

初中体育训练的现状和对策分析

饶圣财

吉水县新和学校

[摘要]在当前素质教育的背景下,人们对学生的德智体美劳全面均衡发展日益关注。初中体育训练是我国推行初中素质教育的重要内容,尤其是对于发达城市的初中生而言,由于文化课的学习压力巨大,学生没有时间和精力进行体育训练,学校和教师对于初中体育训练也没有足够的重视,文化课挤压体育课的现象经常出现,这就导致我国的初中生身体素质和体育专业技能出现下滑的趋势,影响了学生的身体健康和全面发展。基于此,本文详细分析了初中体育训练的现状和对策。

[关键词]初中体育训练;现状;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.644

引言

在素质教育背景下,体育课程越来越重要,教育部门对发展学生的身体素质也越来越关心。体育课程的主要教学内容是通过体育体能训练,提升学生的身体机能,进而提升学生的综合素质,使学生能够拥有一个更强健的身体去进行文化课学习,实现综合发展。与此同时,中考改革制度的不断深化,体育课程在中考的分数占比中不断加大,使得体育课程备受重视,进而使得学校对体育课程逐渐重视起来,使学生能够更加充分地进行体育锻炼,完成自身的体能精神双提升,使得学生能够更加明确体能锻炼的重要性。

一、初中体育训练的现状

(一)对训练重视不足

初中体育训练存在最为普遍的问题,体育教师对体育训练缺乏足够的重视,将体育训练视为简单的体能训练,忽视体育技能和技巧训练。久而久之,体育课逐渐沦为学生的个人活动,上课即是自由活动,致使体育训练完全丧失其训练意义,体育训练效率偏低。另一方面,许多教育部门和基层的校领导只是在口头上强调体育训练的重要性,并没有在实际办学活动中予以足够的重视。许多学校不仅体育设施和器材严重不足,也没有专业的体育教师。这种现象在偏远地区更为严重,难以保证学生基本的体育训练。对初中体育训练重视程度的不足还体现在初中学校很少有培养专业体育运动员的认知和想法,在我国体育事业不断发展的大前提下,国内多数初中学校对专业体育运动员的培养并不重视,一方面初中阶段仍旧属于义务教育阶段,学校和教师都更加注重学生的文化课教学,体育教育更多是作为素质教育和全面育人的内容,而不是作为学生未来的职业发展道路。另一方面,以目前初中阶段的体育教师普遍水平,难以识别学生是否具有出色的体育专项发展潜力,而学生和家長对于成为职业运动员的意愿也并不强烈,所以初中体育训练难以培养出职业体育运动员。

(二)教师的教學理念比较落后

在进行体育素质训练时,秉持着为中考做准备的思想,反复地训练那几个项目,这样不但会令学生感到身心疲惫,并且训练的效果也难以体现出来^[1]。

(三)体育训练变成“应试训练”

初中体育训练的最初目标是为了提升学生的身体素质,促进学生健康成长,促进初中生的全面发展,实现初中的素质教育,这就要求初中体育的训练应该是多样化的,趣味化的。但是实际上在中考体育的压力下,目前有很多初中将体育训练的重心放在为中考体育服务上,体育训练变成了“中考体育训练”,中考考什么就学什么,中考体育重点考察什么素质,就发展什么素质,训练内容的自主性、开放性不足,导致体育训练内容单一,枯燥乏味,忽视学生兴趣,所教的内容与学生所喜欢的内容不一致,导致学生上体育课不积极,课后参与体育锻炼的意识也不足,与中考体育的目标有较大差距,也与新课程标准要求的“健康第一”的指导思想有较大差距。整体上看,现阶段我国所实施的体育训练严重压制了中考体育的激励和导向作用,“应试训练”现象普遍存在,这与初中体育训练的初衷背道而驰,也不利于学生

体育锻炼和健康观的培养。

二、提高初中体育训练的对策

(一)创新教育理念,积极引进新思想

在目前的初中体育教学过程中,课堂往往缺乏创新教育理念,有的教师对学生课堂的把控能力不足。因此,教育单位应当积极引入先进的教育理念,进行思想创新,为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础,使得体育体能教育能够按照预期设想进行。首先,相关部门应当加强对创新教育理念的引入,按照相关部门的要求进行教育理念改制,通过先进的教育理念来对现有体育体能训练的方式提供合理设计,完善当前体育体能训练的基本要求,实现体育课堂的创新发展。同时体育课程,作为一门重要课程,相关部门应当重视体育课堂,将兴趣课堂的创新思维方法融入体育课堂建设中,使得学生有饱满的热情面对体育课堂,积极地进行体育体能训练。其次,教育观念的改变,对现有体育体能训练有着很大帮助。目前,部分教师仍秉承传统的教育教学理念,对学生进行体能训练,大部分情况下效率偏低,学生对其体育锻炼的积极性也不高。因此,应当结合学生的实际情况和综合学习能力来进行体育体能训练设计,提升学生对体育课堂的积极性,促进学生体能全面均衡发展。除此之外,在目前的体育课堂建设中,教师应当掌握先进的体育教学知识,采用幽默风趣、丰富多样的内容与方式开展体能教学,帮助学生掌握体育体能训练中的知识要点,利用良好的教学理念,帮助学生树立终身体育的学习目标,进而使学生养成良好的体育锻炼习惯,提高生活管理能力,增强学生的自信心^[2]。

