

☆☆☆ MODERN

SPORTS

2021 体育前沿资讯

当代体育

PASSION MOVEMENT



放肆跃

挑战新高度

生命不息 运动不止 尽情释放你的青春
Challenges are what make life interesting; overcoming them is what makes life successful.

ISSN 1002-6169



9 771002 616216

2021年 8月第4期



当代体育

2021年08月第4期

目录

CONTENTS

- 132 / 男子自由摔跤体能训练技巧的优化策略 周斌
133 / 核心力量训练在田径运动中的应用探究 常春虎
135 / 速度素质的分类及训练方法 虎永科
137 / 影响高中男生1000米跑速度耐力的因素及体育教学策略 梁德明
139 / 大学生体质健康测试风险管理探究 梁伟杰
141 / 中国式摔跤“捋打”技术在2017年全国锦标赛中的运用分析 王洲洋
143 / 加强核心力量训练,提升高考生铅球成绩 吴敏航
145 / 橄榄球体能训练及周训方法 张爱华
147 / 糖类在排球运动中的作用 张冰冰

校园体育

- 148 / 论如何提高高中女生体育课兴趣 郝中楠
149 / 浅谈体育游戏在小学足球教学中的应用策略 乐嘉琪
151 / 浅谈如何上好一节小学校园足球课 梁珩
152 / 组合训练在高职院校足球训练中的运用探讨 王洋
154 / 校园开展棒球运动的实现路径研究 严荣荣, 杨宝雷
155 / 中小学体育场地设施的管理模式探究 张弢
157 / 中学篮球教学中学生体能训练的探讨 陈康强
158 / 职业学院体育后进生的转化 韩焱
159 / 依托足球特色项目建设,引领学生“体学双优”发展 金林斌
160 / 浅谈高校健美操体适能体系的构建 金灵二
161 / 浅谈如何将足球训练游戏应用于高职院校足球教学 赖永三
162 / 初中体育中长跑节奏训练方法分析 李洪洪
163 / 中小学武术趣味游戏价值探究 李雨, 陈跃云, 贺林均
164 / 足球训练中运动生理学的运用探究 林立
165 / 浅谈小学生篮球业余训练策略 卢志
166 / 高校花样跳绳的发展现状及模式构建 卢志
167 / 城阳区初中生体能现状调查及对策探讨 李明
168 / 初中阶段女子足球训练策略分析 潘华云, 杨斐
169 / 新冠疫情下湖北省高校大学生体质健康现状的分析 沈昕羽, 王世
170 / 浅谈高中体育学生兴趣培养的策略 王潇
171 / 浅析制约体育传统特色项目学校发展的影响因素 王义, 刘永
172 / 关于功能性动作筛查在体院学生训练中的应用分析 谢文
173 / 中学排球教学中合作学习模式的实践探讨 续
174 / 小学足球教学中如何培养学生的兴趣爱好探讨 严沛
175 / 体育运动促进中学生心理健康的价值及路径 杨晨
176 / 小学体育教学中学生体育学科核心素养的培养 晏
177 / 影响高中女生上体育课的因素探究 邹泽宇, 姜
178 / 刍议校园足球中团队意识的培养 岳安生, 苏
179 / 普通高校乒乓球教学方式改革探讨 赵学
180 / 关于高职足球训练的的现状分析 钟敏
181 / 高考体育800米训练中定向运动融入的可行性与实践策略 马晨
182 / 花样跳绳子在中小学的应用价值与推广分析
183 / 五人制足球在南京市摄山中学推广的可行性研究

大众体育

- 185 / 目标设置训练对提升青少年羽毛球技能的影响 阮
186 / 试析青少年篮球个人防守的基础训练 刘星
188 / 教育现代化背景下青少年篮球教练员培训的理念创新与实践路径 刘洋, 刘
189 / 业余篮球联赛的网络直播推广探究 石
191 / 大健康背景下南充市高校体育设施社会化服务机制研究 刘
192 / 论沙包球运动的开发与创新 贾佩丰, 莫
193 / 广场舞在健康中国2030体系中的多元价值探究 莫
194 / 青少年羽毛球运动员“球感”的培养 三
195 / 健身健美运动队创新训练方法研究 吴
196 / 全民健身战略下老年人健身质量提升模式探究 杨振斌, 李岩, 苏
197 / 东营市广饶县居民体育锻炼现状分析 张
198 / 浅析武汉市高校和羽毛球俱乐部联动机制 丁

