

论初中体育短跑教学与训练

陈志勇

(广东省惠州市博罗县三乡中学 广东 惠州 516151)

[摘要] 初中体育学习生涯中,短跑是不可或缺的一个项目。现在新课改提出素质教育,素质教育的理念就是促进学生德、智、体、美、劳全面发展,相较于之前的应试教育,更注重学生身体素质和心理素质的条件,中学阶段又是学生生涯中的重要阶段,所以初中的体育教学应该被重视起来,本篇主要分析短跑教学的现状,以及学生主观能动性的作用,最后给出一定的解决措施,力求加强学生的身体素质,提高初中短跑教学课堂的质量。

[关键词] 初中体育;短跑教学;解决措施

一、初中体育短跑教学现状分析

1. 教学方式过于单一化,没有注重学生的个体差异性。

现在的体育教学形式一般都过于单一化、统一化。通常是老师下达一个相同的任务之后就任由学生自己去练习,甚至在短跑的教学中很少有老师会具体的去讲解,很多时候全凭学生自己去摸索,所以教师在进行短跑训练时没有针对性,会大大影响学生练习的成绩。比如:在如何做预备动作,如何起身的教学中,老师都是把基本的动作和起身的方法教一教,没有具体到哪一类学生应该把侧重点放在哪里的教学,高的、胖的、瘦的、腿长的应该如何起身,都没有做到细致的讲解。

2. 盲目下达教学任务,没有遵循学生身心发展的顺序性原则。

在体育课堂上有很多体育老师在下达教学任务时,往往不会考虑到学生的接受程度,而是一下子把要学的东西跟学生说完,我在上学时体育课时,第一节课老师基本都会把这学期要学的东西全部罗列出来,其实这样的做法非常欠妥,这样“一股脑”的任务会让学生从心理上产生一种畏惧感,觉得自己完不成任务,就会产生退缩的心理,不利于学生的发展。在初中短跑教学的课堂上,通常也是这样,说要练习的内容,最后需要在多长时间内完成短跑任务,使学生心理一下就产生了一种畏缩感,更无法好好练习了,所以在短跑训练中可以先一点一点下达任务,日积月累,让学生在不知不觉中成长,遵循循序渐进原则。

二、学生在短跑学习中缺乏主观能动性

1. 学生接受程度不高,主观能动性差。

短跑训练是一个高强度、需要经常重复训练的项目,其中不免有学生产生无聊、乏味的感觉,甚至体力不支的状况,所以学生学习兴趣很容易被消磨殆尽,产生厌学的情绪,最终导致短跑训练的失败。那如何充分发挥学生短跑学习的主观能动性,就成为每位体育老师都要好好研究的问题了。

2. 环境和饮食的影响很大,学生基本身体素质达不到要求。

初中学生学业繁忙,作业多、任务重。大部分学生唯一的运动便是每周的体育课了,所以在这样周期短,强度大的课堂上大部分学生都会存在体力消耗过快、体力不支的状况。首先是环境的影响:分为家庭环境和学校环境,父母经常舍不得孩子累到,不舍得分一些家务活去给孩子做,或是晨练晚练也都不存在;现在大部分孩子都很挑食,不爱吃蔬菜,而家长的纵容就更是孩子任性的理由,营养不均衡,身体的需要的营养没有达到需要,身体素质就会下降,所以家长们在为孩子准备食物时,一定要注重营养的均衡,可以在网络学习一些美食课程,把孩子不喜欢的食物换一种方法去做,使孩子更容易接受。

三、实施短跑教学有效的解决措施

1. 制定个性化的教学设计,提高学生主观能动性。

教师在初中短跑训练的课堂上可以适当的融入游戏法,任何阶段的学生对游戏法的接受程度都是最大的,体育老师在进行短跑训练前要做足功课,尽量不要使用非常呆板的教學手段,比

如:在做高抬腿的训练时可以把同学们分成几个小组,小组的同学依次进行高抬腿接力,看到最后哪组成员坚持到最后就哪组获胜,可以给予适当的奖励,这样的游戏法很容易激起学生的求胜心,达到很好的训练效果。

2. 遵循循序渐进原则,注意学生的接受程度。

初中学生的接受程度不高也不算低,所以制定适当的教学设计就很重要,同时也要遵循循序渐进的原则,适应学生的身心发展规律,比如:在初中短跑教学中,应该让学生从最基础的大小腿的耐力开始练习,接着是高抬腿的练习,完全适应前期的训练后老师再教给学生瞬间爆发力训练的技巧,最后才是起跑姿势、奔跑过程、最后冲刺的一系列的练习,现在老师大部分都是直接最后一步,学生缺少前期适应性的训练过程也就很难达到预期的效果。

3. 教给学生必要的短跑训练技巧

一般短跑训练分为三步,首先是起跑姿势,起跑的姿势和技术非常重要,当听到发出预备指令时,深呼吸,根据学过的起跑姿势,双手支撑,一只脚撑地,另一只脚跪地,再次听到指令后,缓缓起身,后腿蓄力准备蹬地发力,枪响后瞬间爆发,顺利起跑。接着是加速阶段,短跑不需要学生去分配时间,瞬间的爆发力是最好的加速度。最后是冲刺阶段,冲刺阶段需要学生集中注意力,把最大的极限发挥出来,加快速度,冲刺终点。

4. 经常评价激励学生,发挥评价的积极作用。

激励式评价对学生的影响一般都是正向的,学生也更容易接受。可以给不足的学生内心足够的安慰,给优秀的学生足够的肯定,同时又给学生希望,可以提高学生的主观能动性,让学生感受到被老师关爱被重视,自然更加愿意主动的去学习去训练,比如在短跑训练时,有的学生因为没有完成训练任务而感到沮丧懊恼时,老师给出激励的评价可以更好的缓解学生的不良情绪。所以老师在教学生时一定要耐心,使用激励式评价,充分发挥激励式评价的引导作用,同时注意评价语言要有感情真诚发自内心的去评价,带有真情实感,而非“逢场作戏”,真情实感是最能打动人的,学生也能更好的去接受老师的教诲,这样能更充分地调动学生参与短跑训练的积极性,激发他们最大的潜能。

四、结语

总而言之,初中阶段的短跑训练要想做到最好,离不开体育教师的尽心尽力,老师应该想尽一切办法去提高学生的主观能动性,加强学生的身体素质,为学生更好的学习提供物质基础,所以初中体育老师,任重而道远!

参考文献

- [1] 俞健健. 初中体育的短跑教学策略探析[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2016(7)
- [2] 李中强. 创新初中体育短跑教学的有效措施分析[J]. 田径. 2017(12); 24-25
- [3] 周营华. 试论中学生田径短跑训练及教学技巧[J]. 文体用品与科技. 2017(2); 187-188