

初中体育课学生体能的提高策略

唐略

(广东省湛江市麻章区太平镇第三初级中学 广东 湛江 524084)

[摘要]随着教育改革的深入推进与发展,大众开始关注学生的身体素质与能力的培养。健康是一切生命活动的基础条件,因此,学生身体健康,才可以好好生活、好好学习。通过体育课教学,让学生的身心健康得到保证,既可以增强学生的身体素质,还可以让学生综合素质全面发展。因此,加强初中生体育训练的任务势在必行。本文根据如何在初中体育课中,加强体育训练,从而提升学生体能的策略展开了讨论。

[关键词]初中体育;体能训练;有效策略;身体素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1879

引言

初中时期的体育课教学,要针对性地开展,采取有效的训练措施与手段。初中体育教师,可以先通过对学生的实际情况进行了解,然后设计符合学生的教学模式。不仅可以让学生有效的掌握体能训练的方法,让学生的身体素质得到增强,还可以强化学生的综合素质教育,培养适应新时代的全能型人才。

一、通过名人故事,激发学生对体能训练的兴趣

兴趣是学生对学习产生热情的原动力,是一种积极向上的感情与心态,但是有的兴趣不是天生就有的,是需要教师后天引导形成的。学生只有在对体能训练产生浓厚兴趣时,教师才可以帮助学生破除心理障碍,以一种积极饱满的心态,投入到体能训练当中。学生只有积极乐观的接受体能训练,才可以达到体能训练的最终效果,并让学生形成良好体能训练的好习惯。教师可以通过讲一些体育名人的故事,讲给学生听,让学生从故事中受到启发,引发学生的好奇心,激发学生兴趣。

例如,初中体育教师可以通过讲述“刘翔”的励志故事。刘翔从小就十分好强,身体素质也十分出众,很快便被招入了顾宝名下的跳高队,在练习时很下功夫,因此成绩提升得很快。刘翔在提高一段时间后,便遇到了“瓶颈期”,再想提高高度便很困难,于是刘翔接受了顾宝的建议,参加了跨栏,并通过自身的不懈努力,在2004年雅典奥运会110米跨栏时,以12秒91的成绩,平下了世界纪录,并荣获“亚洲飞人”的称号。刘翔的成功离不开他的不懈努力。学生在听完故事时,被刘翔的精神有所感动后,教师可以在无形当中,渗透下肢力量的知识。通过发展下肢力量,可以提升学生下肢的灵活性、协调性,也是发展跑步、跳远等活动的关键,而呼吸、循环系统的锻炼也取决于腿部力量。

二、通过科学的办法,让学生掌握训练技巧

大多数教师觉得“吃苦训练”才是体能训练的核心内容,认为将体力没有下限的透支,才可以形成个人的坚强的意志与毅力。但是初中生年纪尚小,进行无限透支的体能训练活动,不仅会透支学生的体力,还会让学生产生抵触心理,厌烦体育课,学生甚至会通过逃课,来逃避训练。因此,初中体育教师在开展体能训练时,需要教给学生正确的技能,让学生在掌握科学的技能训练的同时,还可以提升身体素质。

例如,在教学引体向上时,可以先帮助学生抓紧双杠,让学生身体放松,自然下垂,体育教师可以用双手扶住学生的髋关节两边,教给学生如何向上发力。比如上臂、胸部与背部,是做引体向上时的三个主要发力点,因此,臀部以下就可以放松下来,使其自然下垂,这样可以避免身体晃动。学生如果花多余时间去控制下半身,不仅会花费时间,还会浪费大部分时间。上面三个关键点中,主要发力点是胸部,但是大部分人通常错误的认为,是自己的手臂力量太小才上不去。其实是因为学生的胸部力量没有达到。教师要教导学生注意熟练运用胸部的力量,而不是使用手臂力量。当然还有其他形式,比如将身体呈反弓形等等,让学生掌握有效的技术要领,让学生的肢体更协调,标准的完成动作,强化学生的身体素质。

三、通过开展多元化的训练活动,增强体能训练的趣味性

由于体育训练本身是枯燥无趣的,大多数的教师教学方式也相对枯燥、单一。因此,初中体育教师需要根据初中生活泼好动的特点,适当的开展多元化体育训练,将体育训练通过游戏、竞赛等形式,让体育训练更加的有趣味性,从而促进学生身体、心理健康的全面发展。

例如,初中体育教师在发展学生上肢力量时,可以设计“投沙包”的游戏活动。让学生自行分成人数相同的两组,小组之间选出一名组长,让组长之间通过猜拳的方式,分出哪一方投沙包,哪一组跑圈。在听到开始口令后,投掷组要跑到外圈,跑圈的一队在圆心,如果半路被投掷组投中,则被淘汰到休息区等待复活,如果接到沙包,则跑圈组获得复活机会一次。五分钟互换一次角色,游戏结束后,圈内剩下人多的一队是胜利的一方。学生通过参与游戏活动,可以有效的调动学生的学习主动性,通过开展其他的有趣的游戏活动,训练学生的上肢力量灵敏度以及速度。通过将枯燥的体育训练变成活泼有趣的游戏活动,不仅可以让学生的身心得到发展,还可以促进学生对技能的掌握。初中体育教师教学时,需要根据体育大纲,不断地设计出有趣、实践性强的游戏活动。教师还可以将体育训练,设计成多样化的体能训练,利用学生的“好胜心理”设计赛程。

四、学校需加强体育教师师资队伍的建设

学校要对初中体育教师进行严格的筛选,通过引进正规体育专业的教师,加强初中体育教师队伍的建设。学校对体育教师的培训,还需要加强管理,让教师可以积累丰富的教学经验,创新教学模式。体育教师通过对自身教育素质的加强,提高自身的责任意识,总结教学经验,将教学方式变得多样化,组织学生通过拓展训练,强化自身身体素质。初中体育教师要在教学中,将教学方法不断地完善与创新,以此达到教学效果。

五、学校与体育教师,需要加强对体能训练安全性的重视

安全教育是初中体育体能训练的关键。初中学校要制定完善的体育运动安全管理机制,并严格地执行,才能确保学生健康的成长。教师在引导学生体能训练时,可以让学生在听教师的指挥;同时,普及相关的运动知识,提高学生们的自身的安全意识,并能够更加认真完成各项体能训练。

结束语

综上,开展体能训练不仅可以提升学生的身体素质,还可以培养学生的坚毅的性格、不服输的品质等。初中体育教师可以通过名人故事,激发学生对体能训练的兴趣;通过科学的训练,让学生掌握训练技巧;通过多元化的训练活动,增强体能训练的趣味性等。

参考文献

- [1]李玲玲.初中体育教学促进学生体能与技能协同发展的策略研究[J].山西青年,2021(07):169-170.
- [2]张荣华.解析初中体育课堂学生体能训练策略[J].新课程,2020(41):92.
- [3]吴宜熾.探索初中体育教学中如何促进学生体能的发展[J].教师,2020(19):103-104.