

初中体育教学中学生体能的训练

范金民

江西省抚州市金溪县锦绣中学

摘要：体能训练在初中体育教育中占有重要地位，能够帮助学生增强体质，提高综合素质。文章首先分析了体能训练的重要性，还强调了在训练过程中，教师应该关注学生的个体差异，制定合理的训练计划，并在保证安全的前提下，引导学生正确进行体能训练。本文主要探讨了初中体育教学中体能训练的策略和方法。

关键词：初中体育；学生体能；训练策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.230

引言

随着社会的发展，人们越来越重视身体健康，体能训练成为提高身体素质的重要手段。在我国初中体育教学中，体能训练占据着举足轻重的地位。通过体能训练，学生可以提高自己的体质，增强抵抗力，同时培养良好的体育意识。然而，在实际教学中，如何有效地进行体能训练，提高训练效果，成为体育教师面临的一大挑战。本文将从多个方面展开论述。

一、初中体育教学中学生体能训练的意义

（一）体能训练有助于提高学生的身体素质

在初级中学的体育课程中，进行体能锻炼的教学活动，这对于增进学生的生理健康极为重要，在当前教育体系中，学生面临日益增长的学习负担，因而普遍忽略了体育活动，这一行为模式对其体质健康产生了不利影响。体能训练对于学生而言，是实现全面身体锻炼的有效方式，它有助于提升学生在力量、速度、耐力等方面的身体素质，保持学生在日常学习过程中精力旺盛，有助于提升其学习效率，保持良好的身体条件。对于学生而言，是抵御疾病侵袭的关键，同时也是促进其身心全面发展的基石。^[1]

（二）体能训练有助于培养学生的团队合作精神

在初级中学的体育课程中，进行体能锻炼的另一重要目的是培育学童之间的集体协作意识，在进行体能锻炼的过程中，学生通常需要参与一些集体协作的活动，例如接力赛跑和拔河比赛等，为实现项目目标，每个学生必须紧密协作，付出努力，这样才能获得优异的成果表现，经过此类训练，学生更能深刻领悟到团队协作的必要性，并在实践中掌握如何信赖与依靠队友，进而塑造出优秀的团队协作技能，此技能对于他们在未来的学业及职业生涯中，将扮演一个关键的角色，具有不可忽视的价值。

（三）体能训练有助于培养学生的自律能力和意志力

在初中阶段的体育教育过程中，对体能进行系统训练不仅有助于提升学生的身体素质，更在无形中锻炼了他们的自我管理和坚持到底的精神品质，为了达到预期的训练效果，学生往往需投入大量的努力与坚持不懈的毅力，方能顺利完成设定的训练项目。在此过程中，学生们需面对并克服种种挑战与逆境，以此促进其能力的提升与技能水平的增进，实施此过程，对学生自我管理能力的塑造大有裨益，能让他们学会如何有效地管理自身行为并加以约束，体能训练能锻炼学生的意志力，帮助他们面对困难和挑战时保持积极心态，勇敢前进。

（四）体能训练有助于提高学生的心理健康水平

在初中阶段的体育课程中，进行体能训练不仅有助于提升学生的身体素质，同时也能够对他们的心理健康产生积极影响。在实施体能训练过程中，学生得以缓解学习产生的压力，调整情绪状态，并维持积极向上的心态，体能训练能够增进学生自我价值感，包括自信与自尊，使其在生活挑战面前更加坚定，进行体能锻炼，能够帮助学生塑造正面的人生观，激发他们对生活的热爱，保持积极进取的精神状态。

二、初中体育体能训练类型

（一）安全性原则

在针对初级中学体育课程的教学过程中，确保体能锻炼过程中学生的身体安全应成为最优先考量的准则。在进行体育训练时，教师需针对学生的年龄、体质及运动能力进行细致考量，科学地规划训练项目及强度，这样做可以有效预防由于训练量过大而引起的运动伤害，教师须维护训练环境的安全性，这包括对运动器材的稳定性进行查验，以及合理地规划训练空间布局。在开展训练期间，教师需密切监控学生的生理状况，一旦发现任何异常，必须迅速采取相应措施进行调整，以保障学生在训练期间的人身安全。

（二）系统性原则

系统性原则是体能训练中必须全面且连续的原则，在安排体育训练时，教师需考虑到学生的生理特性，针对力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等方面进行有目的的设计与指导。教师在制定训练计划时，需重视计划的整体连贯性，这样有助于学生在长期训练中，持续有效地提升他们的体能水平，在教育实践过程中，教师需针对学生的具体状况，对训练安排进行适配调整，以保障所实施的教学活动具备系统性与科学性。

