

高中体育教学中强化体能训练的路径探讨

王小芹

湖南省邵阳县第一中学, 中国·湖南 邵阳 422100

【摘要】现阶段在高中体育教学中,有效强化体能训练能够助力于学生身体素质的全面提高,使得其更好地参与到文化课学习之中,从而全面提升学习质量。基于此,本文从体能训练概念、必要性、开展意义、需注意的原则、存在问题以及具体策略等诸多方面进行了浅要探析,旨在为高中体育教学中体能训练的强化提供思路,进而使得学生能够得到较为全面的发展与进步。

【关键词】高中体育; 体能训练; 路径探索

Discussion on Ways of Strengthening Physical Training in High School PHYSICAL Education

Wang Xiaoqin

Shaoyang No.1 Middle School of Hunan Province, Shaoyang 422100, China

[Abstract] At the present stage in the high school physical education teaching, effective strengthening physical training can help improve the overall physical quality of students, making them better participate in the learning of cultural classes, so as to comprehensively improve the quality of learning. Based on this, this article from the physical training concept, necessity, significance, need to pay attention to the principles, problems and specific strategies of many aspects of shallow analysis, in order to provide ideas for the strengthening of physical training in high school physical education, so that students can get a more comprehensive development and progress.

[Key words] High school sports; Physical training; The path to explore

引言

伴随着新教育理念的不断落实,目前体能训练在体育课堂教学当中作为重要教学目标之一。该教学目标要求教师讲授体能训练方法以及健康知识等内容,进而使得学生自身体质以及综合素质在这一环节能够得到极大程度提升。因所以在当前要求学生德智体美劳全面发展的背景下,该教学活动具有十分重要的意义。因此目前教师在开展教学活动时,要能够考虑到学生身心状况,使得体能训练能够得到有效开展,进而助力于新课程标准的全面落实。

1 体能训练的基本概念

在实际教学环节当中,体能训练通常指的是具有综合性的体育运动项目。通过对于该项目的全面落实,使得学生承受负荷始终控制在科学合理的范围之内。并且在这一环节之中,学生肢体能够得到较为全面的锻炼,其身体机能也会随之得到有效提升,同时对于其心理素质也会产生一定程度的积极影响。高中体育教学环节之中,教师通过对于体能训练活动的有效落实,能够助力于学生身体素质的全面提高。并且教师在这一环节当中,通过重视将体能训练与体育战术、体育技能等进行结合,还能够加速系统性较强的训练体系得以全面形成^[1]。

2 体育教学中强化体能训练的必要性

目前在高中阶段教学环节之中,社会对于学生身体素质的关注度明显提升。而在实际当中,由于高中阶段面临高考,所以巨大的升学压力就导致学生必须全身心投入到题海之中,因此忽视了体育锻炼对于文化课学习的重要作用。所以目前学生中肥胖、抵抗力差等情况极为常见,学生在平常学习生活之中出现

感冒等问题的几率也在不断增加。让人更为担心的是,没钱我国学生肥胖率已经接近百分之五十,这也就导致其生活以及学习工作都受到了一定程度影响。此外,缺乏体能训练还会造成学生身体素质过差的局面,并且近些年学生近视人数也在持续不断增长。针对这些问题,现阶段在高中教学中开展体能训练教育已是大势所趋。目前要能够充分发挥体能训练的优势,从而使得学生在科学合理的训练方法以及训练量的加持下,其身体素质能够得到极大程度改善,最终助力于其综合能力的全面提升。与此同时,教师在这一环节当中要能够清楚地认识到体能训练所强调的是科学规律性,进而在一定程度上实现改善学生生活质量的目标。而通过体能训练的全面落实,学生左右脑也能够得到有效转换,同时还能够使得学生过于紧张的问题得到一定程度的缓解,帮助学生有效将压力释放,使得其能够全身心投入学习之中,进而实现学习的全面发展与进步^[2]。

