

探究耐久跑教学在中职体育中 提升学生训练积极性的措施

王 峰

(新疆第一师阿拉尔职业技术学校 新疆 阿拉尔 843300)

【摘要】耐久跑有利于学生身体素质的提升,是中职体育的基础型训练课。但在当下的体育教学中,更多学生参与耐久跑训练的积极性有限,影响了耐久跑教学效果。为改善这一状况,以下分析中职体育中影响学生耐久跑训练积极性的因素,探究中职体育耐久跑教学中,提升学生训练积极性的措施。

【关键词】训练积极性;耐久跑教学;中职体育;提升措施

引言

国内以往的体育教学并未受到较高重视,导致体育教学的发展受到了阻碍。时至今日,部分教师在体育授课中,所使用的教学方式仍旧较为枯燥,被传统的教学理念所限制。体育教学模式的影响,让更多学生对体育教学兴趣有限,不够新颖、不具备良好吸引力的教学活动,必将导致学生积极性的下降,需要引起教师的重视。

一、中职体育中影响学生耐久跑训练积极性的因素

首先,中职学生尚处青春期,更多学生存在一定的叛逆心理。而以往的耐久跑训练往往以强制方式执行,且训练方式较为枯燥,这一问题会导致部分学生因逆反心理影响抵触耐久跑^[1]。其次,耐久跑作为考验学生身体素质、体育精神的体育活动,对中职学生而言存在一定难度,但部分教师在教学中,并未构建对应的激励制度,也未组织竞争性的耐久跑活动,因此无法充分激发学生参与训练的积极性,影响教学效果。

二、中职体育耐久跑教学中提升学生训练积极性的措施

(一) 优化耐久跑训练方式

在以往的耐久跑训练中,教师采取的训练方式较为枯燥,无法满足学生的心理需求,因此耐久跑训练的方式需要教师优化,以此实现调动学生积极性的目标^[2]。情绪是影响学生活动参与积极性的重要因素,耐久跑训练对学生身体带来的疲惫感无法避免,但教师可从其他角度出发,利用学生积极情绪和心理的调动,实现学生训练热情的激发。例如教师可在训练时为学生播放节奏感较强、热情活泼的音乐,让学生在音乐节奏中激发积极情绪,进而积极完成耐久跑训练。例如在笔者组织的耐久跑教学中,笔者会为学生播放军歌等活力满满的音乐,而部分学生渐渐也会为笔者推荐音乐,一段时间后,笔者在课上播放的音乐基本全部由学生所推荐,而学生在音乐元素的影响下,也能积极愉快地参与耐久跑训练。这一方式实现了学生训练积极性的激发,让更多学生主动参与和坚持完成耐久跑。

(二) 构建训练的激励制度

企业管理中激励制度的构建,能实现内部人员工作积极性的调动,为提高中职学生参与耐久跑训练的积极性,教师也可将激励制度运用进教学中,以明确清晰、及时兑现的精神或物质奖励,激发学生对运动活动的充分热情。要构建耐久跑训练激励制度,便应将激励制度结合耐久跑的特色,结合学生的心理需求。例如耐久跑的强度有限,但要求学生能坚持跑完全程,

因此教师可利用跑完全程为激励标准,给予跑完全程的学生表扬肯定,或小小的奖励,奖励可为一定金额的体育用品,或者一对一式体育技能教学等等,主要参考学生的实际需要。例如笔者发现中职男生多对篮球感兴趣,为实现学生耐久跑积极性的激发,笔者所制定的激励制度中有此规定,即某学生良好完成/完成一定次数的耐久跑训练,便可得到笔者的篮球技巧教学,如后仰跳投等等。这一激励制度的制定,吸引了很多学生的注意,为学到自己感兴趣的篮球技能,部分学生在耐久跑训练中十分积极,达成了激发学生积极性的作用。此外,为活跃课堂气氛,学生在训练时笔者会为其加油,以热情语言表扬最早完成耐久跑的几名同学,也实现了激发学生训练积极性的目标。

(三) 组织耐久跑竞赛活动

对中职学生而言,青春期的特性会使其具备一定的获胜心理,而集体活动便是学生充分发挥好胜心的适宜环境。为实现耐久跑教学学生积极性的提高,教师可利用耐久跑竞赛活动,将其结合一定的奖励制度,让学生在集体竞争中发挥个人竞争力和好胜心,以成功感塑造学生自信心,使其在体育教学中保持充分自主能动性。例如笔者曾为学生组织耐久跑竞赛活动,并申请一定的活动经费,为学生准备了丰富的竞赛奖品。上述奖品在准备前均对学生喜好进行了调查,有篮球、发带等等,因此十分满足学生需要。而作为强度有限的竞赛活动,学生为得到个人喜爱的奖品,均会积极报名参加,并踊跃追求比赛的胜利。在此活动中,学生不仅挑战了自我,锻炼了身体素质,也得到了对应的奖励,活动氛围十分活跃,发展了学生的体育兴趣。

结束语

结合以上,现有的中职耐久跑教学方式较为单一,会抑制学生的训练积极性增长。要保障耐久跑教学效果,塑造学生良好身体素质,教师要对现有的耐久跑教学进行改革,利用有效策略激发学生运动积极性,使其在耐久跑活动中体会体育运动的快乐,培养体育精神和运动习惯。

参考文献:

- [1] 陈善金. 中职体育耐久跑教学中提升学生训练积极性的策略[J]. 课程教育研究: 外语学教法研究, 2019, 000(011): P. 136-136.
- [2] 单杜新. 中职体育耐久跑教学中学生训练积极性提升策略[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018, No. 184(03): 357-358+385.