体育运动。促进中学生的思想进行一个发散、想象、释放,建立正确的思想架构。体育运动对中学思想政治教育的主要作用为奠定正确的思想基础,提高他们对于环境的适应能力,缓解学习压力三个方面。

(一) 体育运动能够奠定良好的思想基础

在信息化发展迅速的今天,因为有了手机电脑等通讯设备,很多人沦为“低头一族”,患上了颈椎间盘突出等生理结构改变的疾病。通讯设备的发展不仅影响成年人的生活,也影响中学生的学习。如2020年新冠疫情爆发,学生不得不在家中学习网课。仅仅在短时间的网课学习过程中,就有大多数中小学生学习视力下降,出现颈椎疲惫等情况。网课不仅影响中学生的生理,更让中学生缺乏体育运动,学习压力增加、身心疲惫。身体健康能够给正确的思想政治打下良好的基础,体育运动不仅可以促进身体健康,还能进而促进中学生建立良好的思想政治。

(二) 体育运动提高环境适应能力

当今社会竞争激烈,就业压力大,很多工作都需要与团队合作,企业也会将团队意识作为一项考核。中学体育运动大多数以培养学生团队精神作为出发点,展开“拔河、团体跳绳、篮球赛、排球赛”等体育活动。中学生的这些体育活动培养了学生的团队意识、面对困难不放弃的精神等等,为

他们在将来适应社会打下了良好的基础,提高了同学们在学校、社会处于不同环境时的适应能力^[2]。

(三) 体育运动可以缓解学习压力

中学生的体育运动主要为800/1000米长跑、50米短跑、铅球、一分钟跳绳等项目、在期末也会对这些项目进行考核,以不同的比例计入期末成绩。现在各中学还开展课间体操等活动。体育课一般为一周两节,课间操每天都会进行或者是在星期一、星期三、星期五进行。体育课的时间和课间操的时间合计起来时间比较充裕,同学们能够在这些时间里充分的缓解学习上产生的疲劳,释放心理上的压力。在体育运动过程中,同学们能够互相交流、互相分享学习或是生活上的烦恼与开心的事情,缓解压力,进而在思想上进行一个放松。

三、体育运动促进中学思想政治教育的意义

体育运动在学生时期的每个阶段都是不可或缺的,虽每个阶段的安排不同,但目的都是能够让学生在体育运动中感受到愉悦。体育教师在开展体育活动过程中,应结合体育项目本身的特点来促进学生的思想建设,通过观察交谈等了解同学们的大致性格,根据同学们的实际情况安排运动项目。也应注重观察同学们对体育活动的反应,将体育运动与思想政治教育结合。对于学生的教育,教师不仅仅只注重学生的素质教育或者是应试教育,应结合思想教育促进学生的全面发展。体育运动能够让同学们在身体锻炼中收获乐趣,让压抑的情绪得到释放,培养学生的社会性,增强学生自尊和自信^[3]。体育运动从各个方面提高学生的综合能力,促进学生的身心健康、正面影响学生的思想政治、促进学生的全面发展。

结语

体育运动在每个阶段都应该受到重视,重视学生的体育活动,能在各个阶段给同学们提供一个释放情绪和压力的空间,能够紧随时步伐提高同学们适应环境的能力,为社会输送全面发展的人才。体育运动能够从情绪、身体健康、环境压力中改善同学们的思想政治,为他们树立积极正面的标杆、带领同学们学习正面的精神。体育运动对于学生的思想建设有积极正面的促进作用,教育部门应充分利用体育运动带来的积极影响,进一步发挥体育运动的作用,促进学生思想政治教育的水平提高。

参考文献

- [1]刘春燕.科学技术的发展与体育运动的理性结合探思[J].文体用品与科技,2021,3(3):160-161.
- [2]毛姝,庄林.阳光体育运动运行体系的构建路径[J].黑龙江科学,2021,12(1):150-151
- [3]王健.新时期中学生思想政治教育困境和对策研究[J].山西青年,2020,(15):69-70.