

舞动青春 强健体魄

——现代体能训练在初中体育教学中的探究与实践

吴君锡

深圳市龙岗区龙岗中学

摘要:拥有健康的体魄是学生开展一切学习活动的基石和先决条件。为了帮助学生塑造强健的体魄,教师在初中体育教学中实践现代体能训练显得尤为关键。通过将两者进行有机结合不仅能够推动学生身体素质的提升,还有助于进一步激发学生对于体育知识学习的热情,确保学生可以积极主动参与到体育课程之中来展开高效的体能训练。本文从现代体能训练在初中体育教学中实践的作用、应遵循的原则以及实践的途径这三个方面入手进行研究。

关键词:初中体育教学;现代体能训练;实践策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.341

初中阶段的学生当前正处于生长发育的关键时期,拥有健康的体魄以及良好的体能是学生学习与生活的基础。但是就目前初中体育教学情况进行分析能够发现,学校所开设的体育课程内容相对枯燥,练习以及教学的手法仍然停留在传统教学的背景下,从而导致学生在此过程中无法形成良好的效果。因此教师在教学中应探讨如何有效将现代体能训练理念融入初中体育教学中,以此来提高学生的身体素质与体能水平,并促进其获得全方面发展。

一、现代体能训练在初中体育教学中实践的作用

在初中体育教学中融入现代体能训练对于提高学生身体素质具备至关重要的作用。这一教学方法要求学生在学习过程中能够结合自身的特点与兴趣来寻找自己的专长和喜欢的项目,同时能够根据自身发展情况调节训练强度并积极地投入到训练过程中。这不仅可以帮助学生在此环节更好的认识自身的体能水平,同时还有助于激发学生的内在潜能。随着新课程改革理念的不断深入,体能训练已逐渐成为初中体育教学的关键环节,大多数体育项目都需要在体能训练的基础之上展开。所以这便需要教师在开展教学过程中能够引领学生真正地认识体能训练所具备的重要性,同时能够注重鼓励学生结合自己所感兴趣的项目来展开针对性训练。此外在初中体育教学中积极融入体能训练的方式还有助于丰富课堂教学内容,提高初中体育教学的效果^[1]。这主要是因为教师在此环节可以尝试借助不同的途径来为学生传递体能训练的方法,确保学生在此环节直观地了解体能训练的细节和技巧,使得学生可以达到最佳的运动状态,为促进其获得全面发展奠定坚实的基础。

二、现代体能训练在初中体育教学中实践应遵循的原则

(一) 系统性原则

所谓的系统性原则主要是指,教师在引导学生训练过程中应注重训练的系统性以及连贯性,但教师一定要注意并非盲目追求形式上的系统。而是需要教师在实际操作的过程中能够结合这一阶段学生的实际情况,特别是要了解学生对于体育运动负荷承载的能力,如此才可以确保体育训练最终能够取得预期的效果。当然教师在引领学生训练过程中更应该注重采取循序渐进的方法,逐步提高学生的身体素质而实现质的飞跃。这主要是因为学生的各项指标往往会在发展的过程中不断变化,不同阶段的身体均衡程度之间具备明显差异。所以教师在教学中应注重结合各个阶段学生的特点来制定合适的训练计划,只有抓住学生运动素质快速发展的关键时期,并引领学生展开科学合理的训练,才能够进一步改善学生的身体素质,促进其获得全方面发展。

(二) 适宜复合性原则

所谓的适宜复合性原则,其实就是基于用进废退这一理念,根据学生个人发展目标来制定体育锻炼的标准,进而确保学生在活动参与的过程中,可以形成良好运动能力,反之对于一些缺乏体育训练的学生其能力则会退化。所以教师在引领学生训练的过程中,应注重在适当的时候来增加训练的负荷,如此一来才能够进一步提高学生的身体素质,增强学生心理以及生理的承受能力。当然在后续的训练过程之中,还可以更加有效激发学生学习的潜能,促使学生在学习的过程中获得持续成长以及发展。

三、现代体能训练在初中体育教学中实践的有效途径

(一) 优化体育教学内容,活跃课堂教学氛围

初中阶段学生在知识学习过程中，学习兴趣是引导学生知识学习的有效动力。因此要想提高学生对于体育知识学习的整体效果，那么则需要教师在教学过程中适度调整课堂教学模式。教师在此环节应注意，需要按照学生对于理论知识学习的需求，应用先进的教学方法来活跃初中体育课堂教学氛围，提高学生课堂参与度。

