

Penetration Experience of Anti Frustration Education in Middle and Long Distance Running Teaching in Junior Middle School

Sitong Zhou Xiuxia Li

Middle School Affiliated to Shandong Institute of Physical Education, Jinan, Shandong, 250100, China

Abstract

As an important educational work in middle school, physical education plays an important role in promoting the development of students' physical and mental health. For students in junior middle school, anti frustration education is indispensable. Reasonable education with the help of middle and long-distance running projects in physical education can effectively promote students' emotional perception ability and enhance students' perseverance and endurance. Therefore, teachers should have a certain understanding of frustration education and analyze relevant strategies, so that they can better play a role in the teaching of medium and long-distance running projects and create a good growth atmosphere for students. This paper discusses the significance of carrying out anti frustration education, analyzes the existing problems, and puts forward strategies on how to better realize anti frustration education.

Keywords

junior middle school physical education; middle and long distance running teaching; anti frustration education

初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透心得

周思彤 李秀霞

山东体育学院附属中学, 中国·山东 济南 250100

摘要

体育作为中学的一个重要教育工作,对促进学生的身体和心理健康发展都有着重要的作用。对于处于初中阶段的学生而言,抗挫教育是不可或缺的,合理地借助体育教学中的中长跑项目进行教育,就可以有效地促进学生的情感感悟能力,提升学生的毅力和耐力。因此,教师就要对抗挫教育有一定的了解,分析相关策略,使其能够更好地作用在中长跑项目的教学当中,为学生营造出一个良好的成长氛围。论文浅谈开展抗挫教育的意义,分析其中存在的问题,提出如何更好地实现抗挫教育的策略。

关键词

初中体育; 中长跑教学; 抗挫教育

1 引言

挫折教育对建立学生良好的心理健康、帮助学生培养坚韧不拔的品格有着莫大的促进作用,尤其对处在青春期的学生而言,更能够在这个关键的成长节点发挥出更大的正面效果,帮助学生强大自己的内心。在初中体育中,中长跑是一项常见的项目,其难度、强度对于中学生而言较为合适,教师可以根据学生的自身情况,随着训练强度的提升,不断地设置更高的训练难度,引导学生以积极正面的态度对待挫折。这样一来,学生的耐力、抗力、协调能力以及心理素质都会得到极大的提升。

【作者简介】周思彤(2000-),女,中国山东青岛人,本科,初级教练员,从事青少年中长跑研究。

2 初中体育中长跑项目开展抗挫教育的意义

2.1 促进学生全面发展

初中体育教师在训练学生时,常常使用让学生多次重复相同的训练内容的方式去提高学生的身体素质、提升学生的体育技能,达到快速实现训练目标的目的。但是对于当下的学生而言,有许多学生比较抗拒劳累的重复性训练,在多重因素的影响下,学生缺乏中长跑项目所必备的耐力、体力与毅力,这样就很难在艰苦的训练中与激烈的竞争中达到理想的目的。久而久之,学生在面对中长跑项目时,就会不自觉地流露出抗拒、畏缩的情绪,这对于建立学生健康的身体心理素质是十分不利的。正因为如此,教师们就要严肃地对待抗挫教育,帮助学生全面发展。

2.2 促进学生的情感体验

初中的体育课堂不仅为学生提供了一个可以自由成长

和快乐运动的平台,同时也可以促进学生的个性化成长,帮助学生排忧解难,解决学生的心理困扰。中长跑项目是一项容易让学生感到疲惫与挫折的项目,学生一旦出现负面情绪,就十分容易出现应付,甚至逃避中长跑项目训练的情况,从而觉得自己的身体素质达不到中长跑项目的要求。对这一问题的出现,教师就要适时地开展抗挫教育,排解学生的负面情绪以及心理压力,帮助学生建立起强大的自信心。

2.3 促进学生的适应能力的提高

根据《体育与健康新课程标准》的指示,教师在进行中长跑项目的训练当中一定要贯彻健康第一的思想,这就要求教师要更加重视学生的身体、心理健康,要时刻牢记健康二字。由此可见,抗挫教育是不可或缺的,学生在适度的挫折教育当中能够不断地提升自己的心理素质,培养强大的意志力,这对学生未来走向社会也有着极大的裨益,能够使学生在面对激烈的社会竞争时保持自己坚定的内心,以良好的心态应对一切挫折困难^[1]。

