

丰富体育活动形式，有效提升学生体质

——初中生身体素质提升路径探析

夏元刚

(长春市第四十五中学, 吉林 长春 130000)

摘要: 体育教学是教育过程中的关键内容,也是重要的组成部分,是增强学生的身体素质,提高学生运动能力的有效途径和方法。在开展初中体育教学工作时,教师要根据初中生的身体发展特点以及学生在不同情况下的优势和不同,考虑到男女生的差异性,对学生采取合适的身体素质训练方法,让学生的灵敏素质、耐力素质以及柔韧素质还有力量素质得到全方面升级,促进学生不断进步。

关键词: 初中体育; 身体素质; 提升路径

只有有了健康的身体,人才能做想做的事情。然而,我国大多数中学对体育教学的重视程度还不够高,体育教学往往被文化课所占据。近年来,我国政府对体育教育的重视程度越来越高,各学校要把体育课办好。尤其是在初中阶段,学生正值青春年少,正是身体最好的时候。学校要加强对体育教学的关注,对提高学生体质、增强体质、增强体质等方面进行深入的探讨。

一、初中体育与健康教学的开展原则

在初中体育教育中融入健康教学是一项宏伟的教学计划,需要有规、有矩、有原则地展开教学活动,才能让健康教学在初中体育中长久地传承下去。基于此,体育教师应坚守健康教学的几项原则。首先,应保持健康第一的基本宗旨,切不可贪功冒进,让学生承受过量的体育锻炼,造成了身体的有机损伤,为学生的身体素质雪上加霜。其次,要坚守循序渐进的原则,让学生在科学合理且行之有效的教学计划中缓慢增加运动量,使学生的身体素质呈现由低到高的螺旋式上升状态,达到稳步向前、乱中有序的教学目标。最后,体育教师应坚守快乐教育的教学理念,让学生在单调枯燥的运动训练中找到运动的乐趣,从而将体育运动视为生活的一部分,并主动参与到体育训练中,既满足了学生的身体素质要求,又符合了人性化快乐教育的宗旨。

二、初中生身体素质提升路径

(一) 明确目标,注重理论结合实践

明确教学目标是开展有效教学的重要指引内容。合理的目标设定能够提升教学工作的有效性,教师应当根据年度教学计划和教学要求安排好课堂教学目标和教内容。在明确的目标指导下,教师可把握课堂整体的开展节奏和教学方向。例如:教师可以在课堂导入阶段引用生活中实际的锻炼案例,让学生主动探索其中体育教学有关的内容。学生在实际案例中会非常有代入感,设身处地地分析各类体育锻炼中的注意事项和要求能够加强学生对于

体育知识的理解记忆。在这一过程中学生会有一定的收获感和成就感,这种感觉是促进学生继续努力学习的有效动力。例如:在进行体育教学过程中,关于球类教学内容的练习指导课程,教师应当根据教学性质为学生安排合理的实践内容和知识教学。部分学生会认为体育课程应当以运动实践为主要教学内容,然而部分学生认为只有在真正了解科学运动知识和理念的前提下才能够真正提升身体素质。因而需要教师尊重学生之间身体素质和心理素质的差异性,重视学生对于课堂教学模式的评价,主动调和教学过程中实践和理论的时间分配。重点做好教学目标计划制定和有效实施。

(二) 帮助学生制定锻炼计划

学生身体素质提高的过程是一个长期渐进的过程,因此,体育教师也必须要以发展的眼光来看待对学生的教育工作。在学生入学时,体育教师就有必要对班上学生的身体情况做基本的测试和了解,并考虑到学生的兴趣和习惯,由此和学生共同商讨,为学生制定长期的体育锻炼计划,合理分配学生每天,或者每周的体育锻炼任务。在教师的指导下,学生可以制定自己的体育锻炼计划表,保证自己每天有不少于半小时的运动锻炼时间。体育教师也需要将这一安排传达给班主任和其他学科教师以及学生家长,从而获得各方支持和协调,在一定程度上减轻学生的课后负担。对于学生锻炼计划的实施与否,体育教师可以以每周上课为契机,对学生的锻炼情况进行检查、评价,设置一定的奖励机制,评选运动之星,而且将学生的计划完成情况纳入到学生的期末考核评价当中,从而实现学生自我管理,自我激励,认真执行锻炼计划,久而久之,学生自然而然会形成习惯。