例如，在传统的初中体育教学中，由于体育项目难度较大且相对枯燥，所以很难吸引学生学习的注意力。那么此时教师要做的便是能够考虑对这些教学内容进行适度的筛选，同时需要在此基础上引入更多可以吸引学生参与热情的体育项目。比如说滑冰比赛、游泳比赛、健美操以及跆拳道等。教师在此环节一定要注意，应注重为学生提供自主选择的权利，即要求学生结合自身的兴趣爱好来选择合适的项目进行锻炼。如此不仅能够有效提高学生体育活动参与的积极性以及主动性，还能够帮助学生在轻松愉快的环境中取得良好的体能训练效果^[2]。此外，教师在初中体育教学中需要及时转变课堂教学方法，始终坚持以学生为主体的课堂教学理念，只有做到尊重学生并结合学生的兴趣爱好来引导学生开展体育训练，才能够充分发挥出现代体能训练所具备的优势。教师在学生参与训练的过程中应注重与学生之间展开有效的交流和互动，以此来了解学生在学习过程中所存在的需求与困惑，当然还方便教师及时调整课堂教学策略。在初中体育教学中通过优化教学内容、改变教学方法，不仅能够进一步增强课堂教学的活跃程度来激发学生活动参与的热情，此外还能够确保学生在此环节达到最佳的体能训练效果。

（二）制定合理教学模式，掌握科学锻炼方法

体能训练并非要求学生简单地进行训练，而是需要教师在此环节为学生提供科学、合理的方法指导，以确保学生在锻炼的过程中可以最大限度发挥出自身的潜能，当然还能够避免一些不必要的伤害出现。教师在此过程中需要深层次了解班级中学生的身体状况以及发展水平，同时能够结合这些因素来制定切实可行的体育教学模式，为学生传授一些科学合理的训练方法，以此来提高学生的身体素质和能力。

例如，初中体育体能训练涉及多个方面的内容，其中主要包括耐力、速度和力量等，每一项训练往往都需要特定的方法和技巧。为了确保学生在参与训练的过程中可以充分激发自身的潜能，同时可以避免因为方法不当而导致的伤害，教师在此环节应注重为学生传授一些

科学合理的训练方法。例如在训练开始之前，带领学生积极主动参与热身运动是必不可少的一个环节。其中慢跑、拉升以及舒展筋骨等都是有效的热身活动，学生在这些活动参与的过程中可以逐步进入到训练的状态，当然还可以减少学生受伤的风险。比如说在带领学生进行力量训练时，其中涉及多个方面的训练内容，例如腕力、上肢力量、腰腹力量以及下肢力量等。在具体的训练过程之中，教师可以尝试借助握力器训练、引体向上以及平板支撑等动作引导学生进行训练。教师在此环节一定要注意，由于初中生的腕关节相对脆弱，所以在带领学生训练过程中要严格控制训练的强度，进而确保学生可以在安全的前提下展开有效训练。最后教师在教学过程中，应关注学生训练时的身体状况以及感受，同时在此基础上及时调整训练计划以及训练方法，使学生在参与训练的过程中逐步形成良好的锻炼能力，进一步提高学生的身体素质和综合能力。总之，在初中体育教学中引领学生掌握科学的锻炼方法是确保体能训练取得实效的关键，教师在此环节应注重应用合理的训练方法来帮助学生发挥自身的潜能，确保学生在活动参与过程中提高自身的综合能力。

（三）结合学生训练需求，科学设计训练计划

对于初中生而言现代体能训练并非一蹴而就的短期任务，而是一项需要教师与学生密切配合的持久工作。在这一漫长的训练过程之中，教师需要为学生提供严格的指导，当然也需要学生积极参与其中，两者都是极其重要的。教师在此过程中为学生设计科学的训练计划是确保体能训练顺利实施的关键，所以教师需要深入了解学生的兴趣爱好、训练需求，同时能够注重结合课堂教学要求制定切实可行的训练计划，以此来促使学生获得全方面发展。

例如，教师在初中体育教学中为了激发学生参与的积极性，可注重将体能训练的形式与游戏活动相结合来为学生打造轻松愉快的氛围。比如说教师可以改良传统丢手绢这一游戏活动，而是能够将其转化为一种具有趣味性的体能训练活动。在具体实施的过程中需要将班级中的学生划分为若干个小组，每一个小组的学生都需要围成一个圈，并且将手绢放在圈的中央。各小组需要派出一名成员在规定的时间内突破障碍、取出手绢，一旦这一手绢被其他小组的学生所取走那么两方则需要展开追逐游戏，直到其中的一方被追上为止。学生在游戏参与的过程中不仅可以锻炼自身的速度、灵敏度以及耐

