

浅谈体育教学对学生思想品质培养的重要性

◆王锐

(陕西能源职业技术学院体育教学部 712000)

摘要: 简述了体育运动的重要性。通过纪律性、灵活性、协调性、坚韧性四个方面论述了体育教学中培养学生品质的形成、发展和养成习惯, 有了一个良好的习惯, 就要有的一种性格, 也就收获到了一种命运。

关键词: 体育教学; 培养; 品质

在我国当前教育的新形势下, 要求我们培养技术型、复合型的综合性人才, 这就需要我们的教书育人是多元化的教育方式。

我国古代有“礼、乐、射、御、书、数”的“六艺”之设, 要求人才有全面发展。但是, 在我国历史上长期以来封建统治者为了巩固其统治地位, 采取一系列措施重文抑武。新中国建立后, 虽有所改善, 但长久以来仍存在着“智育第一”, “抓升学率”等之类似错误倾向, 形成了德育有人强调, 智育有人狠抓, 而体育没有引起足够的重视。一致学生体制下降, “小眼镜”不段增加, 出现了医生病倒在手术台前; 科研人员倒在实验室里; 教师倒在讲台上; 中年科学家突然病逝等等现象, 报纸上屡有批露, 这都是不重视体育造成体质下降的严重后果。本文在次就不多述, 只想借此谈谈通过体育教学过程, 不但增强体质, 适应社会主义建设的需要, 更能在学生品质方面进行潜移默化的培养。在此就在学生品质方面进行一些探讨。

首先, 谈纪律性——体育运动都是在一定的规则约束下进行的、俗话说: “没有规矩, 不成方圆”。体育教学也是守规则、讲纪律的, 通过教学无形中加强对学生的纪律性的培养。

作为教师, 对于教学工作多年经验, 如何加强对学生的纪律性的培养, 我是这样认为的。人都是有“可塑”性的, 尤其是青少年学生, “可塑”性更大。有了这种思想, 我在开始授课时就“严”而不“狠”的要求学生。“严”就是从第一节就应讲明白要求, 任务以及考勤制度等等。从“起点”就逐渐“塑”造学生受纪律的心态特点。并且, 认真按课堂纪律和要求任务来进行授课, 学生不论是谁, 一视同仁, 不讲情面。不“狠”就是做一名教师应该有一颗爱心, 尽自己的能力去关心爱护他们。不能以个人爱好为标准, 不顺眼的学生就讽刺他, 用恶语伤害他的自尊心。顺眼的学生总是说好听的, 使他有一种优越感, 这都是行不通的, 尤其是打骂学生更不应该这对于培养学生纪律性方面, 反而起了不利影响。学生对老师有了看法, 就不好管理了, 不能够达到以理服人。相反, 促使学生的“逆反心理”加重, 使学生在教学过程中的主动性受到干扰, 也就谈不上遵守纪律了, 长此下去, 必然达不到教育的目的。

第二, 谈灵活性——从生理角度来讲, 我们都知道, 小脑是支配我们的中枢。我们的肢体是否能够反应敏捷, 动作利索, 取决于小脑的作用。小脑是我们运动的“平衡器”, 在不断的多样化的体育运动中, 不断提高和完善小脑的机能。我们的体育教学也不例外。

在教学过程中, 往往因为一个机巧动作或一种方法不得当, 而费力不少, 效果甚微, 也就是常说的“一窍不开, 多跑几百。”一个人在运动的动作是否灵活, 利索。这有俩方面因素, 一种是先天因素。不可否认, 人与人有差别, 尤其是进行体育运动上, 事例很多, 另一种便是在我们体育教学的指导下, 进行运动的一种环境因素培养好坏, 方法的差异, 直接体现出效果如何, 甚至有些相差很远。这就需要我们去努力摸索它的规律, 更好的提高学生的灵活性。

