

# 新时期体育训练工作分析及发展对策研究

玉晓辉<sup>1</sup> 牛麒运<sup>2</sup> 张辰美玥<sup>3</sup>

(1.3. 石家庄市射击运动业余学校 河北 石家庄 050000;

2. 石家庄市少年儿童业余体育学校 河北 石家庄 050000)

**【摘要】**我国体育教育事业不断发展,体育训练工作在体育教育过程中具有重要作用。在新课改条件下,体育训练对体育教师和学生提出了更高要求,为促进学生综合全面发展,教师在体育训练工作中,要不断分析出现的问题,并采取针对性策略,为新时期体育训练工作打下坚实的基础。

**【关键词】**新时期;体育训练工作

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.091

## 引言

我国社会不断发展,人民对健康生活的需求逐渐提升,因此对体育教育的重视程度也在不断上升。在体育教育过程中,体育训练具有重要作用,教师在进行体育训练的过程中,要不断促进体育教育多元化、多方向发展。从教学目标开始,不断深化体育训练工作开展的成果,为体育教育和学生身体素质的发展奠定良好基础。在体育训练过程中,逐渐培养学生良好的体育精神和团队协作的能力,促进体育教育发展。

### 1 新时期体育训练工作现状分析

#### 1.1 教师自身理念不完善

在进行体育训练过程中,教师仍保持传统的体育训练理念。在每次体育训练前均由教师进行知识的讲解、铺垫之后,寻找学生进行示范演练,学生演练完毕便开始自主练习,练习完毕,检查效果便结束了体育训练过程。这样传统的教学方式导致师生之间和学生之间缺少相应的沟通交流,无法促进体育训练的有效性提升,反而会使某些学生产生厌烦心理。

#### 1.2 缺乏明确的体育训练目标

在体育训练过程中,仍采用传统训练项目,体育教师没有根据新时期的新要求进行调整。在教学安排上,体育训练时间方面仍存在一定限制,在体育课程教师设置有关任务后未对学生实际的训练时间进行有效的估计,通常情况下会出现任务量过大学生无法在规定时间内完成有效任务的情况,抑或是任务量过小,学生结束训练后便开始聊天打闹,造成课堂秩序的混乱。在教师指导过程中,无法激发学生体育训练的潜力<sup>[1]</sup>。

#### 1.3 学生参与的积极性不高

在体育训练过程中,学生是学习的主体,但在学习过程中,因整体课堂氛围未达到学生预想的期待,导致在实际训练过程中仍存在一定问题而无法得到解决,因此学生可能会对体育训练产生厌烦情绪,不利于体育训练积极性的提升,往往体育训练的效果不理想。

### 2 新时期体育训练工作现状分析及发展对策研究

#### 2.1 明确体育训练的发展目标

在体育训练工作开展过程中,教师要结合自身教学观念和教学理念,结合学生体育训练的实际情况,充分发挥在体育训练过程中的主导地位,根据学生的不同情况,采取不同教学策略,开展有效教学,将教学内容进行不断丰富,逐渐使体育训练的思想能力和能力,适应体育教育的发展需求。在新时期体育训练背景下,教师要结合学生的身体素质进行针对性、有效性教学,从而促进学生身心发展,在体育训练的过程中,教师应该将实用性作为体育训练开展的前提在训练活动中,要融合新时期背景下体育训练的各类有意义的活动,例如在体育训练过程中,穿插体育游戏,通过体育健身知识讲解体育训练原理,结合各类民族体育运动进行体育训练知识的补充。教师将丰富多彩的教学模式融入到体育训练过程中,能够有效改善单一化的教学模式,能够促进学生学习的兴趣,从而提升学生体育锻炼的积极性,促进学生体育活动的开展,有利于学生养成良好的体育锻炼模式,培养体育锻炼训练的意识,进一步提升身体素质,做到身心健康发展<sup>[2]</sup>。

例如在田径运动队进行体育训练过程中,要根据体育工作管理条例,在训练师时结合学生的兴趣爱好,可以通过热身小游戏进行基础铺垫。在进行准备训练时,可以采用运动量较小的游戏,例如老鹰捉小鸡。

