

体能训练在初中体育教学中的实践

李赵

江西省赣州市于都县雩山中小学

摘要：初中体育教学在提高学生身心健康和身体素质方面扮演着至关重要的角色。其中，体能训练作为一项综合性的身体锻炼方法，不仅能够锻炼学生的体能，还能培养他们的协调性、灵敏性和爆发力等身体素质。本文首先分析初中体育教学中展开体能训练的意义以及面临的问题，之后深入探讨有氧运动训练、力量训练、灵敏度训练、柔韧性训练、平衡性训练以及反应时间训练等方面，旨在强化学生体能水平。

关键词：初中；体育教学；体能训练；实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.151

引言

体能训练的方法有很多种，包括有氧运动、力量训练和柔韧性训练等等，这些都能在不同程度上提升学生的体能水平，具有重要意义。对此，为能强化体能训练的效果，并以此提升初中体育教学的整体成效，以下便针对体能训练在初中体育教学中的实践展开探究，为学生身心健康发展打下坚实的基础。

一、在初中体育教学中展开体能训练的意义

（一）增强学生自身身体健康

在初中阶段，学生正处于身体快速生长和发育的关键时期。这一阶段的生长发育会影响学生未来的身体健康。为了让学生健康成长，在初中体育教学中应该注重体能训练。体能训练能够全面提高学生的身体素质，增强免疫力和抵抗力。同时，良好的体能训练还有助于学生塑造优美的体形，预防肥胖及各种慢性疾病的发生。因此，在初中阶段开展体能训练，不仅能够增强学生的身体健康水平，还为其未来生活和工作打下坚实的身体基础。

（二）提高学生的运动能力水平

体能训练对于提高运动能力具有显著作用。通过专业针对性的训练，学生可以更好地掌握各项运动技巧，从而在各类运动项目中取得优异的成绩。例如，通过速度、力量和耐力训练，学生在短跑和长跑等项目中可以更快地完成任务，提高田径成绩。此外，体能训练还有助于提高学生的协调性、灵敏性和柔韧性等运动素质。这些素质在复杂的运动环境中至关重要。因此，在初中体育教学中开展体能训练是提高学生运动能力的有效途径，为他们的运动生涯打下坚实基础。

（三）提升心理健康以及社会适应能力

体能训练不仅对身体健康和运动能力有明显的促进作用，还对初中生的心理健康和社会适应能力有着重要的影响。首先，体能训练可以促进学生的心理健康。通

过参与体能训练，学生可以释放学习压力，调节情绪，并培养积极向上的心态。同时，体能训练还可以帮助学生建立自信心和自尊心，增强心理承受能力和适应能力。其次，体能训练还可以提高学生的社会适应能力。在团队合作的体能训练中，学生可以学会与他人合作、沟通和分享，增强团队协作精神和社会责任感。同时，通过体能训练，学生还可以结交更多的朋友，扩大社交圈子，提高社会交往能力。因此，在初中体育教学中展开体能训练，可以有效地促进学生的心理健康和社会适应能力。

（四）形成积极生活态度及良好生活习惯

体能训练的开展对于学生来说，不仅仅是提高身体素质，更能帮助他们形成积极的生活态度和良好的生活习惯。通过参与体能训练，学生可以亲身体验到健康的生活方式对于身体健康的重要性，从而自觉地养成健康的生活习惯。例如，体能训练可以帮助学生在日常生活中形成规律的作息时间。规律的作息时间能够让学生保持充足的睡眠，从而以饱满的精神状态迎接新的一天。此外，合理的饮食习惯也同样重要。通过体能训练，学生可以意识到食物的营养成分和摄入量对于身体健康的影响，从而建立起健康的饮食习惯。除了作息和饮食，适当的休息方式也是良好的生活习惯之一。体能训练可以帮助学生了解并掌握各种放松身心的方法，如深呼吸、瑜伽等，从而在紧张的学习或工作之余，能够适当放松自己，保持良好的心理状态。

这些良好的生活习惯不仅对学生的未来生活产生积极的影响，还将使他们在面对工作和生活的压力时更加从容和自信。因为有了体能训练带来的积极生活态度和良好生活习惯，学生在进入社会工作后，将会更加适应和从容地应对各种压力和挑战。

二、初中体育教学中体能训练面临的问题

在当今素质教育的大背景下，越来越多的学校开始

重视起对学生综合素质的培养，而体育教学无疑是其中最为重要的途径。它不仅能够锻炼学生的身体，更为重要的是还能够培养学生的意志力、团队精神等多方面的素质。然而，由于应试教育理念的影响，部分教师和学生对于体育锻炼的重视程度明显不足。当前初中体育教学领域中，体能训练面临以下几方面的挑战。