3 学生当前参与中长跑项目中显现出问题

3.1 对体育课程缺乏重视

初中阶段的师生普遍会认为学生的书面成绩更为重要,加上初中的学业任务更为繁重复杂,以及体育课程的分数于学生的中考总分数而言比例较小,学生往往难以分出更多的精力投入体育训练当中,体育课堂上经常出现学生应付、逃避体育训练的情况。因此,教师就要提出应对策略,让课堂富有活力,积极地调动起学生的兴趣。

3.2 中长跑项目难度太大

由于部分教师难以从传统的体育课堂转变成新课标下的新型的体育课堂,这就使得这些教师仍然采取传统、枯燥、机械的方式去训练学生,学生难以对中长跑项目提起兴趣,同时教师仍不加以正确的引导与鼓励,学生自然而然就会对难度较大的中长跑项目产生厌烦情绪,更不用说体会到中长跑项目的乐趣与魅力了。

3.3 学生对训练产生消极情绪

新一代的学生有着更好的学习成长环境,但是正是由于学生长期以来受到父母的精心呵护甚至于娇生惯养,使得学生们普遍缺乏抗挫能力,遇到一些挫折、失败、难题,就要连忙寻找教师和家长的帮助。因此,学生们面对需要稳定耐力和毅力的中长跑项目就会产生畏惧心理,这样是不利于学生顺利完成中长跑项目训练的,这样一来就会严重影响学生的自信心,对学生的健康发展是十分不利的^[2]。

4 初中体育长跑项目抗挫教育策略

4.1 重视抗挫教育

第一,教师要认识到传统的教学模式的不足之处,按照新课标的标准,提升中长跑项目教学质量,创新体育课堂,严格落实改革,从根本上意识到抗挫教育对中学生的重要作用。第二,教师要具备及时缓解学生心理压力,解决学生心

理问题的能力,教师可以主动地学习有关心理学的知识,避免学生长期在中长跑项目训练时存在逃避、畏惧心理,能够根据学生的身体素质制定科学的训练计划,提高学生的针对性训练,确保学生能够受到正确的抗挫教育。第三,教师要主动地为学生营造轻松有趣的课堂氛围,让学生体会到中长跑项目的乐趣,从而能够以积极的心态投入到锻炼当中。

4.2 强化抗挫信心

教师应意识到,学生应当成为教学的主体,要充分地尊重学生,增加中长跑项目训练中的互动环节,进而改善师生关系,让学生在一个轻松的环境中进行训练,如此才能够有效地调动学生的积极性。在中长跑项目训练中,教师要时刻注意操场上学生的状态,增加与学生之间的沟通交流,这样能够使教师快速地发现学生在跑步过程中出现的问题并及时进行解决。在确保学生身体无碍的情况下,鼓励学生完成训练目标,鼓励学生不放弃。训练结束以后,教师要带领学生进行放松活动,随后总结在刚刚的训练途中出现的典型问题,分析问题的原因,提出问题的解决途径,学生才能够建立起抗挫信心,在下一次的训练中能够更加科学、更加有限。教师也可以在课堂上为学生做正确示范,如呼吸频率、跑步步频、跑步姿势等,让学生以教师为榜样,时刻调整自己的跑步状态,在教师的感染下,学生也可以逐渐建立起对中长跑项目的兴趣。并且,中学生比较喜欢模仿偶像,借着这个特点,教师可以在课堂上为学生介绍一些著名的运动员,讲解他们艰苦的训练过程,以此来激发学生对于跑步的动力,这样也能够有效地促进学生建立对于中长跑项目的信心^[3]。

4.3 丰富教学方法

初中阶段的学生正处于好奇心旺盛的阶段,他们对一切新兴事物都会表达出极大的兴趣,因此教师就要牢牢把握学生的兴趣点,多与学生互动交流,抓住学生真正感兴趣的事物,为学生带来新型的体育课堂和体育训练模式。教师在进行中长跑项目训练时,可以多选择学生感兴趣的训练方式,结合学生的个人特点,可以把学生分为多个小组,让学生进行良性的体育竞争,进而实现预设的中长跑项目训练目标。教师在课前要做好备课工作,找到几种适合学生的中长跑训练方式,根据每个小组学生的特点,让学生进行具有针对性的训练,同时也可以组织学生一起完成一些富有趣味性与锻炼意义的挑战或者游戏,让学生在玩中学,感受到中长跑项目的乐趣所在。在正式的训练过程中,教师让学生们以小组为单位进行竞争,看哪个小组的学生跑得更好更快。这样的课堂不仅能够带给学生欢乐,更能够避免学生的逃避心理,能够以轻松的方式带领学生挑战挫折,同时也能够学到许多有关中长跑项目的知识,一举多得^[4]。

