

体能训练在体育教育中的创新体系

韩永娜

平乡县第一中学

摘要：随着现代教育教学的发展，需要充分考虑初中体育课堂教学效果和质量，引导学生的体育知识学习，开展高效的体育技能学习，通过体能训练的方式关注学生的素质能力，锻炼学生的核心力量，增强学生的力量和耐力。在实际的体能训练开展过程中，通过多样性的训练活动，强化学生的体育精神，全面提高学生的体育能力，养成良好的体育锻炼习惯，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神品质。

关键词：体能训练；体育教育；创新体系

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.07.166

对于初中生来说，由于初中学校的文化课程较多，通过体育课程的合理安排，能够有效促进学生的身心健康发展，关注学生的身体素质和心理素质，让学生积累一定的体育技能，强化学生的体育基础水平。部分学生缺乏正确的体能训练认知，体育知识的学习缺乏专业性，针对这种情况，需要充分把握体育教育的创新体系，合理安排体能训练活动，减轻学生的学习压力，提高学生身体素质的同时形成正确的体育精神。

一、初中体育教学中体能训练开展的重要性分析

（一）强化学生的身体素质

在初中阶段学生处于身心健康发展的关键时期，由于初中教学模式的影响，教师往往注重学生的文化课学习，不重视学生的体育锻炼，导致学生的身体素质缺乏基本保障。针对这种情况，在实际体育课堂中开展体能训练，集中学生锻炼身体时间，让学生能够在体育课堂上放松心情、强健体魄，保持较为稳定的心理状态。由于初中的文化课程较多，学生往往需要花费大量的时间进行学习，不仅增加学生的学习压力，还影响学生的身体健康发展，通过体能训练的方式，全面提高学生的身体素质，引导学生的体育锻炼，保持稳定的身体机能状态，增强学生的免疫力，让学生能够保持更好的学习状态。初中生的身心健康发展要求较高，体能训练作为重要的锻炼方式，组织学生的体育活动，让学生保持较强的专注力，协调自身的身体机能。

（二）帮助学生养成自主锻炼意识

对于初中生来说，体育课堂教学体能训练强度较大，学生往往需要开展高效的练习，组织各项体能训练活动，让学生保持稳定的身心状态，增强学生体育学习的积极性和主动性^[1]。对于初中生来说，大部分学生有着较强的自我意识，能够自主安排学习时间和课外生活，但是不具备基本的锻炼意识，自身的体育锻炼积极性较差，针对这种情况，通过体能训练的方法帮助学生

养成体育锻炼的习惯，具备自主锻炼意识，能够释放自身的压力和负面情绪，有助于促进学生的身心健康发展，维护稳定的心理环境。通过体能训练的方式合理安排学生的锻炼时间，为学生提供更多的体育技巧，完成基本的技能练习，增强学生体育锻炼兴趣，保持较强的专注力。

（三）培养学生正确的体育精神

初中生处于个人身心健康发展的关键时期，教师的教学引导对学生的个人发展有着促进作用，通过体育课堂中的体能训练，让学生集中课堂注意力，主动参与到体能训练中，通过分层训练的方式，引导学生之间竞争和合作。由于初中生的个人发展情况不同，根据学生的实际情况进行分组，确保学生的体育能力得到相互补充，在这个过程磨炼学生的意志力，保持正确的体育锻炼意识，具备基本的体育精神，组织具有针对性的体育训练活动，促进学生的共同发展。同时，在实际的初中体育课堂教学过程中，组织具体的体能训练，最大程度上融合体育技能，注重学生精神品质的引导，形成正确的思想认知。

二、初中体育课堂教育中体能训练存在的问题分析

（一）教师的体育教学观念落后

在初中体育课堂教学过程中，受到传统教学观念的影响，大部分教师不注重学生的体能训练，往往只是培养学生的体育技能，让学生能够自主完成体育练习，虽然能够有效提高初中体育教学效果和质量，但是无法从根本上提高学生的身体素质。大部分体育课堂教学的开展具有一定的强制性，只是一味要求学生开展体育动作的模仿，虽然能够有效引导学生体育行为的发展，但是不利于学生体育精神的深入感知，无法突出初中体育学科教育优势。受到传统教育思想的影响，初中学校注重学生的文化课学习，所设置的体育课堂次数较少，学生的体能训练缺乏合理安排，容易出现各种各样的教育问

