

初中体育教学中形体健美训练的必要性探究

雷天宇

(辽宁省盘锦市第一完全中学 辽宁 盘锦 124010)

[摘要] 随着我国经济在不断向纵深发展,社会事业的不断进步,国家对人才的需求量增大,各方面素质要求标准也在不断提高,特别是在人才的地位和气质方面。在初中课程中加强体育运动与形体锻炼和健美训练已成为大多数学校的主要课程之一。体育运动本身着重于身体的运动和塑造。它对促进学生的身体健康和心理素养具有重要作用。

[关键词] 初中生;形体健美锻炼;必要性

体育教育学科历史悠久。体育是通过身体的发展形式,遵循身体的功能、发育规律,通过对人体的锻炼和身体姿势来进行的。训练和其他方法来实现塑造良好的身体形状的过程。初中学生仍处于快速成长时期。

一、初中生的身体特征

(一) 骨骼生理特征。初中生骨骼发育的显著特征是骨赘的生长主要取决于软骨增值和钙化。随着年龄,骺软骨增值的速率将逐渐减慢。成年后,骺软骨在软骨中的过渡将大于软骨细胞增殖的速度,软骨完成骨化,并且愈伤组织和骨干将完全整合,骨骼将不会继续增加,最终个体的高度将被重新定型。因此,在初中生骨质完全骨化之前,教师应对学生进行必要的体育锻炼,对身体形态出现的不良状况要进行矫正,促进学生形成良好的身体姿势,实现健美目标。

(二) 初中生功能特征。初中生的肌肉通常具有更多的水分,而蛋白质和无机物则相对较少。因此,肌肉会显得柔软而有弹性,但是肌肉纤维的强度却很差,耐力不足。而且容易疲劳。但是,它的新陈代谢功能很强,疲劳后可以迅速恢复身体。初中生的肌肉发育有一定规律性。肌肉质量的比例随着年龄的增长而增加。初中生的肌肉发育不平衡。人体浅层的大块肌肉通常发育较早,而深层的中层小肌肉群则相对较晚。

二、初中生体育锻炼的意义

(一) 体育锻炼有利于学生身心健康的发展。初中生的身体正在迅速发展。身体骨骼的发育与身高密切相关。在体育锻炼过程中经常练习下肢运动有助于下肢的生长。同时,还改善了对骨骼肌的血液供应,并且改善了骨骼肌的工作效率。在体育锻炼过程中,推动了学生的健美追求,可以转移学生的神经质。

(二) 学生的不良的身体姿势会得到有效的矫正。初中生经常进行体育锻炼以促进骨骼形状的正常发展,从而纠正不良的身体形状。长期体育锻炼也可以增强骨骼抵抗压缩和变形的能力。

(三) 学生的优雅气质可以得到培育。身体锻炼有助于培养学生的气质,并有助于提高学生的身体素质。体育锻炼本身具有多种训练方法,属于一项综合的训练计划。具有丰富的训练计划和教学设计,形式也多种多样。这反映了体育锻炼对身体的总体影响,从而促进了身体健康和身体健康。

三、初中体育教学的现状

(一) 教学目标减弱。错误的认初中体育训练单纯是体育课程的内容类别,和人的综合发展关系不大。这种认识会严重阻碍学生对体育课程的兴趣和刺激,这样下去势必会对学生的学习兴趣受到伤害。其次,体育课程只是一门额外的课程。体育课程的教学目标含糊不清,教学态度随意,学生自己要求不严格,教师教学时对学生要求过于宽松,体育教学过程没有规范的评估标准。

(二) 体育课的内容老化。旧的教学内容主要体现在教学内容科学合理的安排中,没有结合初中生的专业需求和身体素质。它只是体育课程中体育内容的一部分。任意更改或删除体育课程的内容会在体育课程的实际教学中没有目标。目前,我国的中学体育课程教学没有全新的教科书。

(三) 教学方法相对落后。初中阶段体育锻炼计划的主要目标是提高学生的个人素质。这意味着体育不同于体育专业教学,也不同于一般娱乐。初中阶段的体育课程和高一级学校时段的体育课程区别很大。因此,我们在教学中必须结合初中生的身体发展特点,心理特点有目的进行教学,反之,欲速则不达。

四、教学措施

(一) 纠正教师错误的教学观念。教学中应因人而异的进行体育课程的训练活动。学生应准确掌握体育锻炼课程的理论知识。这些理论知识可以帮助学生提高自己的表现。但是,还要照顾到初中的教学条件和需求。在实际的教学过程中,教师可以侧重于体育锻炼的专业术语和对体育美学的评价,体育锻炼的具体方法以及心理健康美学的培养。创造科学合理的体育锻炼内容也是初中体育教育的重要内容。它直接决定了体育、健美训练计划设计目标的实现和效果的展示。形体健美训练通常具有更多的技术动作和不同的风格。中学体育课程的教学任务是以身体姿势的锻炼为主,身体素质的基本训练和身体形态的受控训练。一个人的基本姿势由四个方面组成:坐着,站立,行走和躺下。体育锻炼的重点是肩膀,胸部,腰部,腹部和腿部的锻炼。

(二) 科学合理地设计体育教学内容和活动。创新教学方法在体育

教学过程中,教师应以体育锻炼为主要内容,并结合体育教学内容的体育美学。使用灵活的教学方法,可以提高体育教师的教学水平和课程质量。大多数初中生实际上还没有接触过体育课程。因此,体育教师可以采用指导教学的方法来实施本课程。这种教学模式主要包括三方面的:身体训练目标描述,身体动作说明和身体动作演示。首先,老师应详细说明体育锻炼的目标;其次,详细讲解身体运动的各个步骤,认真细致地回答学生提出的问题。最后,老师在整个身体训练过程中的大型动作的演示使学生可以全面掌握培训内容。另外,在实际教学过程中,我们要因人而异对内容进行适当的调整,以合理地发展教学的各个部分。此外,使用多媒体教学方法对初中体育教学也会起到较大的助推作用,使学生感受到体育课程的活力和兴趣,使学生体会体育的现实意义。

五、结论

根据初中学生的身体发育和规律性,体育教师必须在不同阶段跟随学生的需求,以进行适当的体育锻炼。同时,要注意学生正确的身材训练,避免出现不良的身材畸形,从而促进初中学生的身体健康和形体健美发展。

参考文献

- [1] 陈永英. 简论新课程视野下的中学生形体美教育[J]. 教学与管理, 2016(03).-076
- [2] 王璐. 中学增设体育舞蹈教学课的构想[J]. 体育师友, 2017(12).-427
- [3] 郭静梅. 形体美的训练[M] 山西人民出版社2016年(16)
- [4] 贺晓莉. 初中学生进行形体训练的必要性[J]. 当代体育科技, 2017, 4(25).-257