

浅谈如何提高学生耐久跑的成绩

张泽贤

(江门市江海区礼乐街道礼贤小学 广东 江门 529060)

[摘要]小学阶段耐久跑教学,学生要有良好的身体素质和意志,是一种超越自我的挑战。教学时采用多种的练习方式,引导学生克服畏难情绪,提高运动技能和耐久跑的成绩。

[关键词]小学体育教学;耐久跑

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1070

1、研究依据

我在近几年的学生体质健康测试中统计,发现有个别学生的体质有下降趋势,而且在50米×8往返跑项目的考核中较为明显。50米×8往返跑项目属于耐久跑,它其他项目不同,跑的时间长且需有良好的身体素质。在教学时,由于耐久跑动作单调枯燥,学生练习时,普遍都不感兴趣。导致有些学生在50米×8往返跑考核中成绩不理想或未能完成考核任务,甚至有的学生还出现身体不适等情况。为了增强学生身体素质,提高测试项目的成绩,我对该课题进行教学研究。

2、研究内容及研究的对象

2.1 研究内容

- 1、利用思想教育,提高课堂效率;
- 2、改变教学思路,培养学生学习兴趣;
- 3、根据学生的年龄、体质特点,采取有效的教学方法。

2.2 研究对象

我校五年一班学生。

3、主要研究方法

3.1 调查研究法

外出听课和本校调研,通过问卷调查、座谈、上课等形式,了解学生对耐久跑的学习情况和成绩,为研究做准备。

3.2 实验研究法

以本校五年一班为研究对象,制定教学计划进行授课和训练,采取实验前后成绩对照作为研究,最后得出结论。

4、研究过程

4.1 利用思想教育,提高课堂效率

在耐久跑教学过程中,由于学生的年龄、体质等方面的差异,要完成课的任务,必须从心理和意志的发展做好课前教育,使学生消除恐惧、胆怯的心理,具有不怕困难,坚韧不拔的品质。我在五年级50米×8往返跑的教学中,因该项目是中距离跑,要完成练习任务,必须有较好的心理素质和意志才能够完成。往往有些学生因心情紧张,畏难或耐力不足,甚至害怕长距离的跑而中途停下来,不想继续练习,导致成绩提不上来,考核不达标。面对这种情况,我运用思想教育,激发学生的学习兴趣 and 意志的培养。在教学过程中,我引用我国历届参加奥运会和国际性比赛取得优异成绩的运动员例子,问:篮球运动员姚明,他能到NBA比赛、能参加奥运会,他为什么能成功?就是一个信念:为国家、为人民争取荣誉。他的成功,离不开平时的刻苦训练和坚韧不拔的精神,有克服困难、战胜困难的信心。一堂普通的练习课,以篮球运动员姚明为榜样,渗透思想教育,使学生认识到只有强壮的体魄,才能学好文化科学知识,才能建设祖国,使祖国更加富强。学生的思想起了较大的变化,练习时,出现异常的激烈和活跃,原来不愿跑的学生,在分段跑练习时,50米×2、50米×4、50米×8一个段落一个段落完成,最后都能克服困难,将全程跑完。经考核,全班45人全部合格,有8名学生达到优秀级。从而说明,意志和信念的培养,在体育教学中起举足轻重的作用,学生能凭着毅力和信心完成学习任务,掌握技术动作要领,达到教学的目的。

4.2 改变教学思路,培养学生学习兴趣

在以往传统中距离跑教学,大多数都是采用让学生绕运动场跑圈、加速跑等形式进行,内容单调、乏味。我在该项目教学中改变思路,采用多种形式开展进行活动。

1. 图形跑。让学生分成人数相等的4个小组,每小组跑2分钟,采用“8”字形跑、绕杆跑、对角线跑、绕运动场标记跑等。这些跑的方法虽然简单,却能提高学生参与练习的积极性,并能激发学生耐久跑的兴趣,达到很好的锻炼效果;

2. 追逐跑。班级人数较多时,教师按学生的平时成绩和个人能力的不同,将学生分成若干小组,每组5—8人。每组的第一名学生做领跑员,成一路纵队中速跑。要求排尾同学在前进过程中全力加速跑至排头,充当新的领跑员再用中等速度跑,然后由倒数第二名学生(现为最后一名学生)再加速跑至本组最前面,依次类推。每次练习每人追逐超越2—4圈(200米场地),追逐时从右侧超越,超越后要注意调整呼吸;

