

初中体育中长跑教学有效性提升策略

李名军

(广东省茂名市高州市大井中学 广东 高州 525200)

[摘要]在学校体育改革不断深入的背景下,初中体育在学校教学中越来越重要。中长跑作为初中体育教学中的必修项目,对提升学生的身体机能,锻炼学生的意志品质有着重要的作用。但是目前初中体育中长跑的教学方式比较单一、乏味,而且都是以高负荷的运动量为主,容易引起学生的逆反心理,使得课堂教学效率不高。因此,提升课堂教学质量是当前中长跑教学亟须研究的方向。

[关键词]中长跑;有效性;初中体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.135

引言

推进素质教育,落实全民健身号召。在初中体育课堂上,对中长跑项目的推进面临诸多难题。学生对中长跑项目运动参与积极性不高,体育教师忽视学生主体地位,难以把握学生学习需求优化中长跑运动教法,导致训练不科学,学生产生厌学心理,影响中长跑运动教学实效。中长跑项目教学,要从训练方式、教学策略上,做到因材施教,要让学生从中长跑项目中锻炼身体素质,增强意志品质,健全人格。

一、初中体育中长跑教学现状

在中考改革的背景下,中长跑已经成为体育中考的必考项目。因此教师在课堂教学中增加了中长跑项目练习的时间,中长跑项目也从之前的单元教学内容变成了每节课都要练习的项目。在课堂教学中,中长跑的教学重点侧重于体能练习,训练方式以跑圈为主,以增强运动量的方式作为手段提高学生中长跑的成绩。这样的教学内容及方法显得单一、枯燥。根据课堂教学中学生学习状况,发现虽然有大部分学生的中长跑成绩得到了一定的提高,但是单一且高强度的练习方式使学生的学习积极性受到了很大的打击,大多数学生都是“谈跑色变”。在中长跑练习中,总会有学生以各种理由请假来逃避练习;还有学生在练习中表现不积极,敷衍了事,采取消极抵制态度。在教学评价上,以中考满分标准作为要求,对所有的学生采用同样的标准,满分是学生练习的唯一目标。对于这样的标准,能达到满分的学生在练习中表现出积极向上的态度,而运动能力较差、难以达到满分的学生在练习中则展现出消极的态度。

二、中长跑课堂教学有效提升的策略

(一) 合理科学的教学目标

教学目标是否合理对课堂教学的效果有着重要的影响。教师应设置科学合理的教学目标,并将教学的总目标细化为多个分目标,再通过教学内容去完成各个分目标,使学生能更有效地完成学习目标。初中生处在快速发育阶段,由于生理上的差异性,导致相同年龄的个体的运动水平有较大的差异。在制订中长跑教学目标时,教师容易被中考的标准干扰,从而忽略学生的个体差异性,制订较高的教学目标。较高的教学目标对于运动水平较低的学生而言是难以达到的,容易给学生带来心理上的压力和消极的情绪,从而影响课堂教学的有效性。所以教师设置的教学目标,首先要难度适中,目标的设定要在学生的最近发展区。中长跑的教学目标设定可以根据学生的实际情况,分为“能坚持完成”“能挑战自我”“能互相竞争”三个层面。对于运动能力较弱的学生,教师可以以“能坚持完成”为教学目标,鼓励学生按教师的要求完成中长跑练习;对于运动能力中等的学生,教师要在其原有水平的基础上,设定最近发展区,使他们不断挑战自己,以达到新的水平;对于运动能力较强的学生,要求其在练习中能展现出积极拼搏、互相竞争的精神,从而活跃课堂气氛,带动整个班级中长跑练习的氛围。

(二) 营造良好的训练氛围

由于都是机械地开展中长跑训练,学生极易出现枯燥感

等,这就影响到中长跑训练的效果。基于此,在初中体育中长跑教学中,教师需要不断创新中长跑教学模式,营造轻松愉快的训练氛围,可在学生跑步过程中为学生播放一些背景音乐,也可在训练前组织学生开展准备运动,或者为学生讲解一些中长跑运动员逸事等,从而消除学生的紧张、恐惧等心理压力,促使其积极主动地参与到中长跑训练中,最终提高中长跑训练效果,进一步提升学生的中长跑能力。

(三) 转变教学理念,注重训练方法的变革

创新教法,理念先行。针对初中长跑项目教学难题,教师要转变理念,切实认识到单一的中长跑训练方式必然引发学生对中长跑运动的厌恶,更要摒弃“一刀切”“满堂灌”教学方式,注重分层,强调以生为本的个性化教学,调动学生体育锻炼积极性和能动性,让学生认同并参与到中长跑项目中。中长跑项目训练,对学生身体素质要求很高,在平时,教师要强化学生体育综合素质训练,从训练兴趣入手,设计灵活多样的训练活动。如在中长跑热身阶段,抓住学生争强好胜的心理特点,穿插一些趣味性游戏活动,如以田径比赛竞技方式为主,鼓励学生挑战自我。中长跑项目训练,对学生的体能、耐力要求更高。教师在训练方法上,要灵活设定持续性训练、间歇性训练方法。在中长跑运动实践中,身体机能的惰性会出现“极点”现象,学生感到肌肉酸软,迈不动腿脚。针对“极点”,教师要鼓励学生克服畏惧心理,增强自我意志力,通过适当调整步频、步速,合理优化自己的呼吸节奏渡过“极点”期。事实上,“极点”现象是正常的生理反应,要让学生正确认识和看待自己的“极点”反应,在运动前,要做好充分的热身锻炼,从思想上端正中长跑项目训练的持续性,做足跑前心理准备。创新中长跑项目训练教法,更要关注学生个体差异。每个学生因体质、爱好的不同,对中长跑项目训练积极性也存在差异。教师要尊重学生,在教学中长跑项目前,通过身体测试等方式,对学生进行合理分层,为不同学生制定可行、有效的训练方案。如针对男生、女生,制定两套中长跑项目训练方案,打破传统单一训练。再结合男生、女生群体学生体能水平,进一步细化训练任务和目标。对体质较差的学生,可以减少运动量,引入分段训练模式,降低学生对中长跑运动的恐惧心理,增强学生挑战自我极限的信心。

结束语

中长跑教学对学生发展身体素质有着重要的意义。教师在开展中长跑教学时要敢于创新,善于抓住中长跑的特点,精选教学内容,采用灵活多样的教学手段,通过科学合理的教学方法,使学生摆脱对中长跑的恐惧,逐步提高学生的运动水平,培养学生积极向上的意志品质。

参考文献:

- [1] 张良华. 论议初中体育中长跑的训练方法[J]. 体育世界(学术版), 2019(05).
- [2] 罗建裕. 把握节奏提高训练效果——浅谈中考背景下初中生中长跑项目教学策略[J]. 体育世界(学术版), 2020(03).
- [3] 吴旭锋. 初中体育中长跑教学特点及训练方法初探[J]. 当代体育科技, 2020(25).