(二)增加训练投入,合理安排训练时间

初中学生和教师都应该重视训练的重要性,深刻明白训练对于一个初中学生全面发展的重要意义,同时,训练应当是科学合理的,不能一味靠时间的长短来决定训练的完成情况,要重视训练时间的合理安排。首先,要增加训练的投入,也就是说要“花时间练,下功夫练”,特别是针对初中学生的身体基本素质提升,靠一朝一夕是根本不可能完成的,需要的是一个时间积累的过程,比如说一般只有增加学生在体育场上折返跑训练的次数,才能够使得一个初中学生的专项速度有所提升,所谓“台上一分钟,台下十年功”讲的就是这个道理,而且针对初中学生的启动速度、核心力量、弹跳力等爆发力同样也是需要有一个训练时间的累积才能够提升的,而且只有保持训练的强度,学生才能够在运动场上展现出更好的运动天赋,对于初中学生整个未来的发展也有着非常大的作用。其次,在保证充足的训练的同时,还应该要注重训练时间的合理化,一方面要保证学生能够逐渐适应训练的强度,不能够一下就将训练强度提升好几个档次;另一个方面也要注重训练时间的合理安排,要将训练与放松融合一起,在训练过程中保持适度的休息时间,不能够让训练变成了高强度的负荷训练。

(三)耐力训练

教师训练学生继续中长跑训练时,可以根据学生的中考内容为主要的训练项目,这样能让学生在提升身体素质的同时,还能增强对体育项目的练习。学生练习中长跑的过程当中,一定要将跑步和呼吸结合起来,如果学生忽略了呼吸方式,很

容易在跑步过程中出现岔气等现象,进而耽误了训练。学生在训练过程中还应对多方面姿势进行控制,要注意对腰部和肩部的掌控,避免在跑步中出现左右摇晃的情况,这会增大学生力气的消耗。学生可以在原地练习摆臂姿态,对肩关节的运用进行熟悉,最后,学生还应练习腿部动作,这样才能保证学生在训练时始终保持着正确姿势。学生在练习时还应在跑前注意热身,跑前和跑后都要注意拉伸,要放松肌肉、关节和韧带,这样才能保证学生在训练中不受伤害^[3]。

(四) 进行多元教育,提升体育课堂

在当前体育教学背景下,学校应当结合学生的学习兴趣以及学生的基本身体素质,进行综合具体的多元化体能训练,使学生能够完全地投入到体育体能训练之中,提高学生的学习效率,增强学生的身体素质。因此,教师要灵活地运用丰富的教学方式来进行体能训练,让学生在高度热情下进行体育知识学习。首先,教师要综合学生的实际学习情况,采用适当的方法来对学生进行体育体能教育,同时教师要积极地引导学生去完成体育体能锻炼,提高学生的学习自主能力,进而提升学生的学习素养,增强学生的身体素质,实现多元化教学的教育目标。其次,教师应当采用兴趣化的手段来激发学生进行体育体能训练,帮助学生充分融入体育课堂之中。例如,教师在进行羽毛球体能训练中,可以将同学分为两组,有两组同学分别对战,实行淘汰制,将对方小组淘汰的小组获得胜利,用竞争的方式使学生积极融入体育课堂之中,通过比赛提高学生的体育水平,培养学生的团队精神和坚韧不拔的体育精神^[4]。

(五) 注重对于初中学生的营养补充

初中学生的体能好坏,除与遗传和后天训练有关,还与长期摄取的营养合理与否有紧密相关。如果学生的营养状况不合理,体能就得不到保证,就难以承受一定运动量和一定强度的系统训练。因此,合理的营养是保证学生训练顺利进行的基本条件。在

训练后及时给学生充足的营养补给,且在营养补给时注意以下几点要求:首先,营养素要齐全,配比要适当。所含热量应与运动的需要相适应。同时根据各训练期的特点安排膳食。其次,要合理补充维生素和矿物质。食物含热量要高,要新鲜卫生,种类多种化,提高食物的营养价值,体积要小,既能促进学生的食欲,又要易于消化,同时利用食物的相补作用保持酸碱均衡。再者,要充分利用营养素的调节作用,保持比赛所需的最佳体重。另外,膳食制度合理,进食次数、时间膳食分配应根据初中体育运动特点和学生的个体情况以及训练与比赛的实际科学安排,一般进食应在运动结束后30分钟以上。还要保持有充足的水分,在训练比赛前间歇以及训练比赛后应及时补充水分。