(三) 整合体育知识内容,深度讲解基础知识

在初中体育与健康教学中,要想提升教学效果,实现提升学生身体素质这一教学目标。教师应提升对体育理论知识讲解

的重视,在日常教学中加强理论教学研究,积极为学生讲解体育运动相关的理论知识,帮助学生了解体质健康的重要性,树立科学健康的运动观念。例如,在给讲解“动作灵敏性”的知识时,教师可以举例生活中打苍蝇、拍蚊子的例子,启发学生思考“为什么有的人看到或者是听到苍蝇和蚊子的声音后,可以立即锁定它的位置,然后迅速做出拍打的动作,将其成功消灭呢?而有些人却慢苍蝇、蚊子一步呢?”有的学生回答“因为有的人反应快,有的人反应慢。”教师则可以继续追问“那么,反应速度慢的人是否可以通过一些体育训练来达到反应快的效果呢?如果有这样的方法,你知道它的方法是怎样的吗?”由此,教师就可以成功导出“动作的灵敏性训练”教育主题,让学生明白,通过单人练习、多人练习以及教师的科学指导,也可以达到提高身体灵敏性的效果,同时,教师可以根据学生体育训练中安全意识薄弱的问题,为学生讲解运动中安全运动的理论知识,引导学生将安全理论知识运用于训练中,避免学生在进行危险动作训练过程中受伤。

(四) 充分利用信息化手段提高初中体育理论课的教学水平

体育认知、体育技能、体育情感是体育活动的三个主要动机。运动技术是一个重要的要素。在实际操作中,对体育活动的理论和技术缺乏了解的初中生往往不太情愿参加体育活动。这也说明当前初中体育在理论知识和动作技能分析上存在着疏于分析,造成了体育活动的内驱力不强,缺乏积极的体育活动的自觉,从而制约了体育的发展和提高。要改变这一状况,就必须充分利用信息化手段,提高体育理论课的教学水平。在篮球教学中,有许多技术,例如:双臂胸前传球、单手肩部传球、接球等。传统的教练式教学模式很难让学生真正地把握好篮球技术的运动要义。而信息技术则是集图片、文字、音、视频、虚拟图像于一身的技术,能够将技术动作、技术原理等抽象概括地转换成逼真的视频和实例。在课堂上,教师可以通过互动的白板来获取有关篮球技术动作的微课资料,并通过视频回放的方式来显示各个动作下的腿部、关节、手臂的位置和姿态;利用“放大镜”的作用,凸显了精确的力量定位等。通过对学生在球场上的各种行为和行为进行教学,使他们能够在所熟知的情境下积极有效地掌握各种运动技能,进而提高他们的竞技技术,增强他们参加体育运动的信心,逐步提升学生体质。

(五) 开展力量素质训练

人体的部分肌肉通过工作克服阻力的这种特殊能力就被称之为力量,人的力量能够通过运动来获得成长并发生更关键的变化,同时人对力量的掌控也是能提高人的运动能力、学习各种专业运

动技术的前提和基础,是初中阶段的体育教学过程中针对学生开展素质训练的重要组成部分。要对初中生实施力量素质训练,可以采取克服外部阻力的训练以及克服自身体重训练这两种途径,其中克服外部阻力训练的方式主要是包括举杠铃以及拉橡皮等,而克服自身体重的训练则包括俯卧撑以及引体向上等。初中阶段的学生处于生长和发育的关键时期,每一年他们的身体都会发生变化,产生差异性。成长力量训练的组织开展,就应当根据学生的年龄特点以及身体发育情况来制定更加合适的训练方案和措施,特别是处于初一、初二阶段的学生,他们的身体刚开始发育力量的成长速度相对比较缓慢,但是空间比较大,面对这个阶段的学生在实施力量训练时就可以采取哑铃以及杠铃等一些更具动力的力量训练途径和方法,并根据不同学生的发育程度还有体质情况采取适当的局部静力性训练模式,等到学生进入初三的阶段,他们的身体发育趋向于成熟,承受能力也大幅度增加,在这时就可以根据实际情况来做一些力量练习,让学生的肌肉水平得到增长。

(六) 帮助学生培养并发展自己的体育爱好

提升学生的身体素质需要在长期运动中进行,教师在课堂上引领学生进行体育锻炼的同时,也要积极鼓励学生在课下进行锻炼。当学生形成了自己的体育爱好以后,就会在空闲的时间里进行自己喜欢的体育活动,从而达到了强身健体的目的。所以教师应该在体育教学的时候,注意对学生体育兴趣爱好的培养。比如教师可以在进行乒乓球教学的时候对学生进行观察,当发现有学生有练习乒乓球的天赋或者兴趣时,对于这些学生进行鼓励和培养。再比如当教师发现,班级里有的男生个子很高,具备了打篮球的优秀条件后,教师也可以对这些学生开展篮球训练,提升他们的篮球技巧,并建立自己班级的篮球队,鼓励这些学生在课下进行篮球练习。还有一些女学生比较喜欢羽毛球,教师也可以对这些学生进行培养。总之教师在课堂教学中要注意观察学生的体育兴趣,只有学生形成了良好的体育爱好,学生们进行体育锻炼的时间才会大大增加,身体素质的提高也就有了保障。

