

体育锻炼对中学生智力发展、学业成绩的影响

高泽文

(新疆生产建设兵团第一师五团中学 新疆 兵团 843015)

【摘要】随着人们体育意识的增加,如何更好地展开体育教学活动也得到了越来越多人地重要,中学生正处在身心发育的关键时期,学生的智力、能力和情感态度都在急速的发展,在这个时候展开必要的体育教学活动,不仅可以让学生获得更加强健的身体素质,而且可以有效地促进学生在智力上地发展,从而提高学生的学业成绩。

【关键词】体育锻炼; 中学体育; 学生智力发展; 学业成绩

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1103

长期以来,中学体育教学都被摆放在边缘的位置,大多数学校更加重视在数学、语文等文化课程上的教学,导致体育教学事业长期停滞不前。随着体育教学改革的不断发展,体育对学生成长的各种促进作用也不断地挖掘了出来,通过观察,体育教学不仅可以达到增强身体素质、预防疾病的一般功能,而且还可以通过消除学生的疲劳心理、强化学生的感知和记忆能力、促进学生想象能力的发展等来实现对学生的智力培养,进而提高学生其他学科成绩上的提高。因此,在中学体育教学过程中,教师要认真看待体育教学的功能,了解中学生身心发育的规律,使用合适的体育教学计划,促进学生的全面成长。

一、消除学生的心理疲劳

长期以来的应试教育思想告诉我们,让学生在心理疲劳的状态下去学习是十分不正确的,学生的学习效果不仅不高,而且会产生对学习的厌烦情绪,导致学生越来越抗拒学习,从而导致了教学质量不理想的问题。然而,在中学阶段,各种文化课程的教学任务也是十分重的,学生需要学习大量的科学文化知识,从而补充和完善学生的认知结构。因此,如何调整学生的心理状态成为了决定学生智力发展和学业成绩的关键因素。在实际的教学重,体育锻炼可以有效地消除学生的心理疲劳。

从人体生物的角度来讲,体育锻炼你可以促进人脑中能源物质的补充,从而使人的大脑变得灵活。因此,在适当的体育锻炼之后再让学生去展开其他文化课程上的学习,可以使学生的印象更加深刻,提高学生的智力。并且,在中学体育教学中,需要学生掌握一些必要的体育技巧和运动动作,比如,在教学“体操”的过程中,需要让学生掌握单杠单腿蹬地翻身上成支撑、支撑后摆挺身等作用,如何,可以让学生的头脑在体育课堂上保持灵活的状态,从而使学生的大脑受到刺激,有助于延缓细胞的衰老。再者,体育锻炼可以在很大程度上维护学生的心血管系统,使学生的心血管系统得到增加,帮助调节中枢神经系统,让学生可以快速地消除疲劳。最重要的是,体育锻炼可以给学生提供放松的时间和机会,让学生忘记繁重的学业、大量的功课,在锻炼当中展现自我,从而使学生的消极情绪得到很好的释放,有助于提高学生脑的工作效率,使学生的智力得到健康的发展。

二、强化学生感知和记忆能力的发展

感知和记忆是人智力的外在体现,学生能否快速地发现问题、提出问题和记住相关现象,在很大程度上影响到学生的学业成绩,因此,促进学生感知和记忆能力的发展是促进学生智力成长的关键所在。体育锻炼对于完成这一目标有很大的帮助,在实际的中学体育教学中,需要学生对跑步、体操、篮球等运动拥有较高的观察能力,在运动的过程中形成宽广的视线范围,形成准确的判断能力,从而及时调整自己的动作,完成体育锻炼。因此,在学生体育锻炼的过程中,学生的感知和记忆能力也会得到同步的发展。

比如,在教学“篮球”的过程中,需要学生形成敏锐

的感知能力,可以在运动的过程中“刚刚好”地抓住运球的瞬间,判断下一步的情况,从而做出恰当的动作,对于其他的运动,如跑步、体操、铅球等,同样对学生有着类似的要求。这样,通过不断的训练,学生的反应能力会越来越强,感知能力得到了越来越大的发展,这就是体育锻炼在起着作用。因此,在实际的教学过程中,教师针对中学生的身体素质和心理需求,展开必要的体育锻炼活动,让学生在多层次的训练中形成精确的感受,让学生记住一些必要的动作顺序,形成连贯的身体反应,从而强化学生控制自己动作的能力,使学生获得时间、空间知觉上的发展,并且促进学生记忆能力的增强。

三、促进学生想象能力的提高

体育锻炼是学生对自己身体动作的创造性思维,而一切的创造都是和想象有关的,因此,通过科学有效的体育锻炼,可以使学生的想象能力得到很好的发展,从而推动学生在智力上的成长,使学生的学业成绩得到提高。在中学体育教学中,教师要给学生留出充足的自主学习和锻炼空间,鼓励学生用自己的能力去安排训练计划,让学生可以在自己的想象中找到运动的诀窍,进而使学生的想象能力得到成长。

比如,在教学“羽毛球”的过程中,为了使学生的锻炼更符合科学性的原则,教师应当教给学生想象的方法,让学生根据对方球员的位置、对面球员的运动习惯和能力等来想象球落地的位置,从而及时调动自己的身体,找到正确的位置和方法去接球。再比如,在教学“武术”的过程中,教师可以给学生播放武术大师们动手交流时的视频,让学生在武术人员的一推一推中思考他们是如何正确做出下一步动作的,使学生认识到在体育锻炼中展开想象的重要性。可以说,想象能力的应用是伴随着学生全部的体育锻炼活动的,在锻炼的过程中如何灵活运用各个动作、怎样较好地取得预想的效果,都需要学生在脑海中认真地去想象,形成良好的思维空间,而想象能力的发展对于学生在学习数学时遇到的几何问题、在学习语文时所遇到的品读问题等都有着较大的帮助,因此,体育锻炼可以通过培养学生的想象能力来发展学生的智力,提高学生的学业水平。

本文针对体育锻炼对中学生智力发展、学业成绩的影响展开了一番叙述。体育教学可以通过直接或者间接的方式来促进学生的智力成长,使学生可以用更好的精神面貌和身体素质来面对学业问题,从而实现学生的协调进步。在中学体育教学中,教师还要形成与时俱进的教育观念,对体育教学的功能展开更多层面的探索,针对体育课程的功能来构建更加开放的教学环境,丰富中学体育课程体系,为学生的成长提供更加优质的服务。

参考文献

- [1]黄晓丽.当代中国学校体育健康教育思潮研究[D].湖南师范大学,2015.
- [2]刘廉.体育课堂教学价值取向的回顾与展望[J].成都体育学院学报,2014,40(04):91-94.