影响高中女生上体育课的因素探究

杨晨星

1 分析现在高中女生的生理心理因素

1.1 轻视体育

尽管现在高中体育已经列入考查科目,但还是有相当一部分学生及家长认为,只要学好文化课,文化成绩好即可,体育成绩只需跑步,体育成绩就能及格,体育课不一定要认真上好。所以,不能正确认识上好体育课对学生智力开发作用,以及体育锻炼对学生学习效率的提升作用,导致学生经常出现“站课”“混课”“溜课”现象。

1.2 怕脏怕累

“爱美之心,人皆有之”,而十七八岁的女孩子比同年龄的男孩更甚,她们很注意外表的美观。这本是好事,但在体育活动和体育教学中难免接触沙土,更避免不了流汗。这样,一部分女生很容易产生怕脏,怕出汗的不良心理而导致不愿意好好上体育课,在体育课堂不参加体育活动。

1.3 害怕失败

随着年龄的增长和思想上的成熟,学生对自己的行为责任意识增强,害怕自己在体育活动中失败,给同学和老师留下不好的形象,所以她们对于失败的恐惧和担心比以前大大提高,特别在异性面前表现很容易突出,这种原因让她们失去了“试一试”的勇气,也产生了害羞腼腆的现象。

1.4 对教材的内容不感兴趣

绝大部分女生对健美操、艺术体操等音乐感强、节奏明快,教学环境清静、整洁的项目特别感兴趣,而对球类、田径等项目的教学内容不感兴趣。

1.5 月经现象

女生在月经期内会产生某些机能上的变化,这些变化会直接影响到正常的体育教学,特别是个别女生常以“腹痛”为借口,出现了“站课”“混课”现象。

2 几种对策与教学方法

2.1 端正认识,增强体育锻炼意识

通过系统知识的传授,使学生真正了解体育的功能,端正认识,明确体育运动对生长发育的必要性和重要性。高中阶段也是长知识、长身体的阶段,而且面对着沉重的学习以及高考的冲刺,要求学生要有健康的心理和强壮的体魄,促进她们从内心感到需要上好体育课,进而调动其自觉进行体育锻炼,努力上好体育课的积极性。

2.2 根据女生的生理特点合理安排体育活动内容,并消除顾虑

在体育教学内容安排中,教学手段的选择上要有针对性的

加强这方面的锻炼。从体能来看,女生均比男生差,所以要合理的安排运动量和掌握适宜的强度,有月经期内,避免做剧烈的练习,如快速跑、跳跃运动、负重等练习。同时,在某些训练上应考虑学生的顾虑,如夏天安排女生练习“肩肘倒立”,她们会因汗多而怕身体沾满灰尘,而且衣单,做这些动作容易掀起衣服,产生害羞而影响练习。因此安排教学内容应尽量考虑不要出现这些现象。

2.3 选用适合女生特点的教材

高中女生步入青春期以后,心理上更加富有自己的审美感,喜欢韵律感、节奏感强和富有艺术性的练习。因此,老师们在体育课教学中应注意针对女生这一心理特点对教学内容精心备课,如准备部分、结束部分可选用一些趣味性的小游戏或者是欢快、放松性的舞蹈,在基本部分的学习可安排大众性、时尚的韵律体操及民族舞蹈等内容,同时加上悠扬的曲乐来伴奏,合理地把身体练习与音乐、艺术有机结合起来。这样,既可以满足女生的心理需要,又可以激发她们的求知欲,让每次体育课都能够使女生们带着愉悦的心情进入课堂,在欢乐轻松的笑声中结束体育课。

2.4 竞赛与游戏相结合

竞赛和游戏能使学生感受活动兴趣,发挥能动性,培养她们的竞争意识,提高她们的进取心。在篮球教学中,篮球基本技术学习后,巩固学习阶段可进行非对抗性比赛。比如,教了双手胸前传球后,为了提高学生的熟练性,我就以比赛的形式规定在一定时间内,哪一组传、接球失误次数少,成功率多的一组为胜利。这样既培养学生团结协作的集体主义精神及顽强拼搏的作风,同时又可大大提高女生体育课学习的积极性。

2.5 克服畏难,尝试成功

在教学难度较大或稍有危险性的教材中,应按循序渐进的原则,由易到难,从简到繁,或降低要求以增强学习信心,努力克服畏难情绪。如,在教学跨越式跳高时,可以先用松紧带代替横杆,当学生能轻松地越过时,再换成横杆。这样既克服了畏惧,又有尝试成功的乐趣,同时又达到完成教学任务的效果。

3 结束语

只有认识与掌握女生的生理与心理特点,注意方式方法,针对不同情况,采取不同措施(教学环境、教学方法、手段以及组织方法),就一定克服女生的心理障碍,调动她们的学习积极性,很好的提高教学质量与完成教学任务。

(作者单位:福建省宁化第一中学)