

内地西藏初中校学生短跑项目现状分析及提升途径研究中期报告

一、课题组核心成员研究概述

吴斌——短跑运动中送髋技术的运用与练习



二、课题研究进展情况

(一) 研究什么问题

本课题的研究,首先需要对内地西藏班学生短跑项目的现状进行调查,分析影响内地西藏班学生短跑成绩提升的因素,再者是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。

(二) 怎样开展研究

通过问卷的方式对内地西藏生小学时期学校备足备齐体育课及田径短跑项目的学练进行了调查,同时通过与内地不同区域初中生入学时 50 米成绩的对比,分析内地西藏班学生短跑的现状。

通过调查和行动研究法的方式对影响内地西藏班学生短跑能力归因进行分析。其中涉及到的研究对象包括:遗传因素、高原地区、基础教育。

通过行动研究的方式对提高内地西藏班学生短跑能力的手段进行研究。分别从三个方面进行,包括学生短跑技术中跑姿、起跑、起跑后的加速跑、途中跑及终点冲刺跑的规范练习、改进;学生力量、柔韧、灵敏及反应速度等素质的提升练习;学生在短跑中送髋技术的运用和练习。

(三) 问题解决程度

对内地西藏生小学时期学校备足备齐体育课及田径短跑项目的学练已经通过问卷的方式进行了调查,同时通过与内地不同区域初中生入学时 50 米成绩进行了对比。关于内地西藏班学生短跑的现状分析尚待完善。

对影响内地西藏班学生短跑能力归因进行调查和研究时,涉及到的研究对象:遗传因素、高原地区、基础教育。其中遗传因素不太具有研究的价值,高原地区因素起到了关键性作用,基础教育因素起到了决定性作用。

对提高内地西藏班学生短跑能力的手段进行研究。学生短跑技术中跑姿、起跑、起跑后的加速跑、途中跑及终点冲刺跑的规范不足,通过改进,大多数学生跑姿正确;学生力量、柔韧、灵敏及反应速度等素质在平时的体育课和体育活动课上进行了针对性的练习;因此结合短跑中送髋技术的运用和练习,学生的 50 米短跑成绩有了显著提升。

三、取得的阶段成果

2019 年论文《短跑运动中送髋技术的运用与练习》发表于《课程与教学》第 4 辑。

四、课题研究中存在的问题或不足

（一）重理论，轻实践。

研究理论需要与实践相结合，尤其体育教学训练方面的课题研究，只有实践才能出真知，这样研究出的理论才能有实践性。

（二）同质化，缺创新。

很多课题名目虽不同，但实际大相径庭，因此课题的研究要求创新之处。

（三）知识储备不足。

课题研究离不开理论学习，无论是研究的方法，研究的途径、手段，必须经过一系列的理论学习，没有理论做指导，任何研究都是盲目的。

（四）实践手段需多样化

体育教学训练的研究往往枯燥无味，还需要多丰富实践手段。

五、下阶段研究计划及确保最终成果的主要措施

加强对内地西藏班学生短跑项目的现状进行分析，再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下，不断培养学生的运动兴趣，主动参与体育活动。