

初中体育训练的现状和对策分析

代任海

本溪市第二十五中学

[摘要]随着近些年我国现代化建设的不断发展,我们逐渐意识到人才综合素质的培养具有较为重要的作用。相信大家都知道,在青少年发展过程中,其身体素质对于其后续的发展具有较大的影响。本文简要分析了初中体育训练的现状,并给出了几点对策。

[关键词]初中体育训练;现状;对策分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.448

引言

当今社会,对于素质教育愈发重视,对于我国各个初中学校而言,必须要对初中体育训练引以为重,对于本校的体育教学水平要进行积极改进优化,这样一来,我国的初中人才在完善自身专业知识能力的同时才能对自身身体素质水平进行更为完善的优化。本文重点分析了初中体育训练教学现状以及相应的处理对策,借此希望能够为我国初中体育教学的完善提供有效的帮助。

一、初中体育训练现状

1.对“体育训练”的重视程度不够

在初中教学过程中,无论是老师还是学生,对于体育训练的重视度不够,师生更多的还是追求语、数、外等文化素质水平的提升。在老师以及学生的认知里,体育知识调节学生心情的课余活动,这显然没有真正理解到开设体育教学课程的目的。目前很多初中学校还在以文化成绩的高低片面评价一个学生是否优秀,体育始终游离于主流课程之外,甚至还有很大一部分学生将体育课作为完成其他学科老师布置作业的自习时间。随着素质教育的不断深入,初中院校对于体育的重视度也在不断提升,但是从目前的情况来看,学生还没有真正对体育活动产生兴趣,他们只是将其作为文化课学习过程中一种调剂心情的消遣,这也是致使学生希望在体育课上自由活动的重要因素。

2.“放羊式”教学不成体系

目前针对初中体育训练展开分析,可以发现,大部分地区学校的体育训练仍然采取随意化的教学模式,并且老师在开展体育训练过程中并没有较为固定统一的流程性,缺乏训练规律,完全呈现出一种随心所欲的训练状态。这样的体育训练开展与否对于学生身体素质的锻炼并没有真正的意义。在体育课上,学生基本都是开展跑步运动,这样不仅会导致学生的身体感到疲乏,同时也体会不到体育的真正乐趣。学生在开展体育活动过程中带着被迫的心情,体育课过后根本没有多少学生能够自主进行体育运动。

3.体育训练的动作不够规范

适当的体育训练能够增强学生的身体素质,培养学生坚毅的品格,因此,体育训练的专业性较强,需要制定合理有效的训练计划,要按照相应的标准和规范来做体育动作,才能达到良好的体育训练效果。然而,我国的初中体育教师在开展训练活动时,通常会存在这样的弊端:教师在针对一种

体育动作进行讲解时,往往会自己想亲自示范一次,然后让学生跟着做动作,但是学生对这些体育动作缺乏理解,因此常常会在做动作时出现肌肉损伤的情况,而且好会导致学生在开展训练活动时,其动作不够规范,运动量不足,对学生的身体协调能力也有着十分不利的影晌。例如,教师在教授学生跑步知识时,没有针对跑前拉伸和跑后拉伸动作进行细致的讲解,而是自己做一遍示范,之后让学生跟着做,学生由于对这些动作理解不到位,难以将拉伸动作做标准,使得其在跑步时非常容易导致肌肉拉伤,对学生的身体带来不利影晌。

4.体育训练前的准备有所欠缺

体育训练是一个长期的过程,不可能在短时间内看到十分显著的效果。体育训练经常会受到一些外部环境的影响,因此,在开展体育训练活动之前,教师要提前带领学生做一些准备,例如运动服、训练地点等。如果对体育训练活动的准备不够充足,不仅不能达到理想的训练效果,还会对学生的身体造成损伤。例如,在开展体育训练活动时,有一些学生穿了不合脚的鞋子,会对学生的脚踝造成损伤。

二、加强初中体育训练的对策

1.引起学生对体育的重视

体育项目的开展都能够追根溯源找到其原始的运动意图,并在现代科学的体育运动认知中,给予运动教学以启示。从目前学生对于体育的认知大多都是知道该怎么做,但是并不清楚为何要这么做,准确一点来说就是在学生的认知里,他们明白开展体育活动能够强身健体,但是从科学的角度分析,其真实的依据是什么,为什么跑步是一种常规运动项目,学生对于这些问题并不清楚。除了必要的户外课程运动的开展之外,如果因为天气原因无法外出活动,体育老师也可以利用多媒体等教学工具引导学生了解中国体育精神。从传统教学的角度出发,一般出现下雨、下雪天等,体育课就被主课老师归位了自习课,但是在新时期素质教育的影响下,无论是体育老师还是其他老师都需要明白,无论在什么样的情况下,体育教育都能开展。老师可以咨询学生最喜爱的体育偶像,将这一点作为切入点,讲解这些运动健将的生平,同时引入一些远古体育运动的形式、意义的讲解。真正让学生了解到体育的含义,明白体育学习的重要性。

2.构建体育运动体系

体育课开展过程中要遵循一定的纪律性,同时也要留

给学生自由表现的时间。例如上课的初始阶段，老师基本上都会组织学生进行跑圈运动，这种形式已经让学生感到了无趣。这样老师可以将跑圈运动用其他运动进行代替，如热身操、接力跑等。在开展接力跑、长短跑等形式的赛跑时，老师可以在学生途经之地增设障碍物，不断刺激学生的运动好奇心。多种运动形式交替进行，学生不仅不会感到厌烦，同时还会增加对运动的积极性。