#### 2.2 创设良好的体育训练氛围

在进行体育训练过程中,为了促进新时期背景下体育训练工作开展的有效性,需要坚持以人为本的理念,以学生为本,关注到学生这个整体。从体育训练的环境及设备入手,对体育训练的各项资源和各种场地进行协调调配,充分利用现有资源进行体育训练,并用针对学生的需求进行资源的丰富和补充,可以在资金允许的情况下,不断引入新设备,为学生创造良好的体育氛围。在体育训练过程中,还需要结合传统体育训练模式,促进师生互动和生生互动之间的交流,使学生在平等的教学氛围之下,得到应有的尊重。同时,教师也需要提高自身素质,提升自己在体育训练过程中的责任感,通过合理性的知识,将体育训练过程系统化操作理论,并将其传授给学生,让学生在实操过程中,能将体育训练理论进一步锻炼和完善,提升体育活动和体育训练参与的积极性,促进所有学生能够有效融入到体育训练过程中<sup>[3]</sup>。

在体育训练过程中,整个训练过程要注重学生薄弱环节的锻炼。在良好的训练氛围中,学生才能够认真学习各项基本动作,不断提升自身竞技水平。因此教师在讲解训练各项知识的同时,还要关注到学生心理状态的变化,对学生及时的指导,田径训练队训练时可以将班级分为不同小组,在组长的带领下进行训练,再由学生分小组进行评估后教师点评,促进交流互动,创设良好的氛围。

#### 2.3 不断改变体育训练工作理念

在进行体育训练过程中,为了促进体育训练工作开展的有效性,使体育训练的效果不断提升,体育训练的学校和体育教师需要对体育训练过程及体育训练的结果进行多元化、综合评价分析。结合目前教学现状和学生的实际情况,通过创新教学理念来促进体育训练工作的开展,逐渐增强学生的主体地位,促进体育训练合理性、趣味性发展在体育教学过程中,教师应进行教案设计,明确教学目标,对教学过程的每个环节进行设计,逐渐完善各个环节所运用的体育训练方法,对原来不完善的体育教学方式进行调整和补充,通过教学技巧和教学方法改变原有的体育教学模式,促进学生体育技能的增强,为体育训练提供有效保障<sup>[4]</sup>。

在进行训练过程中,整个训练可以分为准备时期和竞赛时期,教练可以根据学生自身身体素质进行不同训练时期的准备,通过准备时期的训练,让学生适应训练过程,通过竞赛实际的训练,让学生逐渐改进技术,保持在体育训练的良好状态。

### 3 结束语

在体育训练过程中,现阶段仍存在许多问题,教师需要根据存在的问题和学生的实际情况进行体育训练工作理念转变和工作方式的有效探索。在以学生为主体的理念上创设良好的体育训练氛围,不断提升体育训练工作的实效性,从而全面提升学生素质,促进我国体育教育事业的发展。

#### 参考文献

- [1]庄丽霞.中学体育训练工作分析及发展对策[J].当代体育科技,2019,(14):33.
- [2]姜中华.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].教育界:综合教育研究,2018(1):67.
- [3]张正,柯安溪.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].体育教育,2017(32):34-35.
- [4]王华.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].体育教育研究,2015(3):37.

# 中学体育教学中强化体能训练的路径探讨

杨静<sup>1</sup> 胡根姐<sup>2</sup> 刘奕<sup>3</sup>

(1.许昌实验中学 河南 许昌 461000;

2.许昌市第三初级中学 河南 许昌 461000;

3.许昌市天宝路学校 河南 许昌 461000)

**【摘要】**对学生来讲,健康的体魄是一切的基础。教师不仅要传授给学生知识,拓宽他们的知识面,全面提升学生的文化素质,还应该培养和提高学生的心理素质和身体素质。就学校教育来讲,培养学生身体素质的主要途径是体育课,在体育课堂上,教师应和学生可以一起学习体育项目,开展各种体育活动,进而培养和提高学生的身体素质。体能训练是体育教学的一部分,如何在初中体育教学中引入现代体能训练,值得每位初中体育教师、深思。鉴于此,文章结合笔者多年工作经验,对中学体育教学中强化体能训练的路径探讨提出了一些建议,以供参考。

