

创设情境，推动初中体育短跑教学发展

杨春宇

(云南省丽江市实验学校 云南 丽江 674100)

[摘要] 短跑是一项体育运动，对于初中生而言，有效的进行短跑教学，不仅可以锻炼学生的运动能力，提升其身体素质，与此同时，也可以让学生形成正确的运动观，促使学生积极主动的参与到体育教学中。因此，初中体育教育工作者在开展短跑教学工作中，应采用科学有效的教学方法，对学生进行短跑教学。本文将从短跑教学策略和短跑教学训练技巧，对创设情境，推动初中体育短跑教学发展进行研究。

[关键词] 创设情境；初中体育；短跑教学

前言

初中阶段正是锻炼学生身体素质的关键时期，当学生身体素质得到明显的提升后，学生自然而然就会参与到其他学科教学中，因此，对于短跑教学的展开，初中体育教师要做到因材施教，规范的展开教学活动，让学生掌握如何正确的进行短跑锻炼，这样学生就可以轻松的进行运动，进而在增强自身体质的过程中，帮助教师提升教学质量。

一、关于短跑教学的研究

在运用创设情境进行短跑教学，推动短跑教学发展的过程中，掌握短跑教学的概念和方法是十分关键的，教师要能掌握何为短跑教学，深入研究短跑教学的学情，从而有针对性的对学生进行深层次的短跑训练指导。在整个教学训练中，首先教师就应该明确训练目标，完善训练方案，教师应该运用新型的教学方式，为学生创造优质的训练环境。这样，教师才能在课堂上与学生增强互动，并合理的分配训练时间^[1]。

二、关于运用创设情境进行短跑教学的方法分析

1、放松训练

在实际短跑训练的过程中，教师科学合理的进行创设情境教学，可以对学生先进行放松训练，所谓放松训练就是对学生的身心和精神进行放松教育。放松训练可以让学生在训练时身体协调一致，这样不仅可以让学生掌握正确的运动技巧，也能避免学生在短跑中出现肌肉拉伤等问题。例如：在200米短跑训练中，体育教师将学生分为两组，一组放松训练，另一组为不放松训练，并对这两组学生规定时间，进而展开训练活动。在对比短跑训练的结果时，从中发现，放松训练的学生不仅速度较快，而且体力比不放松的学生较好，这就充分的说明肌肉放松的重要性，所以，教师应该合理的对学生进行柔韧练习^[2]。

2、肌肉力量训练

放松学生的肌肉，提升学生的柔韧性是短跑教学的关键，但增强学生的肌肉力量也十分重要。所以增加学生的肌肉力量，主要是为了提高学生短跑时所产生的阻力，尤其是学生腿部肌肉的力量训练。增强其学生的抗阻力，才能使学生在短跑时不会太累。对于肌肉力量的训练，教师可以逐渐的对学生进行引导。为学生布置课后任务，让学生每天坚持做5组跳跃练习，根据学生的身体素质，对其设计训练方案，因为每个学生的身体素质存在差异，所以，教师需要因材施教，以防止在短跑运动时学生肌肉拉伤，甚至永久性伤害^[3]。

3、速度训练

对于速度的训练，教师可以进行两种方式的训练。首先是增大最大速度跑能力，其次则是反应加速跑能力。在进行第一种训练时教师可以展开行进间跑训练、

短距离接力跑训练、让距离追赶跑训练、顺风跑、下坡跑训练、短距离变速跑训练、胶带牵引跑训练、反复跑训练。科学规

范的进行这些训练，不仅能让学生的短跑速度增加，并且可以帮助教师有针对性对其进行训练，所以，教师应对其加强关注。而在进行反应加速跑训练时，教师应明确何为其锻炼的关键，一般此种训练中反应速度较为重要。这是因为现代的短跑技术较多，其技术的正确运用不仅可以节省时间，也能使学生在比赛中提高自己的成绩。如：在200米短跑训练中，起跑速度和跑步过程是不同的，在整个跑步过程中，学生的体力和心理状态都会发生变化，这往往会影响学生的跑步。因此，标准的速度训练十分重要。教师不仅要让学生在教学中得到锻炼，也应使其在日常生活中也得到训练，进而提升学生的跑步速度。

4、心理素质教育

因为初中生正处于身心发展的阶段，所以，在对初中生进行短跑训练时应该做好心理素质培训。调查显示，初中生多数都存在较强的叛逆心理，一般情况下，教师在对其进行引导时经常会出现一些矛盾，虽然学生表面尊重教师，听从教师的指导，但是心理却不愿接受教师的教育，并且不规范的进行训练，久而久之就延误了短跑训练。因此，教师在运用创设情境对学生进行短跑训练时，应及时了解学生的心理。如在进行200米短跑训练时，提前对学生做好心理辅导是非常重要的，首先教师要让学生对短跑训练有一定的了解，然后与学生互动交流，了解学生对短跑训练的看法和认知。其次，教师再对学生进行短跑训练的心理辅导，缓解学生对训练产生的紧张感和压力感。在对学生进行心理疏导的过程中，教师需要选择合适的时间和地点，让学生能够全身心的放松，所以，创设情境就十分关键，做好环境的布置尤为重要。这是训练之前的心理疏导。此外，教师还应对学生训练后的心理疏导，学生在完成200米训练后，经常会出现疲倦感，甚至一些体质较弱的学生，无法接受此训练，这样学生就会对其产生厌烦感，对短跑产生抵触情绪，为了预防学生产生不良的心理，教师对学生的情绪做好疏通也是重中之重。

结束语

总而言之，短跑训练有助于学生调节自身机能，促进学生健康成长，体育教师必须要对此加强重视。科学的运用创设情境教学方法，引导学生主动参与到教学活动中，让学生感受到短跑学习的快乐，这样学生才会热爱运动，养成良好的运动习惯，并有效的提高自己的短跑技能。

参考文献

- [1] 借助游戏驱动，优化体育学习[J]. 王敏. 田径, 2018, (06): 23-56.
- [2] 从素质到核心素养——浅谈初中学生体育学科核心素养的发展[J]. 陈俊杰. 课程教育研究, 2017, (23): 60-90.
- [3] PBL教学理念与初中体育高效课堂建设的整合研究[J]. 孙思思. 课程教育研究, 2017, (04): 60-90.