4.4 尊重学生差异性

传统的体育课堂上教师一般都会选择同一种训练方式,但是学生各有各的不同,身体素质、心理素质、抗挫能力都

有很大的差异,这就会导致有些学生认为训练方式过于轻松,有些同学则会认为训练方式过于艰苦。因此,教师就要避免在课堂上采取统一化的教学方式。

一方面,教师要了解每个学生的特点,根据学生们的能力的不同给学生分成不同小组,给每个小组都设置不同的训练方式,让每一位学生都能够完成训练目标。例如,教师可以给每个组都设置不同的一千米(或八百米)达标指数,身体素质好的学生要求在三分半以内完成任务,中等的学生要求在四分钟以内,较差的学生要求在四分钟半以内,然后再根据学生的承受能力不断进行强化训练,争取让所有同学能够达到合格线。此举可以让成绩优异的学生进行良性的相互竞争,进一步地提高成绩,也可以让成绩中等的学生努力向跑得快的学生看齐,还可以让成绩较差的学生相互鼓励,争取早日进到上一个小组当中。学生们的信心和抗挫能力都能够得到有效增长,真正实现了尊重学生差异性。

另一方面,教师要引导学生对挫折有一个良好的心态,让学生对自己的身体素质充满信心,相信自己能够在长期的训练中得到质的提升。学生处在生长的关键时期,耐力和毅力都会伴随着成绩的提升得到有效的增长。因此,教师要帮助学生建立科学的训练目标,让学生能够不断地挑战成功,最终建立起良好的抗挫能力^[5]。

4.5 借助日常练习

初中每周的体育课一般都为两节,这对教师的训练而言是较为不利的,因为体育训练需要长期的努力,一周两节课不足以让学生顺利地提高成绩,甚至还会导致学生忘记上节课的教学内容,教师只得重复地教学,极大地耽误了教学进度。因此这就需要学校配合体育教师,将学生的中长跑训练融入日常当中。初中一般都会在上午下午的第二节课结束后组织学生进行大课间活动,这就是一个很好的锻炼机会,大课间组织学生跑步不仅能够让学生保持健康的体魄,还可

以作为体育课的中长跑项目训练的日常补充训练。学校和教师要认识到学生进行中长跑训练将会逐渐走向常态化,因此就要与体育教师进行配合,大课间时让老师带领学生进行准备活动,随后学生在操场上以跑道为分组进行中长跑的训练。例如,跑得快的学生可以跑5道、6道,速度一般的学生在3道、4道上跑,速度慢的学生在1道、2道跑,教师要根据学校操场的具体情况进行分配。这种长时间的慢跑可以有效地提升学生的耐力,为学生的体育课上的训练打好基础。除此以外,教师也可以鼓励学生放学回家后与家长一起夜跑,促进成绩提升的同时也可以让学生保持身体健康。教师要让学生意识到,中长跑成绩是不可能一蹴而就的,每一秒的提高都需要学生付出源源不断的努力,学生要认识到中长跑训练的独特之处,逐渐爱上跑步,体会到跑步的乐趣。

5 结语

综上所述,中学体育的中长跑训练中融入抗挫教育对学生的身心发展都有着极大的好处,虽然仍然存在学校对体育课缺乏重视、中长跑训练难度较大等负面因素,但是我坚信通过学校和教师的努力,一定可以实现抗挫教育的成功,实现学生身心全面发展的目标。

参考文献

- [1] 李婕.浅析初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透[J].智力,2020(19):42-43.
- [2] 张镭.中长跑项目教学中抗挫教育的渗透途径探究[J].启迪与智慧(下),2020(3):73.
- [3] 马东升.初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透分析[J].中华少年,2020(9):271+273.
- [4] 仲雨舟.试论初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透[J].中学课程辅导(教师教育),2020(1):21-22.
- [5] 官克刚.初中体育长跑项目教学中的抗挫教育[J].中国教师,2019(S2):60-61.