

# 高中体育教学中体能训练的创新策略研究

邱云

江西省大余县新城中学

**摘要:** 为了提升学生的体制与健康成长,因此,体育教学要不断加强创新,而在这一形势下体能训练应运而生。在实际教学中,教师可以让学生通过体能训练的方式达到强身健体的目的,培养他们养成良好的学习习惯和生活习惯,从而将这种体能训练的方法从体育课堂上延伸至课余时间,这样才能全面实现当前教学改革背景下素质教育的核心目标。体育课程可以考查学生身体素质方面的表现力。但是,体育课中的体能训练还存在一些问题,加上部分学生原本对于体能训练的抵触,阻碍了训练效率的提升。基于此,创新体能训练就成为一项必然举措,这也是本文研究的主要内容。

**关键词:** 高中体育; 体能训练; 教学创新; 实践研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.05.124

## 引言

随着中学文化课程压力逐渐加重,中学生的体能训练频率逐渐降低,缺乏体能训练、学生身体素质下降已成为中学体育教育迫切需要解决的问题。传统体育教学内容重复率高、枯燥乏味,难以吸引学生自发自主地进行体能训练。面对这样的情况,学校必须改革体育教学体系,创新体育教育的训练内容,进行弹性训练、趣味训练,引导学生自发进行体能训练,以提升学生身体素质。本文就高中体育教育中的体能训练体系的创新发展进行研究,提出创新高中体育教育中体能训练的途径,以供参考。

### 一、体能训练在高中体育教学中的重要性

#### (一) 有利于增强学生的身体素质

体能训练是针对学生身体的力量、速度、灵敏性等多个方面展开的训练,在科学活动的辅助下使学生的身体素质得到全面提高,无论是处在高中阶段还是日后走向社会,一个好的身体素质是必不可少的。高中生正处于成长的关键时期,也是身体发育的重要阶段,但是部分学校采用封闭管理的机制,学生统一在食堂用餐,营养水平有所欠缺,加上繁重的学业,学生承担着较高的高考压力,很容易给身体健康带来不良影响。在高中体育教学中进行体能训练,能够帮助学生在本质上解决健康问题,通过锻炼提高学生的身体素质,在多元化的体能训练中也让学生意识到拥有一个良好身体的必要性,以更加饱满的状态面对学习和生活,为高压下的学习提供强健的体魄,凸显体能训练的重要性。

#### (二) 体能发展与健康

体能发展与健康是高中体育教学中非常重要的一部分。体能是指人体在运动中所表现出的机能能力,包括耐力、速度、力量、柔韧等方面。体能的发展与健康有着密切的关系,只有发展好体能,才能保持身体的健康。首先,体能发展可以提高身体的代谢率,从而促进

健康。当人们进行体能训练时,身体会不断产生能量来支持身体运动,这就需要身体加速代谢。长期进行体能训练,会提高人体的肌肉质量,促进代谢率的增加,从而使人们的身体更加健康。其次,体能发展可以增强身体的免疫力,防范疾病。长期进行体能训练,可以提高身体的免疫力,减少感冒、流感等疾病的发生。体能训练可以增强人体的血液循环、呼吸系统等机能,从而保持人体机能的正常运作,有效预防各种疾病的发生。最后,体能发展也可以促进身体的心理健康。运动可以促进身体内多巴胺等神经递质的释放,使人感到愉悦和放松,有利于缓解紧张和压力。体育锻炼不仅可以增强人们的体能素质,还可以提高人们的心理素质,从而增强人们的自信心和自尊心。体能发展与健康密切相关。高中体育教学应该注重培养学生的体能素质,使他们具备健康的身体和良好的心理素质。通过合理的训练方法和策略,可以帮助学生有效地发展自己的体能,提高身体素质,从而更好地面对未来的挑战。

#### (三) 能够促进学生的身心发展

由于在高中这一阶段当中,学生们需要在学习方面投入大量的时间和精力,所以很多学生在面对这种心理压力时,会缺乏相应的运动动力,这也导致高中学生在成长的过程当中会出现身心两方面受到压抑的情况。这种情况不仅没有办法帮助学生取得学习方面的进步,还很容易导致学生丧失自信心,出现沮丧的情况。即使有一些学生在个性方面较为阳光开朗,学习也并不怎么吃力,但是在这一阶段当中,他们也同样没有获得与高中这一阶段相符的能够帮助学生们促进身心健康成长的运动机会。在高中体育教学当中,体育教师为学生们展开体能训练,能够为高中学生提供一个挑战自我,提升运动能力的条件。结合很多高中学生的实际身心发展情况,教师有针对性地为学生展开体育运动锻炼。比如运用引体向上可以有效地帮助学生们增强自己的上肢

