

关于开展阳光体育运动若干问题的探讨

梁馨兰

延安大学体育学院, 中国·陕西 延安 710000

【摘要】体育学科已经成为我国教育中重点教育内容,原因是当代学生的身体素质水平呈现出逐渐下降的趋势。目前,我国教育已经开展了阳光体育运动项目,将其应用于体育学科中达到增强学生体魄并丰富体育教育内容的目的,让学生喜爱体育锻炼的同时能够养成锻炼的良好习惯,进而促进学生健康的成长并成为我国发展中优秀的人才。

【关键词】阳光体育运动; 存在的问题; 解决策略

阳光体育运动已经成为学校体育教学中普遍采取的一种活动,但是在实施的过程中仍然存在较多的问题影响活动开展的效果,特别是我国进入信息时代后,学生与网络密切接触并将更多的时间应用于网络中,造成学生并未对体育运动产生较高的重视,也未养成良好的锻炼生活习惯,学生的身体素质水平逐渐下降,未达到阳光体育运动实施的目标^[1]。因此,学校应对阳光体育运动实施的过程进行研究与分析,挖掘出影响实施质量的各项因素,有效解决各项因素后达到显著提升阳光体育运动实施效果的目的。

1 阳光体育运动实施中存在的若干问题

1.1 运动场地不足未能满足运动需求

分析当前阳光体育运动实施的过程可知,运动场地不足是影响阳光体育运动实施的重要因素,表现在每位学生的喜好不同,感兴趣的运动项目存在着差异化,如果在学校场地内满足每位学生的喜好,会造成运动场地不足的现象,只能选择部分运动项目扩建运动场地,而大部分学生的运动兴趣并未得到满足而降低了学生参与阳光体育运动的欲望^[2]。

1.2 运动形式单一化

在当前阳光体育运动开展的过程中,融入的运动形式表现出单一化的特点,比如以跑步、健身操为主,而部分学生并不喜爱这两种体育运动项目,导致学生参与阳光体育运动的兴趣不足,在参与的过程中只是形式化的开展,或者采取其他措施躲避参加,失去了阳光体育运动开展的作用并未能促进学生身体素质水平有效提升。

1.3 缺乏指导的过程影响运动开展的效果

要实现阳光体育运动能够在学校内广泛传播,并且受到学生的喜爱与重视,需要教师能够指导学生了解阳光体育运动开展对自己具有的重要意义,并且学生在参与阳光体育运动时,能够针对学生运动中存在的不足进行纠正与指导,在促进学生全面掌握体育运动的同时提升学生运动能力,学生在运动过程中可显著提升运动的效果,在逐渐提升学生体育运动兴趣的同时,能够养成体育锻炼的良好习惯,进而在体育锻炼中不断提升不断提升身体素质水平,实现阳光体育运动开展的教育目标。而实际中却存在着缺乏教师指导的环节,学生只是依靠自身的喜好开展,会因运动过程中未达到自己的目标而逐渐降低运动的兴趣,进而降低了阳光体育运动开展的效果。

2 提升阳光体育运动开展效果的具体策略

2.1 营造良好的体育氛围感染学生思想意识

要实现阳光体育运动在学校内良好的开展,需要学校先重视起阳光体育运动,应根据阳光体育运动的目标营造出良好的体育氛围,对学校的环境进行改造外,还要积极开展体育比赛活动,并在比赛活动开展之前将精彩的比赛视频展示给学生,会通过精彩的比赛过程激发学生参与体育比赛活动的欲望,能够积极投入比赛中。在开展比赛时,应将体育精神及体育对人类社会发展的意义融入其中,进而对学生的思想意识产生感染作用,让学生认同体育锻炼并产生锻炼的欲望。由于学生需要在学校内生活与学习,通过营造良好的体育氛围始终感染学生的思想意识,进而促进学生认同体育锻炼并能够将其融入自己的生活中。

2.2 加大宣传力度促进学生喜爱体育运动

学校应加大阳光体育运动宣传力度,让学生正确认知体育运动及对自己成长与发展具有的作用。同时,通过宣传可以让学生认知到各种体育项目,并根据自己的喜好选择出自己喜欢的体育项目,并能够积极地投入体育锻炼中,实现学生能够开展体育锻炼,实现阳光体育运动的第一步目标。学校在宣传阳光体育时可采取两种措施:一是注重体育课堂的宣传、二是利用网络加大宣传力度。在利用体育课堂宣传时,应对体育教师提出要求,采取多样化的措施宣传阳光体育运动,达到帮助学生正确认知体育运动、增强学生参与体育运动兴趣的目的,进而促进学生养成良好的体育锻炼习惯实现运动目标;在利用网络宣传时,可以开设各种活动并设置相应的奖励措施,让学生参与到活动中来,进而在参与的过程中了解阳光体育运动,并产生体育锻炼的欲望实现宣传的目标。

2.3 加大投入力度解决运动场地及运动器材不足的问题

学校应加大投入力度解决以往存在影响阳光体育运动开展的因素,首先,解决运动场地不足的问题。学校应采取与社区相结合的措施,能够利用学校周围现有的公园、较大的场地作为体育项目运动场地,进而解决以往存在的运动场地不足的问题。其次,解决运动器材不足的问题。要实现学生能够充分地开展体育运动,需要具备充足的运动器材,学校应加大投入力度购入相应的器材,进而达到尽可能满足每位学生体育运动需求的目的。

2.4 丰富体育运动项目提升学生参与兴趣

要实现阳光体育运动在学生成长中充分发挥出作用,需要学生能够拥有参与体育运动的兴趣,但是由于每位学生的喜好不同,如果学校只是根据体育教学要求融入相应的运动项目,会因学生未喜爱此项目而缺乏参与的欲望,学生缺乏参与积极性而很难实现阳光体育开展的目标。因此,学校可以采取调查学生喜好的方式,通过调查了解学生喜爱哪些体育项目,根据学生的喜好设计阳光体育运动项目,进而增强学生参与体育运动的兴趣,为后续阳光体育运动的开展奠定良好的基础。

2.5 完善制度并落实于阳光体育运动实施中

阳光体育运动不只是简单的运动项目,运动的开展决定着学生是否能够健康地成长、决定着我国未来发展程度。因此,政府、教育部、学校应重视阳光体育运动的实施,需要将阳光体育运动作为学校教育中的一部分,并且还需要对学生的身体健康情况进行检测,根据检测的结果制定出科学合理化的运动方案,进而能够促进学生在参与阳光体育运动时显著提升运动效果。

3 结束语

阳光体育运动的开展可以显著提升学生身体素质水平,但是在实施中还存在较多的问题影响开展的效果,应积极挖掘影响效果的各项因素,并采取有效的措施规避因素产生,进而达到充分发挥出阳光体育运动作用的目的。

参考文献:

- [1] 陆伟慧. 开展阳光体育运动若干问题思考[J]. 教育界: 基础教育研究, 2019, 000 (006): P. 8-9.
- [2] 马腾. 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨[J]. 山西青年, 2019, 000 (001): 290.