

对中考体育考试中长跑项目训练方法的研究

赵萃

(伊宁市第五中学 新疆 伊宁 835000)

[摘要]随着国家中考制度的改革和对学生身体素质的重视,体育这门科目的分数在中考分数的占比越来越大,长跑的难度较大,但长跑也是最为训练方便的体育项目。在此,本文对中考体育考试中长跑项目训练方法作出探究。

[关键词]中考体育;长跑项目;训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.031

在国家的不断改革下,体育分数的占比是越来越大。这样的措施也不断地引起了家长老师以及学生的注意。在追求学生综合素质发展的今天,体育这门科目已经不是考前突击的应试教育了。教育部门规定,体育考试是每个学年都需要考核并且计入中考成绩的科目。这说明体育科目已经要求学生将锻炼身体作为一种习惯去培养学生自己的核心素养和身体素质,而不是敷衍的应试教育。

一、初中学生对待体育锻炼的态度现状

在这个学习竞争十分激烈的形势下,学生们的注意力都是大部分集中在一些知识科目上,没有几个学生会去顾及体育锻炼的重要性。而且在体育课上,很多学生在自由活动的时候也是没有太多的运动意愿,经常在操场上闲闲散散地度过课堂。这样的行为和态度,不利于塑造孩子的体育精神和健康观念,更别谈能通过每年的体育考试了^[1]。

二、提高初中生长跑训练的效率的策略

(一)端正学生态度,培养学生体育方面的核心素养

由于国家对有关体育部分的中考考试的改革才刚刚开始。导致大部分的初中生对体育锻炼的态度还是不太积极,甚至不太重视。初中生们会认为进行体育锻炼或者是学习体育课程没有多大的意义,这种消极倦怠的态度根本不利于学生取得优秀的体育成绩和发展健康体魄。而一些学生虽然认识到了学习体育课程的重要性,但是缺乏恒心和毅力,吃不了锻炼的苦,不能够严于律己,没有严格地安排自己长跑锻炼的时间。种种迹象表明学生对待体育课程的态度是没有端正的,还是需要教师去进行监督和引导学生进行长跑,培养孩子的体育精神和吃苦能力。比如,在七年级的课本上,第一章第五节的标题就是勇敢面对挫折和困难,学生在通过长跑项目锻炼自己的时候,身心肯定会受到考验,学生可能会因为不堪忍受痛苦而放弃锻炼。这种懦弱的行为是不可取的,教师应当通过讲授课本上的知识让学生拥有锻炼的毅力。且在七年级上册课本的第四页和第五页上明确说明了锻炼的必要性和好处,调整认识,消除误区。不能因为自己不生病或者锻炼会耽误学习时间等因素而放弃锻炼。通过教师对学生的心灵沐化,学生对待体育的态度也应该有所改观。

(二)结合课本,注重长跑训练技巧

体育课,不是一个不用脑袋的课程。体育课虽然是锻炼身体课程,但是掌握必要的长跑技巧之类的训练是必需的。这些技巧在保护学生的体质安全和提高运动效率方面有很大的提升作用。学生在进行长跑锻炼的时候,往往会在训练技巧方面有很大的认识缺失,他们可能只会认为长跑只需要双腿双手的摆动,而忽视了一些有关体育运动方面的一些基本常识^[2]。为了让学生具备一些体育训练的基本常识,

教师就不能忽略课本的存在,要让学生多多学习并且掌握基本的有助于长跑的知识。比如,在初中的三本体育课本中,第一章都是体育与健康理论知识。之所以将其列在第一章,肯定是对学生的体育运动起指导作用。比如在七年级的体育课本上,第一章第三节是合理膳食促进健康。八年级课本第六页内容的是运动损伤的预防和紧急处理,第十三页到第十五页的内容是有关发展中长跑能力的提示。这些都是基本的有利于长跑的基本知识。

(三)安排合理的长跑训练课程和时间段

要在中考体育和体育锻炼中取得较为可观的成绩,在日常生活中进行持久规律的体育锻炼是不可缺少的。但是由于学生处于紧张的学习节奏中,学习的压力大,学习的科目多,要统筹安排体育锻炼和学习知识的时间。不能在长跑锻炼中顾此失彼或者顾彼失此,要二者兼顾。长跑训练应当循序渐进,不能急于求成。学生大部分体质偏弱,想要在长跑训练中取得进步,得用时间和精力去换取长跑训练的胜利果实^[3]。比如,七年级上册的体育课本的第五页和第六页是有关锻炼计划的内容。每天坚持一小时的锻炼,合理安排锻炼时间和设定目标制订计划等。这些都是课本上的内容和指导方法,都是在教导学生体育锻炼都应该有计划,要循序渐进,要对长跑训练或者是体育锻炼有个合理的规划安排。当然,教师也可以组织安排学生每天进行晨跑或者夜跑,通过每天的累积来提高学生的长跑能力。

结束语

接受体育训练并不是应试教育,还包括对学生的身体素质和核心素养进行锻炼培养。教师在对学生进行体育教学的时候,首先应当培养学生的学习态度。体育锻炼不是功利性的过程阶段,而是一个让学生自主认识到体育对自己身体健康重要性的一个过程,从而让学生在日后的学习生活中学会锻炼和爱护身体健康。

参考文献

[1]魏雄狮.提高中考体育中长跑成绩的实施方法研究[J].考试周刊,2021(25):129-130.

[2]安乐龙.浅析中考体育考试项目的技术原理及训练方法[J].科普童话,2019(27):132.

[3]杜耀东.制订科学训练计划,帮助学生纠正错误——提高中考中长跑训练的有效措施[J].体育风尚,2019(11):39-40.

作者简介:

赵萃(1985.11-),男,陕西省人,大学本科,伊宁市第五中学二级教师,主要研究方向:初中体育训练。