

初中体育课堂学生体能训练策略分析

殷淑芳

(山东省莱西市南京路中学 山东 莱西 266600)

[摘要] 身体是革命的本钱,不管是在任何阶段学习期间,学生只有真正具备良好的体能素质才能展开其它活动与学习,而初中阶段本就是学生发展与成长的关键时期,加强学生体能训练对于学生而言十分重要,所以本文也就初中体育课堂学生体能训练策略进行了具体的分析。

[关键词] 初中体育; 体能训练; 策略

引言

新课程改革不断深入的环境下,初中生体能训练工作重要性也在不断突出,初中体育教学在初中阶段受到的关注度也在不断提升,学生体能水平以及健康素质的提升如何有效落实也成为初中阶段十分重要的问题,只有真正做好这一项工作才能真正有效促进学生全面健康成长与进步,同时让学生从小树立起自觉锻炼的意识,为其今后发展奠定良好的基础与保障,从而培养出更加优质且全面的人才。但是,究竟要如何真正有效训练学生体能呢?对于这一问题,笔者也从展开了如下分析:

一、初中体育课堂学生体能训练现状

就目前初中体育课堂学生体能训练情况来看的话,其还是存在着一些问题,具体表现在以下几点:

(一) 学校对于体能训练重视程度不足

初中学生刚好面临着中考,学校相互之间的竞争压力也在不断加大,所以部分学校为了能够追求升学率,会直接将体育课改成文化课,剥夺了学生体能训练的机会与时间;此外,再加上学生文化课作业量较大,双休时间经常会被占用,促使学生完全不具备体能锻炼的时间,这也自然无法有效落实初中体育课堂学生体能训练的目的。

(二) 体育基础设施不够完善

部分学校以为对于体育课程重视程度不足,所以在体育场以及器材等方面的投入也十分有限,从而引发器材短缺、基础设施不够完善、场地有限等现象,直接限制了体育教育教学活动的有序开展,也严重抑制了学生个性发展。

(三) 学生体能训练参与积极性不足

就目前初中生实际情况来分析的话,大多数学生都不具备良好的体育锻炼意识,对于体能训练的认识也十分的肤浅,所以在体育课堂之上缺少自主参与体能训练的积极性和自觉性,严重降低了学生体能训练效果。除此之外,受初中生年龄以及水平等多方面特点所影响,其在遭遇困难与挫折的时候也经常会放弃,对于体能训练也是如此,这明显不利于学生身心健康发展,在这各种因素的制约之下,体育课堂之上学生体能训练自然也就受到了影响,无法有效发挥出其对于学生体能训练的促进作用。

二、初中体育课堂学生体能训练策略

(一) 激发学生参与体能训练的兴趣

兴趣是学生最好的老师,也是有效促进学生主动参与到体能训练中的动力,所以教师在体育教学过程中一定要坚持“健康第一”的教育指导思想,在教育期间致力于初中生体能训练兴趣激发,并且将其贯穿于整个体育教学课堂之上,结合初中生身心发展特点来针对性地对学生进行体能训练,借助于有效手段来激发学生体能锻炼与参与的积极性,让其能够真切地感受到体能训练的重要性,这样学生自然也就能够养成良好的体能训练习惯。例如,在体育教学课堂之上,为了能够有效激发学生体能训练兴趣,教师就可以在课堂之上先为学生讲述一些优秀运动员的事迹,像被誉为东方神鹿的王军霞相关事迹,通过这一故事来有效吸引学生注意力,让学生在听故事的期间感受到耐久跑这一项体能训练项目,激发学生对于体能训练参与的积极性,让其能够自觉的参与到体能训练活动之中,同时积极引导学生对耐久跑的价值形成良好的了解,像是能够有效改善神经系统调节能力、提高肌肉耐力、强化心肺功能等等,这样就能让学生在体育课堂之上真正形成良好的体能训练意识,促进学生全面发展与提升。

(二) 引导学生掌握科学的锻炼方式

初中体育课堂之上学生体能要想真正得以训练,教师在课堂之上还是需要为学生讲授科学的锻炼方式,让学生能够科学的参与到体能训练活动之中,这样学生自然能够在体育课堂之上得到发展与提升。需要注意,体能训练并不单单只是指训练累、吃多苦,还需要教师在训练期间关注每一位学生的成长特点,在课堂之上实施科学化训练教程,例如,在乒乓球运动教学课堂之上,教师为了能够有效训练学生体能,教师就可以在为学生讲解握拍、发球、控球等各种技巧的同时,为学生详细讲解一些示范动作,同时积极引导学身体配合在一起,这样就能帮助学生掌握正确的动作要领,明白控球并不单单只是依赖于手臂而发力的,还需要借助于身体重心来有效展开控球,而且接球的时候也需要合理调节重心以及弧线,对来球的落点与旋转提前进行预判,这样学生才能真正掌握这一项运动技巧,另外,还能在训练过程中有效起到协调肢体平衡的效果,真正在保障体育教学质量的同时强化学生身体素质,让学生心理素质得以有效提升。

(三) 灵活使用多种体能训练方式

在初中体育课堂之上学生体能要想得以有效训练,教师在课堂之上还可以灵活采用多种训练方式来进行体能训练,这能有效丰富体育教学内容,同时在训练学生体能的过程中,提高学生思维反应以及肢体灵敏度。例如,教师在教学过程中可以按照零负重、轻负重等训练原理来对学生进行举重、杠铃等一系列运动项目教学;而耐力训练过程中教师则可以借助于长跑、慢跑、慢跑、短跑等一系列项目来对学生进行体能训练,这样学生自然能够在多样化体能训练项目中逐渐提高自身体能,从而真正有效实现初中体育课堂学生体能训练的目的。

(四) 合理借助游戏或竞赛提高学生体能

在初中体育课堂之上学生体能要想得以有效训练,除了上述几点之外,教师还需要考虑到初中生好动、爱玩、活跃这一特点,合理借助于游戏或者是竞赛的方式来鼓励学生参与到体能训练项目与活动之中,这样就能进一步提高学生体能素质,同时还能改变传统枯燥且无趣的体能训练方式,让学生在体能训练课堂之上获得意想不到的教育教学效果。在这一过程中教师一定要适量、适度为学生安排游戏训练环节,这能在一定程度上减少训练的疲劳度,让学生在训练过程中感受到乐趣,从而有效提高训练的效果。

三、结语

综上所述,体能训练对于学生身体素质提升、良好心态培养而言都十分的重要,所以初中体育教师在课堂之上一定要加强对学生体能的训练,在体育课堂之上及时分析学生身体素质与心理特点,针对性的借助于有趣的训练活动来对学生进行体能训练,这样才能充分激发学生体能训练积极性和自觉性,让学生在体育课堂之上形成良好的体能。

参考文献

- [1] 王爽. 现代体能训练在中小学体育教学中的运用策略研究[J]. 中国校外教育, 660(04): 22-23.
- [2] 肖繁. 初中体育课堂体能训练策略探微[J]. 体育风尚, 2018(11).
- [3] 柳燕. 初中体育课堂体能训练策略实践[J]. 成才之路(7): 50-50.
- [4] 陈金梅. 关于初中体育课堂体能训练的策略实践[J]. 启迪与智慧: 教育版(中), 2018(5): 54-54.