力,此外还可以增强学生的团队合作能力及竞争意识。当然教师还可以注重结合学生的个性化需求为其制定具有针对性的训练计划,例如针对一些体能相对较弱的学生,教师可注重组织学生参与一些基础性的训练项目,以此来帮助学生逐步提高自身的体能水平^[3]。而针对一些体能相对较强的学生,教师则可以注重适当增加训练的难度和强度,鼓励学生积极挑战自身的极限。学生在这样个性化的训练过程中可以更好发挥出自身的潜能,确保学生在此环节实现自身价值的提升。

(四) 遵循科学锻炼标准,提高学生身心健康

初中阶段正是学生身心发展的关键时期,学生在这一时期各项能力和素质并没有完全成熟。所以教师在教学中应注重抓住这一教育的黄金时期,采取有效的教学方式提供针对性引导,此外教师还应当注重遵循科学合理的锻炼标准,以此来促使学生获得身心健康的发展。

例如,教师在实施体能训练时需遵循科学合理的锻炼标准,可以针对不同年级的学生体能发展的特点调整训练模式,此外应注重兼顾学生身体和心理两个方面的训练。例如在运动量的设计这一方面,教师应当注重充分考虑初中阶段学生的身体素质以及承受能力,避免过度的运动而导致学生在此过程中出现疲劳的状况。教师在制定长跑训练计划时一定要注意,不应该一开始就要求学生去完成过长的距离,而是需要注重结合学生的具体情况逐步增加训练的难度,以此来确保学生在提高体能的同时并不会因为过度疲劳而影响其健康成长。当然教师在引领学生体能训练过程中还需要关注学生的个体差异,也就是说可以结合学生的实际情况制定个性化的训练计划,如此可以更好满足学生学习与发展的需求,帮助学生在训练过程中建立起积极健康的心态。总之教师在设计训练方案中,应注重结合学生的实际情况与需求,设计以提高学生身心健康为目标的现代体能训练,如此才能够确保学生在活动参与过程中获得最佳的教育效果。

(五) 充分利用教学条件,积极创造教学机会

教师在初中体育教学中开展现代体能训练这一工作,不仅要依赖于自身科学的训练方案计划,当然还需要拥有良好的课堂教学条件作为有力支持。学校应当注重高度重视体育课堂教学,确保教师能够深刻认识现代体能训练所具备的重要作用,此外还需要有效提高校园内部的教学条件。

例如,如果学校内部的教学条件有限的话,教师一

定要注意不应该放弃或者降低体能训练的标准,而是应当积极主动寻找外部条件的支持。例如学校可以尝试与周边的体育场馆建立起合作关系,借助这些场馆的专业设施和器材为学生提供优质的训练环境。当然还可以借助网络教学资源引入先进的体能训练方法,以此来弥补内部体育教学条件不足的现象^[4]。教师在现代体能训练实施过程中,不仅要充分利用学校的教学条件,还需要努力创造教学条件,确保学生在实践活动参与的过程中提高自身潜能。例如教师可以组织一些体能挑战赛以及运动会等活动,让学生在参与竞技的过程中锻炼自身的体能、提高体育技能。当然还可以结合这一阶段学生的兴趣爱好呈现多样化的训练项目,让学生在轻松愉快的氛围中积极参与体育训练,以此来提高学生的身体素质。学生知识学习的过程之中,理论知识的掌握固然重要,但是提高学生的身体素质同样也是不可以被忽视的。所以教师应当注重引领学生真正认识现代体能训练所具备的重要作用,同时能够考虑校园内部的教学条件来有效落实现代体能训练^[5]。总之,充分利用课堂教学条件、创造教学机会是确保现代体能训练有效实施的关键,因此教师在此环节应注重落实上述策略为学生营造良好的学习环境,确保学生可以在优秀的条件支持之下取得良好的训练成果。

总而言之,教师在初中体育教学中引入现代化体能训练形式,应用多样化的课堂教学方法与内容来引领学生展开体能训练,不仅能够有效激发学生对于体育课堂参与的兴趣,还有助于确保学生在训练过程中提高自身的运动素养。当然可以有效帮助学生在正确的动作训练模式之中减少运动的损伤,以此来为学生今后的学习与良好发展打下坚实的基础。

参考文献

- [1]陈洪武.体能训练在初中体育教学中的应用[J].家庭生活指南,2019,(12):20.
- [2]周建林.现代体能训练在小学体育教学中的运用探究[J].文理导航(下旬),2019,(12):85-86.
- [3]曾明华.现代体能训练在小学体育教学中应用探究[J].体育风尚,2019,(11):38+40.
- [4]韦易.现代体能训练在初中体育教学中的应用[J].读写算,2019,(23):96.
- [5]吴万学.探讨现代体能训练在初中体育教学中的应用[J].课程教育研究,2019,(32):236.