（一）教师尚未对体能训练引起重视

部分教师对引导学生积极参与体能训练的重视程度不足。初中教师不仅要关注学生的学业成绩，还需要重视培养学生的综合素养。其中，身体素质作为综合素养的重要组成部分，通过体育课这一有效途径，有助于培养学生的体能。然而，目前部分学校安排的体育课课时相对较少，通常一个班级一周只安排仅有的3节体育课。这样一来，学生真正得到体能训练的时间就比较有限。在一些体育课程中，教师将主要精力放在对学生的运动技能训练上，从而忽略了体能训练的重要性。

（二）学生缺少参与体能训练的兴趣

许多学生对于参与体能训练的积极性不高，这种现象可以归因于他们对体能训练缺乏客观正确的认识。由于应试教育的影响，部分学生将学习重心完全放在文化课程上，而忽略了体育锻炼的重要性。在这种背景下，部分家长也未对学生加以正确引导，导致学生养成了不良的生活习惯。一旦突然接触体能训练，他们可能会感到无法适应，甚至产生一些抵触情绪。这种状况不仅不利于学生的健康成长，也不利于其全面发展。

（三）学校缺少体能训练体育设施

一些学校由于不具备完善的体育设施，使得学生的体能训练需求无法得到满足。有些教师对体育教学的认知尚不全面，对体能训练的重视程度不够，这些问题的出现导致学生在体能表现方面存在较大的差距。另外，部分学校由于资金不足，无法投入足够的资金来建设体育设施，这使得户外教学的开展受到极大的限制，不能满足学生体能训练的需求。

三、体能训练在初中体育教学中的实践对策

（一）有氧运动训练

有氧运动训练在初中体育教学中的应用具有重要意义。通过锻炼心肺功能，有氧运动训练能够增强学生的体能，提高身体的代谢能力。在初中体育教学中，有氧运动训练的核心目标在于提升学生的心肺耐力。为实现这一目标，教师可采用多种常见的有氧运动训练方法。例如长跑，能够锻炼学生的心肺功能，提升耐力；跳绳则可以锻炼学生的协调能力，并能有效提高心肺功能；

而游泳则是一种全身性的有氧运动，可以锻炼身体的各个部位，增强身体的代谢能力。当然，教师在选择具体的训练方法时，应充分考虑学生的实际情况，如身体素质、运动经验等，以确保学生在安全、舒适的环境下进行锻炼。教师可以通过适当的引导和辅助，帮助学生掌握正确的有氧运动技巧，让学生们能够对体能训练提起兴趣，从而更好地实现体能锻炼的目标。同时，开展有氧运动训练也有助于培养学生的意志品质和团队精神，促进学生的身心健康发展。

（二）力量训练

力量训练是一种常见的健身方式，通过举重、俯卧撑、仰卧起坐等训练方法来增强肌肉力量和耐力，同时还能增强学生身体抵抗力，对于初中学生来说具有重要意义。在体育教学中，力量训练的目的不仅是促使学生掌握正确的发力方法，更是帮助他们增加肌肉量，提高身体素质。

教师可以通过逐渐增加训练负荷或重复次数来使训练更具挑战性，达到更好的效果。此外，为了获得最佳的训练效果，教师还需要根据不同的训练目标和个人情况制定不同的训练计划。例如，对于增加肌肉量，需要采用高次数、低负荷的训练方式；而对于增强爆发力，则需要进行低次数、高负荷的训练。总之，力量训练需要结合多种因素，才能达到最佳的训练效果。

（三）灵敏度训练

灵敏度训练对于提高学生的反应速度和身体协调能力具有极其重要的意义。在初中体育教学中，灵敏度训练的目的是让学生在快速运动中能够准确地应对突发情况，从而更好地保护自己和他人。为了达到这一目标，教师可以采取多种灵敏度训练方法。例如，闪避练习是其中的一种，学生可以练习迅速闪避来躲避危险。此外，迅速改变方向也是灵敏度训练的有效方法之一，学生可以通过迅速改变自己的方向来应对突发情况。当然，教师还需要根据学生的实际情况进行选择和调整，确保每个学生都能得到适合自己的训练方案。通过系统的灵敏度训练，不仅能提高学生的身体素质，还有助于增强学生的自信心和创造力。当学生能够更好地控制自己的身体并迅速应对各种情况时，他们在日常生活中也会变得更加自信和灵活。此外，这种训练也可以激发学生的创造力，让他们在应对突发情况时运用自己的智慧和创新能力来解决问题。

