

试论学校体育对学生的积极作用

◆王道才

(铜仁学院大健康学院 贵州铜仁 554300)

摘要:通过文献资料综合分析学校体育对学生身体健康程度的影响,分别从身体健康、心理健康、文化成绩、未来事业发展四个方面展开分析。

关键词:学校体育;身体健康;心理健康;积极影响

一、体育运动对身体健康的积极作用

(一)体育运动对大脑的作用

体育是一项对人体产生极大影响的一种运动,有规律科学的体育活动是一种保健,体育运动与人体大脑有着很强的反映,手指的灵活度与人的大脑有着强烈的联系,如篮球运动中手指的灵活性一样的重要,脑是人体的重要组成部分,体育运动不管对我们的大脑和小脑都有很重要的刺激功能,而大脑中,又可分为许多区域,“对于体表感觉是很重要的,篮球、指卧撑都对大脑有着重要的影响,锻炼了大脑的机能”。^[1]实验证明,参加适当体育活动,对保持和促进脑健康、延缓大脑功能有明显效果。

(二)体育运动对脊柱的作用

脊柱,支撑人体站立的重要躯干。脊柱可分为关节连接、椎体,关节突间的连接,又称为椎间关节,由上椎体的下关节突和下位椎骨的上关节突构成,左右各一,属于平面关节。每侧椎间关节有独立的关节囊包裹,但是功能上双侧关节同时运动,故属于联合关节。单侧椎间关节活动度不大,但脊柱的所有椎间关节同时参与活动,可使脊柱产生较大的运动幅度。体育运动中,铅球、跳高等一些需要脊柱通过运动的,都对脊柱有很好的拉伸延展作用。脊柱之间的韧带,是固定脊柱的助手。可以使脊柱老年化延缓,而且在老年时期,你可以适当的参与脊柱的锻炼,可防止驼背现象。^[2]

二、学校体育对学生文化成绩的积极作用

学校体育是学校教育和国民教育的重要组成部分,它与德、智、美、劳紧密结合,肩负着为社会培养德智体美全面发展的人才使命。是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,是促进社会精神文明建设的纽带,对学校学生的成绩也有明显的积极作用。学校体育能够提高大脑的认识和调节心理情趣,从各方面都影响着我们的学习和生活,学生对体育与文化课有着不同的态度,从而影响着他们对学习的选择性,也对学习体育知识产生了新的认识,多数喜欢体育运动的学生,在性格方面都比较活跃,大脑灵活,学习轻松。从心理方面来讲,体育能给学习疲劳的学生和学习压力大的学生带来一种心理上的释放,只要你去锻炼一阵后你会发现你在学习方面的疲劳和沉闷都有了不一样的改变,这是帮助学生的一种有效方法。

三、学校体育对学生心理的积极作用

学校体育是一项贯穿从小学到大学的必修课程,其任务可以概括为促进学生身心健康,掌握相应知识和技能,选拔后备人才,增强学生组织纪律性和顽强意志等。对学生的心理健康教育有着不可替代的积极影响。心理学家认为,人的心理健康包括七个方面:智力正常、情绪健康、意志、行为、心理特点符合年龄。心理偏差是比较轻微而又极其普遍的心理问题,主要与一个人的不良态度、习惯、行为倾向与不良生活方式有关。心理偏差,其心理活动往往呈现出一些背离社会普遍标准的不良倾向。如校园暴力事件。这就告知我们要在心理健康方面对学生进行引导。据调查,大部分学生学业负担过重,产生焦虑感和缺乏自信心。现在的学生从小娇生惯养,缺乏自我料理能力,久而久之就难免出现某种程度的心理健康问题。另外学校体育有利于培养学生团结合作的意识,在体育教学中有意识培养学生团结协作精神,不仅可以提高学生兴趣,还能使学生为了集体荣誉而努力拼搏。有意识的培养学生团结协作的精神,让学生获得战胜困难取得成功的情感体验。如耐久跑,许多学生做事没耐性,总是半途而废。

这样不仅不能达到目标还会对心理造成阴影,而成功路上必须要有毅力才能达到目标,在提高身体素质同时也锻炼了学生的意志力。

四、学校体育对未来事业发展的积极作用

从人文、社会、思维来说,学校在学生的世界中就是第二大社会,对学生们的影响不可为谓不大,它把人们塑造成一个有知识、有文化、有理想的学生,对社会抱了满腔热血的希望。希望未来走出学校这个社会后有一个稳定的工作,学校体育能促进人脑清醒、思维敏捷,促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,为终身体育打下坚实的基础,使学生终身受益。从人文素养来说,对学校体育在培养学生人文素质中的作用与途径进行了探讨。认为体育对学生的身心和谐发展,对发展非智力因素、提高思维水平、进行美育教育、拓展和完善个性等人文素质培养都具有重要的作用。体育对于我们来说可以培养一个人的素养和一个好的品质,好的身体,好的思维逻辑,一颗无畏的心跟一个合作团队。

五、结语

学校体育对学生的身体健康有着积极的作用,不管是对于大脑和小脑,都有很重要的刺激功能,对脊柱有很好的拉伸延展作用,体育锻炼能够产生肌肉,肌肉是力量的主要来源,又是人体很重要的成分,不管什么运动,都需要肌肉的参与,学校体育有利于缓解学生生活与学习压力,体育运动能给学习疲劳和学习压力大的学生带来一种心理上的释放,对未来事业的发展,就需要有一个好身体,好的心态,学校开展的体育活动对于学生来说是有积极作用的,可以提高思维逻辑,身体的协调能力,锻炼人的意志、毅力跟果断的能力。

参考文献:

- [1]王小东.浅谈学校体育培养学生人文素质的作用与用途《华章》[J].2011,(19).
- [2]李文.体育课对学生未来的影响《吉林教育》[J].2015年18期.
- [3]李世昌.《运动解剖学》(第三版)[M].高等教育出版社,2014,8.

作者简介:王道才(1969—),男,贵州铜仁人,副教授。
研究方向:体育教育训练学。