题请,不利于学生的身心健康发展,初中学校的课程体系建设不合理,缺乏规范性和准确性。

(二) 缺乏完善的设施保障

在初中体育课堂教学过程中,体能训练作为重要组成部分,需要综合了解学生的身体素质,是否具备基本的协调能力,关注课堂教学质量,优化具体的体能训练场所,为学生提供相关设施,开展高效的体能锻炼,确保体能训练活动的趣味性和创新性^[2]。在实际的体能训练开展过程中,对外部环境的要求较高,需要充分把握相关设施的使用,规范学生体育器材的使用,让学生能够自主锻炼,确保体能训练开展的灵活性。但实际上,大部分体能训练活动的开展存在最大的问题,在于缺乏基本的设施保障,体育器材的使用率较低,往往花费一整节课的时间让学生动作模仿,影响学生体育兴趣的发展。实际上,部分学校不重视体育课程的体能训练,缺乏基本的设施保障,往往只是提供体育锻炼场所,缺乏相关器材的购买,导致学生的体能训练感受较差,严重影响学生的身心健康发展。

(三) 体育课程的安排不合理

对于初中体育教学来说,由于体育课程的实践性较强,学生往往需要自主完成体育技能的学习,具备深刻的体育认知,具备积极主动的锻炼意识,主动参与到体育活动中,逐步引导学生的体能训练,对于学生来说,体能锻炼具有一定的难度,要求学生有着较强的意志力,能够参与到高强度训练中,调整自身状态,放松心情。体能训练的开展对体育课程的安排要求较高,需要从整体上把握学生的体育能力,调整体育课堂教学结构,合理安排具体的学习时间,给予学生一定的自主活动空间,培养学生的体育锻炼意识。由于初中阶段的体育课程安排较少,注重学生的技能培养,应对中考体育的要求,不注重学生的精神感知,导致体育课程的结构不合理,学生的整体参与度不高。大部分学校的体能训练安排主要在体育课上,要求学生跟随教师的安排,完成具体的体育锻炼,虽然能够有效提高体能训练的效率,但是学生容易失去体育兴趣,针对这种情况,需要合理安排学生的体能训练时间和次数,不能过度劳累,导致学生力不从心,而是需要合理安排课堂教学时间和训练时间,让学生的身体保持最佳状态。

三、初中体育教学中体能训练开展的具体策略分析

(一) 改革体育教育理念,激发学生体能训练兴趣

为了确保体能训练的顺利开展,需要充分设计体育课程,组织学生积极参与到训练中,合理把控体能训练的强度,让学生对训练内容产生一定的好奇心和求

知欲,完成自主探索过程,由于初中体育课程结构单一,体能训练主要是集中具体的技能,要求学生长跑、短跑、接力跑等,训练形式过于表面化^[3]。针对这种情况,教师需要革新自身的教学观念,充分把握体育教学的核心内涵,让学生能够在体能训练过程中保持积极稳定的状态,调整教学观念,考虑不同年龄段学生的实际需求,根据学生的体育兴趣和体能需求进行优化,促使学生的突出领域得到发展。同时,在教师教学观念革新过程中,需要合理把握体能训练的强度,做好具体练习情况的调研,根据学生的身体状况进行调整,增加体能训练的趣味性和创新性,有松有驰,不能一味要求学生的大量运动,而是结合学生的兴趣爱好,调动学生体能训练的热情,根据学生的兴趣特点组织训练活动。例如,教师可以主动了解学生日常锻炼情况,是否能够安排一定的时间开展体育练习,了解学生喜爱的体育项目,进一步应用科学的体育观念,拓展学生的体能训练渠道。

(二) 融合思想教育,磨炼学生的意志力

在初中阶段虽然大部分学生有着较强的自我意识,能够约束和规范自身行为,但是由于长期的课程结构,学生的体能训练整体参与度较低,对体育课程缺乏深入理解,认为体能训练只是给专业运动员设计,没有开展的必要,针对这种情况,教师需要有效结合思想教育,引导学生掌握体能训练的核心内涵,体能训练不仅关注学生的身体素质,还能够磨炼学生的意志力。由于学生的文化课程较多,缺乏基本的锻炼时间,通过体能训练的方式为学生提供集中锻炼的机会,确保学生拥有健康的体魄,保持积极的精神状态,能够自主面对各种学习问题。初中体育课程体能训练设计过程中,教师所设置的训练活动具有一定的强度,往往需要学生花费一定的时间练习,在这个过程中学生可能出现放弃的情况,有效结合思想教育,积极鼓励和引导学生,让学生保持良好的精神状态,克服一切困难,为此,教师可以充分利用积极的话语,使用“再坚持一下、太棒了!”的语句鼓励学生。例如,教师在体能训练过程中播放节奏较快的音乐,及时关注每个学生的状态,积极鼓励学生,通过具体的标语激励学生,避免出现学生盲目行动的情况,规范学生的体育行为,保持顽强的意志力,在体能训练中磨炼自己。除了体能训练过程中的思想教育,教师需要强化学生的理论教育,引导学生通过多媒体设备观看专业运动员的训练视频,感受他们身上顽强的精神品质,进一步激发学生体能训练的积极性。