3. 学校自然地形跑。学生对学校的环境、地形较为熟悉,我利用学校花圃、楼

梯等自然地形进行耐久跑教学,将学生分成4个小组,其中2组绕花圃跑,绕花圃跑能提高助跑能力和弯道跑能力;2组上下楼梯跑,上下楼梯跑能增强心肺功能和调整呼吸。完成规定次数跑后交替轮换。这样学生在自然的环境中练习,既能锻炼身体,又能增强心肺功能,达到耐久跑的教学效果。

在教学过程中,培养学生对耐久跑教学的兴趣是多方面的,采用的方法、手段也是多种多样。教师只有根据学生的实际情况,遵循体育教学原则,为学生提供良好的学习条件和练习环境,学生就一定对耐久跑教学产生浓厚的兴趣,从而积极参加锻炼,提高耐久跑的成绩。

4.3 根据学生的年龄、体质特点,采取有效的教学方法

近几年来,无论《国家学生体质健康标准》测试项目50M×8还是学校每年的校运动会,报名参加400米、800米跑项目的学生人数都很少。我估计导致这些问题的主要原因有两个方面。一是教师、家长注重学生的学习成绩,忽略了学生的体育锻炼,导致体质下降;二是学生本人对该项目存在畏惧心理,不肯吃苦和缺乏锻炼方法。以上两个方面导致学生的心肺功能长期得不到有效锻炼,所以耐久跑能力逐渐降低,对中长跑不感兴趣。我在体育课跑的教学时,遵循学生的年龄特点,恰当安排课的任务,既培养学生对中距离跑的兴趣,又有效地提高学生的身体素质。

1. 低年段。小学低年段的学生,由于年龄较小,往往对趣味性游戏活动比较感兴趣,我在教学过程中设计与跑走教学相结合游戏。例如:在对学生进行“跑走交替”教学时,我先设计“那一队是冠军”的教学游戏。结合低年段学生好奇、好胜的心理特征,使学生自主积极参与到“竞争”活动当中,然后再将活动规则和具体要求向学生进行详细讲解,调动学生参与热情和欲望,活跃练习气氛。将学生分成人数相等5个小组,每人手握一个乒乓球,设计一个30米场地,在15米处放一个低栏架,前方放一个小胶桶。游戏开始,前15米快速跑,钻过低栏架,后15米单脚跳到终点将乒乓球放在小胶桶里,然后快速往返跑到15米处钻过栏架单脚跳到起点与下一位同学击掌,另一位同学马上出发,那一组人数完成快为冠军,游戏可以多次进行,累计积分。这样不仅提高学生参与跑主动性,还充分调动学生对跑积极性,使学生能够真正喜欢上跑这项运动,感受到跑所带来的乐趣。

2. 中年段。对于中年段学生来说,往往对比赛活动非常感兴趣,并且已经具备了一定的竞赛经验。所以,我在教学过程中将竞赛性游戏融入耐久跑练习当中,使耐久跑教学更具趣味性和竞争性。例如:在对学生进行“50米×8米往返跑”练习时,我设计“迎面接力跑”游戏活动。设计一个50米场地,两端放置标志,将学生分成人数相等4个小组,每位学生跑完50米×2后将接力棒交到下一位同学,另一位同学继续跑,完成先为胜。让学生在比赛中练习,并在比赛中渗透耐久跑练习,调动学生练习积极性,进而实现理想练习效果。

3. 高年段。在高年段的学生,既能够具备一定的自主分析问题和解决问题的能力,同时也具有较强的接受能力和合作能力。我在教学时,结合高年段学生的这一发展特点,将一些具有一定新颖的教学形式融入教学活动内容当中,提高学生参与耐久跑的积极性。例如:在对学生进行耐久跑教学时,我将学生分成10人1组(男女各2组)。前100米由第一名女同学完成后将接力棒交到100米处的第一名男同学继续赛跑(200米场地),完成100米后将接力棒交到第二位女同学继续赛跑,如此类推,人数完成快的为胜。这样不仅可以激发学习兴致,同时还可以有效提高教学质量和整体效果。

5、研究结果分析

经过一学期的实验,我抽取一组学生实验前后的成绩对比,得出如下结论。

测试项目:“50米×8米往返跑”

实验情况	李梓毅	张智峰	梁彩娟	梁婉婷
实验前成绩	1' 35	1' 33	1' 55	1' 52
实验后成绩	1' 26	1' 22	1' 48	1' 49

根据以上数据统计,证明该研究的可行性,主要采取有效的方法,学生测试项目“50米×8米往返跑”的成绩会不断提高。

参考文献

[1]吴泉龙.如何提高学生耐久跑的兴趣与成绩[J].当代教研论丛,2017