

# 探究初中体育教学中如何开展学生体能训练

罗友杨

(四川省成都市蒲江县朝阳湖镇九年制学校 四川 成都 611630)

**[摘要]** 随着新课程的改革发展, 素质教育受到广泛关注与重视, 在素质教育背景下, 体育课程不再是边缘课程, 而是占据着重要位置, 直接关系到学生身体素质的课程, 对学生而言, 具有重要的作用。有效开展体育课程, 提升学生身体素质, 在坚持健康第一的指导思想下, 为学生营造健康成长的环境, 成为教学的主要目的宗旨, 初中阶段是学生一生体能发展的关键时期, 为将来的生活、学习、工作, 提供着坚实的体能基础。因此, 有效开展体育教学, 科学制定训练计划非常重要, 是有效开展教学, 提高教学效率与质量的关键。所以说增强初中学生的体能训练是很有现实意义的。

**[关键词]** 初中; 体育教学; 学生; 体能训练

学生到了初中后, 体育课各项运动项目相对小学来说增加了, 比如篮球、足球、中长跑、立定跳远、引体向上杠上运动等都需要体能来做支持。可以这样说: 体能是学生活动和目标行为的动力基础, 身体形态是指机体内外的形状。身体机能及运动素质的发展器官系统的功能。而运动素质是指机体在活动时表现出来的各种基本运动能力, 通常包括力量、耐力、速度、柔韧和灵敏等。这些体能的提高是要通过在初中体育阶段的有效性锻炼来实现和达到的。随着新课改的提出, 对体育课程作出了明确的指示, 要求体育课程需要为学生健康成长努力, 在激发学生运动兴趣的同时, 培养学生运动能力, 提升学生综合素质。这一指示明确体现出我国现阶段的国情, 大部分学生都是独生子女, 身体素质较差, 加上过重的学习任务, 导致学生身体素质不佳。针对此情况, 需要注重身体素质训练, 以体育课程为载体, 给予学生锻炼的契机, 使学生养成锻炼的习惯, 促进学生健康成长。

## 一、加大重视程度, 增强体能训练的趣味性

在体育课程中, 开展学生体能训练, 必须明确锻炼身体的重要性, 使学生意识到锻炼身体对自身的益处, 从而加大重视程度, 增强体能训练形式的趣味性, 充分调动学生学习的积极性, 感受到学习的乐趣, 产生学习的动力, 获得良好的学习效果。第一, 加大重视程度, 重新进行课程安排。延长课程时间, 由一周一节延长到一周两节, 使学生意识到体育课程的重要性, 从而自觉提高对体育训练的重视程度。除此之外, 考核也是一种有效的手段, 通过严格进行体育训练考核, 明确考核标准, 将考核分数与总成绩挂钩, 可以自觉使学生意识到体育锻炼的重要性, 从而加大重视程度与投入力度, 积极进行体育训练, 以这种硬性的指标与方法达到训练的目的。第二, 增加形式的趣味性。利用科学的方法进行训练, 通过创新训练方法与手段, 可以对学生进行正确的指导, 利用先进的训练方法吸引学生, 为学生营造轻松的环境。同时, 学生对新鲜的事物充满好奇, 喜欢新鲜刺激的内容, 可以根据此特点, 丰富训练形式, 以游戏、比赛为载体进行训练, 同时进行力量训练, 速度训练, 耐力训练以及柔韧度训练, 通过多样化训练方式进行合理训练。例如, 在进行“速度训练”时, 可以以比赛为载体进行训练, 通过100米速跑比赛, 进行速度训练, 培养学生的耐力, 提升学生的体能, 充分利用学生的求胜心理, 使学生全身心的投入。

## 二、适当增加体能训练内容的难度, 重视学生感受

适当增加体能训练的难度, 是达到理想训练效果基础, 太难或者太简单的内容, 都会打击学生学习积极性, 使学生难以完成任务。适当的难度反而可以激发学生求胜心理, 使学生产生乐趣以及成就感, 从而达到培养学生体能, 锻炼学生能力, 唤醒学生理想水平的目的, 使学生不断进步, 感受到体育锻炼的乐趣。

另一方面, 注重学生的感受, 使学生获得成就感的与满足感, 大大提高训练质量。因此, 教师需要制定恰当合理的考核方法, 对体能进行全面考核, 促进学生学习锻炼, 增强学生锻炼意识, 使学生在系统锻炼下高效的学习。例如, 在进行“耐力训练”时, 需要逐渐增加难度, 根据学生的实际情况, 先从600米到800米再1000米逐渐增加难度, 循序渐进地开展体能训练, 不断提升学生的体能, 使学生感受到成就感以及满足感, 意识到自己在不断进步, 从而养成良好的锻炼习惯。

## 三、选择科学的训练方法与形式

在体能训练过程中, 选择科学的训练方法与模式, 是保证体能训练效果的关键, 体育体能训练与其他知识内容不同, 对学生自身素质具有较高的要求, 学生本身素质较差, 如果进行高强度训练, 会影响学生身体健康, 造成不良后果, 学生身体素质较好, 如果进行小幅度训练, 无法发挥学生的潜能, 影响学生进步, 因而, 需要选择科学的训练方法与形式。首先, 教师需要对学生的身体素质进行考察, 明确学生的身体基础, 学生如果本身运动较好, 具有较高的运动能力, 身体素质较好就可以进行高强度的训练, 挖掘学生潜能, 促进学生进步, 学生素质如果较差, 身体素质不佳, 就需要缓缓图之, 降低训练强度, 循序渐进, 逐渐提升学生的能力, 使学生适应后再进行提升。其次, 需要系统的进行设计与安排, 坚持不懈进行体能训练, 使学生养成良好的训练习惯, 并将训练融入到今后的学习以及工作之中, 提升身体素质, 将训练作为一件自己喜爱的事情去进行, 提升学生的身体素质。例如在进行“柔韧训练”时可以将训练与瑜伽相结合, 使学生进行柔韧训练, 提升自身素质, 又可以了解瑜伽运动, 根据瑜伽运动提升自己的气质, 加强锻炼提升体能。

## 结论

总之, 加强学生体能训练, 促进学生茁壮成长, 使学生具备强健的体魄以及良好的身体素质, 使学生一生受用, 是学生一生的资本, 因此, 体育教学非常重要, 在初中体育教学中开展学生体能训练, 有助于提升学生整体素质, 为学生今后的发展奠定基础。

## 参考文献

- [1] 罗维维. 浅谈加强中职校学生体能训练的原则与方法[J]. 教育现代化, 2017, 4(52): 338-339
- [2] 朱华剑. 学生体能训练创新策略[J]. 佳木斯职业学院学报, 2017(11): 335+337.

## 作者简介:

罗友杨, 本科学历; 二级教师; 从教11年; 研究方向: 体育与健康。重要荣誉: 本文收录到教育理论网