（三）科学性原则

科学性原则涉及在体能训练过程中，依循运动生理学与运动心理学的规律进行指导，在教学过程中，教师需考虑学生的身体和心理条件，适当规划训练的强度及其持续时间。在训练过程中，教师需对学生的生理状况进行监控，例如心率与呼吸情况，以此确保训练维持在适宜的强度水平，教师在教学过程中，应关注训练方法的科学性，这包括正确动作技巧的采用和训练周期的合理安排，以期提升训练的成效。

（四）趣味性原则

在进行体能训练的过程中，应当重视引发学生的兴趣与积极参与，这是训练中需遵循的趣味性原则，教师在教学过程中，可以采取例如游戏、竞赛等多种方法，以此增加训练内容的趣味性。在教学过程中，教师需重视每位学生的独特性，并激励他们充分利用个人优势，以此提升在训练过程中的投入程度与主动积极性，遵循趣味性原则，教师能够创建一个轻松愉悦的训练环境，让学生在体验运动快乐的同时，有效地提升他们的体能。

三、初中体育教学中学生体能训练的具体策略

（一）科学制定体能训练计划

在初中体育课程中，进行体能有计划的教学活动，对于增强学生的生理健康和提升其体育技能至关重要，在进行体能锻炼时，教师需针对学生的年龄、性别、体质及运动技能等多方面因素，进行严谨的科学规划，以确保训练的效果与安全性。在初级中学的体育课程中，对体能的锻炼必须强调基于科学原则的全面发展，教师需依据学生的年龄、性别、体质及运动能力等因素，制订适宜的训练方案，借助多种运动项目，全方位提升学生的生理机能，同时，重视学生之间的差异性，提供具有针对性的训练指导，同时密切跟踪关注的学生的训练进展，以确保所取得的训练成效能够保持稳定且持久，采纳上述措施，将有助于增进初级中学体育课程的教学

品质，同时促进学生在身体和运动技能两方面的全面发展。

首先，教师需要合理地规划和确定训练的目标，同时，要适当控制训练的强度，针对七年级的学生群体，旨在增进其心肺循环系统的生理效能以及加强持久力的训练计划，可以通过对运动过程的时间与强度参数的精确控制来达到预设的训练强度，对于处于八年级以及九年级的学生群体，其所接受的训练目的需要进行层次性的提升，这包括，但不限于，加强力量和速度方面的锻炼，与此同时，还应适度提高训练的强度等级。进一步来说，为了促进学生体质的全面提升，必须将多样化的体育活动纳入训练安排中，例如，跑步和跳绳这两种运动方式，对提升心肺功能和增强耐力效果显著；而游泳和球类运动，则对于提高学生的身体协调性和灵活性具有明显帮助，多样化的体育运动项目能够使学生在各个方面接收到均衡的身体锻炼。在进行教育教学活动中，教师必须针对学生之间的不同特点，提供定制化的训练和指导，针对那些体能较为出色的学生，适当增加锻炼的强度和复杂度，旨在考验并拓展他们的体能边界，针对那些体能状况不佳的学生，在进行体育训练时应当适度减少锻炼的强度，并且重视提升其基本体能素质。最终，教师需持续跟踪学生的训练进展，并即时对训练安排进行必要的调整，在实施训练的过程中，教师需密切关注学生的体能状况及其在运动中的表现，以此确保所取得的训练成效能够保持稳定并得以持续，同时，教师应当激励学生投身于训练活动，借此机会塑造他们优秀的运动习惯以及培育团队合作的精神。

（二）注重体能训练与技能教学相结合

在初中体育教学中，体能训练与技能教学应相互结合，共同促进学生的全面发展。教师在教学过程中，不仅要注重学生的体能提升，还要关注运动技能的培养。在针对初中生授课过程中，对体能的锻炼必须强调依据科学原则，并追求各方面能力的均衡发展，教师需针对学生的年龄、性别、身体状况及运动能力等因素，制订与之相匹配的训练计划，通过一系列多元化的运动项目，全面促进学生身体素质的提升。同时，需重视每位学生的独特性，提供定制化的训练辅导，细致追踪每位学生训练的进程，以保障所取得的训练成效能够维持其持久性与稳定性，采纳上述教学手段，能够有效提升中学教学水平，同时增进学生在体能全面发展。

