

体育教学中体能锻炼的重要性

周晓慧

贵州电子科技职业学院 贵州 贵阳 550000

【摘要】 体育教学是现代教育中的重要组成部分，对学生素质能力培养的要求越来越高。在教学过程中，教师需要加强对学生的教育指导，树立正确的教育观念，针对教育结构和教育手段进行优化创新，进一步提高学生的综合素质。体育课程作为教育发展的重要内容，引起家长老师的广泛关注，结合学生的体能情况合理安排学生进行体育训练，改变传统体育教学中出现的问题，积极引导使学生掌握正确的锻炼技巧，开展生动有趣的体育活动，激发学生的体育锻炼兴趣，使学生逐渐养成良好的体育锻炼习惯，提升学生的体能素质，为我国培养全面型人才创造有利条件。

【关键词】 体育教学；体能锻炼；措施

体育教学是现代教育事业中极为重要且不可忽视的内容。在课程教学过程中，能够强化学生的身体素质锻炼学生的运动能力，进一步促进学生的身体健康发展。在不同生活环境影响下，每一个学生的身体素质都有所不同，因此，在体育教学过程中，教师需要结合不同学生的身体体能采取相应的教学手段，避免出现训练不当而使使学生受伤、休克昏迷等不良反应，合理安排学生进行体育活动，引导学生在课堂教学中运用正确的体育技巧，从而培养学生养成良好的运动习惯，为学生健康成长奠定基础。本文针对体育教学中提升学生体能锻炼的重要性进行分析并深入探究教学实践中提升体能锻炼的有效策略。

一、体育教学中体能锻炼的重要性

受应试教育的影响，学生的学业压力逐渐提高，课业负担加重，部分学校减少了体育训练时间，将体育课程改为文化课程，剥夺了学生体育训练时间^[1]，导致学生身体素质下降，降低了学生对体育课程的积极性，限制了体育教学的发展。因此，在体育教育过程中，培养学生养成良好的运动习惯对提高学生的身体素质具有重要作用。

（一）体能锻炼有效促进学生个人素质

在教学过程中，不仅要注重学生文化知识的储备，还要让学生实现身心的全面发展，有效促进学生个人素质的提高。体育课程是培养学生个人素质的重要途径之一，因此，教师需要在引导学生文化知识的同时，更要注重培养学生的体育热情，结合不同学生的身体素质开展丰富多彩的体育活动^[2]，提高学生对体育课程的积极性，激发学生对体育活动的热情，积极引导使学生掌握正确的体育技能，及时纠正学生在体育课程中的不良行为习惯，为学生提升体育锻炼创造良好的课堂氛围，进一步实现学生身体素质全面发展。

（二）体能训练为学生今后的学习奠定身体基础

在教育体制改革背景下，培养学生的各项素质能力是教育事业的关键环节，尤其是培养学生的身体素质，对学生全面发展具有重要意义。在教育阶段，学生的思维模式还不完善，正确的引导能够使形成良好的生活和学习习惯。因此，教师需要明确教学目标，针对传统的教学模式进行优化创新，结合学生的实际情况制定相应的教学内容，激发学生对体育锻炼的热情，充分满足学生的发育需求，使学生在掌握正确的体育技能基础上养成良好的体育锻炼习惯，为学生今后的学习生活奠定身体基础。

二、体育教学中体能训练的有效策略

训练强度的高低并不能决定训练的整体效果，过多的体能训练反而影响学生体育课程的质量，因此，教师在制定相应的体能训练时，要结合学生自身的身体状况^[3]，根据不同学生的身体素质和特点，制定科学合理的教学方案，因材施教，使体育训练更加科学化。