（四）柔韧性训练

柔韧性训练对于初中生来说具有重要的作用。在初

中体育教学中,通过一系列科学的柔韧性训练,学生的关节灵活性和肌肉伸展性可以得到显著提高。这些训练不仅有助于预防运动损伤,还能有效提高学生的身体柔韧素质。

常见的柔韧性训练方法包括各种拉伸练习、转动关节等。教师可以根据学生的实际情况,灵活地选择和调整训练方法。通过科学的柔韧性训练,学生能够更好地适应各种体育运动和锻炼,提高身体的灵活性和协调性。同时,柔韧性训练还有助于舒缓学习压力,提高身体的放松程度,使学生身心愉悦。

(五) 平衡性训练

平衡性训练对于提高学生身体平衡感和稳定性具有重要意义。在初中体育教学中,平衡性训练的目的在于降低学生在运动过程中受伤的风险,提高学生的身体平衡能力。为了达到这一目标,教师可以采取一些常见的平衡性训练方法,例如站在平衡板上保持平衡、单脚站立等。在实施平衡性训练时,教师应注意根据学生的实际情况进行选择 and 调整,确保训练的有效性和安全性。此外,教师还可以引导学生了解身体平衡的重要性,让学生认识到平衡性训练对于提高运动表现和预防运动损伤的重要作用。通过科学合理的平衡性训练,可以增强学生的身体素质和运动能力,提高他们在体育活动中的表现和兴趣。

(六) 反应时间训练

反应时间训练是一项通过针对性的练习和训练,旨在提高学生反应速度和决策能力的训练方式。在初中体育教学中,反应时间训练的目的在于让学生在快速运动的比赛中能够迅速做出准确的判断和应对,进而提高其竞技水平。

常见的反应时间训练方法包括各种反应练习,例如快速接球、躲避训练、闪避练习等等,同时速度测试也是一个有效的训练手段。教师可以根据每个学生的实际情况,有针对性地选择和调整训练方法,帮助学生更好地提高自己的反应速度和决策能力。

通过反应时间训练,学生不仅能够提高自己在体育竞技场上的表现,还可以将这种训练所带来的积极影响应用到日常生活中。比如,在面对突发情况时,学生能够更加迅速地做出反应,更好地保护自己和他人的安全;在球场上,学生能够更加精准地传球和射门,提高比赛的观赏性和激烈程度;在日常生活中,学生能够更加高效地完成各种任务和作业,减轻自身的压力和焦虑情绪。

四、初中体育教学中开展体能训练的保障措施

(一) 加强对各种体能训练设施的引入

为了满足学生多元化的训练需求,学校需合理引入一系列体能训练设施。首先,学校应该提高对体能训练设施的投入力度,包括购买蹦床、攀岩墙、多功能训练器等设备。这些设施不仅能够满足学生在各种运动项目中的需求,还可以提高他们的体能和身体素质。同时,学校还需根据学生的年龄、体质和性别等因素,合理安排训练场地和器材,以保证学生的安全和达到最佳的训练效果。在安排训练场地时,应该考虑到场地的安全性和环境卫生,确保学生在安全的环境中进行体能训练。

(二) 强化心理干预,培养健全体育观

在体能训练中,心理干预至关重要。一些学生可能因为体能较差、运动经历不足等原因而对体能训练产生恐惧感,甚至产生逃避和厌烦情绪。因此,教师需要关注学生的心理状况,及时进行心理干预。

首先,可在训练前通过课堂讲解、专题讲座等方式,让学生了解体育知识,如体育史、体育技能、运动规则等,以增强学生对体育的认识和理解。其次,在训练过程中,教师应关注学生的情绪变化,及时发现学生的问题并给予指导和帮助,以避免学生因过度压力和疲劳而产生心理负担。最后,在训练结束后,教师还应及时总结训练情况,肯定学生的努力和成绩,以增强学生的自信心和满足感,并在此基础上引导学生树立健康第一的思想。

结语

综上所述,体能训练在初中体育教学中扮演着举足轻重的角色。通过系统性的体能训练,学生的身体素质和身心健康水平能够得到显著提高。在开展体能训练的过程中,教师应该充分认识到体能训练在初中体育教学中的重要性,考虑学生的个体差异,针对性地选择适合不同学生的训练方法和手段,满足学生的不同训练需求。积极开展科学、有效的体能训练活动,逐步提高学生的体能水平,为学生身心健康的全面发展提供有力保障。

参考文献

- [1]朱春旺,张永利,曾奇,王妍,黄春艳.健康中国下“新医科”理念在医学院校体育教学中的实践.中国卫生事业管理,2022,39(3):212-214.
- [2]康翠峰.快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的应用[J].田径,2019(4):2.
- [3]李波.现代体能训练在中小学体育教学中的运用策略研究[J].家长,2020.