

高中体育生训练中的体能训练方法

那日苏

(内蒙古自治区鄂尔多斯市蒙古族中学 内蒙古 鄂尔多斯 017010)

【摘要】随着我国经济的不断发展,人们对体育赛事的关注度逐渐提高,民众对健身的意识也越来越强,而且各地区对体育人才的需求量不断增加,使得报考体育院校的体育生越来越多。体能训练是体育生的一项重要训练内容,在高考及体育专业考试当中都占据着很大的比重。因此,提高体育生的体能,使其可以在考试中取得一份满意的成绩是体育教师的重要教学目标。本文简单分析了体能训练的意义,探讨体能训练的方法,以供参考。

【关键词】高中;体育生;训练;体能训练;方法

高考是我国选拔人才的重要方式,学子们通过高考可以进入理想的大学进行系统化学习。对于在美术、体育、舞蹈等方面较为突出的学生,国家也为他们开放了特长生选拔的路径,使其可以通过自己的特长、优势进入理想的大学。这种选拔方式会考查学生的文化课水平,还会严格的检验学生的专业课成绩。以体育生来说,训练不是在朝夕间就可以完成的,是需要通过长久的训练才能拥有较为突出的专业课成绩,这必然导致其在文化课方面无法投入太多的时间,造成不能平衡特长训练与文化课的现象,这会给学生带来很大的压力,既影响训练又影响学习。

一、体能训练的意义

体能训练主要包括一般体能及专项体能。专项体能训练值得是根据此专项的需求通过专门性、针对性的身体练习,以此提高体育生的身体形态、体能及专项运动素质,最终到达提高专项运动成绩的目的;一般体能指的是通过形式多样的身体练习,提高体育生的身体素质与身体机能,达到强健体魄的目的。专项体能训练是高中体育生的训练重点,具体有在力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧度等方面的基本运动能力训练,运动综合素质方面的锻炼,身体能力供给与代谢方面的系统训练及心里承受能力方面的训练^[1]。上述的几个方面的训练是构成高考体育专业考试的重要部分,若体育生在某个环节的能力较弱,则会影响运动考试的整体成绩。加强体育生的体能训练,是提高体育生比赛成绩的关键。因此,在体育生的训练中,不仅要重视在单项技术方面的学习,还要注重体育生的体能训练。

二、高中体育生体能训练的方法

为了提高高中体育生的整体体能训练水平,需要教师需要审视传统教学中存在的问题,对于不科学的地方及时整改,不断探索适合学生的体能训练方法,多方面培养学生的体育能力,使学生成为符合新时代要求的新型体育人才。

(一)针对不同类型的学生,采取不同的训练方法

高中体育生还是在校阶段的高中生,并不是一个专业的运动员,他们没有系统训练的精力,而且上课、学习还是占据了体育生的大部分时间,他们实际的训练时间只有早上晨练及课外时间^[2]。对于体育生来说,考试的文化课考试也是十分重要的,因此,体育生如何兼顾学习与体育训练是非常重要的事情。大多数体育生的文化课都是短板,只有极少部分的学生使学习好、体育好的学生,为了使体育生有一个更好的未来,教师要调整课堂结构,优化教学内容。对于体育好、文化课差的学生,可以让他们重点进行体育训练,多参加省市级的比赛,取得优异的成绩后,通过特长加分可以考上理想的学习。但是,也不能放弃文化课方面的学习,文化课分数是进入大学的敲门砖,只有文化课达

到学校的合格线才能进入大学。对于体育能力并不是十分突出的体育生,可以让其将学习重点放在文化课上,在体育考试之前进行突击训练,以此为学生创造更多的机会^[3]。

(二)加强基础训练,提高学生基础体育素质

只有提高体育生的基本运动能力才能提高运动成绩,才能有进一步的发展空间。所有的体育生都要重视在基础运动能力方面的训练,在正式开始训练之前,要进行素质测试及运动选材,通过综合的考量判断学生是否适合体育训练。同时,在初始训练阶段就应该以基础训练为重点,根据学生的身体素质,调整训练的强度。加强体育素质的训练可以有效的提高体育生的运动能力及运动体能储备,从而提高体育生的运动成绩,促进其不断发展。

(三)训练心理素质,提高体育生应试能力

训练心理素质是通过多种手段,有意的对体育生施加压力,以此让体育生找到调整心理状态的方法,为学生日后参加各种大小赛事打下基础。竞技体育是残酷的,比赛成绩是残酷的,对体育生来说,如何面对有赢有输的比赛成绩是非常重要的^[4]。因此,要在平常的训练中增加心理训练,教师要是体育生在生理上、心理上及思想上都做足准备,体育生也要掌握调整赛前紧张情绪的方法。可以通过模拟训练的方式,增强体育生考试、比赛适应性,通过反复多次的训练让体育生可以沉着、平稳的面对比赛及考试,以此保证体育生可以正常发挥,取得优异的成绩。

结束语

综上所述,体能训练是需要长期坚持训练才能看到成果的,现阶段,很多高中的体能训练方法还存在一些问题,需要教师不断探索新的方法,革新教学模式,为学生存在更优越的体能训练条件。对于体育生来说,体能训练十分重要,在训练中不断训练体育生的基本运动能力,以此促进学生的基础素质不断提高。针对不同类型体育生开展针对性训练方法;加强基础训练,提高体育生的身体运动机能进而提高体育成绩;不断训练体育生的心理素质,提高体育生的应试能力。通过科学的训练方法,提高体育生的体能,为其取得优异成绩奠定基础。

参考文献

- [1]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.
- [2]雷常军.北方高级中学体育特长生冬季体能训练原则研究[J].运动,2017(19):112-113.
- [3]顾刚峰.高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法[J].田径,2019(2):48-49.
- [4]周稳,黄娟.高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法研究[J].文理导航,2018(11):96-96.