

# 中长跑项目教学中抗挫教育的渗透思路探析

牟若群

云南交通职业技术学院, 中国·云南 昆明 650500

**【摘要】**中长跑项目是公认的最能培养一个人坚毅品质的运动项目之一。在我国教育不断发展和完善的今天, 素质教育成为国家以及全社会共同关注的话题。尤其在在我国社会面临历史新时期新挑战之际, 全社会对于什么是人才的认知更加深入, 对人才的要求也变得更加严格。当今社会需要的不只是学习成绩好的人, 更需要个人素质上有良好的性格、乐观的态度和强大的抗挫折能力。这种对于人性格和精神层面的培养, 不是简单的讲讲理论或者记记笔记就可以学会, 素质教育的养成需要在生活中不断去经历与渗透。而中长跑项目的教学, 既可以帮助学生提高身体素质, 又可以帮助学生培养坚毅的品质。

**【关键词】**中长跑; 体育教学; 抗挫折教学

过去很长一段时间, 中国社会对于教育本质的思考从未停止过。中国人才选拔制度历史悠久, 但是这种选拔制度随着时代的进步其性质也发生了极大的转变。今天的教育, 注重的是对个人的培养, 教育的目的是为了让每一个人有一个正确的人生观和价值观。教育的服务主体是学生, 教育的最终受益也是学生, 这是现代中国教育非常明确的观点, 也是新课程改革的初衷。对学生素质的培养, 在以往的教育过程中处于弱势地位, 这种改变对于现有体制、教师和学生都是新尝试。身为教育工作者, 需要对新时代教学要求进行积极的探索, 在实践中不断完善理论。重视中长跑项目, 在一种愉快的氛围中向学生传递一种坚忍不拔的精神<sup>[1]</sup>。

## 1 中长跑项目对抗挫折教育的作用

学生的成长过程以及成年后的社会生活, 挫折都是避免不了的。很多学生学习成绩不理想、失去学习动力, 大多是因为在学习过程中遇到挫折又没能很好的克服挫折最终导致。因此, 培养学生的抗挫折能力是一项非常必要且迫切的教学任务。帮助学生更好的认知挫折, 克服挫折对学生的成长有着极其重要的作用。

中长跑过程中, 需要学生能够调整好自己的呼吸, 控制好整体的跑步节奏。对于增强学生的心肺功能, 提高心血管系统、消化系统和神经系统功能有着积极促进作用。尤其长跑中产生的多巴胺可以帮助学生保持乐观的心态和愉悦的心情。

## 2 中长跑项目对学生素质培养的作用

### 2.1 满足学生自身心理成长需求

中长跑项目主要的面对处于初高中阶段的学生, 其共有的特点是存在不同程度的叛逆心理<sup>[2]</sup>。尤其在互联网普及的今天, 学生可以轻易获得互联网上的信息, 并且由于生理和心理上的不成熟, 很容易被社会上的一些不良风气、负面新闻和错误价值观误导。学生群体是享乐主义和消费主义的主要毒害群体。学生间的互相攀比导致更多心理问题的产生。因此, 在中长跑教学中渗透抗挫折教育刚好是这个阶段学生所需要的。

### 2.2 促进学生全面发展

体育教育在提升学生身体素质的同时, 也能帮助学生建立更好的心理素质。体育教学的目标, 就是要促进学生的全面发展, 帮助学生保持良好的学习状态更好地面对日常生活。

## 3 中长跑项目渗透抗挫折教育的方法

### 3.1 提升学生对挫折的正确认知

中长跑教学中, 学生在开始阶段就很容易放弃。这个时候需要教师帮助学生认识到自己为什么坚持不下去, 改变学生的错误跑步方式。将重要的知识内容教给学生, 并且陪伴学生去实践。这个过程对于学生的心理暗示作用很大, 让学生明白面对挫折不是抱怨和放弃, 而是寻找自己的不足然后花时间去调整。让学生更加深刻体会到, 任何事情都不是一步登天, 而是需要一步一

步慢慢去积累。

### 3.2 情境教学代入法

中长跑项目看似简单, 但确实一门很有技术含量的体育运动。除了跑步过程中的各项知识点外, 对于意志力的考验才是难点。学生在开始时, 很容易产生畏惧心理, 因此要不断鼓励学生, 将学生代入到一种有效的情境教学中<sup>[3]</sup>。

引导学生去反思自己跑步时遇到的各种困难的原因, 帮助学生掌握正确的跑步姿势和呼吸方式。对学生在锻炼中的优秀表现进行及时的鼓励和表扬。在面对不同季节和天气等因素时, 采取不同的办法鼓励学生, 提高学生的身体素质和抗挫折的能力。根据具体情况, 让学生在面对挫折的同时获得收获感和满足感, 引导学生将难题进行切割, 一项一项去完成, 用积极的心态和正确的方法解决问题并且培养成学生自己的习惯。

### 3.3 组织竞赛活动

中长跑的能力培养是需要大量的训练中获得的。尤其中长跑对于个人身体素质的提升是一种需要长时间积累才能获得的, 这需要教师能够积极地组织学生开展中长跑项目的训练。除了课上练习外, 充分利用课余时间进行锻炼是必不可少的。鼓励学生积极参与中长跑的比赛, 准确利用比赛契机, 适时地渗透抗挫折教育, 对学生在技术层面、心理层面和思想层面展开指导。让学生去享受比赛, 享受生活, 也能够信息发现自己的成长。因为中长跑项目的特殊性, 学生在进行中长跑训练后会立马获得心情愉悦的感觉, 但是过段时间又会消失。但是一旦积累了一段时间后, 学生会不自觉在情绪低落时去跑步, 慢慢会发现自己跑的越来越轻松, 距离越来越长, 速度越来越快, 此时学生能够清楚地意识到自己的成长, 也能够在这种实践经历中明白, 一切都是需要积累, 挫折不可怕, 只要自己保持良好的心态坚持到底就能克服。

## 4 结语

挫折是人日常生活中必须要面对, 甚至几乎贯彻人一生的生存难题。挫折对于人情绪和精神的影响很大, 在学生阶段能够正确的认识挫折, 保持强大的心理素质和乐观心态对于个人成长有着极大的帮助。因此, 要重视抗挫折教育, 在日常的教学中渗透抗挫折教育。

## 参考文献:

- [1] 王丽莉. 中长跑项目渗透抗挫折教育探析[J]. 教师博览(科研版), 2019(002): 93-94.
- [2] 张镭. 中长跑项目教学中抗挫教育的渗透途径探究[J]. 启迪与智慧, 2020, 000(003): 73-73.
- [3] 宗建生. 浅析初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透[J]. 最漫画·学校体音美, 2018(014): 1-1.