

如何有效提高初中体育测试成绩的技巧

陈凤池

江西省鹰潭市第七中学

【摘要】随着社会的快速发展,人们对于自身的综合素质、良好健全的体魄有着更多的认识,并且也越来越重视自身的身体健康与良好的身体素质。在当前的教育实践中,也越来越重视各个阶段学生的体育课程的开展,尤其是体现在中学的体育考试项目当中,在初中体育的教学中引入一些体育考试的项目能够让教师以及学生等更加重视初中体育的教学与学习,也能让学生在初中阶段提升自身只是学习的同时还能够起到锻炼身体良好的效果,让学生能够健康的成长。因此,以下则是结合初中体育考试中所考察的体育项目为例,探究如何有效地实施相关的教学方法,提高教学的效率。

【关键词】初中体育; 中学体育测试; 技巧分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.873

一、跑步项目的教学策略

在中学体育考试的项目中,跑步是其中的一项重要考试项目,其中包括男生的1000米和女生的800米,以及短跑的项目等等。那么无论是哪一种跑步的类型,对于每一位学生而言都是需要有一定的运动强度的,并且在这一教学中还能够将其跑步的项目从代谢的角度分为有氧代谢和无氧代谢两种^[1]。那么在教学实践中,针对跑步项目的教学,教师应该采取技术训练、有氧训练以及无氧训练等三种方式结合进行教学。首先是在技术训练的层面,在跑步训练开展之前,一定要让学生进行充分的热身运动来进行准备,因为长跑的1000米以及800米是一项具有较高强度的项目,如果在运动开始前没有做好充分的热身准备,那么在跑步的过程中非常容易导致学生的肌肉拉伤、关节损伤等等问题出现。并且,在跑步的训练教学中需要引导学生掌握正确的跑步训练姿势,要求学生能够在跑步的过程中使用正确的姿势来进行训练。其次是有氧训练,这一训练的方式目的就在于提升学生的耐力,那么在这一训练的过程中要能够引导学生通过定时跑、定距跑、变速跑方式的相互结合来进行训练,通过这样的方式能够有效地提升学生的肌肉耐力。不仅如此,为了提高学生的耐力,还能够经常性开展足球或者篮球运动来辅助教学。最后就是无氧训练,无氧训练主要通过短跑的方式进行训练,目的是为了提升学生在跑步中的爆发力,在无氧训练之后要对学生的心跳数进行测量,最好能够维持在男生训练后心跳数每分钟150左右,而女生的则是在110左右。不仅如此,还能够利用高抬腿训练的方式来提升学生的爆发力,对无氧训练起到良好的辅助训练的作用。

二、跳远项目的教学策略

立定跳远也是中学体育考试中的一个重要项目,随着这一体育项目对于每一位学生而言的要求并没有很高,但是却依旧对学生有着高爆发力与技术动作的相关要求,所以在初中体育的教学时间中也要重视学生跳远项目的训练,利用科学合理的训练方式来提升学生立定跳远的能力。那么在立定跳远项目的教学中,教师要重视学生跳远技术的训练、肌肉爆发力的提升以及力量提升的训练。首先,在技术训练的层面,要引导学生在立定跳远的时候要能够注意,在起跳准备的时候要让自己的两个脚都处于平行的状态,这样才能够后面的能够做到全面的发力,并且在起跳的方向也能够保持为垂直向前的作用。接下来就是要引导学生在起跳准备的阶段要能够注意自己的摆臂动作,摆臂的时候应该与自己的呼吸节奏是一致的,并且要注意吸气的时候手臂是往前摆,而在呼气的时候手臂则是向后,这样才能更好地提升学生在跳远时的摆臂力量。最后就是要让学生提升自己的腰腹力量,这样能够让学生在起跳的时候就能拥有一个较高的初始速

度,让学生能够跳得更远,这样能够让学生通过青蛙跳和蹲起等两种训练方式来进行练习和提升,但是要注意在训练的过程中要循序渐进而不能急于求成,否则很容易导致学生在训练古城中出现肌肉拉伤的问题。通过这样的训练方式不仅能够提升学生的立定跳远的技巧和能力,更是能够有效地在初中阶段对学生实现身体锻炼的效果,能够在初中阶段对学生的身高、体重、爆发力等都起到良好的提升作用,促进学生身体的成长。

三、引体向上与仰卧起坐的教学策略

在中考体育中,引体向上是针对男生的考试项目,而仰卧起坐则是针对与女生的考试项目,这两项考试项目在教学中也要特别的重视,尤其是男生的引体向上项目的教学,更是要引导男生学生注重引体向上技巧的掌握以及相关上肢训练。而女生的仰卧起坐是一项难度较低的体育项目,但是也要引导女生学生在训练的过程中要能够循序渐进,慢慢提升,防止在过度训练中产生腰腹肌肉损伤的问题出现^[2]。

那么针对男生的引体向上体育项目的教学中,在训练的过程中教师能够让学生要设立小目标,也就是每一次训练所需要达到的引体向上的数量,例如第一次要能够完成3-5个,等完成这一数量之后再慢慢往上进行叠加,让学生在在训练的过程中能够有一个具体的目标,并且也能够在这一目标不断提升的过程中来逐渐提升学生自身的上肢力量,最终能够更好地帮助学生去实现体育考试中所需要达到的引体向上数量、要求。而对于初中阶段的学生而言,上肢力量的提升是具有一定难度,并且需要花费较长时间的,那么为更好地提升学生的上肢力量,教师能够采取小组合作的方式,让学生在小组内相互的监督与相互的训练提升,以此来提高学生的锻炼的兴趣与积极性。不仅如此,在训练的过程中,教师还能够开展相关的篮球比赛、哑铃练习、俯卧撑练习等等方式来辅助学生提升自己的肌肉力量,借助丰富多样的训练方式来达到良好的体育训练的效果。

总而言之,体育作为一项重要的教育学科,其教学意义不仅仅是在于对学生相关体育技巧的传授以及体育锻炼能力的培养提升,更重要的是要能够培养学生良好的体育锻炼思维以及行为习惯,让学生能够在日常的生活中也能够养成一个良好的体育锻炼行为习惯,让学生在成长的过程中不仅仅能够获得知识的提升,更是能够有一个强健的体魄。

参考文献

- [1]郭俊廷,王韵博.中考体育培训机构训练方法创新研究[J].文化创新比较研究,2018,2(10):185-186.
- [2]程涛.素质化教育时代中考体育训练方法的探索以及实践的探究[J].中学体育才智,2019(11):142.