

体育教学对学生身心素质的影响

吕圣君¹, 温 禹¹, 吕 林²

(1. 河北职业技术师范学院 体育部 2. 燕山大学 体育部 河北 秦皇岛 066004)

摘 要 通过对多年教学实践的总结,以体育教学活动对学生身心素质影响的视角,审视体育教学在实施素质教育过程中的特殊作用。

关 键 词 素质教育;体育教学;身体素质;心理素质

中图分类号:G807 **文献标识码**:A **文章编号**:1006-7116(2002)04-0084-02

The practice of quality education in physical education

Lü Sheng-jun¹, WEN Yu¹, Lü Lin²

(1. Department of Physical Education Hebei Vocational and Technical Teacher's College;

2. Department of Physical Education, Yanshan University, Qinhuangdao 066004, China)

Abstract This article discusses the effect of physical Education towards physical and psychological character. At the point of it, it looks closely at the special effect of the Physical Education in quality education.

Key words quality education; physical education teaching; physical quality; psychology quality

1999年中央召开了全国教育工作会议,并作出了《深化教育改革全面推进素质教育的决定》,指出:“推进素质教育,是我国教育事业的一场深刻革命,是一项事关全局影响深远和涉及社会各方面的系统工程”;是党中央国务院为加快实施科教兴国战略作出的一项重要决策”。作为一名体育教师对素质教育如何贯穿于体育教学之中需要有一个新的认识,并在体育教学实践中认真做好此项工作。我国教育的现状,由于主观和客观等方面的原因、教育观念、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的发展,不能满足提高国民素质的需要。应试教育存在着一味追求升学率,考什么教什么,重智轻德轻体,重书本轻实践,重继承轻创造,重尖子轻大众等众多弊端,完全忽视了提高全民族素质的根本目标,挫伤了学生学习的积极性、创造性,影响了学生全面素质的提高。应试教育违背了《教育法》和《义务教育法》的原则,偏离了我国的教育方针,也违背了实施素质教育的现实需要。素质教育是一种全面发展的教育,是全面贯彻教育方针最有利的教育模式。体育教学作为一种以身体活动为媒介的活动,对学生身心素质有着特殊的影响,有利于培养学生身体素质和缓解学生的心理压力,促进学生全面发展。

1 体育教学有利于提高学生身体素质

(1)体育教学对学生身体素质的影响。体育教学活动区别于其他教学活动的本质属性是,在开展教学活动中,学生进行适当的身体练习活动。从生物学的角度看,适当的身体

活动对骨、关节、肌肉组成的运动系统会产生良好的影响:1)促进骨的生长发育,使骨表面的隆起更为显著,骨密度增厚,骨小梁配布更符合力学规律,适当身体运动,会增加关节的稳固性、运动幅度和灵活性。2)身体活动会使骨骼肌肌肉体积增大,重量增加,肌力增大;毛细血管数量和分支增多,血液循环加强;肌肉中运动终板和化学成分发生变化,有利于提高肌肉的活动能力。3)身体活动对心血管系统会产生积极的影响。据研究,运动会使血管壁的结构,心脏和肌肉的毛细血管产生有利于器官供血和功能提高的影响。

(2)体育教学对改变学生健康观念,养成健身习惯有重要的作用。随着学校体育改革在实践中的逐步推行,传统的体育教学将会发生深刻的变化,教学内容不仅仅局限于一些竞技项目技术的示范和传授,“健康第一”的思想成为学校体育的目标和方向。培养学生的健康观念,传授学生健身运动知识,将会是体育教学不可或缺的内容。教师在教学活动中,充分发挥学生的主体作用,多给学生提供和创造条件,促进外因顺利迅速转化为内因。教师教给学生不仅仅局限于技术的动作,要使学生懂得如何科学地锻炼,调动学生的自学积极性,使学生成为自我锻炼的主人,养成良好的健康习惯,从而达到增强身体素质,保持健康的目的。

2 体育教学有利于培养学生健全的心理素质

体育教学是老师和学生的双边活动,教学教育中既要发挥老师的主导作用,又要发挥学生的主体作用,教师在体育

教学中多给学生提供和创造条件,促进外因迅速转化为内因,从而调动学生的自学积极性,使学生成为自我锻炼的主人,不仅要使学生懂得如何科学地锻炼,而且要养成积极锻炼的习惯以达到增强体质为目的。研究表明,身体素质好的人,心态正常,情绪稳定,社会适应性良好,容易与人相处,往往有良好的人际关系。

