

怎样提高学生自主锻炼的兴趣

叶友朋

(潜山市黄泥镇中心学校 安徽 潜山 246308)

【摘要】青少年正处在生长发育期,培养学生体育锻炼的兴趣,强化学生体育意识,树立正确的终身体育观,这是乡村体育工作者所要面对的问题。所以,我们只有转变教学思路,大胆创新,不断的实践和探索,提出对学生产生体育兴趣的措施。

【关键词】体育意识;兴趣培养;创新

我在乡村边远学校工作了30年,对于乡村学校来说,因体育师资缺乏,场地的局限,加之边远地区对体育学科及近几年来中学应试体育的偏见,造成了学生对体育的认识不足,对体育锻炼的兴趣不高。所以,要及时有效改善这种情况,教师就要改变传统的教学方法,用创新的灵活的教学方式引导学生进行体育学习,鼓励学生业余时间积极参与各种体育活动,培养他们的兴趣,为终身体育奠定基础。

一、创新的教学方式,利用体育课带动学生

近几年来,因体育中考加试,为了考出好的成绩,体育老师在教学过程中,方法单一,过于死板,无法吸引学生的注意力。在体育课中,没有确立学生主体地位,学生是被动接受,就会感到枯燥乏味,根本不能投入到体育教学的课堂中来。这种传统的教学方法,既不能满足现代化体育教学的要求,也不能提高学生进行体育学习的兴趣。

1. 大胆创新,多元化教学方法

每个学生的运动能力不一样,因此,在教学中我们要采用多元化的教学方法,来调动学生的体育学习兴趣。例如,我在上前掷实心球课时,先采用了比赛的方法,看谁投得远,让运动天赋好的学生得到展示,同时也采用投准的游戏方法,让个子矮,力量小的学生也能融入一体,刺激他们的学习兴趣,发挥他们的潜力。最后采用了均衡分组,累计每组所投总远度进行比赛,让每一位同学都有责任感和成就感。

2. 高潮的热情,活跃的氛围

在体育课中,学生的激情高与低,直接影响教学效果,这与老师的调动很关键。课前老师要及时了解学生的心理状态来安排教学内容,课中老师不仅要用平和的语气指导学生进行体育活动,还可采用幽默的授课方式,多样的游戏等手段来活跃课堂气氛,不断的鼓励他们大胆尝试,不怕失败,永不气馁。让学生在轻松愉快的氛围中,得到发挥,找到自信。如在给小学四年级学生上立定跳远课时,我以一群小青蛙成长中,学习跳跃捕食的经历贯穿整个过程。让学生充当故事的主人公,一边听故事,一边模仿练习,在活跃的氛围中,不知不觉的就学会了动作技术,达到了目的。

二、师生一体,共同参与各种体育活动

学校每周两节课课堂教学,只能传授学生体育知识技能为主,要想学生热爱体育活动,培养学生自主锻炼,还要靠课后老师带动学生,在活动中找到自信。

1. 指导老师要有广泛的专业知识

作为一名指导老师,不仅要熟练掌握田径、体操、三大球类的一些技术动作及比赛实践经验,还要熟悉一些小球,一些地区体育运动的知识,并且还要随着时代的发展,不断学习涌现出的新的体育运动知识,如啦啦操、街舞等。你只有广泛了解各种体育运动知识,才能融入不同的体育活动中去,帮助指导学生进行各种活动,才能得到学生的尊重,学生就会对你的指导感到兴趣。

2. 构建平等的师生关系

做一名指导教师,要了解每一位学生,正确地对待、关爱每一位学生。每个人的运动能力不同,要区别对待个别学生,对他们取得的成绩给予肯定,对他们的失败给予鼓励和有效指导,处处为学生着想,同学生构建和谐、平等的师生关系,这样他们在

学习活动中,就没有压力感,就会逐步喜欢适合自己的活动,就会激起他们自主活动的兴趣。

3. 采用比赛方式,开展多种多样的体育活动

学校要利用课间,课外活动时间,组织学生参与多种多样的体育比赛,如篮球、乒乓球、拔河、跳绳、啦啦操、两人三足赛等,让每一位学生在不同的舞台上展示自己,去寻找自己的闪光点,这样他们就有成就感,就有自信心,就会在喜欢的项目中,找到乐趣。

三、利用乡村独特的地理环境,进行富有成效的体育锻炼

本人所任职的初中,处于三县交界的边远山区,运动场地局限,不能满足广大师生的活动需求,如何给孩子一个广阔的锻炼空间,给学生提供更多自由活动机会,能主动参与到体育运动中来,合理利用当地的地理环境,也是激发他们积极锻炼的一个因素。

1. 在沙滩地上开展形式多样的体育活动

沙滩地柔软,对学生运动时各关节达到一个缓冲作用,对身体损害起到一定的保护作用,有一定的安全系数。我校大门前面就是一片沙滩地,我们在沙滩上设立球区,进行排球赛;设立游戏区,在沙地上划各种格子,棋盘,迷宫进行游戏;设立体能练习区,进行抱膝跳,往返跑等活动,来促进学生力量、协调等体能发展;还可以设立自由观赏放松区,让学生在剧烈运动后学会怎样去放松,还可以同前来锻炼的社会人员交流,间接的去了解社会,去懂得锻炼的重要性,去培养心里品质等各方面的能力。

2. 在河坝进行上下坡跑

上下坡跑既是一项非常好的强化腿部肌肉,也是一项帮助学生改进跑步姿势的运动方式。学生适当角度的上坡跑,能增强学生增大摆动腿高度和后蹬腿的力量,也能完善促进学生蹬、摆腿技术,提高练习的效果。

3. 适时开展远足活动

远足活动不仅能锻炼学生体能,增强学生顽强意志,还能通过优美与多变的自然环境类增强学生锻炼的情趣,充足的阳光,新鲜的空气,优美的自然环境,既能陶冶情操,又有利于学生身体健康发展。

结论

教师要培养学生体育学习和自主锻炼的兴趣,就要有积极改善教学方法,转变观念,构建和谐轻松的课堂氛围的过程,让学生投入到课堂教学中来;又要掌握广泛的专业知识,通过多种课外比赛活动,融入到学生群体中去,指导带动他们感受运动的作用和快乐。还要利用当地不同的地理环境,来缓解场地、器材设施不足,促进体育教学开展,让他们从应试教育中摆脱出来,在广阔的空间下,学会锻炼身体方法,找到各自的运动兴趣和爱好,主动地参与到体育运动中来。

参考文献

- [1]边爱营.试论初中体育教学如何有效提高学生自主锻炼能力[J].学周刊,2014(12):195.
- [2]王佩芬.如何在初中体育教学中培养学生的自主锻炼能力[J].新课程(中学),2015(11):206-207.
- [3]王勇.提高初中体育教学的质量,激发学生自主锻炼的意识[J].当代体育科技,2013,3(34):46-47.