

初中体育中的课余体育训练与竞技体育终身体育的相关性研究

焦庆

(贵州省遵义市第三十三中学 贵州 遵义 563000)

[摘要] 在新课改的教育背景下, 素质教育成为教育发展的主流, 初中学校教育在关注学生文化课学习的同时, 致力于“德、智、体、美、劳”的全面教育, 培养综合素质高的学生人才。体育教学是学校素质教育重要部分, 但是体育学习受到学生个体兴趣爱好、身体素质、协调能力等因素的影响, 每个学生的体育竞技能力是不同的, 学校课余训练为体育特长生课余时间加强训练发挥自己的特长。

[关键词] 初中体育; 课余体育训练; 竞技体育终身体育; 相关性

课余体育训练与竞技体育终身体育训练虽然同为在学校进行的训练, 却因为教学时间段和受训人员不同而不同, 因此初中体育教师在二者关系时要仔细斟酌谨慎敲定一个合理的方法, 既能够因材施教, 培育具有体育特长的学生在体育方面取得成就, 又能兼顾全体学生, 以培养德智体美劳全面发展的社会主义现代化建设的接班人为教学目标, 为国家培养合格的人才。

1 初中体育中课余训练的意义

初中体育中的课余体育训练是利用学生课余时间, 对那些具有体育才能的学生进行系统训练, 让这些具有体育特长的学生能够发挥所长, 成为全面发展的竞技人材。课余训练是初中体育工作中必不可少的一个重要部分。而且通过课余训练还能促进竞技体育终身体育活动的发展。参与课余训练的体育特长生体育技能比较强, 通过课余训练就会在运动竞赛中取得好成绩, 体育的魅力加上榜样的影响, 很容易引起其他学生对体育训练的关注, 激发学生积极参与体育训练的兴趣, 从而更积极主动的参与到体育学习中, 学生之间体育学习的氛围也会带动竞技体育课余训练的热情, 因为被敬佩被模仿所以自我要求更优秀, 更好的接受课余训练, 从而提高自身竞技能力。

2 课余体育训练与其他学科矛盾的化解

初中学校课程安排比较紧凑, 学习压力也相对比较大, 课余体育训练与其他学科的学习之间的关系一定要处理好, 学生因为参加课余训练而影响学习的做法是得不偿失的。所以初中体育教师课余训练的安排上要考虑到很多因素。

2.1 安排好训练时间

针对初中学生学习任务重、时间紧的状况, 要合理安排训练时间, 确保其他学科的学习和课余训练两不误。取消早训练是因为早上是学习的最好时间段, 用于课余训练的话, 除去吃早餐、热身、换衣服的时间, 用于训练的时间所剩无几, 而且体力消耗过大, 影响学生一天的学习。而晚上放学后一方面是有学生有课外补习, 另一方面就是学生上了一天课, 已经很疲劳了, 晚上再训练身体吃不消, 而且晚上是学生完成作业和复习预习的时间, 课余训练结束后的疲惫感让学生提不起精神来学习了。所以, 体育老师尽量将训练时间安排在每天下午下课后或体活课, 这样就能够比较好的兼顾学习和训练了。

2.2 安排好训练周期

初中学生的课余体育训练时间安排还要考虑到竞赛时间和考试时间。学生参加竞技比赛一般都会有固定周期, 这就需要体育教师根据比赛周期合理安排赛前训练, 以取得满意的竞赛成绩。再就是学校文化课考试, 要避开期中、期末、联考等, 给学生留出考前复习的学习时间, 这样合理安排训练周期, 才不会打乱学生学习和训练的节奏。

3 课余体育训练与人的矛盾化解

3.1 课余体育训练与学生的矛盾

初中学生兼顾学习和体育训练, 苦和累是无庸置疑的, 而且学生虽然爱动贪玩, 但课余体育训练不同于日常体育教学, 反复的高强度的训练对学生来说是需要很大的热情和毅力的。因此, 初中体育教师要帮助学生热爱体育坚持训练。首先要向学生展示体育的魅力和精神, 通过体育竞赛和体育人物的介绍和深入了解, 让学生体会体育运动过程中的技巧与合作, 领会体育精神中蕴含的不屈不挠的意志, 以及永不放弃的执着, 让学生产生来自

于体育运动的情感共鸣, 怀着敬意和爱好来对待体育学习。其次就是从学生入手, 实现学生自我价值。

3.2 课余训练与学生家长的矛盾

不得不说是有很大一部分学生家长是明确反对学生参加课余体育训练的。主要原因就是家长担心耽误学习, 而且很多家长一心只看成绩, 希望孩子考个好高中, 至于其他的成绩都没有中考重要。针对这些矛盾, 体育教师要积极沟通耐心引导, 让家长正确的看待课余体育训练。从人才培养角度来说, 国家不需要书呆子, 而是德智体美劳全面发展的人才; 从体质锻炼来说, 通过课余体育训练增强了体质和意志力; 从学习来说通过体育锻炼增强体质, 身体健康不会因为生病耽误学习。而且体育教师也要督促学生不能忽略文化课学习, 在成绩与训练都得到保证的时候才是最具有说服力的化解矛盾的办法。

4 强化课余体育训练, 为竞技体育终身体育培养后备军

初中学校课余体育训练的的目的主要就是提高学生素质, 强健学生体魄, 加强学生技能, 为竞技体育储备力量, 因而, 如何强化课余体育训练, 是初中体育教师面临的挑战和机遇。

4.1 建立良好的师生关系

体育训练需要体育教师与学生的密切配合, 密切配合的前提就是教师与学生之间的相互理解和支持, 师生之间建立良好的师生关系。课余体育训练本身就是一项过程艰苦、需要持之以恒的学习训练, 一个良师的陪伴指引和辅导是学生在体育学习这条路上走下去的必不可缺的要素, 在良好的师生关系下, 学生更愿意相信教师, 从而掌握体育知识提高体育竞技能力。

4.2 科学合理的训练

课余体育训练最直接的收获就是体育技能的提升, 这也是竞技体育必须的条件。在课余体育训练中体育教师和学生都要按照学生实际情况来制定训练计划, 切不可操之过急, 拔苗助长的悲剧我们见识了太多, 要把目光放长远, 对学生进行科学合理、强度适宜的课余体育训练。

4.3 课余体育训练与竞技体育为终身体育奠定基础

在课余体育训练中中学生遵从自己的爱好, 发挥自己的体育特长, 愉悦自己的身心。经过课余体育训练, 学生的体育技能得到提升, 可以参加校内外的体育活动和比赛, 表现自己和锻炼自己, 从而享受到比赛带来的刺激、瞩目、欢呼和喜悦。通过体育训练和运动竞技, 培养起更加浓厚的兴趣, 享受并追求运动的乐趣和益处, 从而把体育运动作为一生的追求和乐趣, 从而做到终身体育。

结束语

辅导他们更好的发挥体育特长, 为我国体育事业发展储备力量, 竞技体育终身体育是针对包括体育特长生在内的全体学生, 促使他们成长为国家需要的人才。初中体育教师通过对学生体育潜力的挖掘和训练, 为全民体育、终身体育预埋种子, 对我国体育事业发展有着巨大的意义。

参考文献

- [1] 毛振明. 关于体育教学模式的研究[J]. 广州体育学院学报, 2004.
- [2] 刘畅, 胡曼玲. 体育教学中合作学习模式的实践与思考[J]. 青少年体育, 2018(10): 89-90.