(1) 适当的体育教学可以缓解学生的心理压力

体育教学的本质就在于利用身体运动的媒介进行教学。学生通过参加各种身体运动缓解学习过程中紧张的压力,宣泄自己的感情。运动中人是主体,运动可使人的情绪摆脱纯理性与技术的隶属物,而成为一种独立的精神需要。

通过创设的快乐教育、成功体育、挫折教育等相结合的培养手段,使学生克服畏难、悲观、懦弱等不健康心态,培养学生的协作心理、宽容心理、进取心理,创造心理和竞争心理等。如要求学生在规定时间内完成规定动作,除了机灵、聪明和善于动脑筋外,还要靠意志去克服生理和心理上的困难和障碍,这样就为磨炼人的意志、培养勇于克服困难的品质提供了良好的机会。

(2) 体育教学对学生社会心理意识的影响

1) 有利于提高学生的竞争意识。体育是培养学生竞争意识的有效途径,在其他学科教学中均未提及。竞争培养,再没有比体育活动更有效果了。优胜劣汰,能力至上。它所培养的就是知己知彼,分析自我,认识别人的竞争意识,就是不屈不挠的追求精神。体育教师要把握好教学时机,通过引导教育,培养学生的竞争意识,摒弃怕输、服输的消极心理,反对投机取巧、损人害己的不正当竞争,诱导学生积极投身于竞争之中,在竞争中培养能力,培养积极向上的进取精神。

2) 有利于提高学生的思想道德素质。教学活动的普遍规律是始终具有教育性,体育教学以增强体质为核心,同时又是促进学生德、智、体全面发展的重要途径,通过体育教学,使学生形成马克思主义科学的世界观,培养学生的社会主义道德品质,发展学生的个性和意志品质特征。体育教学通常是在操场上进行的,在教学中体现速度与力量的激烈竞争,会使学生的心理伴随着身体活动强烈节奏变化而变化,学校体育教学不仅要向学生传授体育知识和技能,而且

要加强学生的思想品德教育,教师有计划地安排有意义的活动,培养学生爱国主义和集体主义思想,团结友爱、互助合作的精神,高度的组织性、纪律性、勇敢顽强的良好道德品质。

通过宣讲各级各类体育竞赛中我国运动员的优异成绩,激发学生的爱国热情,增强民族自尊心和自豪感。此外,通过学校举办各类团体赛,培养学生的集体主义精神,通过队列训练,培养组织纪律性和服从意识。

运用教材特点培养学生的意识品质:在耐力项目中,培养学生坚忍不拔、顽强拼搏精神;在体操教学中,培养学生勇敢、果断、坚毅、自信的意志;在武术教学中,培养机敏灵活、善思勤学的品质。

通过丰富多彩的群体活动和比赛,培养学生良好的体育道德作风,养成胜不骄,败不馁的进取精神,学会讲文明、讲礼貌、讲道理,在比赛中自觉与同伴合作,尊重裁判,尊重对方,尊重观众。我校从1999年开始,举行了全校师生参加的运动会,让全体师生在比赛中得到了锻炼,收到很好的效果。

体育教学以它丰富多彩的活动内容吸引着学生,通过各种不同运动项目的特点和要求,能较全面地实现对学生的思想道德品质和个性意志的培养。体育教学中的集体项目,对培养学生的组织纪律性、集体主义精神和机智、灵活的应变能力具有显著作用,体操、武术等项目更有利于机智、果断的自控能力。

体育教学的特殊性,不仅有利于增强学生的身体素质,还可以增进学生的心理健康,培养学生良好的社会心理意识和个性发展,达到身心协调全面发展的目的。

参考文献:

- [1] 孙德瑞,阎智力,曹平.影响青少年身心健康的成因与对策[J].体育学刊,2001,8(4):42-44.
- [2] 刘少园.体能教学课对大学生心理素质的影响[J].武汉体育学院学报,2001,35(1):95-96.

[编辑:李寿荣]