

浅谈提高初中阶段学生身体素质的高效训练方法研究

朱金辉

浙江省金华市磐安县新城中学

[摘要]对于初中阶段的学生来说,正是他们打基础的好时机。在这个阶段的学生他们的身心的发展和身体素质的锻炼对以后有着重要的作用。因此,在初中体育教学中,教师要把锻炼学生身体素质为目标,来对学生进行训练。本文就初中阶段学生身体素质的高效训练方法展开讨论。

[关键词]初中体育;身体素质;训练方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1095

引言:在初中的体育教学中,学生的身体素质是训练的重点,它关乎着学生身心健康的发展。因此,初中体育教师要根据学生的实际情况,采用各种高效的训练方法来提升学生的身体素质,为学生以后的学习和生活打下一个坚实的基础。

一、转变教师教学观念

教师的教学观念很大程度上决定了学生的学习状态。因此,教师在课下要在专注自身专业能力的同时还应注重新的教学观念接收,在进行初中体育教学时,能够从学生的思想出发,多为学生着想,让学生意识到教师的亲切,当学生在犯错后,教师不要体罚学生,要及时的和学生沟通,明白学生犯错的原因,让学生意识到他的不足之处,进而加以改正。这样能够让学生感受到教师的关怀,提高对教师的感情,促使学生能够积极主动加入体育运动中。

另外,初中阶段的学生,他们有着较强的模仿能力。因此,在体育课上教师要以身作则,为学生树立榜样,让他们察觉到教师的努力,使他们也能跟随教师的步伐开展体育运动的训练,有效提高学生的身体素质。

例如,在进行田径运动时,教师可以给学生讲解一下田径的发展史,让学生对田径运动有一个大概的了解,然后先安排学生短跑,让学生进行一定的短跑运动,然后在组织学生进行长跑,这时教师可以陪着学生一起跑步,一方面能够防止学生掉队,另一方面能够通过跑步来锻炼学生的身体素质,让学生的身体素质有一定的提升。

二、创新体育课程的教学

(一)理论课程的教学

体育运动的理论知识主要是给学生讲授一些锻炼的方法以及技巧。在初中体育教育教学中,教师要先给学生讲解体育的理论知识,让学生对体育运动有一个大致的了解,然后在给学生讲述一下平时在体育运动中的锻炼方法,使学生能够以良好的方法进行体育运动。这样不仅能够达到提高学生身体素质的目的,还能让学生在运动中减少一些不必要的伤害。

例如,在进行竞走运动讲解时,教师可以先让学生观看一些竞走的视频,通过视频来让学生掌握一定的竞走知识,然后教师在结合视频对学生讲解竞走运动的要领,使学生的体育知识能够有一定的增加,帮助学生在运动时减少一些不必要的身体伤害。

(二)实践课程的教学

在初中的体育教学中,大部分还是由实践来完成的。教

师在带领学生进行体育运动前,要先让学生活动一下,避免学生在运动中产生肌肉拉伤的情况,接着教师在引导学生进行运动时,要根据难度来进行,逐级增加学生的运动量,让学生的身体有一个适应的过程,最后,教师要科学安排课堂时间,既能保证了学生的锻炼,又能让学生在体育课上有一个欢乐的时光。

例如,在进行跳远运动时,教师要先让学生活动一下筋骨,防止学生在跳远过程中出现脚扭伤的情况,然后在引导学生进行蛙跳,当学生蛙跳了一段时间后,可以组织学生进行立定跳远,让学生能够了解到自身的跳远成绩,在提高学生身体素质的同时,为中考体育测试奠定一定的基础。

三、培养学生的体育意识

对于初中阶段的学生来说,他们认为的体育课是放松的时间,对体育运动的训练缺乏注定性。因此,在初中体育教育教学中,教师要先培养学生的体育意识,让学生意识到体育运动的好处,进而主动加入体育运动的训练中,有效提高学生的身体素质^[1]。

例如,在进行铅球投掷的过程中,教师要先给学生讲解铅球的知识以及铅球投掷的手法,让学生能够掌握一定的知识来进行铅球投掷运动,然后引导学生自主进行运动。利用铅球来培养学生的体育意识,进而提高学生的身体素质。

四、建立和睦的师生关系

和睦的师生关系有助于教师教学活动的顺利开展。在初中体育教育教学中,教师要有意识和学生建立和睦的师生关系,通过和学生的交流中,一步一步拉近和学生之间的距离,让学生逐渐喜欢上体育教师,利用学生对教师的喜爱来促使学生主动加入到体育运动的训练中^[2]。

和睦的师生关系要求教师要注意到学生的情绪,让学生感受到教师的和颜悦色,不反感和教师交流,同时也需要教师要和学生站在同等的位置上,用平等关系来进行沟通,让学生察觉到教师的包容性,进而通过和教师的和睦关系来加入到体育运动训练中,有效提高学生的身体素质。

例如,在进行篮球运动时,教师可以组织学生进行篮球比赛,然后教师在选择一组比较弱的团体加入,以此来开展篮球运动,这种方式能够帮助教师建立和睦的师生关系,同时还能让学生在篮球运动中锻炼身体,进而有效提高学生的身体素质。

五、引导学生课后运动

处于初中阶段的学生,他们要学习的科目比较多,整体下来分给体育的课程较少,导致学生在体育课上能够进行体

育运动的时间不多。因此,体育教师除了在课上组织学生进行体育运动外,还要引导学生在课下进行体育运动,这样可以增加学生参与体育运动的时间,帮助学生养成自主锻炼的习惯,使学生的身体素质能够得到明显的提高。