3 体育教学中强化体能训练的意义

3.1 助力于学生运动能力的提升

在实际教学环节当中,体能训练通常具有较为丰富的内容,因此其中所包含的体育技能也很多。所以从某种意义上来说,体育训练实则是对于体育技能知识的教学。教师对其开展教学时,首先要能够通过各种技能对其进行指导,进而使得学生在实际当中能够通过对于相应技能的熟练运用来开展体育运动,助力于学生对于体育知识的学习以及掌握。从而使得学生运动能力在这一环节得以全面提高,能够对体育训练项目进行全面掌握。

3.2 助力于学生身体素质的提升

当前在教学开展过程当中,体能训练不仅可以助力于学生对

于体育技能的掌握,同时还可以促进学生身体素质的全面提升。通过这一训练,能够有效提升其身体机能,从而使得其抵抗能力也得到较大程度提升,最终使得其身体能够长期处于健康状态,进而使得其始终能够以最饱满的状态参与到学习活动之中。除此之外,体能训练的开展也能够充分满足学生实际运动需求,从而使得学生良好身体素质能够得到保障,最终助力于其学习活动的开展。

3.3 助力于学生学习水平的提升

开展体能训练最重要的目标之一就是对于学生健康水平以及身体素质进行有效提高,从而使得学生在这一环节当中能够获得较高免疫能力。所以科学有效地落实体能训练,能够有效减少学生生病的概率,同时降低流感传染的风险,使得教师以及学生不用再将过多精力投注于流行感冒等疾病的防治上。与此同时学生在此基础上学生学习节奏也不会再轻易被打乱,这也就使得其学习水平能够得到一定程度提升^[3]。

4 体育教学中强化体能训练需注意原则

4.1 重视恢复训练原则

高中阶段学生与专业体育运动员之间存在较大差别,这一时期学生身体都处在成长阶段,与此同时还具有较大的学习压力。并且在实际当中,不同学生身体素质也存在区别,所以对于体能训练的开展一定要从学生实际情况出发,严格遵循学生身心发展规律来开展训练。而在实际环节当中,对于体能训练的开展通常会设计相对较大的训练量。通过训练活动的开展,学生技能以及肌肉等都能够得到提高。但是由于训练量相对较大,这也就导致学生状态会不断下降,具有较强疲惫感,并且无法在较短时间得到恢复。因此在实际当中,在运动后要重视恢复训练的进程,从而通过相应方法使得其身体压力能够得到较为有效地缓解。

4.2 重视适度训练原则

在高中阶段体能训练环节当中,教师要重视适度性原则的落实,同时认识到运动强度不够会出现效果不理想,强度过大则会对身体造成损伤的问题。就比如学生早操通常跑1000米,如果体能训练依旧用1000米的标准,那么学生完成起来就会比较轻松,最终导致实际训练效果不够理想。因此在实际当中,教师要能够坚定地将适度性原则落到实处,要能够适当提高运动强度,从而使得训练效果能够得到相应提升。与此同时,教师还要尽可能避免出现训练量超负荷的问题出现,从而使得学生不会出现疲惫感等都处于合理的范围之内。通过科学训练量的设置,则能够使得学生身体机能始终处于最佳状态,进而使得其能够以较好地状态参与到日常学习之中。

4.3 重视耐受能力提高原则

在高中体育教学活动开展之中,学生耐受能力的持续提升是体能训练的教学任务之一,而耐受能力通常是指学生自身承受能力。在众多体育运动当中,长跑项目始终作为最能考验学生耐力的项目而存在。通常情况下,学生在开始长跑之后,速度会从爆发到放缓再到最终冲刺,总共需要经历三个阶段,实际中做到这些之后就可以获得相对理想的成绩。所以当前在实际训练环节当

中,教师要能够重视对于学生耐受能力的全面提升。学生在具体比赛之中,通常能够尽最大努力对自身极限进行突破。因此训练过程之中,要能够将以往的成绩作为参考,并且鼓励学生持续刷新自己的成绩,进而使得自身耐受能力得到有效提高。与此同时,通过对于学生耐受能力的全面提升,也可以在促进其身体素质不断提高的基础上使得其抗压能力也得到全面提高,进而使得其能够以更加坚韧的毅力参与到学习当中^[4]。