(七) 注重运动习惯养成,提升学生综合能力

养成良好的运动习惯也有助于提高学生的身体素质,所以教师就可以把学生体育运动习惯培养视为重要的方面。首先,教师在体育课堂教学之中要引导学生正视体育作用。随之引导学生在体育运动之前做好热身活动,防止出现肌肉拉伤等不良现象,这也是让学生在开展体育运动之前拥有良好习惯的重要载体。其次,家长与教师之间沟通交流,形成教育合力。回到家中学生需要进行体育运动,做好运动计划的过程中养成体育运动习惯。长时间

之下,学生在身体素质上带来的改变就会让学生拥有愉悦的心情,并且身心全面发展之下更好地提高学习效果,拥有良好的生活和学习状态。最后,教师适当地组织课外体育活动引导学生能够拥有丰富的课余生活,在正确认识体育运动以及加强运动习惯养成之下,让初中阶段的学生获得身心素质的全面发展。

(八) 加强对耐力重点培养

作为初中体育教学的核心目标之一,耐力训练也是提高学生身体素质的重要任务,单纯通过组织学生跑步以及开展高强度训练,无法实现这一目标,甚至会使学生对体育锻炼产生抵触心理。因此,为了确保学生在体育教学中能够与教师积极配合,尽可能减少体育运动中的受伤情况,应该从以下几个方面入手对学生的忍耐力进行培养。体育教师要对学生的运动心理、运动特点明确掌握,确保体育教学科学、合理开展;采取循序渐进的措施培养学生忍耐能力;加强对身体平衡能力和灵敏性的重点培养,通过游戏引导使学生主动参与到体育锻炼中,有效实现提高学生身体素质目标。比如,在开展耐力训练之前,体育教师可以组织学生开展“贴人”游戏,使学生主动参与体育锻炼的积极性得到激发。首先要求班级学生围坐成一个大圆圈,选择两名学生围绕大圆圈互相追逐,如果前面的同学被后面的同学追赶上,则进行俯卧撑和蹲起的简单惩罚,惩罚过后,这名同学可以通过拍肩膀的方式,将自己的身份传给其他同学,为了不受惩罚,前面的同学必然努力奔跑,后面的同学必然努力追赶。这样的方式不仅能够使学生的反应能力得到增强,在游戏中提高身体灵活性,而且还能使学生的耐力和参与体育活动的积极性得到全面提高,为后续开展其他体育训练做好充足准备。

(九) 推广阳光体育,树立终生意识

提高初中生身体素质并不是一蹴而就的工作,往往需要长期坚持与落实。初中体育教师要充分意识到体育教学工作的重要价值与时代意义,这样才能够更好落实体育课堂教学工作。因此,在初中体育课堂教学工作中,教师要加强对初中生体育运动的良好习惯,树立终身锻炼的重要理念。初中体育教师在后续课堂

教学中要引导学生成长成才,发挥体育教学的重要作用。例如,在开展体育课堂教学前期,教师要加强与初中生的交流与沟通,引导初中生意识到体育教学的重要性。在初中阶段,学生比较喜欢乒乓球、女排、篮球等体育明星,教师可以以体育明星作为例子加强初中生感受到体育运动的重要作用,从而正确认知体育锻炼的重要性。此外,教师要帮助初中生树立科学合理的体育运动计划,让体育运动贯彻学生教育全过程,努力成为初中生生活与学习的重要组成部分。随着大数据与云计算的快速发展,互联网与手机等已经融入了大家的日常生活,因此,教师可以通过信息化技术设备来加强初中生进行体育规划与学习,在各类手机软件中全面展现运动的具体任务与教学目标,从而给予初中生更多课后交流的机会,营造良好的体育运动氛围。初中体育教师要充分考虑到初中体育运动的安全保障工作,树立终身运动的教学理念,加强与家长的配合与协调,支持家长周末带着学生一同开展体育活动,这样既可以提高初中生身体素质,而且也可以更好缓解家庭矛盾,保持良好的家庭关系。

三、结束语

综上所述,初中体育与健康教学中学生身体素质的培养及提升不容忽略,是学科教学的重要目标之一。教师需要关注学生的锻炼习惯,激发学生的运动兴趣,积极组织形式多样的体育比赛活动。让学生能够主动参与其中,自觉接受教师的引导,真正实现个人的全面成长及发展。

参考文献:

- [1] 张小立. 初中体育教学中学生身体素质培养策略[J]. 新课程, 2022(15): 136.
- [2] 屈兴建. 初中体育课堂提高学生身体素质的策略[J]. 拳击与格斗, 2022(03): 40-42.
- [3] 李永霞. 浅谈初中体育课堂提高学生身体素质的策略和方法[J]. 新课程, 2021(33): 36.
- [4] 赵彩莲. 初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升[J]. 读写算, 2021(18): 75-76.