例如,在进行乒乓球运动时,教师在课上组织学生进行乒乓球运动时,还要让学生在课下也进行乒乓球运动,这样不仅能够帮助学生放松一下身心,缓解一下学习带来的压力,还能让学生在运动中锻炼身体,对学生身体素质的提升有一定的帮助作用。

六、为学生提供良好的运动环境

(一)运动的硬环境

在初中体育教学中,学校要给学生建立一定的运动场地,为学生的运动提供一个场所,使学生的体育运动能够有效开展,再者学校还要给学生提供一定的运动设备,如篮球、羽毛球等等,使学生能够进行不同的体育运动,以此来增加学生参与体育运动的热情和动力,引导学生进行自主运动,有效提高学生的身体素质。

(二)运动的软环境

在初中体育教育教学中,光有学生运动的场所和设备还是不够的。教师要为学生创建一个生动灵活的运动环境,使学生能够主动加入到体育运动中,锻炼他们的身体,增加他们对体育知识的掌握,通过教师的引导让学生爱上体育运动,使初中的体育课堂能够顺利开展,同时还能通过体育运动有效地提高学生的身体素质。

例如,在进行羽毛球运动时,教师在给学生讲解完羽毛球的知识后,可以让学生两两分组打羽毛球,让学生在运动中掌握羽毛球的动作要领,进而喜欢上羽毛球的运动,有效地提高学生的身体素质。

七、完善项目教学方法

在初中体育教育教学中,大部分教师会先让学生在课上跑两圈,这种方法会让学生产生厌烦的心理。因此,教师要对传统的教学方式进一步完善,结合学生的性格特点来进行教学,通过新的体育教学方式,让学生喜欢上体育运动,进而积极主动加入到体育运动训练中,有效地提高学生的身体素质^[3]。

例如,在进行广播操运动时,教师要教给学生进行广播操的动作,然后在大课间的时候组织全校学生进行广播操运动,这种方式不仅能够增加学生的体育运动的时间,还能让学生喜欢上广播操,从而主动进行广播操运动,给学生身体素质的提高起到了一定的积极作用。

八、增加体育器材的使用

对于初中生来说,他们认为体育课就是用来放松的,而不想进行任何运动,再加上在体育教育课堂上,教师一般会让学生进行跑步运动,然后再让学生自由活动,对体育器材的使用率不高,使得学生对体育运动的积极性不高。因此,在初中体育教育课堂上,教师要增加体育器材的使用频率,让学生在课上能够进行多种多样的体育运动,以此来提高学生参加体育运动的积极性,主动进行体育运动,有效地提高学生的身体素质。

例如,在进行排球教学中,教师要把排球分发给学生,然后在给学生讲解排球的知识以及运动手法,让学生对排球的手法进行训练,最后组织学生进行排球运动,这样能够增加体育器材的使用频率,开展多元化的体育运动,使学生体会到运动的乐趣,进而有效地提高学生的身体素质。

九、成立体育运动小组

初中阶段的学习任务较重,学生能够进行体育运动的时间不多。因此,除了在体育课上要引导学生进行体育运动外,教师还可以成立体育运动小组,让学生参与到其中,利用课余时间进行体育运动。在体育运动小组中,学生可以自由选择想要进行的体育运动项目,通过各项体育运动来提高学生的身体素质^[4]。

例如,教师成立的体育运动小组,可以分设篮球、足球、排球、羽毛球以及乒乓球的运动,让学生根据自身的喜好选择,另外,教师还可以组织学生进行比赛,以此来增加学生参与运动的热情和动力,有效地提高学生的身体素质。

十、开展体育活动

学生的体育运动不仅是要在体育课上进行,学校还可以组织一些体育活动,确保每位学生都能参与其中,这种方式不仅能够丰富学生的校园生活,还能增加学生的集体荣誉感,让学生踊跃参与到体育运动的训练中,进而有效地提高学生的身体素质。

例如,组织学生进行拔河比赛。让每个班级都参与其中,首先现在班级中选择出拔河比赛的参赛人员,然后在让选择出来的学生进行班级之间的比拼。这种活动激发了学生参与体育运动的踊跃性,让学生的主动参与到运动中,同时还能通过比赛来锻炼学生的身体,为学生身体素质的提高奠定了一定的基础。

结束语:总而言之,学生的身体素质对学生以后的学习和生活有一定的影响。因此,在初中体育教育教学中,教师要以提高学生的身体素质为目标,引导学生参与各种体育运动,采用完善的教学方式来对学生进行体育运动教学,增加体育器材的使用频率,使学生喜欢上体育运动,进而积极主动参与到体育运动训练中,在提高学生身体素质的同时,帮助学生释放学业中的压力,促进学生身心健康的全面发展。

参考文献:

- [1]袁熙文.如何在初中体育教学中有效提高学生的身体素质[C]//2021教育科学网络研讨会论文集(五).[出版者不详],2021:207-209.
- [2]李永霞.浅谈初中体育课堂提高学生身体素质的策略和方法[J].新课程,2021(33):36.
- [3]赵玉清.初中体育提升学生身体素质的措施研究[C]//2021年课堂教学教育改革专题研讨会论文集.[出版者不详],2021:765-767.
- [4]杨臻.如何在初中体育教学中有效提高学生的身体素质[C]//2019年教学研究与教学写作创新论坛成果集汇编(三).[出版者不详],2019:379-380.