

刍议初中体育学生体能训练的方法

吴小明

会昌县筠门岭镇初级中学

[摘要]初中阶段体育教学对初中生综合素养的提升具有重要的作用，它不仅能够提高初中生的身体素质，还能促进初中生形成良好的意志品质。教师需要根据学生的身体素质，开展针对性的体能专项训练，积极形成全新的训练成长点，为学生的全面健康成长奠定坚实基础。

[关键词]初中体育生；体能训练；策略；创新

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1014

近年来教育改革不断推进，各领域对学生学习状态十分关注。关于学生体育方面的教育教学，也始终是关注的热点。教师需要针对性的制定训练对策，确保学生在参与具体训练中提升体能指数。体能训练形式较为多元，但是内容较为枯燥。教师需要做好教学规划，注重各种辅助手段的运用，设置适宜的训练情境，确保学生能够激活个人的体能训练主动性，进而长期坚持下去。

一、初中体育学生体能训练现状

初中体育学生体能训练工作的系统性比较明显，目前的先前现状不容乐观。首先，教师没有积极创设训练情境，学生缺乏参与体能训练的兴趣。教师对不同训练媒介的了解比较片面，没有主动利用现代化媒介介入训练活动。无法对学生产生明显的影响，同时信息冲击力不够强烈。其次，教师忽略了教育方式和训练形式的创新。体能训练效率较差，难以实现事半功倍，学生的积极性不足。最后，教师对训练实践的投入和支持力度较小。忽略了对这一工作的不断强化及创新，还没有构建完善的体能训练机制。

二、初中体育学生体能训练策略分析

（一）创设训练情境，激发体能训练兴趣

在创设体能训练情境之前，教师需要了解不同的制约因素。分析学生的兴趣倾向，其中客观因素的分析是第一步。这一因素主要涉及器材、训练场地，教师需要以资源的优化配置为着眼点，激发学生的训练热情。如果教学条件较好，教师还可以将竞赛游戏和媒体等资源融入其中，为学生创设互动性的训练情境，集中学生的各个感官。媒体介入较为复杂，但是能够产生强烈的信息冲击效果。在文化课教学中，多媒体是作为重要的辅助工具，调度效果较为明显。

初中生对体育训练运动项目的选择性较强，教师需要了解学生心理变动，分析具体的训练设置要求。比如在开展举重运动时，教师需要以训练学生的体能为核心，找准教学设计的着眼点。促进教学设计与系统训练的有效落实，逐渐增强学生的体质。但是，很多学生对这类训练项目不够感兴趣。结合这一现实问题，教师需要从操作形式着手，创新实践内容。比如在哑铃训练时，教师则可以安排对抗赛。让男生在小组合作中，在规定的时段完成规定的任务。很多学生会积极行动起来，并且投入了许多的热情，最终的训练成效非常显著。另外，在弹性训练中，教师则可以以跳绳训练为重要契机。有的学生会对此产生排斥心理，教师则可以先讲述比赛的规则，然后开展小组对抗赛。充分调动学生的热情，让学生能够在个人兴趣的指导下主动参与其中。

（二）创新训练形式，提升体能训练效率

体能训练离不开各类动作的反复操作，整个过程非常枯燥乏味，学生会出现审美疲劳和消极应对的情绪。为了让学生始终保持积极的训练热情，教师需要主动尝试全新的训练形式。比如教师可以将比赛机制和音乐背景融入其中，在师生互动中开展训练操作活动，进而突出助学效果。其中竞赛活动最为有效，很多学生对这一活动比较敏感。学生的好胜心较强，能够在参与后获得更多的成就感。教师需要抓住学生的学习心理，

落实教学调度任务，确保体能训练的效度和效果。为了提升学生的耐力和弹性，教师可以训练学生的原地跳跃，关注学生原地跳跃训练中的真实表现，及时改进操作形式。比如男生可以与女生一起参与这类训练活动。女生可以在男生前面10米处，男生女生同时起跳。在50米内，如果男生追上的女生就可以获得最终胜利，如果被男生超越的女生没有主动的赶上，男生就需要接受惩罚。这种追逐性的竞赛活动能够调动学生的参与热情，教师在下令后，学生快速起跳，整个课堂非常活跃。在多轮比拼后获得胜利的学生会变得更加的积极和主动，输掉比赛的学生也会重新调整自己，参与下一轮的比赛。

（三）强化训练实践，建立体能训练机制

体能训练需要与学生的生活实际相接轨，教师需要根据学生的生活开展训练操作活动，培养学生良好的体能训练习惯，全面提升学生的综合体能水平。学生的日常运动量偏低，体能储备不足，因此，体能强化训练必不可少。教师需要科学评估学生的基础体能，然后设计形式多样的生活化训练任务，鼓励学生主动利用课余时间自觉开展体能训练活动，以此来更好地提升学生的体能储备。很多学生在学习环境中缺乏良好的体能训练器材和场地，学校则需要主动利用现有的教育资源，以训练器材和场地为主，充分体现体能训练的深远意义。

为了提升学生的身体柔韧度，教师需要以韵律操训练为主，利用音箱开展教学活动，渲染整个训练的氛围，激活学生的参与主动性。很多学生会跟着老师一起跳跃，模仿教师的动作。为了确保最终的教学成效，教师还需要鼓励学生主动参与拓展性训练，布置与之对应的家庭作业，让学生在家庭中主动参与韵律操训练。另外，如果条件较好，教师还可以让学生拍摄成视频，然后提交给教师。通过这种形式，教师可以全面了解学生的训练情况，针对学生的共性问题进行查漏补缺和集体讲解，给予学生针对性的辅导体能训练。体能训练的强度比较高，教师需要根据学生的心理状况，充分体现教学的多元化。提升学生参与集体训练的热情和能动性，为学生提供充足的支持和帮助。

结语

体能训练是初中体育课堂教学中的一个关键组成部分，在初中体育教学中，教师主动利用多元化的教学方法，积极开展体能训练活动，确保训练内容和形式符合学生身体运动的实质需求。其中训练方法的探索非常关键，教师需要深入学生生活实际，了解学生群体的真实需求。教师需要确保自己有足够的耐心和热心，给予不同学生相应的训练辅导，确保每一个学生都能够健康成长。

参考文献：

- [1]朱忠华.初中生功能性体能训练在课堂教学中的应用研究[J].田径,2021(08).
- [2]胡凯霞.合理设计课程,激发学生运动兴趣[J].河南教育(教师教育),2021(10).
- [3]张健.中考体育测试学生体能训练模式研究[J].青少年体育,2020(04).