

初中体育田径训练智体合一的教学方式探讨

杜恩光

(浙江省绍兴市袍江中学 浙江 绍兴 312000)

摘要:从目前的情况来看,很多体育训练机械重复,学生训练盲目,没有足够的知识支撑,走多学科整合之路可以为体育学科的田径训练找到科学合理的出路。将田径训练中的知识与学生平时学习的一些学科知识结合起来,不但能解释体育训练中的一些原理,还能促进学科之间的互动,起到相互提高的作用。我们的体育老师要从自身做起,不断加强自身知识文化素养,为学生建立一个能理智对待体育训练的教师形象,也会学生进行科学合理的田径训练提供榜样,让学生在体育田径训练的同时注重知识的积累与智力的培养,形成智体合一的训练机制与进步模式。

关键词:初中体育;田径训练;智体合一

田径训练是初中体育教学中的常规训练项目,也是学校借以提升学生身体素质。田径培养学生集体责任感与荣誉感的有力平台。但是从目前的情况来看,很多体育训练机械重复,学生训练盲目,没有足够的知识支撑,甚至产生一些违反运动规律的训练现象,也是一个值得重点关注的问题。从目前学校教学改革的趋势看,走多学科整合之路可以为体育学科的田径训练找到科学合理的出路。比如说,有的学生不明白为何推铅球要上前上方出力,他们总是认为向前上方是最科学的,因为丈量的距离是在地面上的正前方,他们就认为向上出力是绕了远路。如果体育教师告诉他们一些力学的规律与抛物线的原理,学生就能理解向前上方是最科学也最容量出成绩的。所以类似将田径训练中的知识与学生平时学习的一些学科知识结合起来,不但能解释体育训练中的一些原理,还能促进学科之间的互动,起到相互提高的作用。以下笔者结合笔者的教学实践谈变体会,与同行探讨如何有效实施“智体合一”的话题。

一、加强学习,做全能型的体育老师

体育老师是学生体育训练的主导者,体育教师素养的好坏直接关系到在学生心目中的威信,也影响着田径训练的效益。体育教师不仅仅要有扎实的体育基本功,还应该了解目前初中生学习的科学文化知识中哪些是与田径训练相关的,把他们密切结合起来。

打个比方,有的老师以为语文素养与体育老师的关系不大,这就大错特错了。笔者曾听一位体育名师在课堂上向学生展示了一首顺口溜:“两手扶地宽于肩,有力脚掌放前边,臀部略高劲放松,鸣枪好似箭离弦。”当时他正要向学生讲解蹲踞式起跑的动作要领,由于这个顺口溜象一首古诗,读起来朗朗上口,让学生非常喜欢,而且也有助于记忆,这样就大大增进了教师在学生心目中的威信,也助推了教学的顺利开展。

再如对于音乐,有的老师认为这与体育完全无关,其实不然。笔者就是一个音乐迷,尤其喜欢中国民间古典音乐。我把他有机地运动到田径训练的准备活动中与,起到了唤醒学生身体状态的作用。在长跑训练中,我一般会播放《命运》之类激情有力量的钢琴曲,引导学生向自我挑战,决不服输。笔

者在平时备课间隙,都会上网浏览一下目前初中生的电子课本,从中发现可以帮助设计备课的素材。比如在初一科学中有力的作用力与反作用力这一块内容,那笔者在上蹲踞式起跑的时候,就有意先考考学生这一物理现象,让学生感到体育课原来是那么的生动、全面与有趣。

二、结合教学,开展科学化的田径训练

一般而言,与体育田径训练相关的科学知识主要集中在物理、数学、生物等理科学科上,所以教师要想方设法经常看一些初中知识点,把他有机地运用到学生的田径训练中去。

比如长跑训练中,有学生总是把握不了快慢节奏:有的学生一开始跑就用尽全力,大多到中途就坚持不下去了,有的学生时而慢时而快,完全没有快慢规律,这样也会浪费大量的体能。为了改进这种状况,笔者借用了学生对科学知识学习的生命的节律方面的知识,告诉他们人体的心脏是全身血液流动的发动机,也是生命节律性运动的重要器官,如果我们在训练时时而慢时而快,人体就会难以适应,那么在运动中也难以出成绩。所以最科学的训练方法是在长跑中要坚持先慢跑保持体力,等达到一定数量路程后再加快节

律,保持一段时间,等快到目的地的后100米要进行冲刺,这样就能出成绩,这样学生也非常容易理解,而且非常认可老师的教学内容。

三、积极帮扶,形成互动化的求知模式

体育课虽然是以体能训练为主的学科,但是知识目标也是不可以忽视的一个方面。平时也需要多上一些体育保健方面的知识课,使学生形成良好的生活与运动习惯。室内体育课的益智训练在室内体育课中尤其重要。

比如在“田径训练的准备活动”作这一室内体育课中,笔者为学生展示了两个因为没有做准备活动仓促上阵导致休克与身体受伤的例子,引发了学生对田径训练准备活动的重视。由于一般的体育课老师都非常重视准备活动,但有时是班级组织的体育训练,班主任可能并不讲究,有时是学生自行参加田径比赛,体育教师不在身边,此时学生的准备活动必须自行组织,怎么进行准备就大有讲究了。关于准备活动,老师主要讲了四点:1.准备活动要事先进行,结合体育训练中需要用到的身体部位,比如投掷类项目要进行弹跳训练与手部准备。2.准备活动不能随便应付,流于形式,否则就会出现运动意外。3.准备活动内容不当,就会南辕北辙,完全相反,也会导致运动挫伤的发生。4.准备活动不能过量,以能热身、起到防护作用就可以,否则过量运动只会影响正式训练的成绩发挥。

关于这些知识点,教师让学生能够记在头脑中,并相互经常提醒,在互动合作中起到了为正式课堂训练起引领的作用。

四、创设智体合一的评价机制

对于田径训练的有效评价,当然是以运动成绩为主方向,但是我们还是要遵循体育课既重结果也重过程的评价导向,防止仅仅以成绩论英雄的倾向,以保护每一位学生的进取心与自尊心。可以这么说,对学生认知状况的评价也是不可忽视的一个方面。

每个学期,笔者都会向学生讲明这一学期体育成绩考核的方案,这个方案中就包括了笔试成绩(占20%),笔试内容从平时老师上课的内容中精选,强调都是重点内容。当然,笔试还有一个重点那就是现行的《体育与保健》课本,老师会在平时室内课时间给学生重点上部分内容,并要求学生画下来,作为知识考核点。而且一般笔者在期末笔试命题的时候都会以本学期重点田径项目而展开,这样就会学生平时关注知识点起到了重要的引领作用。

现在网上流行这样一句话,那就是“X X的数学是体育老师教的”。言下之意,体育老师是没有智商的,体育训练也是一种蛮力活动,这种认识当然是错误的。但是我们的体育老师要从自身做起,不断加强自身知识文化素养,为学生建立一个能理智对待体育训练的教師形象,也会学生进行科学合理的田径训练提供榜样,让学生在体育田径训练的同时注重知识的积累与智力的培养,形成智体合一的训练机制与进步模式。

参考文献:

- [1] 高鹏飞,梁勤超,李磊. 青少年体育参与不足的文化惯习、代际传递与现代重构[J]. 体育与科学. 2019(03)
- [2] 刘欣然,王健. 新时代学校体育的使命——基于党的十九大报告精神的认识[J]. 北京体育大学学报. 2019(05)