

# 核心素养下高中体育课堂学生体能训练的有效策略

李玉国

(山东省滕州市第二中学 277500)

**摘要:** 高中阶段学生素质教育和体育教学的深度融合是现代化教育强国的内在需求,亦是我们高中学校“内涵式”高质量发展的关键所在。本文首先以高中阶段学生体能训练的重要性为切入点,从提升高中生身体素质的全面发展、有效促进学生身体健康,切实改善形态和机能等三方面准确定位体能训练必要性。其次,聚焦实际现状,重点梳理学生体能训练存在的弊端和一系列问题,同时按照兴趣是基础、需求是关键、内容是核心的基本准则,相应地以构筑多元化评价与体能训练融合的体育教学机制、实施体育课堂与体能训练创新机制、整合优势资源完善体能训练内容体系为落脚点进行策略探讨,构建科学合理的体能训练体系。

**关键词:** 高中; 体能训练; 弊端; 优化

**中图分类号:** G633 **文献标识码:** A

Effective strategies of physical training for senior high school students in pe class under the core quality

Li Yuguo

(No. 2 Middle School, Tengzhou City, Shandong Province 277500)

**Abstract:** The deep integration of students' quality education and physical education in senior high school is the internal demand of a modern education power, and is also the key to our high school's "connotation" high-quality development. This article first takes the importance of physical training for senior high school students as the starting point, and accurately locates the necessity of physical training from three aspects: improving the overall development of senior high school students' physical quality, effectively promoting students' physical health, and effectively improving their shape and function. Secondly, focusing on the actual situation, it focuses on sorting out the drawbacks and a series of problems existing in students' physical fitness training. At the same time, according to the basic principle that interest is the basis, demand is the key, and content is the core, it carries out strategic discussion based on the construction of a sports teaching mechanism integrating diversified evaluation and physical fitness training, the implementation of the innovative mechanism of physical education classroom and physical fitness training, and the integration of superior resources to improve the content system of physical fitness training, Build a scientific and reasonable physical training system.

**Key words:** high school; Physical training; Disadvantages; optimization

## 引言

俗话说:“身体是革命的本钱”,因此学生以学业为前提下进行体能训练,不仅能提高自身身体素质,还能增强抵抗力,同时让人觉得精神棒、活力满满。随着社会的不断发展和进步,许多公司要求人员能够承受一定的工作强度,对此身体素质也逐渐成为社会对人才的基本要求。传统式的教学模式更关注学生的学习成绩,在教育改革之后,身体素质和学习成绩受到双重的重视。我国高中体育课程起步较晚,处于发展阶段,为了能够满足学生的需求和社会发展的要求,设计出体能训练方案对于学生来说十分关键。

### 1 体能训练与体育课堂的一般结构

高中体育与健康实践课一般分为三个部分进行顺序教学:1.准备部分——作好生理和心理准备;内容是准备活动,约占8分钟~10分钟。2.基本部分——课的主要部分,学习主要教材;内容是按教学计划安排的教材和活动方式进行运动技能学习和身体素质练习,约占30分钟~35分钟。3.结束部分——使生理和心理恢复接近安静状态,内容是使身体和精神放松的轻微活动,约占5分钟。体能训练包含柔韧、灵敏、速度、力量、耐力五大要素。

## 2 高中阶段学生体能训练存在的弊端

### 2.1 体能训练安排不够科学、合理

当前,我们部分高中学校虽认识到体能训练的重要程度,并开展了相关工作,包括更新体能训练设施、适当增设体育课程数量。但在实际体能训练教学过程中,体育教师不按照体能训练的相关要求和规范动作,有效开展体能训练教学,在课堂上充分体现了“人性自由化”。其次,一些体育教师对体能训练相关知识和技术动作无法全面掌握,大部分时间用于体能训练理论知识讲解,使得构建的体能训练系统形同摆设,无法发挥应有作用。简而言之,体能训练和学生素质无法深度融合情况日益凸显,严重威胁着高中学生群体的健康,尤其是身体素质差的学生数量“井喷式”增长,给高中体育教学改革带来了沉重负担,甚至会引发学生群体性健康危机。

### 2.2 体能练习模式过于单一

部分学校体育教学过程中,对于学生体能练习的方法较为单调,仍然沿用原有的体能练习方式和方法。例如,在体能练习之前,首先进行热身练习,但由于一些学生对于体育课堂及体能训练抱着无所谓的态度,缺乏对体能训练重要性的认知,导致其缺乏参与体能

练习的积极性和主动性,容易产生逃避体能练习的想法,造成了一些学校体能练习教学无法促进学生全面发展的情况。此外,由于体育中体能练习较为枯燥,方法的单一和模式的单调往往使学生感到十分无趣,这也打击了学生参与体能练习的积极性和兴趣。

### 2.3 体育教师教学引导作用难以体现

学校管理层和教师对学生体能训练缺乏高度重视也是学生综合素质无法提升的重要原因,众所周知,构建科学的体能训练体系是一项系统、全面的教育任务,并非短时间内一蹴而就,包括训练学生的耐力素质、肺活量、意志力等多种能力。但从目前发展现状来看,体育教师对体能训练的认知还处于初级阶段,普遍认为体能训练仅是少部分体育特长生的项目,没有必要将其普及化,进而导致体育教学行为和工作机制缺失科学规范性。因此,这种教学模式已严重脱离素质教育初衷,对学生自我发展和价值目标确立极其不利。

