

新课标背景下初中生体能训练的方法分析

郭春辰

锡林郭勒盟第二中学

摘要:随着新课程理念的深入实施,初中生体能训练的重要性日益凸显。体能作为人体各器官系统机能能在体育活动中表现出来的综合能力,对于学生健康成长存在不可替代的作用。所以教师应注重遵循初中生生长发育规律与心理特点来引领学生参与科学合理的体能训练,以此来促进学生身心健康发展。本文将论述新课标背景下初中生体能训练的具体方式,从引入趣味性组合项目、将单人训练变为合作训练以及为专项技能训练提供专项内容等策略入手,分析如何提高学生体能以及学科核心素养。

关键词:初中体育教学;新课标;体能训练;方法探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.097

引言

初中生当前正处于身体发育的关键时期,科学合理的体能训练不仅能够增强学生体质、提高运动能力,还能够促进学生心理健康发展。然而,体能训练在传统的教学模式往往被简化为单调地重复练习,缺乏趣味性及多样性,难以激发学生的参与热情。所以在新课程改革背景下,探索适合初中生的体能训练方法是当前教师面临的重要课题。

一、新课标背景下初中生体能训练的优势

(一) 提高身体素质,预防疾病

在当今教育背景下,初中学生由于长期专注于课业,常常忽略身体锻炼,通过体能锻炼,学生们的体质得到明显增强,诸如心血管系统、呼吸系统以及肌肉力量等多方面生理功能均得到提升。这不仅有助于他们在学习压力下保持良好的身体条件,也能让他们更好地迎接生活中所遇到的各类挑战,现代学生常见疾病,如肥胖与近视,可通过体能训练得以预防,此举亦有助于学生形成良好的生活习惯。

(二) 培养团队合作精神

团队协作精神的塑造,往往通过学生参与体能训练的集体活动来实现,此过程对学生的成长至关重要。在进行的训练周期内,学生须掌握与同伴的交流与配合技能,以集体形式应对并解答各类挑战,在学生日后的学习与职场历程中,集体合作的心态将对其融入团队、提升多方面能力起到积极推动作用。在集体协作的背景下,学生群体能塑造一种积极进取且相互鼓舞的心态环境,这进而对提升其学习及生活满意度产生正面影响。

(三) 锻炼心理素质,增强抗压能力

在体能训练的过程中,学生经常遭遇身体和精神上的严峻挑战,学生通过克服挑战和战胜内在的自我,能

够锻炼其心理素质,从而提升抗压能力。在学业和生活压力面前,他们能更加自如地处理挑战,体能锻炼对于塑造学生积极乐观的人生观具有重要作用,能助力他们勇敢迎接生活挑战。

(四) 促进全面发展,提高综合素质

在新课程标准的指导下,对初中学生进行体能锻炼,这不仅提升了他们的生理健康,还同步增强了心理承受力以及社交互动技巧。学生通过体能训练,在多方面获得全面提升,从而增强自身的综合素质,在未来的学习与生活中,追求卓越的学术表现与个人成长,将更为容易实现。

二、新课标背景下初中生体能训练的原则

(一) 全面发展原则

全面发展原则强调在体能锻炼中,必须全面考虑学生力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等多方面素质的提升,秉持全面发展的原则,能显著提升学生整体的体质素质,从而为他们的将来学习与生活奠定坚固的根基,遵循全面发展的指导思想。教师需科学地规划练习内容,保障学生于练习过程中获得全方位的锻炼,例如,为了增强学生的耐力,可以规划一系列的有氧锻炼项目,诸如跑步、游泳和跳绳等;诸如举重、俯卧撑等力量增强活动,对学生身体素质的提升具有积极作用,比如,采取如瑜伽、普拉提等软性锻炼方式,有助于增强学生的身体柔韧性。

(二) 个性化原则

在体能训练中,个体化原则涉及根据学生的独特属性来编制训练方案,采用个性化原则,能显著提升学生训练的兴趣,进而优化训练成效。依据个性化原则,教师需掌握学生的生理特征、兴趣点以及训练要求,进而为学生量身打造适宜的训练方案。针对那些体能素质较

佳的学生,适当增强其训练的强度,使其在面临各种挑战的过程中持续进步;针对那些体质较为脆弱的学生,应当适度减少锻炼的强度,专注于基本的训练项目,以帮助他们稳步提升身体的活力与效能。