**【关键词】**中学体育教学;体能训练;强化路径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.092

## 引言

在实际的初中体育教学活动进行以及开展阶段,科学的对现代体能训练进行利用,不仅可以从整体的角度上对学生的身体素质进行增强,还能够不断对学生的体育学习热情进行激发,对学生的今后发展有很大促进作用。所以,在开展初中体育教学时,教师需要综合考虑学生的特点以及兴趣,在明确教学内容的情况下,合理的将现代体能训练渗透其中,以便能够满足学生实际发展需求。

### 一、在中学体育教学中开展体能训练的必要性

随着现代信息技术和文娱产业的迅速发展,各种影视作品、娱乐节目、电子游戏等极大地吸引了学生的注意力,很多学生都将这些作为缓解他们学习压力和心理压力的主要方式。中学生面对繁重的学业压力,大部分时间都在教室中进行学习,很少进行课外活动,这也导致了学生的身体状况都处在亚健康状态,身体素质较差,几乎学校每天都有学生因为身体原因请假无法上课。因此,在上述这种情况下,培养学生对于体育运动的兴趣,加强对学生的体能训练,对于他们今后的学习与生活都将产生重要影响。

#### 二、初中体育开展现状

##### (一) 训练枯燥乏味

受到传统教育教学观念的影响,很多教师在课堂上仍采用“填鸭式”的教学模式,把各种知识机械地传授给学生,导致学生只能被动地接受知识。目前,很多初中学校已经引入体能训练,但是有的初中体育教师的教学理念比较落后,仍沿用传统的教学模式;有的教师理论知识传授多,实践较少;有的教师虽然注重学生的体育技能训练,但是训练过程异常枯燥,学生只能机械地练习;和教师的沟通较少。训练过程乏味,教学效果自然难以提高。

##### (二) 体育教学中缺乏现代体能训练

事实上,很多初中体育教师的教学目标并不清晰,教学过程过于简单,体育实践训练也比较单一,导致不少学生认为体育课就是让他们在课堂上自由活动,课堂教学形式比较散

漫。系统的体能训练的缺乏,相应的训练器材、训练场地的缺少,以及理论教学的缺失,导致体育训练并没有有效提升学生的身体素质和心理素质。

### 三、中学体育教学中强化体能训练的路径探讨

#### (一) 视培养学生训练中的成就感

任何人都渴望获得他人的肯定与表扬,尤其是处在成长时期的中学生,更需要获得来自教师、家长和社会的肯定来坚定他们前进的方向。因此,在教学中制定科学、合理、多元化的评价与考核方式,通过考核与评价培养学生的成就感,促进学生学习与锻炼,增强学生对于体能训练的自信心。成就感的获得能够改变学生面对困难困境的态度。体能训练相对来说比较枯燥,且需要长期坚持,如果中学生在这期间无法得到鼓励,体验不到成功的喜悦感,则很难坚持下去,而成就感、成就动机则是学生训练和坚持过程中的润滑剂,是他们前行的力量。比如在日常的训练中,我们要善于发现学生的闪光点,适时的给予鼓励和表扬。还可以根据班级内的实际训练情况,有针对性地开展相应的体育比赛,为学生提供一个个展示自我的平台,同时激励更多的学生投入到体育运动中来。

#### (二) 侧重对学生体能训练效果的评价

在对初中体育教学工作进行开展的过程中,强化对体能训练的开展,最为关键的一个目的就是让学生通过体能训练,能够不断对学生的身心素养进行增强,以便学生的身体以及心理都能够十分健康,从而愉快的度过整个初中生活。在教学中,若想切实达到这一教学目标,教师务必要对体能训练教学效果进行科学评价。通常,在对学生进行一段时间的体能训练之后,需要组织学生进行体能训练考核,通过学生考核成绩,有重点的对学生进行评价。同时,依照最终的评价结果,直观且清晰的明确学生的实际现状,了解学生在进行训练之后的提升情况,分析训练过程中存在的不足。此外,因为学生是一个相对独立的个体,其在身体素质以及心理层面等都会存在很大的差异。因而,依托于客观且公平的绩效评价,采用的教学以及训练方案针对性会更强。需要明确的是:在对学生进行评价过程中,教师应该尽可