

初探在高中体育教学中发展体能的研究

黄少宝

(广西贵港市民族中学 广西 贵港 537000)

【摘要】近些年来,伴随着时代的发展,高中教育也在不断地向前发展。在高中教育的发展中,体育教育的实施是深化我国素质教育工作的重要基础。但是,与其他的教学学科相比,体育教育创新体系是一个非常重要的实践前提,通过创新能够让学生感受到更多的新意,从而激发其学习兴趣、思维。新时期对高中生体质的发展提出了更高的要求,特别是体能训练更是不可或缺的。但是在目前的高中体育教学的实践中,与其体质训练有关的创新体制还不够健全,下面就其在高中体育教育的实践中的创新体制展开全面而详细的探讨。

【关键词】高中体育教学;体能训练;体育锻炼

Study on developing physical ability in physical education teaching in senior high school

Shaobao Huang

(Guangxi Guigang city nationalities middle school,Guigang,Guangxi,537000)

[Abstract]In recent years, with the development of The Times, high school education is also constantly developing. In the development of high school education, the implementation of physical education is the important basis for deepening the quality education work in our country. However, compared with other teaching disciplines, the innovation system of physical education is a very important practical premise. Through innovation, students can feel more new ideas, so as to stimulate their learning interest and thinking. The new period puts forward higher requirements for the development of high school students' physique, especially physical training is indispensable. However, in the current practice of physical education in high school, the innovation system related to its physical training is not perfect enough. The following is a comprehensive and detailed discussion on its innovation system in the practice of physical education in high school.

[Key words]High school physical education; Physical training; Physical exercise

引言

体育教学是素质教育的重要组成部分,也是高中教育体系中的一个重要板块。通过体育教学,可以锻炼学生的体魄,发展学生的意志品质及意志力。体能训练是体育教学中一个最基本、最关键的环节,是所有运动的立足点和出发点,也是提高学生身心健康的主要途径。因此,在高中体育课上,如何进行体能训练才是行之有效的最好方法。作者根据自己的实际工作经验,就如何提高学生的身体素质进行了探讨。

1 体能训练对学生的意义与价值

体能训练的内容十分广泛,既可以是职业性的比赛项目,又可以是业余时间的消遣活动。高中体能训练是高中体育教学的重要内容之一。对高中生进行体能训练,其正面作用主要表现在四个方面:一是愉悦身心,释放压力。在高中,学生学习压力很大,长期的文化课学习,不仅会增加他们自己的压力,还会降低他们参加体能训练的机会。但是,体能训练可以帮助学生减轻他们的学习压力,将他们在学习过程中产生的压抑和郁闷的情绪一扫而空,帮助让他们的身体和精神都得到了充分的休息,这对他们的身心健康发

展是有益的。二是培养高中生的社会交往技能。一方面,体能训练可以为学生提供一个良好的展示自己的平台。优秀的体育品质能够使学生获得他人的认同与夸奖,从而提高学生在社会交往中的自信。另一方面,许多体能训练都是集体活动,通过集体活动,使同学们更好地沟通,更好地培养同学之间的感情。

2 高中体育教学中体能训练的现状与问题分析

2.1 体能训练遭到忽视

目前,许多高中生的身体状况并不好,其身体状况与素质教育的根本要求相差甚远。高中生不但要面对着沉重的学业,还要承受着高考、升学等方面的压力,晚睡早起更是一种常态,而且他们的大多数的时间和精力都花在了文化课上,所以很少有精力去进行运动,也很少有时间去进行运动。同时部分家长和教师也有着一样的想法,他们认为高中生的主要任务是学习文化知识,体育活动并不是特别重要,甚至认为参加体能训练会耗费及占用不少学习文化知识的精力与时间。这种认识上的偏差,对于高中生的体能训练来说,是极其有害的,它与学生的身体素质能否达到标准有着直接的联系。



2.2 体能训练方式的滞后

很多高三学生的身体素质测试都达不到一般达标要求的水平,这主要表现在他们的手脚不够灵活,体力也很弱,其原因是很多高中都没有进行足够的体能训练,所以他们的身体素质都偏差。有些高中根本就没有专门的体育课,只有一些简单的晨跑和课间的广播体操。不管是锻炼的时间,还是锻炼的强度,都与一般的需求有着很大的差距。高中生的全面发展和身体的健全发展,需要有坚强的意志和良好的身体素质作为支撑。如果没有一套科学的、系统的体能培训方案,很容易造成在体能培训过程中,过分注重动作的标准性和技巧的机械式培训,从而造成体能培训的局限性,整体培训的环境和气氛就显得刻板生硬,这对他们体能的提升不利。