在“篮球”教学中，为了提升学生的身体素质和篮球技巧，体能锻炼起到了至关重要的作用，进行体能锻炼，

不但强化了学生体质，同时也优化了他们在篮球竞技中的发挥，在进行体能训练的过程中，教师必须综合考量学生的年龄、性别、身体状况和运动能力等多方面因素，以科学的方法制定出适宜的训练计划，从而确保训练的效果与安全性。首先，教师需在教学过程中明确设定恰当的训练成就目标，并合理控制训练过程中的生理与心理负荷，针对七年级学生群体，旨在增进其心肺循环系统效能及持久力的锻炼，具体的训练方案应通过对运动时长与强度的精细调节来达成预期目标，针对八年级与九年级的学生群体，体育锻炼的具体目标应予以提升，意味着要在现有的基础上增强肌肉力量和动作速度的培养，并且，为了达到更高的训练效果，需在保证安全的前提下，逐步增加训练的负荷强度。进一步来说，为了促进学生体质的全面提升，必须将多样化的体育活动纳入训练安排之中，比如，跑步和跳绳是两种极为有益的身体锻炼方式，它们能够有效地增强心肺功能和提升耐力，而游泳和球类运动，则在提升学生的协调性和灵活性方面发挥着重要作用，多样化的体育运动项目能够使学生在多个维度上获得全方位的身体训练。在进行教育教学活动中，教师必须针对学生的个别特点，提供定制化的训练和指导，针对体能素质较高的学生群体，适量增强体育锻炼的强度及挑战性，旨在考验并拓展他们身体机能的潜在边界，针对那些体质较弱的学生群体，在体育训练中应当适度减少运动量，专注于提升其基本体能水平。在具体的教育实践中，教师能够把增强体质的锻炼和篮球技术的培养，进行有效的整合，例如，通过跑步、跳绳等有氧运动，可以提升学生的耐力和协调性，随后，进行篮球基本技巧的训练，如运球、投篮等，这种训练方法不但增强了学生的身体素质，同时也提高了他们在篮球方面的技术水平。教师可以通过设计富含趣味性的体育游戏，营造轻松愉悦的学习环境，从而帮助学生在不知不觉中提升身体素质和专项技术，组织学生参与三人篮球赛、篮球接力赛等游戏，能够同时达到激发学习兴趣和提升团队协作以及竞技技能的效果。最终，教师需持续跟踪学生的练习进展，并适时对教学方案进行优化调整，在实施训练期间，教师需监控学生的体能状况及运动表现，以保证训练成效的持久性与稳定性，同时，教师应当提倡学生主动投身于训练活动，借此机会塑造他们优良的运动习惯以及培育团队协作的能力。

（三）创设良好的体能训练环境

为了提高体能训练的效果，教师需创设良好的训练环境。首先，学校应保障体育设施的完善，如操场、体

育馆、篮球场等，为学生提供充足的训练空间和器材。其次，教师要注重安全意识的培养，确保学生在训练过程中避免受伤。

例如，在进行“跑步”训练的过程中，教师需向学生强调注意路线和速度的选择，这样做可以减少发生碰撞或其他意外事件的风险，教师须重视对学生在心理层面的支持，借助于鼓励性语言和激励措施，以提升学生进行体能锻炼时的信心与坚持能力。在进行跑步训练前，教师须对预定路线进行详尽的安全评估与周密规划，以保障训练过程的安全和路线的适宜性，在训练过程中，教师须持续关注学生的状况，一旦发现潜在问题，即刻进行妥善处理，若学生出现疲劳、眩晕等异常状况，须即刻中止锻炼活动，并采取适宜的措施进行干预。在关注运动安全的同时，提升跑步训练的效率和质量同样至关重要，教师需依据学生的体能状况，制定恰当的训练方案，并运用科学的训练手段，以提升学生的体能层次，在训练过程中，教师有责任激励学生维持正面心态，助其克服挑战与挫败，并促使其持续提升性能。在进行跑步训练的过程中，心理素质的培育同样占据着重要的地位，教师需对学生情绪的波动保持敏感，并有能力识别及处理潜在的心理困扰，通过激励和鼓舞等方法，提高学生在体能锻炼中的信心与坚持，确保他们在训练过程中维持积极主动的态度和优秀的心理状态。优良的训练环境对于提升学生的身体素质至关重要，它是推动体育教学顺利开展的关键因素，教师在训练过程中需重视学生的安全与心理状态，制定适切的训练安排及激励机制，以助学生提升体能，实现更佳训练成效。

结语

总之，在初中体育教学中，体能训练是一项非常重要的工作。教师要充分认识到体能训练的重要性，关注学生的个体差异，制定合理的训练计划，并在保证安全的前提下，引导学生正确进行体能训练。同时，教师还需不断学习新的训练理念和方法，提高自身专业素养，为学生的健康成长保驾护航。通过科学的体能训练，相信我国初中生的身体素质会得到更好的提高，为国家的未来发展培养更多健康、阳光、有活力的青年一代。

参考文献

- [1] 康凡荣. 体能训练在初中体育教学中的实践探讨[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(10): 134-136.
- [2] 王凯文. 玩转篮球, 快乐教学——初中篮球体能训练中快乐教学法[J]. 新体育, 2024(08): 68-70.