5 体育教学中强化体能训练存在的问题

5.1 训练强度设计科学性不足

目前在高中体育教学环节之中,教师对于体能训练的开展并未从学生实际情况角度出发进行考虑,这也就导致教学效果并不理想。在实际当中,由于学生运用素质存在不同程度差异,所以其所能承受的运动强度也会各不相同。然而目前教师在对于训练活动的设计环节当中,却并未注意到这一问题,而是以相同的训练强度来要求所有学生,这也就导致部分学生运动量严重不足、部分学生身体受到损伤的问题相继出现。

5.2 教师对于体能训练不够重视

目前在实践教学环节当中,由于受到传统教学理念的影响,部分教师仍旧认为体育课是学生休息的课程。因此在体育课当中只带领学生进行简单地热身活动,并且自由活动始终作为最主要的教学形式而存在。而教师在实际教学中不能全面认识体能训练的重要作用,这也就导致其教学活动组织当中极少科学开展体能训练。同时教师在课程活动之中也不能对该内容进行全面融入,而是单纯向学生讲解相应运动知识,而这也导致教学实际教学效果受到了严重影响。

5.3 体能训练具体方法过于刻板

现阶段在高中体育教学中,教师对于相应体能训练教学活动的开展通常沿用传统训练方式,而这也导致其训练方法过于刻板。教师在教学之中始终具有绝对的权威,这也就导致学生自主意识发展受到了一定程度影响。同时训练过程中,教师只看重最终结果,而不重视活动过程之中的趣味性,以及学生综合能力的提升。而这也使得学生参与过程也显得较为刻板,最终导致教学效果并不理想,学生综合素质无法得到较好的发展。

5.4 实践教学制度相对较为松散

当前在高中体育教学之中,体育课堂教学制度过于松散的问题也导致其训练难以得到十分理想的效果。与此同时,部分教师在教学当中并未做到对学生实际情况进行分析,以此为依据来对教学制度进行制定。而严格教学制度的缺失也就导致教学活动并不能有效开展,且学生参与教学活动无法做到严格遵守相应制度。因此实践教学环节当中,教学质量难以得到有效提升,学生训练结果也并不理想。

6 体育教学中强化体能训练的具体策略

6.1 注重训练强度的科学性

在高中阶段体育教学环节之中,教师对于学生体能训练强化的落实要重视循序渐进,不能急于求成。因此在组织学生进行体能训练时,需要注重学生实际身体情况,从而将训练强度始终控

制在科学的范围之类,使得学生身体素质能够得到有效增强。与此同时,合理的训练强度能够使得学生及时完成相应训练任务,进而使得学生锻炼的积极性能够得到极大程度提升,有效降低学生对于体育锻炼地抵触情绪。例如在教学环节之中,要进行蛙跳、俯卧撑以及深蹲等内容,教师为了能够落实好体能训练,就可以将三项活动分开来进行。教师可以先让学生进行蛙跳相关训练,在作为一组以后进行简单休息,紧接着再进行俯卧撑以及深蹲。当学生能够从容应对训练之后,教师在适当增加强度,将一组训练量改为两组,进而实现训练量逐渐增加,使得学生能够得到更好地训练。同时训练结束后教师还要能够及时组织学生进行放松,进行使得训练能够得到最佳效果,使得学生综合素质在这一环节能够得到有效提升。

6.2 提高体能训练重视程度

目前高中阶段体育教学所占课时较少,并且由于传统教学观念所造成的影响,现阶段教师对于学生体能训练的重视程度严重不足。教师在教学过程之中认为只需要教导学生体育技巧,助力于其身体素质提升即可,并没有认识到体能训练的开展对于学生综合素质以及身心发展的促进作用,这也就造成了体育课具体功能无法得到有效实现的问题。所以当前要能够对教师观念进行更新,使得其能够全面认识到国家所提出的体育强国战略。进而使得其单一的教学模式在这一环节能够得到较为有效地改善,助力于学生体育素养以及综合素质的提升。例如,高中可以开展关于体育教师的培训活动,从而使得教师理念能够得到及时更新,使得其教学活动的组织能够以先进理念为指导。同时学校还要能够加强监督,要求体育教师认真备课,教学过程中认真组织体能训练活动。从而使得学生能够拥有健康的身体,并且能够对运动时间以及学习时间进行合理的规划,使得自身学习水平也能够得到有效提升。

