

高中体育教学中体能强化训练的策略探究

王 智

重庆市江津中学校, 中国·重庆 402260

【摘要】拥有良好的身体素质是高中生更好的学习的基础,然而因为种种因素的影响,很多高中生对于体育运动缺少积极性,导致高中生整体身体素质不高,如何调动学生体育学习的热情,促进其体能的强化就成了当前高中体育教学中的重要问题。基于此,本文从通过竞赛游戏对学生的训练热情进行激发;遵循循序渐进的原则对训练强度进行提升;通过严格考核制度的制定促进训练质量的提高三个方面提出了高中体育教学中体能强化训练的策略。

【关键词】高中体育教学; 体能强化; 训练策略

高中阶段,学生们面临着繁重的学习压力,大家都将精力用到了高考的主干科目的学习中,而对于学习体育在很多学生眼中则是时间上的一种浪费,在内心中对体育课程产生排斥,甚至在课堂中会产生厌烦的情绪,因此高中体育教学中要对学生体能进行强化就显得困难重重。作为体育教师来说,如何相应的采取策略,激发学生体育学习的热情,调动其体能训练的积极就显得尤为重要。

1 通过竞赛游戏对学生的训练热情进行激发

在高中体育教学当中,利用体育训练促进学生身体素质的提升是其中的重要方面。然而结合当前高中生的实际情况能够看出,当前高中生因为具有较重的学习负担和学习压力,加之很多老师对体育教学缺少足够的重视,教学方式较为传统,都导致高中生体育锻炼方面缺少较强的积极性,学生整体身体素质不高。因此,要更好地调动学生体育学习和参与的积极性,就必须对课堂教学加以创新,对教学内容进行不断的丰富,给学生创设一个宽松活跃的氛围,为此,作为体育教师来说,可以通过对竞赛游戏的设置,促进学生体能强化训练积极性的提高,使更多的学生在游戏当中得到训练,进而帮助其身心压力得以缓解。例如,在高中排球课堂教学的过程中,为了能够增强学生体能训练的积极性,在进行教学的过程中,体育教师可以进行排球训练游戏的方式开展教学。教师可以先向学生进行排球颠球动作的展示,而后让学生做练习,并在其中给予指导,使学生可以做到动作规范。当学生练习了20分钟后,教师就可以组织排球竞赛游戏,让学生分组进行比赛,最终颠球数最多的小组即为最终获胜者,而此过程中,如果有同学将球落到地上,就要惩罚5个俯卧撑,此时学生的兴趣和积极性就会瞬间被激起,极大地调动地训练的热情,同时也对学生的合作意识和能力进行了良好培养。

2 遵循循序渐进的原则对训练强度进行提升

体能训练不能一蹴而就,而是一个逐步强化的过程,因此,高中体育教学中学生体能训练强化的过程中,要遵循循序渐进的原则逐步提高训练的强度。而在让学生进行强度训练时,教师要对学生的身体情况随时加以关注,使学生在其身体承受的能力当中接受体能训练,并逐渐增加训练的强度,从而防止因为强度过低或过高使学生产生抵触的心理,打击其训练的积极性。比如,体育教师经常通过俯卧撑、蹲起或是蛙跳等方式对学生进行体能训练,为了可以起到更好的效果,教师就可以将此三种训练项目分开,依照循序渐进的原则开展。第一步,教师可以让学生对蛙跳进行训练,10个作为一组,而后在短暂的休息后进行10个蹲起,之后再继续进行10个俯卧撑的训练。第二步,将训练的强度加大,交叉对三个项目进行训练,同时增加训练的数量。因为教师采取的是循序渐进的方式,且对学生的身体状况进行时刻的关

注,当学生感觉其难以坚持训练时,就马上终止练习,无需害怕或逞强,从而避免学生对训练产生抵触的心理。最后,教师再对训练的数量逐渐增加,从而对学生的身体素质进一步加强的同时,对其耐力加以锻炼,促进其身心共同发展。

3 通过严格考核制度的制定促进训练质量的提高

考核制度的制定是为了促进学生对于体育训练重视程度的提高,使学生能够在课堂当中更为认真和积极的加以练习。考核制度的制定不但是对学生的体育训练结果所进行的考验,同时还是对教师的教学水平的考查。考核制度的设置能够使学生增强紧张感,由此会对学生进行激励,进而参与体育训练中。同时,考核制度的运用,可以使教师及时的找到学生体能训练当中存在的问题,以及其本身具有的不足之处,进而有针对性地开展教学,促进体育教学质量的提升和学生身体素质的提高。因此,在开学初第一次体育课堂中,体育教师就要为学生定下规矩,要求学生每堂课要对固定的知识进行学习,同时每堂课都要相应的进行测试,如果本课堂没有通过测试在下堂课就要接受一定的惩罚,进而要求学生可以对每堂课的体能训练给予足够的重视。比如,在课堂教学中让学生进行俯卧撑或是蛙跳的训练时,教师可以先为学生进行标准动作的讲解,而后使其进行自主联系,当训练结束后,则当课堂进行测试,测试结束后教师要对存在问题的学生给予指导,同时也引起其他学生对自己练习情况的关注。这样,通过严格考核制度的执行,会使学生在课堂学习中对体能训练加以重视,进而通过训练促进自身身体素质的提高。

4 结语

健康的体魄是学生进行学习和从事各种活动的基础,作为体育教师来说,应该结合目前体育教学的现状,对课堂教学加以创新,通过对训练游戏的设置、遵循循序渐进的原则,以及严格的考核制度等增强学生体育训练的积极性和参与热情,从而促进学生身体素质的提高。

参考文献:

- [1] 张卫杰. 简析高中体育教学中体能训练的创新体系[J]. 当代体育科技, 2020(17): 33-34.
- [2] 孟丽丽. 高中体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 科学咨询, 2020(45): 266.
- [3] 申云霞. 高中体育体能训练方法探究[J]. 田径, 2020(8): 37-38.
- [4] 毛欢. 高中体育教学中加强学生体能训练的探讨[J]. 魅力中国, 2020(30).
- [5] 罗宇. 高中体育教学和体能训练的融合分析[J]. 年轻人, 2020(14).