2.3 体能训练形式单一

在当前高中体育教学中,部分体育教师的教学形式十分单一,教学内容枯燥乏味。目前,我国大部分高中的体能训练都以跑步为主,其它的体能训练方式几乎没有,或者使用范围很小。笔者认为,部分学生对体能训练有抵触情绪,这一方面是由于体能训练既单调又费劲,而且在结束后还非常疲劳,同学们会感觉比起在课堂上做起两道数学题来更加舒适,而且学习效果也会有所提升;另外,体育教学中体能训练的内容、方式都比较简单,不利于调动学生对体育教学的积极性。所以,在学校的课余时间,大部分同学都会回到自己的班级去完成自己的作业,而并非在运动场上跑步,或者在草地上踢球。

2.4 高中体育教师欠缺及教法滞后是我们的教育垢病

首先,体育老师欠缺,这是教育工作者应该首先考虑、亟待解决的一个问题;其次,就是教学方法,大部分高中教师秉承着传统的教育理念,体育课上老师让干什么学生就应该干什么,而不会考虑到学生的情趣,这种教学方法会影响到他们的学习效果,学生在课堂中主体性无法体现,学生逐渐对体育课程失去兴趣。同时由于受到应试教育的制约,学校老师们更多地关注学生的主修课程,而不关注体育课程,对身体素质的提高缺乏全面的了解,进而对体能训练的方式和技巧了解不够全面。

3 高中体育教学中发展体能的研究

3.1 创新体能训练方式

在传统的高中体育的教育方式中,老师一般是根据教学大纲来设定身体素质训练的内容,由自己示范标准动作,让学生通过反复的模拟练习来巩固印象,然后再进行实际的操作。单一的操作过程,不能充分

调动起学生的参与热情,造成了课堂气氛低落,不能充分体现出演能训练的实际意义,也不能达到理想的教学效果,所以老师们应该在体能训练的方式上进行积极的革新,把学生放在自己的主体位置上,进行有意义的实践,充分发挥他们的学习热情,创造出一个好的体育环境,从而提高他们的整体素质,让他们逐步形成一个好的体育习惯。在进行体育锻炼的时候,老师们要把握住学生的心理特征,充分发挥他们的求胜心和求知欲,用比赛的形式来增加锻炼的乐趣,同时也可以让学生认识到自己跟别人之间的差异,从而在以后的锻炼中不断提高。游戏是学生喜闻乐见的一种活动,通过游戏,老师可以把体育训练用游戏的形式表现出来,不仅让学生感受到了乐趣,还在无形中获得了强身健体的效果,真正做到了寓教于乐。老师要将学生的主体性发挥到最大,以他们为中心来进行一些特殊的活动,让学生能够参与到练习当中,在各种不同的方法中,让他们拥有更大的发言权,让他们逐步学会体能训练的有关技能。另外,老师也可以通过多媒体设备进行教学,将课本中的理论知识以图片和视频的形式呈现出来,使运动更加直观和可视化。比如体育校本教材的三人板鞋竞速、高脚竞速、投绣球、打陀螺、毽球等项目的教学,老师可以通过播放本校运动员在高级别大赛上的比赛视频来激励学生,或者通过慢放并结合讲解给学生进行技术教学,加深学生的直观印象。通过多媒体设备的使用,激发学生参与体育训练的兴趣,进而达到良好的教学效果。

3.2 优化体能训练内容

由于高中体育教学的特殊性,体育教学的普遍性难以适应每一个学生的需要。对于体质比较弱的同学,他们不仅不能进行高难度的体能练习,还会对他们的自尊心造成伤害,进而对体育课程产生抵触情绪,这对他们未来的长期发展不利。普通的体能训练已经不能满足体质优异者对体育锻炼的要求,也影响了学生的整体素质。为此,在体育教学中,要针对不同学生的特点,进行针对性的体育教学。要实现这个目标,首先要明确每个班级的体质特点,然后将体质特点符合的同学编成一个小队。比如,以体质为基础,将学生分成力量、耐力、柔韧性等组,并制订有针对性的活动计划,确保学生所进行的锻炼与他们的身体基础状况相吻合。体质较弱的特殊组在教学内容上主要以游戏、技术等要求不高的项目为主,而且要适当降低评价难度;体质较好的组则在体能训练的内容、强度、密度等方面都要提高要求。老师定期对学生的体质进行二次测试,了解他们的变化,并调整小组,做到因材施教。体育锻炼并非一朝一夕的事,它要求教师和

学生共同努力。在进行培训时，老师要注意培训内容的连续性，遵循由浅及深的原则，即针对高一的培训内容要比较简单，高二培训内容要比较全面，高三的培训内容要在难度上有所提高。在确定了这一点之后，老师可以针对本班同学的身体情况，做出相应的改变，充分考虑到同学们的心理承受，确保练习的内容是合理的，在不超出同学们的可接受程度的前提下，还可以达到锻炼同学们的体能的目的是，让每位学生均能享受到成就感，并在练习中建立同学们的自信。