3. 因材施教，循序渐进

受生理特点的差异性，男生的腿长，在篮球、跳远等项目上具有较大的优势，其成绩自然也比较优异，女生的身体柔韧度比较好，能够很好地完成一些体操项目，老师应该结合不同学生的不同特点展开差异性教学，让每位学生都意识到自己在体育方面的闪光点。

4. 培养学生运动习惯

体育训练是一项需要长期坚持的较为艰巨的任务，只有这样才能充分显示出体育训练带来的良好效益和价值。因此，初中体育教师在开展体育教学工作时，要着重培养学生参与体育训练的习惯，与时俱进，不断改进和创新自身的体育教学方式，在课堂中激活学生学习体育知识、参与体育训练的热情。如果学生能够充分了解体育训练对自身发展的意义，就能够更加积极、努力的进行体育运动，树立起长期运动的意识，并形成良好的运动习惯。除此以外，教师在开展体育训练活动时，要对学生的训练过程进行仔细的观察，对学生错误的、不规范的动作和思想有系统的了解，并有针对性的帮助学生制定改进措施，使学生能够在运动过程中充分发挥自身主观能动性。

5. 制定训练计划

初中体育教师要对本校的体育教学条件以及学生本身的个人特点以及喜好有系统的了解，并以此为依据制定出合理有效的训练规划方案，使学生在参与体育训练活动时能够获得良好的训练效果。所以，教师要对学生的心率、眼神、出汗量以及睡眠状况有一个综合了解，并制定出良好的训练规划，在保证学生运动量充足的情况下防止学生的肌肉出现拉伤的状况，保障学生能够拥有良好的健康状况。

6. 营造良好氛围

初中时期的学生还处在不完全成熟期，因此都有想要表现的欲望，非常希望得到同学与教师的认可。这时候，如果教学中的气氛很沉闷，学生就会退缩，不敢去表现自己。因此。初中体育教师在上课时，要始终面带微笑，尊重每一位学生，要坚持以学生为主体，多与学生沟通交流，这样能让学生感觉到放松，有利于构建和谐师生关系。比如，实际体育训练教学的过程中，教师在让学生做热身运动的时候，两个学生在窃窃私语，教师可以先用眼神警告，让学生不要再继续，然后慢慢的走进，询问学生缘由，如果是单纯的私聊，教师可以告诉学生，在体育课堂也要遵守课堂纪律，如果是其他原因，像是生病，不舒服，可以安排学生去阴凉通风处休息。这样的方式不会让学生觉得难看或是丢脸，有效

的活跃了课堂气氛，让学生在体育锻炼的过程中，始终保持愉悦的心情。

7. 激发学生兴趣

初中阶段的学生要学习各种各样的知识，学习压力相对较大，初中体育学科的设立，就是为了能够让学生得到放松，提高学生的综合能力。在新课程改革的持续推进下，初中体育教师应当转变思维，采用创新的教学模式，充分调动起学生的积极性，让学生主动积极的参与到体育训练教学之中。与此同时，体育教师也还要让教学方法规范化，让学生在正确的动作指导教学中，掌握动作要领，起到锻炼身体，提高身体素质的作用。像是在篮球教学中，教师可以给学生划分小组进行比赛，通过这样的方式来增强团结性，既能锻炼学生的身体，也能让学生产生体育训练的兴趣。

8. 加强体育课堂的安全教育

安全性是体育课的重要保证，广大教师要充分重视学生们在运动过程中的人身安全，对一些具有危险性的活动应坚决摒弃，对学生的一些危险表现要及时制止。例如，在一些体育器材的使用上（双杠和单杠等），一些学生喜欢爬高等活动，教师要及时制止，并警告他们课堂的安全性，加强对学生的体育安全教育，让学生们能够重视安全问题。

在训练过程中，对一些有可能存在运动损伤的项目，教师要给学生相应的指导，例如在训练学生短跑运动时，需要在开始之前指导学生们热身；在跑步结束后，应避免立即坐下或躺下休息，而是应当适当的放松，保证肌肉的合理休息；对场地中一些有安全隐患的障碍物和设施等，教师也应当组织学生及时清除，杜绝一切安全隐患，加强安全防护，保障学生身体健康。

三、结语

综上所述，初中体育训练对学生的身体和心理发展都有着良好的作用。然而，受应试教育思想的影响，学生、家长、教师普遍更加关心学生的专业课成绩，从而忽视了体育训练的重要性。因此，为了适应新课改政策的要求，落实现代化的教育模式，初中学校以及教师要充分重视体育训练对学生成长所起到的作用，不断改善和创新体育训练教学模式和方法，帮助学生树立终身训练的个人意识，促进学生的全面发展，为社会培养出具有综合素质的人才。

参考文献

- [1] 吴九柱. 初中体育教学中存在的问题及对策[J]. 西部素质教育, 2016, 2(09): 118.
- [2] 梁书贵. 浅析中学体育教学现状探究与对策[J]. 民风(科学教育), 2013, (4). 368-368.
- [3] 赵成. 对有效提高初中体育教学成效的几点探究[J]. 学生之友(初中版)(下), 2011(09): 77.
- [4] 赵振虎. 创新教育理念, 有效提升初中体育教学成效[J]. 新课程学习(上), 2011(03): 18.
- [5] 顾玉石. 充分发挥课外活动作用 促进体育教学成效提升[J]. 教师, 2011(21): 43.