(三) 循序渐进原则

体能训练中,学生需要遵循逐渐增加难度的原则,以简至繁,从而提升其体能层次,遵循逐步深入的教学法,能够减少学生在练习中受伤的风险,同时提升其训练成效。教师需在循序渐进原则指导下,合理规划训练项目及其强度,以便学生逐步适应并增强体能,例如,于训练起始阶段,小学生被引导参与如跑步、跳绳等基础身体活动,借此以熟悉训练的强度和要求;伴随着学生体质的增强,逐步提高训练的复杂性,包括实施各类组合式的训练项目以及竞技性比赛。

(四) 科学性原则

在体能训练的过程中,必须依据运动科学的原理来操作,以此确保训练活动既安全又有效,采用科学原则,能有效提升学生训练的成效,同时减轻潜在的伤害危险。在遵循科学性原则的前提下,教师需熟练掌握恰当的训练方式与技术关键,以保障学生于安全环境中开展训练活动。在力量训练过程中,教师需对学生进行正确使用健身器械的辅导,以防不当操作引起的安全事故;在有氧活动中,指导者应协助学生熟悉恰当的呼吸技巧,此举有助于增强锻炼成果。

三、新课标背景下初中生体能训练的目标

(一) 增强学生的体质,提高他们的身体健康水平

在新课程标准的指导下,针对处于初中阶段的学生,开展旨在增强体质、提升健康状态的体能锻炼。在科技不断进步与社会发展的背景下,学生承受的学习压力和课业负担不断加重,导致他们的体质状况逐渐下滑,肥胖和近视等健康问题日益突出。对处于初中阶段的学生而言,实施科学的体能锻炼,制定恰当的训练方案,是提升其体质健康、加强身体素质的关键,这样,他们不仅在学业、日常生活,甚至在社交活动中,均能维持优异的表现。

(二) 培养学生的团队合作精神,提高他们的集体荣誉感

在遵循新课程标准的前提下,针对初中学生进行的体能锻炼,旨在塑造其团队协作能力,同时增强其对集体荣誉的认识。为了提升体能,学生们在诸如接力跑、拔河等团队活动中相互配合,彼此协助,进而培育出协

同工作的意识。学生在体能训练中取得优异成绩时,会体验到自豪与满足,此类情感体验进而转化为对集体的荣誉感,增强了他们对团队的归属感。

(三) 培养学生的自律意识,提高他们的自我管理能力和

在遵循新课程标准的前提下,对初中年级学生开展体能锻炼,旨在塑造其自觉遵守规则的意志,增强个人管理技能。学生参与体能锻炼时,需遵循一系列规章制度,例如准时参与和服从指导教师的指令,这有助于他们在锻炼中养成自觉守纪的习惯,学生在训练过程中,需要对饮食和休息等方面进行自律,这样可以更好地了解并掌控自身的身体状况,进而提升自我管理技能。

(四) 促进学生的全面发展,提高他们的综合素质

在新课程标准的前提下,旨在通过体能锻炼,助力初中生综合素质的全面提升。实施体能锻炼,不仅助力学生增强体质,亦有助于其心理及社交能力的全面提升,在实施体能锻炼的过程中,学生能够塑造坚定不移的决心以及不屈不挠的精神等优良品质,这些对于其学业进步与个人发展起到关键性作用。因此,通过体能训练,学生能够更好地融入集体,提高社交能力,进而推动其全面进步。

四、新课标背景下初中生体能训练的策略

(一) 引入趣味性组合训练项目

在传统的体育课程中,针对身体形态、机能以及素质的传统训练项目单调乏味,很容易会引发学生厌学情绪。教师要想打破这一僵局,需要积极调整课堂教学策略,将原本简单的训练项目转化为具有趣味性以及综合性的组合项目,以此来帮助学生取得良好的学习成果。

以折返跑训练为例,教师在体能训练时,可以将多个单一的动作或者练习串联起来形成一个连贯的训练序列,就比方说可以融入俯卧撑以及原地纵跳等动作。这样的设计不仅能够丰富训练的内容,还能够促进学生心肺功能、身体协调性、柔韧性及力量等多个方面的综合发展^[1]。又比方说在长跑训练中可同样采取组合项目的思路,尝试将慢跑、变速超赶、s型或者变向跑等多种跑步方式有效结合,这样的设计能够促使训练过程变得更加灵活多变,有效避免传统持续跑方式的单调枯燥,还能够在不知不觉之中有效提升学生综合耐力水平、反应能力及应变能力,以此来为学生获得身心健康的发展打下坚实基础。

（二）将单人训练变为合作训练

在传统的体能训练中，大班教学的方式往往导致学生在自主练习时面临诸多的挑战，就比方说性格、身体素质以及技术水平等方面所存在的差异，最终严重影响学生训练的效果。教师要想克服这些难题，需要深入了解学生学习情况并灵活调整教学策略，将单人训练转变为双人或者多人的合作训练模式，让学生在同伴的帮助下提高自身训练效果。