3.3 合理安排体能训练时间

在体育教学中，由于老师的教学方法不够统一，教学课时较少或课时较多，对学生的身体素质影响都较大。体能与身体素质有着紧密的联系，高中是学生生长发育的重要时期，在对学生进行体能训练时，教师要根据学生的身体状况，对其进行科学的身体素质和身体机能的培养，使其在体育课上有充足的体力进行锻炼，达到各项训练目的。所以，老师应该与班级学生的实际情况相联系，对学生的训练时间进行严格控制，并在训练的时候从旁边进行指导，让学生在训练中持续地取得进步。举例来说，高中的体育课时通常是40分钟，老师可以为同学们提供30分钟的体能训练。在具体的训练过程中，老师可以在上课的第一个5分钟内，让同学们做好充分的热身运动，比如3分钟的慢跑，以及一些有活力的球类运动等等。接着，老师可以安排同学们做200米的蛇形跑步，同学们做完之后，可以稍作休息，等同学们的心跳重新稳定下来，再安排同学们做10到12组的跳栏练习，最后在课程结束前10分钟，老师可以组织学生们一起进行跑步，把基础训练做好，也可以配合仰卧起坐或引体向上等可以增强学生柔韧度的运动项目来帮助他们锻炼腰部力量和韧带，从而更好地提高他们的心肺功能。

3.4 根据不同的情况进行分类教学，以提高学生的身体机能和心理品质

高中生在成长过程中，对体能训练有着特殊的见解。依据学生的实际反馈，采用科学、高效的体育锻炼方法，将因材施教的理念贯彻到学生身上，使学生按照自己喜爱的方式锻炼，进而起到事半功倍的作用，进而提高学生的身体机能和心理素质。高中体育老师应该对体能训练有一个清晰的认识，以学生的全面发展为中心，展开多种方式的体能训练，以学生的兴趣爱好为基础，来制定出一套适合他们的锻炼计划。在保持锻炼气氛的前提下，鼓励他们自己进行锻炼，从而让学生的身体和心理都得到全面的发展。例如，在“柔韧”训练过程中，首先，教师要播放广受学生欢迎的

“刘畊宏健身操”，鼓励学生自主编创健身操，开展主动柔韧性训练活动，活跃训练氛围，增强学生体能。老师要以学生的动作、节奏感、平衡感为依据，给出一些改正的意见，让学生可以在跳体操的时候，对全身的每一块肌肉进行充分的锻炼，把柔韧的练习力度控制在自己可以承受的范围，从而实现因材施教，调动学生参加体育训练的热情。之后，为了防止学生在进行柔韧练习过程中出现肌肉拉伤或者对关节造成伤害，教师要制作“坐式、卧式韧带拉伸”微课视频，上传至互联网班级群中，并鼓励同学们自己抽空去观看和练习，旨在让同学们能够更好地适应各种类型的锻炼需要，进而推动同学们的身体和心理素质的全面发展。

3.5 强化师资队伍建设

教师是学生在学校接触时间最长的人，学生的专业素养直接影响着体能训练的效率。为此，高中要加强对教师的培养，使其具有较强的运动能力和较强的教学能力，从而提高教师教学的质量。在招生时，学校应该适当增加体育锻炼老师的数量，使其能够满足全校三个年级的要求，并能够对学生产生很好的指导效果。在进行招聘工作的时候，既要注重老师的整体素质，拥有坚实的理论基础，又要拥有专业的教学技能，为同学们创造出高品质的体育锻炼活动。同时，还要重视对目前在校内的师资力量培训，以讲座的形式，邀请相关方面的专家到校内讲解应该怎样进行科学的体育锻炼，为老师们在理论上给予指导。

4 结束语

在高中体育教学活动中，教师应充分意识到体能训练的重要性和作用，把它纳入日常教学范围之中。教师需要根据高中生的体质和现实需求，对体能训练的方式进行不断的改进、创新和优化，要做到与时代同步发展，对体能进行科学的、合理的安排，抛弃某些不合适的训练方法，从而可以切实、行之有效地提高学生的体能训练的效率，让学生的体质获得很好的提高。与此同时，还可以提高学生的精神力、意志力、毅力和韧性等，为贯彻实施素质教育的理念，提供一个很好的体育保障。

参考文献：

- [1] 孙洋洋. 体能训练在高中体育教学中的创新探索[J]. 教育艺术. 2022(12): 50.
- [2] 王保成. 高中体育教学中强化体能训练的策略分析[J]. 山西教育(教学). 2022(12): 93-94.
- [3] 沈学新. 体能训练在高中体育教学中的应用分析[J]. 新校园. 2022(11): 73-74.