

基于项目教学法的运动体能训练综合管理模式研究

朱天戈

南京晓庄学院, 中国·江苏 南京 210000

【摘要】进入现代社会之后, 国内的教育理念也越来越成熟, 在教育界已经形成了新的教学方法, 中的项目教学法就是教学改革下的代表性成果, 使用该项教学方法旨在学生在教师的指导下, 能够独立完成体能训练, 从而达到培养学生独立性, 以及增强其身体素质的目的, 项目教学法是把学生作为主体, 教师利用项目训练来发挥引导作用。因为其使用效果明显, 现在已经被广泛应用于各门学科当中。

【关键词】项目教学法; 体能训练; 管理方法探究

引言

从专业的体育训练的角度出发, 运动体能训练综合管理模式, 对于提高学生的各项能力, 有着非常明显的作用。特别是新提出来的项目教学法, 使用在体育教学这个方面, 目前还在摸索期, 我们的教师需要根据体能训练中存在的问题, 在了解项目教学法特色的基础上, 酌情运用体能训练综合管理模式, 争取采用科学的锻炼手法, 来提高体能训练的效果, 同时也为体能训练综合管理提供一些成功的实例。

1 了解项目教学法

项目教学法的概念诞生在欧美国家, 其主要目的是为了培养学生独立完成的任务的能力, 后期经过不断发展完善, 已经演变成一种教育理念, 项目教学法是现代教育模式的名片, 在各种课程中采用该种教学方法, 有利于培养出社会实用型人才。总的来看项目教学法, 是以分门别类的方式, 把某个课程的内容再进行详细地划分, 细化为不同的基本单元, 直到成为一种独立的项目, 采用理论实践相结合, 以便让课程教学获得更好的效果。在完成一个项目之后, 再进入下一个项目的学习, 经过教学实验证明, 使用这种新颖的教学方法, 能够提高学生的主观创造能力, 让他们的个人综合素质尽快达标, 采用的手段就是为了能够熟练运用某一种课程而去独立完成某项任务的教学方法。

2 项目教学法的特点

项目教学法完全区别去传统的教学方法, 它的主要践行目的, 是引领学生有目的地去学, 教师在授课过程中不断向学生传授练习的方法, 从而让学生养成独立完成项目的习惯, 这对于培养学生独立完成的任务, 也是有一定的裨益。为了更好地使用项目教学法, 让它为老师们地教学任务提供方便, 首先就要了解这种教学模式有何特色: 教学内容上有所创新。

2.1 以学生的学习目标为落脚点

朝着既定的目标努力, 才更有希望得到训练效果。学生个体有什么发展需要, 他们的成长目标是什么? 这都需要教师进一步探索, 在运动体能训练开始之前, 老师以面向学生谈话的方式向他们了解, 学生个人的成长目标是什么? 如果学生没有具体的努力方向, 教师要根据当前锻炼的实际情况, 为学生设置一些合理、难度适中的目标, 再精心筹划上课内容, 积极落实各种适宜的模块教学方法, 争取得到预期的训练效果。

2.2 注重创新教学方法

传统的教学方法, 不外乎是教师在备课过程中, 明确自己的教学目标, 课堂上带领全班学生一起训练。盲目追赶上课节奏, 而忽视对学生的关注, 长此以往学生的兴趣点很容易丢失, 为了能够调动学生的上课热情, 很多体育教师开始使用项目教学法, 这种教学方法更注重使用创新性的策略, 因此更加有利于激发学生的兴趣。

2.3 培养学生勇于开拓的精神

体能训练所锻炼的, 不仅仅是学生的身体, 更重要的是对精神的培养。在训练过程中总是容易遭遇各种各样的困难, 学生具

有勇于开拓勇于挑战的精神, 就能轻松应对各种难关, 某学校的体育教师王某, 在开学初接到了学校明确的教学任务, 本学期务必要实现, 学生的体能有不同层次的提升。为了完成学校交付的任务也为了真正训练学生, 王某开始运用项目教学法, 把全班学生分为几个训练小组, 为了提高学生的训练热情, 王老师先用语言激励学生, 再进行标准动作的示范, 一整节课下来大部分学生都敢于挑战困难, 将这种良好的习惯保持下去, 学生就具备了敢于拼搏的精神。

3 项目教学法在运动体能训练综合管理的运用

3.1 要找到正确的切入点

体育训练与体育竞赛项都有一个共同的特点, 就是要求运动员本身具备一定的体能。因此很多体育专项项目训练开始之前, 首先要做的就是对运动员本身, 进行强度适中的体能训练, 利用重复练习在一定时间范围内, 提高运动员个人的身体机能。要想实现预期的目标, 就要找到正确的训练项目以及合适的切入点, 才能尽可能提高身体协调机能的能力, 让身体各个器官的功能更加完善。比如某学校准备组建一支专业的篮球队, 但考虑到入选名单的学生, 虽然有打球的天赋, 不过多数人的体能还不过关, 为了训练出一支百战百胜的篮球队, 就必须要进行体能训练, 努力增强运动员的身体素质, 利用训练活动掌握专业训练技巧, 经过长时间训练后才能获得组建篮球队的基础力量。

3.2 找到正确的战术

任何运动项目都要讲究技战术技巧, 当学生达到融会贯通、举一反三的境地, 那么后期的训练就会轻松很多, 当运动员已经能够承受较大程度的动作训练强度, 其骨骼肌肉基本上形成“抗体”, 不会轻易出现损伤, 在激烈的现代体育比赛中, 体能训练的作用是不容忽视的, 项目教学法的体能训练, 主要就是帮助运动员掌握正确的战术, 只有掌握先进的理论方法, 并且找到正确的训练的切入点, 身为训练员的教师可以发现, 科学的体能训练模式下, 学生的成长速度是非常快的。

4 总结分析

国家综合实力的提升主要靠人才, 现如今人才的评判标准, 也已经不再局限于他们的学历和成绩, 个人体能也会被当作考核项目之一。作为融合理论知识与操作实践相互融合的教学手段, 项目教学法发挥出了很大的优势, 找到训练过程中的主线, 并且积极发挥教师的引导作用, 让综合管理模式给予体能训练正面的影响, 才能真正提高学生的个人体能。不过到目前为止, 项目训练法还处于初步摸索阶段, 还需要教师从多角度探寻教学法的特点, 以便更好地为体育教学服务。

参考文献:

- [1] 刘庆. 高校田径教学体能训练方法优化提升创新研究[J]. 青少年体育, 2018, 000(008): 103-104.
- [2] 刘广义. 青少年田径运动员专项体能训练有效途径研究[J]. 中外交流, 2019, 000(011): 91.