第三, 谈协调性——是指在做运动时的姿态, 伸展度, 力度等等方面。协调性与灵活性又是一对“亲兄弟”俩者相互依赖, 同时存在着“矛盾”, 但在我们的教学中最头痛的是学生的“协调”能力太差, 就给教学带来困难。有极个别的学生在走步时竟是“顺拐”。让人看着可笑, 但笑过之余, 应如何解决呢? 这是我们的问题, 应该如何想法纠正呢? 不能不让我们细想。例如在上篮球的“三步上篮”和单杠的成套动作时, 出现一些不协调的动作。你讲的清楚“三步上篮”不是跨三步, 而只需俩步, 练习

时, 就事与原违了。在成套的动作中讲“双手撑杠, 身体重心左移, 放在左手, 将右腿经后侧摆越杠后, 呈骑樟。”做完示范, 练习几次就不是这样了。针对上面的情况, 我用不同方法解决, 看是否能达到目的。“三步上篮”通过徒手练习后, 有一定步点感觉, 然后通过持球游戏。即抱球跑时, 前面划两条限制线, 在传出球以前, 必须跨一步后, 再跨另一条线, 跳起后传球可通过, 并且同时自己用“1, 2”的口令调整节奏。对于单杠练习就用一块体操垫子, 让学生俯卧直臂撑地, 先将上肢重心移向左手, 然后自己上抬右脚经体后向侧摆动, 练习多次后, 在上杠体会“空中感觉”, 练习就不是太困难了。通过以上方法的实验, 由大的环节练习, 在从小的方面连接, 使之动作伸展度加大、有力, 练习反复多次后, 做出的动作也就看着舒服多了, 进一步的提高也就自己感觉的利索、灵活多了。最后协调性和灵活性这对“兄弟”的“矛盾”也就解决了。在教学中运用一些通俗易做的动作来完成比较难动作的过渡, 渐渐的就树立起了学生的信心和兴趣, 喜欢体育运动, 这就大大的提高了培养学生在不断的体育运动中协调能力的可能性, 达到了锻炼的目的。

最后, 谈坚韧性——也称毅力, 大家都共知, 一些有成就的人, 没有一个不是在没有毅力情况下, 从事自己事业并达到成功。而我们通过体育教学正是培养学生这方面的品质, 这种毅力品质在体育运动中培养是具有得天独厚的条件。在教学中, 运用“渗透式”的方法, 不断的对学生提出新要求, 使他们为完成教学任务有了思想基础, 正如在上长跑课时, 学生心理是看老师的动机行事, 一有空就不多练习, 掌握住他们的心理特点, 提前指定好任务, 在要求的时间内完成。根据我院实际, 研究室利用现有器材组织起了“健身”训练班, 从所办的几期中获得不少收获。学生在锻炼的过程中充分的发挥自己潜在力, 不仅锻炼了体魄, 陶冶了情操, 也培养了毅力品质。通过训练学生不同程度的健壮起来, 也有精神了, 这样就有精力从事繁重的学习任务。通过体育教学, 让学生懂得, 做一件好事不容易, 而且要有毅力和信心为基础, 去努力完成它。在教学中, 培养学生的坚韧性, 使之养成一种习性, 在以后的工作和学习中起到重要的作用, 甚至影响他们的一生。

综上所述, 通过以上几点的论述, 我感到教学效果的好坏, 对学生品质培养方面有着重要的作用, 对学校体育也是具有促进作用, 对于一个学生的教书育人方面, 体育教学不可低估。总之, 对于培养学生品质和活跃学校生活起着积极作用, 通过体育教学的“双边”活动, 进一步培养学生的多种能力, 正如一个名人所讲“播下一种行动, 你将收获一种习惯; 播下一种习惯, 你将收获一种性格; 播下一种性格你将收获一种命运。”正因如此我们将为不断提高体育教学水平而不懈努力。

参考文献:

- [1] 杨冰的《成就一生如习惯》天津社会科学院出版社 2002。
- [2] 体育院校专用教材、《运动生理学》人民体育出版社 2005。
- [3] 体育院校专用教材、《田径》人民体育出版社 2012。

作者简介: 王锐(1966-), 男, 河南开封人, 副教授。研究方向: 体育教育与研究。

