

浅谈如何提高中学体育耐力跑教学的有效性

赵沁怡

苏州市立达中学校

DOI:10.32629/jief.v2i11.2462

[摘要] 耐力跑是中学体育教学的重点项目, 同时是《国家体育锻炼标准》规定的必测项目。耐力跑对提高学生综合素质具有重要意义, 其教学难度也相对较大。本文立足实践, 对中学体育耐力跑教学有效性进行一些理论探讨。

[关键词] 中学体育; 耐力跑教学; 有效性

中图分类号: G633 **文献标识码:** A

引言

体育教学是素质教育的重要环节, 耐力跑是中学体育教学的重点内容之一。因该项教学内容相对枯燥、单调, 学生积极参与兴趣不高, 一定程度上影响了教学实践效果。众所周知, 耐力跑不仅是增强体质的重要手段, 同时是培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳等宝贵意志品质的重要方法。现实中, 被苦与累笼罩着的耐力跑教学氛围中, 部分学生存在“消极怠工”的应付心理。鉴于此, 有必要在教学理念、方法上对耐力跑教学进行深入系统的研究, 以解决耐力跑教学中存在的问题, 不断提升耐力跑教学效果。

1 耐力跑教学存在的问题及原因分析

1.1 体育教学规划中统一性安排不足

现代教育理念之下, 任何教学活动都必须在计划中被审慎的安排, 体育教学亦是如此, 需按一定计划与课程标准有目的、有组织的进行。实践中, 往往存在教学规划统一安排不足的问题, 表现有三: 第一, 身心培育仍需进一步统一。体育教学不仅是对学生身体的改造, 同时是应充分关注学生的心理发展。现阶段, 耐力跑教学偏重于对学生身体素质的培养, 一定程度上忽略了学生的情绪体验与心理发展。教学中应用心理学、美学和社会学对学生施加良性影响用力偏弱。第二, 教学模式相对固定, 缺少变化。就耐力跑教学本身而言, 其作为一项体育技能, 首先应遵循一定程式开展, 但开展过程中, 完全可在教学器材、教学环节中渗透融入一些学生喜闻乐见的新元素, 让学生在教学中更自由、更开心。第三, 未充分兼顾学生的心理负荷。有关研究表明: 在一定范围内, 学生的心理活动会随着练习与休息的合理交替呈现一种波浪式的曲线, 与此相对应, 学生的思维、情绪、注意、意志等心理活动也会呈现出高低起伏的曲线图像。学生对耐力跑项目往往望而生畏, 故需加强思想引导、情绪疏导等, 对其心理进行有效的降压减荷。

1.2 对教学过程的教育性关注不够

教育的一个基本规律就是: “教学过程永远具有教育性”, 对此, 古今中外, 概莫能外。首先, 教学过程系统安排不足, 须知: 在体育教学中, 每一项活动、每一个环节都承载着一定的教学目的和任务, 故而对组织原则、规则都有一定的规范性要求。学生在特定的环境中进行学习, 潜移默化的会受到教学方法、环境、条件甚至学校传统、校风班风的影响。其次, 在耐力跑具体教学中, 学生的思想情感和品质作风很容易会自然的表露出来, 通常情况下, 教师能够观察细微, 但进一步的工作采取做的往往不够, 即未针对表露的特点, 有意识帮助学生“扬长补短”。最后, 认识上有偏差, 往往过分强调教师的主导地位和作用发挥。笔者非常赞同教师在教育教学中的主导地位, 但这应是相对于目的和结果的主导, 如增强学生体质, 增强学生健康是体育教学的核心目标之一, 这一目标必须通过教师主导作用的发挥才能实现。但这不能等同于目标——结果的简单组合, 而更应突出过程的重要性: 如教师宣传、方法创新、纠正学生不正确认识、对学习心理充分给予关注等等。

2 关于中学体育耐力跑教学的几点完善建议

2.1 明确目标, 分解难度

应根据耐力跑教学任务目标, 进行科学合理任务分解, 化整为零, 降低初期教学难度, 拾级而上, 强化对分解的目标任务进行过程管理控

制, 最终实现体育教学目标。首先, 教师要精准把握学期、学年耐力跑教学任务规划。充分了解学生体能、心理特点。可在课程初始阶段(安排一至两节课), 做好课程基础知识讲授和相应心理辅导, 给学生预留一个较为充分的心理缓冲期。如应结合耐力跑特点, 讲明课程训练的要点、难度和所要达到的共同目标。心理辅导中, 应根据统计数据精准把握耐力跑“攻坚”阶段, 让学习充分了解体能基本要求及体能极限发生、发展、转化的时段, 做到心理有数、心中不慌。其次, 有效控制课程难度, 科学进行难度分解。一是要合理运用适应性教学, 遵循现易后难教学策略。如800米耐力跑, 可以往教学基础上, 先以接力方法开展, 并逐渐减少接力棒数, 适度增加距离方式, 让学习体能得到有效锻炼, 从而为耐力跑打下基础。鉴于课时的有限性, 也可设置速度监控区域, 在整个耐力跑教学中, 由教师控制速度, 适度增加难度, 逐渐提升学生对身体极限的适应能力。最后, 注重课后总结, 这是非常重要的教学阶段, 是固化教学成果, 提高对耐力跑体验理性认识程度的关键, 但也往往易被忽视。课程总结时, 要对教学中出现的问题及时点评, 把握对学生肯定的程度和批评的尺度, 既要提振学生信心, 又不能任其骄傲自满, 从而为后续课程教学创设条件。

2.2 组织巧妙, 充满趣味

传统耐力跑教学中, 分组人数较多, 耐力跑阵线较长, 这实质上是一种对教学过程的放任状态, 不可取。故应巧妙组织, 并借助多元教学方式, 引入音乐等手段, 提高课堂教学的趣味性, 让学生情绪热烈而镇定, 让课堂秩序紧张有序而又生动活泼。第一, 分组方面, 可借鉴军越野训练分组方式, 挑选出排头兵, 人数上5人一组较为适宜。成绩计算时, 可按组计算, 并确定整体用时以及最快最慢时差不能超过特定时间(如35秒), 巧妙将学生个人成绩转化为集体荣誉事项, 营造争取比拼良好氛围。第二, 适当提高体能较弱成绩提高得分所占总分的权重, 但不宜过多, 过多易造成学生心理上的压力, 可控制适度范围, 使学生能够通过自身努力得以实现。第三, 耐力跑教学过程中, 要注重强化教师的全程参与。需知: 相比任何外部介入因素, 教师的直接参与往往就是最佳方案, 更能激发学生参与、投入的热情。具体实践中, 教师可将知识技能先做集体讲授, 而后列入学生队列, 随机挑选学生重复引领示范。教学实施过程中, 教师可直接编入学生小组, 与学生一起训练、一起提高。课程结束整理阶段, 教师可利用多媒体选择播放音乐, 让学生在轻松的氛围中, 放松身心, 回归恬静。

3 小结

综上所述, 中学耐力跑教学中, 教师应遵守教学规律, 充分开动脑筋, 正视当前问题与不足, 不断完善教学策略与方法, 进一步提高耐力跑教学效果, 确保学生体能与心理素质得到同步改善和提高。

【参考文献】

[1]游伟.浅谈如何提高初中体育教学的有效性[J].南北桥,2019,000(001):73.

[2]牛明艳.中长跑训练中耐力素质训练的有效策略[J].文体用品与科技,2019.

[3]林宝恋.论如何提升中学体育课堂教学有效性[J].农村实用科技信息,2019(5).