力量,运用短跑能够有效地提升学生的速度,长跑能够增强学生的耐力等。因此运用这些体育训练来为学生们开展课堂教学,能够有效地帮助学生们促进身心的健康发展,获得一个饱满的精神状态,这样会让学生在面对任何事情的时候都充满自信心。

## 二、高中体育体能训练现状分析

### (一) 课程数量比较少

在高中体育课程中强化体能训练,能有效强健高中学生的体魄。但是在高中体育教学过程中,一些高中体育教师没能意识到体能训练对于提升学生身体素质的重要意义,他们安排了较多的理论课与讲解动作技巧时间,反而使得学生体能训练时间变少,高中生在体育课堂没能获取足够时间进行体能训练,也不能在课程中帮助高中学生树立牢固的终身体育意识,从而影响高中生身体锻炼与健康发展。

### (二) 体能训练模式陈旧,课堂创新动力不足

在一些高中体育课堂上,虽然教师十分重视对学生开展体能训练教学,但是由于部分教师自身的教学素养以及教学理念存在一定的不足,导致他们在课堂上所运用的体能训练模式对于学生而言比较陈旧,缺乏一定的新意。这样的教学过程和模式无法有效吸引学生对于体能训练活动的兴趣,并且通过这种单一化的训练教学方式也无法从综合性的角度来提高学生各方面的身体素质。因此,从教师自身教学的角度来看,他们无法应用一些新鲜的教学理念对体能训练模式进行创新和优化。而对于学生而言,则无法在体育课堂上获得更多的学习新鲜感,接触到更多自己以往没有接触过的体育项目,从而掌握多元化的运动技能和实现强身健体的教学目标。

### (三) 体育教学体能训练形式单一

在当前高中体育教学中,部分体育教师的教学形式十分单一,教学内容枯燥乏味。在许多学校,体能训练形式是跑步,没有其他体能训练形式或对其他体能训练应用非常有限。笔者认为,部分学生对体能训练有抵触情绪,一方面是因为体能训练枯燥且费力,训练完还很累,学生觉得与体能训练相比坐在教室里做两道题更舒服,还能提高成绩;另一方面是因为教师缺乏对体能训练内容的创新,体能训练内容和形式过于单一,无法激发学生参与体能训练的兴趣。因此,到了体育课的自由活动时间,大多数学生的选择不是在操场上奔跑、在草地上踢足球,而是选择回教室做试卷。

## 三、高中体育教学中体能训练的创新策略

### (一) 提高体育重视程度

要想提高体能训练的质量,必须先行转变教师的教育理念,使其重视体能训练的开展。随着素质教育的不断普及,德、智、体、美、劳全面发展成为培养学生的最终目标,提高了对体育的重视程度,教师也应意识到这一点,利用体能训练的方式锻炼提升学生的身体素质。但部分学校忽视体育课程的重要性,安排的课时较少,还有部分主科教师占课的情况,利用体育课的时间追赶教学进度,剥夺了学生锻炼身体的机会。教育部门应通过培训的方式扭转学校和教师对体能训练的态度,大力宣传体育的意义和影响,让其从思想意识上发生转变,而后再落实到实践中。同时,通过学校官网、论坛、微信公众号等途径向家长和学生科普体能训练的具体措施,转变他们的思想意识,为体能训练的开展做好铺垫。此外,学校应制定明确的规章制度,将体能训练设为单独的体育课程,对教师提出明确的要求,从自身做起,通过不断的学习使其具备扎实的理论基础,而后根据学生的具体情况设计个性化训练,让每位学生都参与其中,积极配合各项任务,保证体能训练的时长和效果,达到强身健体的目的。通过学校、教师和家长三方面的渗透让体能训练得到认可,在合理的规划下发挥它的应有价值,促进学生身体素质和心理健康的全面发展。

断普及,德、智、体、美、劳全面发展成为培养学生的最终目标,提高了对体育的重视程度,教师也应意识到这一点,利用体能训练的方式锻炼提升学生的身体素质。但部分学校忽视体育课程的重要性,安排的课时较少,还有部分主科教师占课的情况,利用体育课的时间追赶教学进度,剥夺了学生锻炼身体的机会。教育部门应通过培训的方式扭转学校和教师对体能训练的态度,大力宣传体育的意义和影响,让其从思想意识上发生转变,而后再落实到实践中。同时,通过学校官网、论坛、微信公众号等途径向家长和学生科普体能训练的具体措施,转变他们的思想意识,为体能训练的开展做好铺垫。此外,学校应制定明确的规章制度,将体能训练设为单独的体育课程,对教师提出明确的要求,从自身做起,通过不断的学习使其具备扎实的理论基础,而后根据学生的具体情况设计个性化训练,让每位学生都参与其中,积极配合各项任务,保证体能训练的时长和效果,达到强身健体的目的。通过学校、教师和家长三方面的渗透让体能训练得到认可,在合理的规划下发挥它的应有价值,促进学生身体素质和心理健康的全面发展。

