

创新初中体育短跑教学的有效方法

范远凡

(鄱阳县第三中学 江西 鄱阳 333100)

[摘要]在初中生的体育教学中，短跑是其中较为重要的内容之一。短跑主要包含100、200、400m的赛跑，在田径运动中是速度最快、距离比较短的运动项目。短跑能够锻炼学生的肌肉的强度，可以增强学生的爆发力，使得学生的新陈代谢更加的良好；可以在日常起到帮助学生缓解压力的效果，也能够培养学生较好的意志力和毅力，加强学生的耐心和韧性，陶冶学生拥有较好的品质。

[关键词]创新；初中体育；短跑教学；有效方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1526

引言

在世界体育史上，短跑是最为古老的一种竞赛项目，更被称为田径运动之母。短跑可以充分地锻炼人的肌肉强度，可以增强人的爆发力，更好地促进人的新陈代谢，使得人体更加的健康。初中体育教学项目中，短跑项目是其中一项较为重要的项目。初中体育中进行短跑的教育教学旨在发展学生的身体健康，促进学生的骨骼发育，让学生在短跑项目中能够更好地爆发力，锻炼学生较好的意志力。

一、初中体育短跑教学现状分析

(一) 教师短跑的教学模式单一

一般的短跑教学中，教师先是进行短跑概念和规则的简述，然后进行一定的演示后直接让学生进行尝试。单一、乏味的教学模式使得学生并不能够调动自身的积极性进行短跑学习，而且学生在这种教学模式下不能够真正领悟到短跑的意义和短跑的方法，让学生在尝试短跑的过程中属于懵懂的状态，学生对于短跑掌握的不够，造成学生的短跑学习不到位。另外，教师单一的短跑教学模式使得整个短跑教学过程没有一定的突破性，不利于学生在短跑学习中的潜能开发，也使得学生的短跑学习始终处于形式化的阶段，无法真正激发学生的短跑爆发力和速度。短跑本身强调速度和爆发力，但乏味的短跑教学课程无法为学生的短跑提供一定的动力，学生在进行短跑时没有发挥出自身最大的潜能，让学生的短跑失去较为重要的意义。

(二) 学生缺乏一定的短跑技巧

短跑是一项具有技能性的运动项目，教师在教学中要根据学生的情况给学生进行短跑技能的教授，但是教师在教学中并没有注意到这一点，导致学生比较缺乏一定的短跑技能。学生在进行短跑的训练过程中由于缺乏一定的短跑技能，学生短跑的潜能开发一直达不到。有些学生甚至不懂得最基本的短跑技能，在进行短跑时甚至于会受伤等。在短跑的学习中，运用较好的短跑技能是很重要的，规范的短跑方式能够使得学生避免一些短跑过程中的伤害，让学生可以以一种正确的态度面对短跑的学习，努力去开发自身的短跑潜能。教师在短跑教学中积极性的短跑技能的引导，能够使得学生避免很多的短跑学习的弯路，促进学生的短跑学习。

二、创新初中体育短跑教学的有效方法

(一) 合理调控短跑训练氛围

短跑训练和其他的运动项目相比是比较枯燥乏味的，所以很多学生在实际练习当中会产生厌倦情绪，也会由此滋生一定的惰性，这对于提升短跑成绩来说是非常不利的。在这样的情况下，我们的教师不单单要做好训练内容的统筹安排，还必须活跃训练氛围，鼓舞士气，或是引入游戏竞赛等实践活动，提高学生的竞技意识，点燃他们的比赛热情。比如教师可以把过去的绕操场跑步改变为上下坡跑、负重跑等，通过变换训练形式，提高训练活动的吸引力和趣味性；把游戏和竞赛融入短跑训练，激励学生在竞争当中互相激励；充分发挥榜样作用，通过呈现奥运会短跑健将在赛场上表现的视频资料运动员获得激励和鼓舞，增强其运动热情；重视意志力和心理素质的训练，让学生保持平常心，学会调控自身的情绪，疏解不良心理状

态。

(二) 合理地短跑训练强度

短跑对于学生的体制要求很高，初中生的运动强度是有限的，教师在进行短跑的教学过程中一定要科学、合理地进行运动强度的设计。如果运动强度过高，会使得学生的身体受到一定的损伤，也不利于学生潜能的发展；运动强度过低，学生的短跑潜能不能够完全地挖掘出来。因此，教师要充分了解学生的基本情况，设置合理的教学强度，使得学生可以轻松、愉快的完成短跑的学习。

(三) 因材施教选用训练方法

每个学生的身体素质是不同的，在掌握动作技术技巧方面有快有慢，所以在短跑训练当中，运用一刀切的方法不仅违背运动员自身的发展规律，还会影响到整体的训练效果。对此教师必须在训练当中坚持因材施教和差异化指导的原则，注意分层分组训练。比如在训练当中可按照短跑速度分组，速度快的分为一组，速度慢的分为一组，让速度快的运动员进一步强化训练提升能力，通过观察速度慢的学生的表现，发现其中的问题，给出针对性的解决方法。另外还可以把快慢不同的学生分到一组，起到以强带弱的作用。教师需要客观考量不同学生的特征，在安排训练任务时，需要把发扬长处和补齐短板作为重要原则，并注意把控好训练进度。

(四) 加强短跑教学中的理论与实践的结合，促进教学模式的创新

传统的短跑教学是将理论与实践分开进行教学，学生无法将理论的知识进行充分地运用，也不能够在理论的指导下而很好地完成实践的体育锻炼，使得学生的注重体育短跑的学习得不到较好的发展。如果要更好地进行短跑教学的创新，教师就要将理论和实践相结合进行短跑教学模式的设计，有效促进学生的短跑学习。教师可以在短跑教学中进行理论的同时带领学生进行实践的运用，也可以在体育锻炼的休息中设计丰富的理论小活动，促进学生对于短跑理论知识的学习。在这个过程中，既可以提升学生学习短跑理论知识的兴趣，又可以发展学生的短跑实践锻炼，全面的进行了学生的短跑教学，促进了初中体育短跑教学模式的改革和创新。

结束语

总而言之，有效的短跑教学可培养学生对体育的兴趣，促进学生主动参与体育运动，有利于学生身心全面发展。教师在提高体育短跑训练效果方面发挥着积极作用，为了确保整体训练效果，满足学生的个性发展要求，必须把握短跑训练的内容要点创新和丰富短跑训练内容，优化训练方案，综合提高学生的综合素质。

参考文献

- [1] 吴乐会. 初中体育短跑教学与训练分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(14): 42-43.
- [2] 雍志强. 初中体育短跑教学与训练分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(07): 112+114.
- [3] 潘佐才. 探究创新初中体育短跑教学的有效措施[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019(10): 141.