以快速跑训练为例，针对靠墙高抬腿这一动作，传统单人练习的方式往往存在诸多的弊端，就比方说学生无法直观地观察到自己的动作是否标准、缺乏有效的监督而无法完成足够的训练强度以及训练时长等。但如果能够说能够将单人练习的方式改编为双人互动练习，那么学生便可以在同伴的帮助下保持平衡并纠正动作，最终有效提高学生训练效果。就比方说其中一名队员需要采取两脚前后开立的姿势，练习的过程中要重心前移，而另一名队员则需要用双手顶住对方的肩部来充当墙壁。学生在练习时需要做到上身挺直并快速交替抬腿，膝盖要尽可能接近腹部，一次完成10~15秒的练习，在完成五组练习后交换位置继续练习。学生在合作训练中能够真正做到相互激励、相互指导，共同克服训练过程中所存在的困难，提高学生身体素质以及运动技能水平，同时还能够在无形之中增进学生之间的友谊，让学生在轻松愉快的氛围中深刻感受体育运动的乐趣。

（三）为专项技能制定专项内容

根据课程标准的要求，教师在初中体育教学中需要包含专门的体能训练环节，尤其是针对特定的运动技能应注重设计专项训练的内容。如此不仅能够有效提高学生体能水平，还能够增强学生运动技能的专业性以及针对性。

以篮球训练为例，传统的绕行标杆的训练方式会因为器材以及场地的限制而无法取得良好的训练效果，教师要想突破这一瓶颈，需要针对训练内容进行创新设计。就比方说可以将标杆拆分开来并错落摆放，以此来形成一个多变的运球路线，这样的改变不仅能够有效扩大训练场地的面积，还可以在此基础上增加学生体能训练的难度以及密度，使学生在复杂的地形中逐步提高自身的实战能力。又比方说在快速跑的训练过程中，教师同样需要注重突出训练的精准化设计，虽然说下肢力量是快速跑训练的关键，但是上肢力量的协调也同样重要^[2]。所以教师在训练过程中可适当加入上肢练习的项目，就

比方说俯卧撑、立卧撑、单杠悬吊以及哑铃练习等。这样的练习不仅有助于进一步增强学生上肢力量，还能够提高躯干的稳定性及上下肢的协调能力，为学生快速跑训练提供全面的体能支撑。总之专项训练内容的精准化设计可以更好针对学生的体能短板进行强化训练，最终有效提升其运动技能与体能水平。

（四）优化体能训练方法

新课标背景下，传统的体能训练方式往往较为单一，以跑步、跳绳、俯卧撑等基础体能练习为主，而新课标背景下，体能训练方式应该更加丰富多样，注重学生的全面发展。

初中学生体力素质的训练方案，可以通过创新手段进行设计，学生需要提升体能，可通过组织他们参与短跑、跳远、投掷等多种田径项目实践，以此增强自身体能，学生通过亲自参与田径运动，不仅增强了对该运动的认识，而且在实际锻炼中提升了自身的身体素质。教师通过采用多样化的训练方式，能够优化学生的体能锻炼方法，进而提升训练成效。为增强学生在跑步中的持久力与快速度，可实施诸如间歇性及阶梯式等多样化的训练手段；为了提升肌肉力量，学生可接受包括举重、俯卧撑和深蹲在内的多种力量训练方法。在教学过程中，教师需指导学生正确练习，确保他们掌握适当的身体姿态与技术要领，减少体育活动中可能出现的伤害，教师有能力将体力锻炼和趣味性活动融合，从而提升学生的参与热情及其活跃度。这样既能培育学生协作能力，又能增进其体质，为了实现最优的训练成果，教师需依据学生的特定爱好及才能，有针对性地挑选训练项目，并且融合多样的训练方法，将身体素质锻炼与趣味性活动有机结合。

结语

综上所述，基于新课程改革背景下初中生体能训练的实施，应当注重紧密围绕体能训练的内涵、课程标准以及初中生身心发展特点进行针对性设计。通过上述方法的落实可有效提高初中生体能训练的趣味性、有效性及针对性，促使学生积极主动地参与到体能训练中，全面提升自身的运动技能、体能水平以及身体素质，为其今后获得全方面发展打下坚实基础。

参考文献

- [1] 张宇. 初中体育有效性教学的策略分析[J]. 读写算, 2021, (36): 193-194.
- [2] 汪艳萍. 初中体育教学中对学生意志品质的培养方法探究[J]. 新课程, 2021, (50): 137.