

中考背景下初中体育短跑教学思路

张翔

江苏省洪泽外国语中学 江苏 洪泽 223001

摘要: 随着社会的不断发展,科技的不断进步,教育逐渐向素质化发展,中学生体育教学直接影响中学生的身体素质,初中体育教学课程作为整个体育教学系统中极为重要的环节之一,受到人们的广泛重视。越来越多的学校开始引入各种体育器材,为初中生营造良好的锻炼环境。但是,虽然学校开始注重体育锻炼,但学生却不喜欢体育锻炼,越是高年级的学生,这种反抗体育学习的情绪就越严重。体育是中考的主要科目之一,无论是对初中学生升学问题,还是对初中学生身心的健康发展,都要重视体育教学。那么,应如何培养中学生对体育活动的热情,提高初中学生的体育成绩呢?本文主要阐述初中体育教学中培养学生学习兴趣的对策,希望能对我国中学生体育事业的发展有所助益。

关键词: 中考;初中;体育;短跑;教学

一、建立正确的短跑技术概念,多运用直观教学手段

技术教学要考虑到青少年的感知能力与理解能力,深入浅出,直观易学,尽量进行分解教学。如在练习摆臂的过程中,先让学生观看优秀短跑运动员的技术视频,建立良好的动作轮廓,然后再分解练习,强调技术要点,反复练习。训练手段联系实际,更直观,更有趣,有利于学生保持对训练课的兴趣。如“车轮跑”练习,先让学生原地蹬自行车练习,体会蹬、伸到折叠的过程,然后让学生尝试做“车轮跑”练习,进一步体会展髋、蹬、伸再折叠的技术动作,从而更利于建立良好的跑步技术动作。

二、划分动作技巧,研究技巧过程

所谓划分动作技巧就是指教师要把教学短跑项目的动作技巧进行科学地划分。在此基础上,对动作技巧按活动先后的顺序和易难程度的大小,进行简明扼要的讲解和规范准确的示范。使学生对这一项目的整个动作过程有一个清晰的认识、全面的了解、深刻的理解,在练习时对各个基本要领真正做到标准化。短跑教学中将动作技巧进行划分,对一些对短跑活动悟性较低的男生,特别是对女生而言作用与效果是比较明显的。

三、速度素质的发展要抓住“敏感期”进行合理的训练

初中阶段是获得动作速度和频率的重要时期,采用提高速度力量来增强速度素质。速度频率训练可采用原地快速摆臂、原地斜撑快频率高抬腿跑、行进间快频跑等,采用快、再快、最快的频率。在保证技术动作的前提下,要怎么快就怎么快,还要注意一点就是在速度训练中培养学生的协调放松能力。如快跑中注意面部、肩部及手、臂动作的放松,以利于速度成绩的提高。

四、其他短跑放松技术的训练方法

(一)短跑放松心理训练方法

运动员技战术和良好技能的提升得益于具备较好的心理素质,良好的心理素质可以有效的促使运动员机体处于最佳状态。而好的心理品质可以在实际训练中通过各类手段进行有效训练、调节,现阶段较为常用方法有:直观语言放松训练、音乐调节训练、心理暗示训练、优化训练环境(个人、场地设施,环境)等,以激发运动员的进取精神。

(二)短跑放松技术训练方法

第一,变速跑。

(1)直线冲刺20米,紧随其后的是30米的快速跑和20米的轻松跑;

(2)直道冲刺30米接20米放松惯性跑重返慢跑;

(3)曲线加速30米,快20米,轻松跑20米。

第二,顺势跑。

顺势跑是一种轻松而不减速的跑步方式。在跑步过程中机体保持放松顺势跑进。可采取先加速后顺势,当惯性减速时,则在惯性跑10~20米后加速跑20~30米。

第三,下坡跑、顺风跑、牵引跑。

采取下坡角度为3~5度,感受由上及下加速感觉。此时,运动员的神经肌肉转换速度加快,肌肉收缩频率加强。这有助于运动员感受快速的肌肉力量并使用斜坡体验肌肉放松的感觉。在风中奔跑是体验放松技巧。牵引运动员用橡皮筋牵引,力量不应超过80%,体会跑的放松技术。

第四,大步、后退跑。

运用放松和跨步可科学有效地帮助运动员掌握整个跑步技术,体验放松的感觉。当运动员的放松能力得到提高时,步频和步幅将更加稳定。运动员需要抬起大腿,完全伸展髋关节,并使用适当的频率进行伸展运动,协调60~80米跑步,在草地上进行为宜。后退跑是脚后跟支撑,这有助于在短跑期间改善运动员的前掌跑步技术。

第五,强化性的加快动作频率练习及跑的专门性练习。

加强练习频率的加速,让运动员适应更高的速度训练和发展两条腿的快速交换能力。台阶跑、听信号、上坡跑等。具体的跑步练习需要运动的协调和放松,强调专项训练与轻松跑、加速跑步的结合,例如小步、高举腿和车轮跑步。利用动力性力量练习手段。如:各种方式的级跳、用轻重量铃铛,实心球和腰腹练习等来发展特殊力量,增加运动员的运动幅度使快速肌肉协调收缩和放松交替进行。

五、结束语

综上所述,在初中体育短跑教学中,一方面要注意对学生课堂学习兴趣的有效培养,另一方面也要加强对初中学生短跑训练技巧的有效训练,帮助初中学生养成注重体育锻炼的好习惯,在中考中取得良好成绩。

参考文献:

[1]钟琼.初中体育短跑教学与训练探研[J].成才之路,2019,(21):68.

[2]代伟.初中体育短跑教学与训练分析[J].新课程·中旬,2019,(5):56.