## 3 核心素养下高中体育课堂学生体能训练的有效策略

### 3.1 开始部分与柔韧素质训练

柔韧素质是体能训练中最基本的一项素质,拉伸练习是我们在实践中用来发展柔韧性最基本也是最常用的方法和手段,最常见的为动态拉伸和静态拉伸。那么,在一节体育课中,当我们采用灵敏素质练习进行肌肉活性及心肺功能激活后,可采用动态拉伸取代热身操来发展我们柔韧素质,为接下来高强度运动的技能学习和训练做好肌肉和关节方面的准备。有研究指出,在运动技能尤其是爆发性运动项目训练之前进行动态拉伸可提高肌肉活性和爆发力,增强肌肉的运动表现,而在训练之前采用静态拉伸则会降低肌肉活性而削弱肌肉的运动表现。因此,在体育课的开始部分,我们采用动态拉伸的方式进行肌肉拉伸和关节活动,发展学生的柔韧素质。

### 3.2 加强思想教育,纠正认知偏差

辩证唯物主义指出意识将对行动产生不可估量的影响作用,因此,教师在组织开展高中田径教学中的体能训练时,首先要抓住思想这一精神层次的要点。具体来讲,教师在体能训练时要加强学生的思想教育,纠正学生的认知偏差。其一,是对以田径为代表的体育运动的重视。高中学生课业负担重,学习节奏快,学习压力大,教师可以鼓励学生将体育锻炼作为释放压力、舒缓疲劳、活跃身心、加强人际交流(田径中的集体运动项目可以给学生们提供培养友谊,建立默契的机会)的方式,而不是将其认为是占用学习时间,浪费学习精力的项目。其二,是体能训练本身的重视。特别是部分田径项目有机体优势(比如个子高的学生在跳高上的优势、腿比较长的学生在跳远上的优势等等)的学生,他/她会在无意中因为自己相对比较优秀的田径运动能力而放松了对基础训练,特别是体能训练的重视,而体能训练往往可以成为突破学生能力瓶颈的一把钥匙。因此,教师可以仔细地观察这部分学生当前的体能素质,找出其薄弱之处。比如是在力量上的,是在速度上的,是在耐力上的,还是在协调上的,或是在柔韧上的,还是在灵敏度上的等等,让学生发现体能训练之于个人田径水平的提高有非常大的重要性。总的来讲,通过加强思想教育,纠正认知偏差,提高学生对体能训练的重视程度,以配合训练,在训练中投入更多的热情和专注力,从而强化体能训练的效果。

### 3.3 科学制定训练方案,加强运动员心理训练

田径运动作为多项目集成运动项目,开展针对性训练是提升体能训练有效性的主要途径。按照运动项目的不同,在开展体能训练时侧重点也有所不同。因此,针对田径项目,科学制定训练方案,考虑运动员自身身体条件以及日常训练水平,教练适当调整训练难度,加强运动员生理机能训练,结合田径项目训练环境,确定训练具体内容、训练模式及方法、负荷量以及难度等,通过此种方式,使运动员获得良好训练效果。体能训练中,除了科学制定训练方案外,还需要加强运动员心理训练。田径运动比赛不仅考验运动员的专业技能,对运动员心理素质同样是种考验。如果运动员心理素质不好,则在竞赛中无法发挥正常水平,日常训练中也很难有所突破。在身体素质良好基础之上,运动员还应保持乐观积极心态,不断突破自我,接受成功和失败,胜不骄败不馁。现阶段,很多田径运动员年龄较小,在日常训练中,很容易受外界环境影响,心态不稳定,在面对挫折和失败时无法快速调整心态,抗压能力有待提升,在意他人观点,对自己失去判断。如未能及时调整心理状态,则很可能导致运动员在体能训练中不走心,钻牛角尖,叛逆心理强,训练中出现各种各样的问题,导致自己职业生涯受到影响。因此,在体能训练中,教练应做好运动员心理疏导的工作,换位思考,与运动员交流,了解其内心困惑,坚定运动员意志力,提升运动员信心,当运动员能力有所提升时给予表扬,使运动员感受到关心和爱护,快速调整心态,积极投入到体能训练中。当运动员比赛成绩不佳时,教练应鼓励其快速走出失败阴影,不断提升自身技能,鼓励其在下次比赛中再接再厉。

## 4 结束语

现阶段,体能训练安排不够科学合理、体育教师教学引导作用难以体现、教学设施陈旧落后等弊端日渐凸显,在取得一定成效的同时,亦面临着诸多不确定因素和严峻挑战。基于此,为全面提升学生综合素质和体育素养,应立足于学生价值需求,坚持以体能训练过程中实际现状为导向,充分利用本校体育教学资源,重点聚焦政策方针、教育改革,确保体能训练体系可持续发展。与此同时,高中体育应突破传统的教学模式,全面加强体能训练教学顶层设计,积极转变教学理念、整合改革创新实践资源,全方位地实现中学校高质量发展的目的。

### 参考文献:

- [1]刘洪煜.新课改下高中体育考生的体能训练分析[J].中外企业家,2018(33):210.
- [2]王学智.体能训练在高中体育教育中的融合分析[J].运动,2018(17):121+76.
- [3]郭爽.如何抓好高中体育考生的体能训练[J].当代体育科技,2018,8(07):41+47.
- [4]钟勇宽.浅谈高中生体能训练的方法及实施措施[J].青少年体育,2017(05):52-53.
- [5]林联注.体能训练在高中体育教学中的创新研究[J].当代体育科技,2017,7(14):38+40.

作者简介:李玉国,男,山东滕州,汉,出生年月:1980.11,学士,中教一级,研究方向:高中体育。