（一）创新体育教学模式

在传统体育教学模式影响下，部分教师在安排学生进行体育锻炼过程中，仅仅进行一些简单的课前活动，然后就让学生进行自主活动，这样的教学模式将对学生的体育锻炼效果产生不利影响，大大阻碍了学生身体素质的提高。因此，在教学过程中，教师需要充分认识体能训练对学生全面发展的重要性，掌握运用体育训练的特殊性，将课间操与学生的课后活动相结合，合理安排学生的作息时间。根据现代教育发展的要求对传统教育模式进行优化创新，摒弃传统教育中出现的问题，明确提升学生体能素质为目标，结合学生的身心发展特点开展相应的体育教学项目，选择适合学生体能训练的教学内容，提高学生对体育课程的积极性，使学生能够积极参与到体育活动中，进一步形成良好的运动习惯，达到身体素质全面发展。例如，开展课前小游戏，利用课前十分钟的时间组织学生进行游戏环节，让所有学生活动起来，不仅提

高学生对体育课程的积极性,而且有效完成了课前的热身运动,为学生创造了良好的课程氛围,进一步实现了高效的课程任务。

(二) 培养学生体育兴趣

在教学过程中,培养学生的兴趣点是达到高效课堂的关键^[4]。因此,在教学过程中,教师关注学生的兴趣爱好,根据学生的个性特点开展各种丰富多彩的体育活动,激发学生对体育课程的兴趣,积极参与到体育活动中,使学生充分掌握体育方面的技能和知识,提升学生的个人体能。同时,教师可以向学生介绍国家运动员的训练过程,使学生在受到鼓舞的同时能够感受到体育运动的独特魅力,通过这样的方式逐渐降低学生对体育课程的排斥心理,真正对体育训练产生兴趣。教师需要针对教学模式进行优化创新,加强对体育项目的研究,在体育课程中设置一些有趣的游戏或者比赛项目,充分调动学生的竞争意识,为形成良好的体育氛围创造有利条件,进一步达到高效的课堂质量。例如,在学习足球运动中,教师可以根据学生兴趣点开展适当的小游戏。组织学生六人一组分别站在跑道两侧进行运球接力,由第一个人向对面的组员进行传球接力,看那一组成员完成的时间最短。通过比赛的方式使学生积极参与到体育活动中,充分调动学生的竞争意识,创造良好的课堂范围,进一步提高学生的锻炼效果。

(三) 合理设置体育方案

通过对学生体育锻炼的方式提升其体能素质,需要注意学生

自身的身体情况。由于学生身体发育不够成熟^[5],在教学过程中很容易出现各种问题,因此,教师需要充分了解学生的身体素质,根据不同学生的身体机能制定科学合理的体育项目,优化教学方案,在保障学生身体安全的基础上对学生进行适当的体育训练,加强对学生的安全教育。例如,在指导学生跑步训练时,对有心脏病、体质差的学生进行低难度的项目训练,充分掌握学生的身体情况,避免体育活动对学生产生不良反应。同时,在体育教学过程中,学校要确保体育设施的安全性,保证体育产品的安全质量,避免学生在进行体育活动过程中出现意外伤害,进一步降低校园安全问题的概率。因此,保障学生的身体安全是开展体育教育的前提条件,教师及学校要高度重视学生的安全问题,在购买体育设施及体育用品时要严格把关,选择安全系数高的体育设施,为学生进行体能训练创造良好的环境。

结束语

在新课程改革背景下,加强学生的体育训练是现代教育事业中的重要任务,对学生身体素质全面发展具有重要意义。因此,相关部门需要高度重视学生的体育教育,最大程度降低学生在体能训练过程中产生的不利影响,在保障学生身体安全的同时,结合学生自身的身体素质合理安排学生的体育活动,让学生真正理解和接受体育训练,通过多样化的教育手段激发学生的课堂积极性,使学生在体育活动中养成良好的运动习惯,从而推动体育教育事业不断发展完善。

参考文献:

- [1] 张筱嘉.体育教学中体能锻炼的重要性[J].农家参谋,2020(11).
- [2] 姚钱兰.提升小学体育教学的有效性策略研究[J].学周刊,2020(15).
- [3] 姚湘伟.小学体育教学中学生行为素质的有效养成[J].当代教研论丛,2020(04).
- [4] 胡晓梅.小学体育教学中学生终身体育意识培养[C].中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会.2020全国教育教学创新与发展高端论坛会议论文集(卷三).中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会:中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,2020.
- [5] 魏星临.基于体育素养与职业能力的体育教学改革研究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(06).