6.3 重视体能训练的趣味性

目前在实际教学环节之中,教师开展体能训练教学活动通常沿用传统教学方式,这也就造成了教学方法具有较强刻板性的问题。所以当前在教学活动开展过程当中,教师要能够做到积极改变传统教学体系,从而实现对于教学方法以及内容的创新,并且积极将时代元素融入其中。从而使得教学方法过于传统的问题能够得到极大程度改善,使得学生深刻感受到体能训练的趣味性所在,能够主动参与到训练过程中。例如,在对速度体能训练活动的开展过程之中,教师就可以充分对于游戏教学法进行运用。教师首先要能够将学生分为人数相同的小组,在此基础上再对其进行相应速度训练,而具体游戏形式教师要能够充分尊重学生的意见。通过对于学生喜爱游戏形式的全面落实,能够使得具体训练取得较好的效果。而通过教学活动组织形式的全面改善,可以有效避免体能训练方式刻板性较强的问题,进而使得学生体会到其趣味性所在,最终积极参与到体能训练之中,不断提升自身综合素质。

6.4 制定严格的教学制度

当前在高中体育教学活动之中,要想能够全面提升体能训练

实际效果,教师就必须制定严格的考核制度,进而为体能训练活动的开展提供制度保障。而通过严格落实相应考核制度,可以有效提升学生对于体能训练的重视程度,从而使得其认真参与到训练环节当中。与此同时,通过相应考核制度的设立,还能够对体能训练实际效果起到检验的目的。并且学生也会因为考核制度的存在而产生一定的紧张感,所以参与训练时会更加认真。教师在实际教学环节之中通过对于考核结果的全面分析,则能够对教学效果进行清晰地认知,并以此为依据对教学策略进行针对性较强的调整。例如,在体能训练教学活动开展之前,教师告诉学生要进行随堂测试。而对于测试结果不合格的学生,则要对其进行相应惩罚。通过对于这一考核标准的建立,进而使得学生对于体能训练的重视程度能够得到极大提升,使得学生能够更好地参与课堂,并对所学知识进行练习,从而不断提升自身综合素质。

6.5 对学生主体意识进行增强

高中阶段学生自我意识正处于飞速发展的环节之中,这一时期学生思想已经相对成熟。因此教师要想能够更好地开展体能训练,为体能训练提供必要保障,就要能够对学生主体意识进行发展,使得学生自觉意识能够得到较大程度提升。而通过教学活动的全面落实,教师首先要让学生清楚认识到体能训练的重要性所在,进而在引导学生树立相应体能训练目标,对终身体育锻炼的意识进行明确。与此同时,教师在对训练目标进行制定时,要能够围绕学生个性特点来展开。此外教师还要重视良好教学氛围的营造,从而使得所有学生都能够自觉融入训练环节当中。例如,教师在实际教学活动当中要能够积极引导进行交流以及互动,从而使得其想象力得到更好地发展。同时教师要能够对学生进行全面分析,在充分了解其特长以及个性之后,再对其进行针对性较强的指导,从而促进学生主体意识的加强,使得学生通过这一环节的学习综合素质能够得到全面提升。

7 结束语

综合来看,高中阶段学生拥有良好的身体素质能够有效提升其学习水平,使得其以更好的身体状态投入到文化课学习之中,最终助力于学习质量的整体提升。所以目前高中学校在开展体育教学活动时,要重视学生体能训练。从而在不断优化体育教学的基础上助力于高中生身体素质的提高,进而促进其综合素质的全面提升,使得其能够得到全面进步与发展。

参考文献:

- [1] 吴元元. 如何在高中体育教学中强化体能训练[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(21): 73-74.
- [2] 徐平. 高中体育教学中强化体能训练的路径[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(18): 104-105.
- [3] 许泓佳. 高中体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 考试周刊, 2021(71): 98-100.
- [4] 李晓彦. 高中体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 新体育, 2021(14): 74-77.