**内地西藏初中校学生短跑项目现状分析及提升途径研究开题报告**

**一、研究背景**

 **在传统的教学训练中，教师往往忽视对学生能力的培养，忽视对教学过程的掌握和运用，主要是以传授知识、技术与方法为主，无法让学生提升能力，达不到理想的教学成绩。所以，要想在短跑中取得很理想的成绩，必须指导学生专业的训练。短跑教学内容技术结构和教学顺序进行分阶段教学，配合一定的教学方法和手段，激励学生的学习兴趣，从而提高学生的达标率，为全面锻炼学生身体打下基础。**

 **“育苗杯”田径运动会是我市中小学一年一度的体育盛会，是一项健身运动、是一项竞技运动、更是一项重要的育人活动，是对各校大众体育运动开展水平和品质的一次检阅与检验。“育苗杯”的开办已经走过了33个春秋，而我校自2002年以来，参加了所有的17届比赛。这使得藏族学子能通过体育这个载体，取得与内地学生更多的交流，从而促进民族文化间的交融，更体现了我校“和而不同，藏汉情融”的办学理念。在多年组织参赛的基础上，以及与内地学生成绩对比中，发现藏族孩子在短跑项目中难有建树。**

**二、概念界定**

 **在许多关于内地西藏班学生体质健康的研究中，指出了在与同龄汉族学生相比时，内地西藏班学生的速度和下肢爆发力素质整体偏低。同时，也有一部分关于西藏中小学体育教育开展情况的调查研究。这一类数据值得本课题借鉴。但针对这一现状的归因以及如何改善这一现状却没有专门的论述和探讨，所以开展这项课题研究是非常有意义的。**

 **课题组成员在进行课题研究的过程中能够对内地西藏班学生体育学练情况有更全面的了解，同时不断丰富教学训练理论知识及创新与运用水平，提高学生的整体身体素质和短跑技能水平，提高一线教师的创造能力及教学训练水平。**

**三、研究目标**

 **通过本课题的研究，分析影响内地西藏班学生短跑成绩提升的因素，探索出提升内地西藏班学生短跑能力的有效练习方式。树立“健康第一”的指导思想，让学生认识到自身素质的情况，培养学生的的运动兴趣，主动参与体育活动。使学生在学中练，练中学，学中受教育，学中成长。**

**四、研究内容**

 **1.内地西藏班学生短跑项目现状的调查**

 **1.1内地西藏生小学时期备足备齐体育课及田径短跑项目学练的调查。**

 **1.2内地西藏生与内地学生新生入学50米成绩的对比研究。**

 **2.内地西藏班学生短跑素质弱的归因分析**

 **2.1遗传因素对于短跑成绩的影响。**

 **2.2高原地区对于短跑成绩的影响。**

 **2.3基础教育对于短跑成绩的影响。**

 **3.提高内地西藏班学生短跑能力的方式研究**

 **3.1短跑技术的规范**

 **3.1.1跑姿的规范**

 **3.1.2起跑的规范**

 **3.1.3起跑后加速跑的规范**

 **3.1.4途中跑的规范**

 **3.1.5重点冲刺跑的规范**

 **3.2综合素质的提升**

 **3.2.1力量素质的提升**

 **3.2.2柔韧素质的提升**

 **3.2.3灵敏素质的提升**

 **3.2.4反应速度的提升**

 **3.3送髋技术的运用**

 **3.3.1步长的增加**

 **3.3.2步频的增快**

 **3.3.3上下肢协调发力**

**五、主要观点和创新之处**

 **短跑是一项有短跑技术模式的速度性项目。短跑的绝对速度水平是田径运动发展的基础，提高中学生的短跑成绩，不仅可以增强学生的学习兴趣，同时还可以促进他们多方面素质的发展，以便在进行其他项目体育运动时做到游刃有余。如何提高中学生短跑成绩是广大中学体育教师进行教学训练的重要课题，也是促进中学生身体素质全面发展的一项基础性和战略性工作。对于内地西藏初中校的学生而言，通过多样化的练习方式，加强短跑的练习，全面提升身体素质。也有利于培养学生对体育运动的兴趣，更是利于体育课程在内地西藏初中校中的开展。**

**六、研究方法**

 **本课题主要研究方法有：调查法、行动研究法、比较研究法、经验总结法。**

 **1.调查法：以问卷法调查内地西藏班学生受体育基础教育情况，了解学生接受短跑教学训练的现状。**

 **2.行动研究法：通过查阅各种文献资料，结合课堂教学进行实践探索，研究师生在教学活动中应处的地位，以及有效提升短跑成绩的方法。**

 **3.比较研究法：通过与内地不同区域初中新生入学时50米成绩的比较，分析内地西藏班学生短跑成绩的现状。**

 **4.经验总结法：整理资料，归纳总结，得出最佳方案。**

**七、研究思路与过程。**

 **本课题的研究周期为一年，始迄时间为2019年4月—2020年4月，总体研究的技术路线沿“理论筛选—实践探索—反思总结”展开。**

 **1.准备阶段（2019年4月到2019年8月）**

 **1.1收集资料，系统了解内地西藏班学生的短跑项目现状。**

 **1.2认真学习相关理论知识和经验，选择可借鉴的内容和措施；**

 **1.3调查研究，制定课题方案；**

 **1.4招聘课题组成员，成立课题组并学习组织成员学习《内地西藏班学生短跑项目现状分析及提升途径研究》方案。**

 **2.试验阶段（2019年9月到2020年2月）**

 **2.1进行广泛深入的调查分析内地西藏班学生短跑成绩现状，写出调查报告；**

 **2,2制定实验计划和内容，进行课堂实践研究，定期进行交流总结；**

 **2.3再设计、再试验、再研究、完善《内地西藏班学生短跑项目现状分析及提升途径研究》方案。**

 **3.总结阶段（2020年2月到2020年4月）**

 **对研究所获得的材料、数据进行整理、分析；撰写研究报告和工作报告；申请结题、展示研究成果。**

**八、预期成果**

 **完成总结性论文三篇**

**九、完成研究任务的保障条件**

 **课题负责人吴斌，中学二级，专职体育教师，从事体育教学三年，有一定的课堂教学实践经验。在区、市级青年体育教师基本功大赛中获奖，多篇教育教学论文获奖。主要负责课题方案的制定，指导实施。**

 **成员：邱芬，中学一级，专职体育教师，具有较深厚的运动训练基本功和丰富的带队经验，运动队多次在市比赛中获得喜人成绩。主要负责实施课题研究，积累过程资料。**

 **成员：钱逸蓉，中学一级，专职体育教师，现任体育教研组长，对中学体育课堂教学改革有一定的实践经验，具有良好的业务水平，各方面实践能力强。**

 **硬件条件：**

 **校领导非常关心教师的专业发展，高度重视、热心支持教科研工作，研究所需的人力、物力、财力以及时间等将得到保证。**

**课题组成员大多具有本科学历，有厚实的理论功底，并有丰富的教学经验。**