结束语

总之,初中体育训练是为了学生的全面健康成长,出发点是好的,但是在实施的过程中,由于中考制度的改革,学校和教师的不重视,使得初中体育训练存在很多的问题,在这样的背景下,需要参考专业运动员的训练方法,因地制宜地设计初中学生的体育训练方法,既保障学生的文化课学习,也能够有效地提高学生的身体素质和全面发展,增强学生对体育锻炼的热情,健康阳光地成长。

参考文献

- [1]姜骏.浅析拓展训练在初中体育开展的现状及对策[J].灌篮,2019(09):50.
- [2]张梅珍.初中体育中考训练教学的方法探究[J].考试周刊,2019(18):115.
- [3]刘世文.初中体育教学在体育中考背景下的教学现状[J].新课程(中学),2018(07):282.
- [4]骆吉轲.初中体育训练教学的现状及对策分析[J].知识文库,2016(11):124-125.

(上接第1267页)

信息。对此,教师在幼儿阶段就要有意识的通过活动来提高幼儿的口语能力。由于幼儿升入小学之后,对于口语表达的能力越来越高了,因此,教师就可以组织幼儿参与“古诗词训练打卡活动”,要求幼儿在每天的生活中,每天都要学会一句诗词。或者是在数学教学中,对于一些规范性的数学专业术语进行学习,比如在大于、小于、等于等概念,从而训练幼儿的口语能力提高。教师在日常的学习活动中培养幼儿口语表达能力,提高使得幼儿更加敢于表达自身所想。

三、减负背景下做好幼小衔接工作提高幼儿综合素养的意义

(一)有利于培养幼儿的学习活动能力,积累一定的生活经验
在传统的教学中,教师没有做好幼小之间的衔接工作,使得幼儿没有具备进入小学学习的经验,这不利于幼儿的成长。因此,教师做好幼小工作衔接,在活动设计中,融入幼儿感兴趣的内容,使得幼儿能够在活动中打好基础,还积累了一定的社会经验,从而为今后进入到小学学习打好基础。值得注意的是,教师在此期间必须要考虑到幼儿的特性,设计的游戏活动要符合幼儿的年龄特性,引导幼儿进行不断的学习和探索,让幼儿能够通过自主的实践去积累学习、生活经验。

(二)有利于更好的衔接好幼儿教育和小学校教育^[4]

学前教育是重要的教育环节,教师在此阶段必须培养好幼儿的学习习惯和实践能力,帮助幼儿积累更多的学习经验,使得幼儿在今后进入到小学学习时更加自如,也为幼儿今后进入小学阶段的学习做铺垫,让幼儿能够在过渡的环节,打好学习的基础。因此教师在活动设计时,必须要尊重幼儿的差异性,根据幼儿的差异,发挥幼儿的优势,激发幼儿的潜力。教师应该尊重并承认这种差异,并且对于班级幼儿一视同仁。使得幼儿能够在学习活动中活动成长。

(三)有利于促进幼儿全面发展

教师在日常的区域活动中有意识地帮助幼儿积累学习经验、夯实学习的基础,能够有效地提高幼儿的综合能力,从而更好地使得幼儿进入到小学学习,以获得阶段性的成长,并且还提升自身的能力素养,这对于幼儿来说是十分具有价值的教育意义。在幼儿幼小衔接工作中,教师要不断创新教学内容,还要提高个人的教学能力,站在幼儿的角度去设计教学内容,使得幼儿自主地参与学习,在各种各样的活动中,提高个人的综合素养,并积累更多的社会经验。当幼儿在进行活动的过程中,教师应该要不断地引导。因此,教师应该为幼儿带来高品质的活动,利用好日常教育的多种机会,发展素质教育,关注幼儿的安全,使得幼儿能够有更多的自主地实践和思考的机会。

结语:综上所述,教师在教学的过程中,应该要做好教育工作的衔接和改革,紧跟素质教育的大背景之下,根据幼儿的素质水平和学情作出适当的教学调整,让幼儿能够在幼儿时期收获到基本的感知世界的的能力,也更清楚教育的含义,养成良好的习惯。教师做好幼小衔接工作,可以有意识地帮助幼儿形成正确的三观和素养,从而有利于幼儿的发展。

参考文献:

- [1]曲朝华.做好幼小衔接工作,提高幼儿综合素养[J].亚太教育.(2019):51.Print.
- [2]李慧春.幼儿园如何做好幼小衔接工作[J].甘肃教育.(2019):39-39.Print.
- [3]皮涛.幼小衔接背景下儿童学习能力的培养[J].亚太教育.(2019):87-88.Print.
- [4]邹潘瑶.按幼儿的发展做好幼小衔接工作[J].教育.(2016):2.Print.