

浅谈初中体育体能训练教学有效性研究

毕然

(重庆市璧山中学校 重庆 402760)

【摘要】 体育教育在初中教学的内容中处于尴尬的地位。每当一名学科教师认为教学进展不理想时，他将与体育老师谈判并占用体育课时间来完成教学任务，而不考虑学生的感受。而且学校领导更加关注学生的学习成绩，甚至偏袒其他教师占用体育课。随着新课程改革的深入，教师应放弃传统思维，注重初中生的体育锻炼，注重学生的身体健康，促进学生的全面发展，同时也为学生的发展夯实基础。

【关键词】 初中；体育课堂；体能训练；战略

一、激发学生对培训的兴趣

兴趣是引导我们继续发展的重要动力。这是学生积极参与体育活动并激发他们兴趣的好方法。在教学中教师要认真考虑学生的体能训练。在体育教学过程中，教师应根据学生的整体特点进行适当的体育锻炼，以保证学生的健康，并完成教学目标作为补充。同时，教师应正确引导学生认识体育锻炼的重要性，并鼓励学生养成日常生活中的良好习惯。例如，在教学过程中，教师可以关注初中生的年龄特征和偏好，并告诉他们奥运会运动员的一些故事及其在比赛中的成就。或者向学生解释身体的肌肉成分，并告诉他们体能训练可以提高肌肉耐力，改善和加强身体机能等。

例如，在培训过程中，在解释某个训练动作时，教师可以为学生仔细解释动作的要点，告诉他们这种训练的好处，当学生乐于听到，设定目标时让学生每周训练几次。特别是在跑步训练时，教师应注重讲解呼吸的关键点，纠正学生跑步的步伐。要以口头奖励的形式动员学生积极参与培训，以减轻学生跑步训练的压力。在具体的教学实践中，针对学生的训练过程中存在的相关问题，教师必须要给予积极的重视，在实践中去寻找相关的解决问题的方法，并且在教学中多进行反思和总结，以更好地提升。

二、掌握科学的锻炼方法

体育锻炼并不是只要你经历了很多痛苦，训练量就能达到效果，相反，体育超负荷会增加学生的身体负担，影响他们正常的学习和生活，甚至会对学生的身体造成伤害。因此，教师应根据学生的身体素质特点，为学生设计专业，有针对性地培训，以保证学生的培训效果，而不影响他们的正常学习和生活。体育锻炼的主要内容应包括力量、速度、耐力和灵活性。教师必须确保学生全面发展。此外，在进行体育锻炼之前，应进行适当的灵活性训练，也称为运动前准备活动，以提高训练效果，同时确保学生的身体不易受伤。

力量素质包括腕力训练、上肢训练、腰腹训练和下肢训练，检查的主要表现是握力，上拉，仰卧起坐，木板支撑和长距离冲刺等。腕关节是一个比较脆弱的地方，所以训练强度不宜过大，可以做抢夺实心球、单杠悬挂等运动训练，同时在训练过程中要注意方法和方法，避免伤到手腕。上肢和下肢属于可耐受的肌肉，可用于一些相对高强度的训练，例如上拉，俯卧撑，蛙跳和腿部提升，以及重复练习。腰部和腹部是人体的核心，在训练过程中将涉及全身肌肉的运动，作为训练焦点。速度质量和耐力质量可以在力量素质的实施中共同实施，这需要长时间的练习才能产生明显的效果，需要教师的监督和指导。在初中体育课的体育锻炼中，教师可以灵活运用各种训练方法，丰富教学内容，培养学生的身体素质，思维反应和身体敏感度。例如，根据零重量轴承和轻量轴承的训练原理，进行杠铃、举重等运动。在耐力训练中，运用快跑、慢跑、长跑、短跑等项目来培养学生的身体素质，增强学生的自信心。同时也为学生提供多样化的体育训练的选择，以达到更好的体育训练目的。

三、实施合理的培训和教学

体育训练种类繁多，各种训练起着不同的作用，往往需要多种训练合作才能发挥应有的训练效果。此外，体育训练在短时间内无效，但需要长时间的坚持才能产生出色的效果。但是，体育课每周只有两节课，所以只能通过课堂时间来保证学生的身体素质。因此，教师应引导学生下课后进行锻炼，并确保长期坚持，以达到锻炼的效果。为确保学生进行课外培训，主要是看教师是否能激发学生对运动的正确认识，可以运用适当的教学方法来激发他们对运动的兴趣。

中学生还是孩子，仍然保留着活泼开朗的性格，教师可以把握学生的特点，运用合理的体育教学方法，比如将无聊的训练变成游戏，让学生在乐趣中提高自己的素质。例如，体育教学中的乒乓球教学，体育老师可以进行分组教学，让同一组的几组分别训练，或者让对手训练。在学期结束时，教师可以根据每组学生的表现选择最佳组，以激发学生的培训积极性。

中学体育课是学生系统体育训练的起点。教师应注重体育教学在教学中的重要地位，为学生设计适当的培训，提高学生的身体素质，确保学生的全员投入，身心健康和良好的心态。例如，在乒乓球训练中，教师应讲解拿球拍、发球和控球等技巧，同时展示动作细节，引导学生进行身体配合。要让学生注意到球控制不仅是通过手臂力量，而是通过身体重心来实现良好的球控制；接球时还应调整重心曲线，提前确定球的落点和旋转点。通过这种方式，学生可以掌握必要的技术要领，达到身体协调和平衡的目的，同时完成标准动作，强化身体素质，提高心理素质。

四、合理使用游戏或比赛来提高学生的身体素质

初中生更积极、主动，喜欢玩。因此，教师可以把握学生的特点，在体育课上抛弃那些单一、无趣的训练，应用比赛或游戏等方式，会达到意想不到的效果。教师可以安排适当的比赛，让学生在比赛过程中更好地掌握训练知识和技能，提高学生体育锻炼的积极性，减少疲劳，更好地开展体育锻炼。此外，初中体育教师还可以利用学校宿舍、绿地、树林等自然环境，引导学生进行有氧训练，提供更好的体育锻炼环境，提高学生的体质。同时，应将初中生的体育锻炼延伸到课外生活领域，提高对体育锻炼的重视程度，激发学生的体育锻炼兴趣和积极性。

体育锻炼有利于增加学生的体能训练量，培养学生良好心态。因此，在初中体育教学中，教师应注重培养学生的身体素质，针对每一个学生的身体以及心理特点进行详细的分析，灵活运用培养策略。调动学生体育锻炼的积极性和主动性，不断提高体育锻炼的效果，增强学生的体质，促进学生的全面发展。

参考文献

[1] 孙茂伟. 初中体育课学生体能训练的有效策略[J]. 考试与评价, 2013(08).

[2] 刘世望. 新课改下初中生体能训练策略[J]. 中学教学参考, 2014(21).