(三) 考察学生的身体素质,开展差异性训练

在初中体育课程的体能训练过程中,教师需要充分把握具体的体能训练内容,了解学生身体机能的协调性,评估学生是否能够参与到体能训练中,部分学生的身体素质较差,日常生活中体育锻炼的次数较少,学生容易出现各种各样的问题,不利于学生的身体健康发展,导致学生产生体能训练的抵触心理^[4]。针对这种情况,教师在开展体能训练前需要完整评估学生的身体素质,检查学生的健康状况,将学生划分为不同的小组,组织具体的体能训练活动,开展差异性训练,调整学生的训练难度档位。例如,对于基础能力较差的学生,教师可以根据学生的身体素质调整学生的体能训练时间,做一些简单的动作,增加学生的热身时间,对于身体素质较好的学生,教师可以着重相关技能训练,增加身体力量练习,提高学生对体育运动的适应性。差异性训练的方式能够有效满足学生的实际发展需求,通过体能训练的方式增强学生的体力,确保每个学生在体能训练过程中能够有所收获。同时,除了学校的体能训练活动,还需要引导学生在日常生活中做好体育记录,每个学生都是独立的个体,教师不能要求学生的体能训练方式和时间,而是需要引导学生的自主安排,每天开展10~20分钟的运动,培养学生良好的锻炼习惯,强化学生的体育意识。

(四) 准确把握训练特点,强化学生的身体素质

在初中体育课程的体能训练过程中,针对具体的训练情况,教师需要了解学生对训练的感受,了解学生真实的身体状况,对学生开展具有针对性的引导,围绕学生的真实体能情况开展练习,明确训练强度、强度和方式,增强学生体能训练的适应性。实际上,体能训练最大程度上关注学生的身体素质,确保学生能够协调自身完成具体的训练活动,避免出现训练过程的损伤情况。对于教师来说,不能一味的完成训练设计,需要最大程度上考虑训练的实际性和可靠性,综合评估体能训练开展过程中可能出现的意外问题,让学生的身体机能保持最佳状态。对于初中生来说,大部分学生有着一定的身体协调能力,通过音乐吸引学生的注意力,让学生投入体能练习中,纠正学生的动作,突出体能训练的优势。例如,在实际上的体能训练过程中,需要把握循序渐进的选择,由简到难、由少到多,让学生的体能得到逐步提升,引导学生的热身和拉伸,突出体能训练的学生主体性,增强学生体能训练的积极性和主动性。

(五) 优化体能训练环境,保持运动热情

在体育课程体能训练组织过程中,教师需要准确把

握学生的体能训练目标,主要是为了培养学生的身体素质和综合素养,维护学生的身心健康发展,协调学生的日常生活,对于体能训练活动的开展,可以适当引入趣味性游戏,将学生划分为不同的小组,引导学生之间的合作和竞技,优化体能训练系统,充分锻炼学生的身体机能。学校需要充分支持体能训练的开展,不仅需要增加体育课程的开设,还需要合理规划体能训练的环境,充分利用操场,定期养护,确保体育场所保持良好状态,支持学生的体能训练^[5]。在实际的体能训练环境维护过程中,可以购买更多的体育器材,设置具体的体能目标性,例如,掌握某项体育技能、保持两分钟的平板支撑等,让学生在这个过程中获得一定的满足感,激发学生的运动热情。例如,在实际的体能训练活动组织过程中,初中生面临着中考压力,中考体育作为重要内容,教师可以关注具体的考试项目,围绕运动项目所要求具备的能力,进一步组织体能训练,购买排球、足球、篮球等,优化篮球场、足球场、排球场建设,为学生提供良好的训练环境,全面提高学生的身体素质,增强学生自身的免疫力。同时,良好的体育运动场所建设,能够维护学生的运动热情,明确体能训练的开展意义,减轻学生的学习压力,活跃学生的思维。

结语

综上所述,为了有效促进初中体育课程的现代化发展,需要充分把握具体的课程教学要素,引导学生的体能训练,组织具体的体育活动,让学生保持高度热情的体育状态,积极参与到具体的训练活动中,全面提高学生的身体素质。对于初中生来说,体能训练能够集中专业的体育知识,开展基础性的体育技能训练,全面提高学生的身体素质和综合素养。

参考文献

- [1]张卫杰.简析高中体育教学中体能训练的创新体系[J].当代体育科技,2020,10(17):33-34.
- [2]曹俊峰.体能训练创新体系在高中体育教学中的应用探索[J].体育视野,2019(18):75-76.
- [3]张望春.体能训练在中学体育教育中的创新体系分析[J].当代体育科技,2018,8(27):47-48.
- [4]韩刚.浅谈中长跑专业运动员体能训练教学方法及创新策略[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019,000(046):234.
- [5]李赓,李静施,曹玉萍.军体融合背景下竞技体育体能训练方法在军人体能训练中的应用[J].中国体育科技,2019,55(8):8.