

浅谈如何有效指导高考体育训练

◆卓小文

(惠州市惠阳高级中学实验学校)

摘要:随着我国社会不断进步发展,学生家长也越来越关注学生的身体健康及综合素质等问题。而学校中的体育课程也随之受到了重视,特别是对于即将参加高考的高三学生其体育成绩也是至关重要的一部分。在高中阶段的体育训练与其他专业的体育锻炼不同,高考体育训练是有时间的限制,且大多数学生都没有较好的身体健康素质。所以这就要求体育教师应合理运用相关体育技术来提高高中生的综合身体素质,同时还应保障高中生的文化课成绩不能被落下。

关键词:高考体育;指导训练;有效策略

前言:高中生在进行高考体育训练时不仅要学习相关体育技能,还要保证学好其他各个课程的文化课的内容。所以,高中学校应该采取相应措施正确指导学生同时进行体育训练以及文化课的学习,以提高学生的整体学习成绩。本文主要对高中学校如何有效指导高中生进行体育训练来分析,以便于为体育教师能有一个高效的体育课堂效率提供合理化的建议。

1、高考体育训练的发展现状

由于体育高考是大多数高中生对于高考的一种不同的选择情况。而选择体育高考的高中生大多是他们的自身身体健康素质比较好,并且他们对于语文、数学、英语等文化课程没有特别显著的爱好兴趣^[1]。但是就我国现阶段的高考教育来讲,大多数高中生还没有完全意识到体育高考的内涵,他们普遍认为选择体育高考是为了不参加文科课程的笔试高考,而不是因为这些学生从内心深处就比较热爱体育项目并且他们的体育训练技能水平整体来讲也不是特别高。除此之外,大多数高中教师都比较加强对文化课程的重视程度,而往往忽略了高中生的体育锻炼时间,从而造成许多高中学生不得不在高三一年加大力度去进行体育训练,以至于给学生带来不必要的身体伤害,高中阶段的文化课程虽然是最重要的一部分,但是高中教师还是需要提供一些时间来让高中生进行一定程度上的体育训练,以促进提升高中生的综合体育素质。另一方面,大多数高中生对自身的身体素质以及体育训练技能理解并掌握的不够深入,且训练动作也不够标准。大多情况下,高中生在高考体育考试项目中项目活动技术以及学生综合素质方面都能够取得优异成绩,但是由于高中生没有加强对体育项目的辅助技术的重视,从而使他们的体育课程不能获取满分。总而言之,高考体育训练在我的发展中还存在很多问题,并且是需要各学校以及教育部门持续来改进的。

2、有效指导高考体育训练的措施

2.1 着重加强重点的体育准备性训练

高考体育训练中的准备性训练的主要任务是加强高中生的速度训练以及力量训练两部分内容。速度训练并不是我们日常生活中所说的速度,而是一种绝对速度的提升训练,绝对速度在体育奔跑类项目活动中有着不可或缺的重要作用。一个学生的速度素质先天性是主要组成部分,后天性因素是一种辅助作用,无论是先天性成分还是后天性都需要体育教师通过对高中生的科学合理的训练方式来进一步激发挖掘的。而在高三阶段的体育训练课程主要进行的是下坡跑,如果一些高中学校没有下坡的体育训练场地可以通过让高中生以计时的方式进行跑步训练,以促进提升高中生对体育课程的积极主动性^[2]。力量训练主要是训练高中生的手臂以及腿部的力量。教师可以通过采取下肢力量训练、肌肉力量训练、腹部力量训练等有效方法来提高高中生的力量训练技能。当然体育教师还可以与50米快跑相结合从而使学生能够自由转换力量和速度,从而有助于高中生综合提高自身身体健康素质以及体育课程的成绩水平。

2.2 激发高中生对体育训练的爱好兴趣

体育教师在进行高中体育课程的教育教学过程中应着重加强高中生对体育训练的爱好兴趣的培养。教师对高中生多一些夸奖以及赞美会使他们能够更加自信,从而增加他们对体育训练项目的爱好兴趣。在体育课程教学中,体育教师应该多注重高中生日常上课的表现,而不是只根据他们的期末考试成绩进而评价学生的总体成绩。比如,学生对体育项目活动的掌握技能等。体育教师应善于挖掘学生的优点并给予肯定,从而激发高中生的学习兴趣。

2.3 提高高中生体育运动技能水平

在高考体育训练的过程当中他们的某一项体育运动项目的动作技能掌握水平的好坏能在很大程度上直接影响了他们对体育课程的热爱程度以及体育课程的总体成绩。所以,在体育课程的教育教学当中教师可根据高中生的爱好兴趣来让学生选择自己所喜欢的体育项目活动,并且保障他们在选择的体育项目中能够获取比较优异的学习成绩以及学习技能,从而提高高中生的积极主动性,并发挥他们自身的价值^[3]。除此之外,体育教师在体育课程教学过程中的教学方式还要具有一定的创新性以及合理性,有助于加强高中生的主动参与程度,体育教师在讲授相关项目运动技能时应多选择一些具有吸引力的动作并且尽可能地贴近高考训练的内容,从而使高中生能够从被动的训练方式转变为主动去进行训练的方式,以保证体育课程教学的总体效果,进而促进高考体育训练水平的提高。

3、总结

在我国的高考体育训练当中最主要的内容是对高中生进行一定的体能训练。体能训练除了能够提升高中生的自身身体健康素质之外,还能有效加强他们的体质,并为以后的学习提供有利条件。所以,体育教师可以为高中生制定一份科学合理的体育训练计划从而使他们的体育训练更加规范。此外,学校还可以多加强彼此之间的沟通交流来学习其比较先进的训练经验进而使体育训练内容更系统更完善,以保证高中生能有效获取体育训练的技能。

参考文献:

- [1]佚名.浅谈如何提升高校体育运动训练的有效性[J].当代体育科技,2018,8(23):91+93.
- [2]张雷生.浅谈高考体育训练中的有效措施及注意事项[J].新课程(下),2017(6):207-207.
- [3]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(5):52-53.

