

高中体育体能训练教学方法探析

马宗琴

宁夏吴忠市同心县同心三中

[摘要] 体育教学是为学生学习其他科目提供更好精神状态的基础保障。要有针对性地改善体育教学中的体能训练模式, 尝试用多种教学手段从各种层面提升学生运动的参与度, 从而达到提升学生身心素质的目的。

[关键词] 高中体育; 体能训练; 创新体系; 创新素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1985

一、在高中体育教学中开展体能练习的意义

在高中体育教学中加强体能练习, 一方面能提升高中生身体素质, 激发学生活力, 增强学生免疫系统的免疫能力, 使学生在面对高强度的学习内容的时候可以有充沛的精力。学校要合理安排体育课堂时间, 真正发挥体育课堂的价值和作用, 不能只是让体育课堂流于形式。在高中体育教学中, 教师不要把教育内容局限于体育教材中, 也要改变以往单一、枯燥的体育锻炼模式, 要注重融入体能练习内容, 以此来提升高中生的运动素质, 促进高中生的身心健康成长, 减少高中生出现运动损伤的概率。另一方面在高中体育教学中加强体能练习也能增强学生意志力, 通过对自身体能的挑战与突破, 坚定心性、磨砺意志、获得坚毅的心理素质。

二、在高中体育教学中合理选择体能练习内容的方法

(一) 围绕高中生各项特征选择体能练习内容

在高中体育教学活动中, 要想展示出体能练习的优势与作用, 需要围绕高中生各项特征, 合理选择体能练习内容, 以此来满足高中生的个性化体能训练需求, 增强高中生的综合素质。首先, 教师要围绕高中生的心理特征与生理特征来选择体育体能训练内容, 在生理特征中包含了生长发育与性别特征等。高中生的身体发育逐渐完善, 并且高中生的自我意识、独立思考意识较为强烈, 在事物判断、学习过程中的自主行为倾向较为明显。高中生的情感逐渐丰富, 对于外在装饰、身体形态、气质、肤色有了更高的标准, 其审美能力逐渐提升, 由此, 在选择体育体能训练内容的时候, 一定要基于马斯洛需求层次来设定体能训练内容, 满足不同运动水平、身体素质学生的运动需求。其次, 在心理特征中包含了自我实现、安全需要、渴望尊重等, 教师可以融入一些力量素质训练方面的体能练习内容, 鼓励高中生利用“哑铃弯矩”来锻炼学生的二头肌, 或者是通过“卷腹”来锻炼高中生的腹肌, 提升高中生的心肺耐力素质, 通过健身操、HIIT间歇性训练、莱格尔跑来锻炼高中生的心肺功能, 这样还能够让女生达到减脂塑形的体能训练效果。除此之外, 高中体育教师要围绕学校中实际体育用品、场地现状, 合理权衡体育体能训练内容, 为高中生营造良好的体能训练环境, 借助于体能训练内容提升高中生的综合素质。

(二) 结合高中生身体动作规律选择体能练习内容

在高中体育教学活动中, 教师要意识到体能练习的必要性, 设定出符合高中生发展的体能训练活动方案。学生之间的身体素质差异也是比较大的, 主要是由于学生之间的文化习俗、营养卫生、遗传等的影响, 教师不仅要了解高中生的真实身体素质, 也要让高中生对自己有正确、全面的认知, 教师要围绕学生的身体素质现状、身体动作规律, 合理设定体能练习内容, 让动作更加贯通、衔接、准确, 遵循中心向外围、自上而下的原则, 逐渐增加体能练习内容的难度, 真正展现出体能练习内容的优势、作用。

(三) 遵守体育课程标准选择体能练习内容

在素质教育理念下, 在高中体育教学活动中, 一定要遵循体育课程标准选择体能练习内容, 促进高中生的全面发展, 强化高中生的健康意识, 能够以积极的心态投入到体育体能训练

活动中。体育课程标准中提出, 一定要注重体育教育方法和教育目标之间的相辅相成, 选择高中生感兴趣的教育内容, 借助于多元化的教育内容, 提高学生参与体育运动的自主性与积极性。对于高中生来讲, 体育体能练习较为乏味、枯燥, 教师要把体育体能练习内容和高中生感兴趣的运动项目融合在一起, 比如, 有的学生热爱打篮球, 教师可以让学生参与垫球体能训练活动, 这样既能够锻炼高中生的身体素质, 还能够让学生掌握篮球运动方法、技巧。

三、高中体育教学中体能练习内容选择方法

(一) 掌握体育体能练习的要点

在高中体育教学活动中, 教师在合理选择体能练习内容之后, 还要掌握体育体能练习的要点, 这样才能够展示出体能训练的优势。首先, 在每一个体育教学模块中, 都要全面掌握每一个高中生的身体健康状况, 围绕高中生的真实体能情况来设定体能练习的内容、时间, 并且要随时监测高中生的身体情况与体能练习适应情况, 以此作为调整体能练习内容、方式的重要依据, 防止出现不必要的伤害与运动损伤。其次, 在体育体能练习活动中, 一定要围绕体能练习内容的难度来设定训练活动, 让学生在掌握体能练习技术的同时, 增强学生的综合身体素质。

(二) 合理选择体能练习的时机

在高中体育体能练习活动中, 教师要合理选择体能练习的时机, 这样才能够发挥出体能练习内容的优势, 增强高中生的身体素质。在高中体育教育活动中, 需要把体能练习内容和主教材内容关联起来, 在体育前半部分中讲解主教材知识, 在体育课的后半部分融入体能练习活动, 这样既能够让学生全面掌握体育理论知识, 还能够对现有主教材知识进行拓展与延伸, 增强体育教育活动的趣味性, 增强学生的身体素质。同时, 在高中体能练习活动中, 教师要有效控制体能练习负荷, 如果主教材内容中的运动负荷比较大, 那么需要设定少部分的体能练习内容。如果主教材知识中涉及的运动量比较少, 需要增加体能练习内容, 融入跨、跳、钻等体能练习活动, 以此来弥补主教材体育活动中强度过小、密度过低的现状, 让学生的身体处于一个匀速运动的状态之中, 让学生从中掌握科学锻炼身体技巧、方法, 从中获得提升与学习, 提高体育教育活动的有效性。

总之, 在高中体育教学活动中, 教师要全面落实素质教育理念, 围绕体育课程标准来选择体育练习内容, 保证体育练习内容的趣味性、生活化、合理化, 提升高中生参与体能练习活动的主观能动性, 让学生端正自己的体育学习态度, 真正展现出体能练习的优势与作用。

参考文献:

- [1] 孟丽丽. 高中体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(11): 266.
- [2] 管建新. 高中体育优化体能训练效果的必要性与指导方法[J]. 求知导刊, 2020(33): 87-88.
- [3] 申云霞. 高中体育体能训练方法探究[J]. 田径, 2020(08): 37-38.