### (二) 合理安排训练内容,提高学生课堂效率

身体素质的提升是每一位学生通过日积月累锻炼出来的,因此一个科学合理的训练方式,不仅能最大限度地提高训练的效果,还会避免高中生在训练中受伤。根据教学情况和目前高中生身体情况来看,体能训练是一项长期需要坚持的教学活动,教师应该将科学、合理的体能训练活动融入日常教学活动中,促进高中生的身体素质发展。由于高中生每天学业压力大、自主利用的时间比较少,体育锻炼的机会几乎都是在体育课上,如果教师不能为学生制定出一份好的体能训练计划,会影响体育课堂效果的呈现,导致学生参与的是无效的锻炼,不利于学生身体素质的提高。高中体育教师应该从学生实际身体情况出发,转变刻板、枯燥的体育课堂,带给学生一些趣味性,引导学生产生自主进行体能训练的意识,养成好的锻炼行为与习惯。教师也应该注意体能训练的创新性,将一些需要合作的项目融合到体能训练中,提高学生的协作能力,进而使高中生拥有好的体育素养。

### (三) 适当地开展竞赛活动

因为在高中这一阶段当中,学生们有着较强的竞争意识,所以体育教师也需要为学生多准备一些竞赛活动,通过竞赛当中所具有的一些高对抗性的特征,帮助学生们提高自身的身体素质。高中这一阶段正是学生们从青春步入成熟期的过渡时期,体育教师需要充分把握好学生的年龄特点以及心理发展,适当地运用竞赛来

调动学生们参与体育运动的积极性。在实际教学当中,体育教师也可以发现学生们对于运动会这一类竞赛活动是比较感兴趣的,但是日常的体育课却完全看不到学生们的这种激情。所以体育教师除了每年学校所举办的运动会以外,也需要为学生们开展一些竞赛活动,这样学生们就能够对体育产生兴趣,在日常生活中为了更好地在竞赛中拿到优胜也会积极地参与到体育锻炼当中。同时,体育教师在进行体育锻炼的过程当中,既要注重基础性,也要适当地为学生们增强一些训练的难度,如果在体育训练上缺乏难度,很多学生会轻视体能的训练,导致没有办法快速地获得提升。

#### (四) 循序渐进, 日积月累

学生体能的发展需要长期坚持,是一个“一步一个脚印”“一天一个改变”的过程,不可能“一口吃成个胖子”。因此高中体育教学体能训练,应循序渐进地展开,贯彻日积月累的理念。教师应杜绝“急切”心理,避免提出过于严格的要求,注重对学生的递进式、进阶性指导。比如在借助“俯卧撑”项目展开体能训练时,教师应紧扣教学进度,对学生提出由低到高的训练要求:第一次训练,十个俯卧撑为一组;第二次训练,十五个俯卧撑为一组,穿插三十秒平板支撑;第三次训练,二十个俯卧撑为一组,穿插两次三十秒平板支撑……教师逐步增加训练难度与强度,能够使学生平稳地提高身体素质。

#### (五) 结合学生体能实际情况, 合理制定针对性的体能训练方案

对于高中生体能训练教学来讲,教师必须树立正确训练教学观念,应明确体育长期性、持续性训练效果,不仅要积极设计完善的教育环节,还应该在长期教育目标体系构建中,突出体能训练课程高效制定作用。而体育教师要引领高中生进行长期、持续的体能训练课程设计,需要首先进行学生身体素质情况分析,对不同体质学生应突出针对性的训练计划安排,让学生在针对性的课程引领中,可以实现自身合理化训练效果促进价值提升目标。同时,高中体育教师在日常体育活动开展中,还要对体育项目进行创新环节落实,保证体育运动更符合学生身体情况。例如,体操体能训练课程应突出多样化体操内容引入,让学生能在不同体能训练项目感知中获得多样化的训练兴趣促进。在球类活动开展中,教师设计游戏训练体系以及传球训练运动项目,供学生进行运动选择,不仅考虑学生不同体质,也能在丰富多样的体能活动中突出针对性的活动提升效果。

#### (六) 重视学生体能训练指导

高中体育教师要重视体能训练在体育教学过程中的

地位与作用,时刻关心学生体能锻炼的现状。教师应充分利用体育课,不断提高高中学生的各项身体素质,保证他们以更旺盛的精力投入到日常学习生活中去。具体措施包括:明确体育课在高中教学体系中的地位,改革现有的体育课程,重视体育课的教学,科学合理地安排体育课的时间和内容;体育教师在体育训练项目指导中应强调自身的指导作用,鼓励学生认真对待体育课程,针对不同的学生,有针对性地进行专业辅导。注重对学生体育训练技能的指导,以提高身体素质;重视体育课程在教育中的作用,强化体能训练项目的所占比重。

#### (七) 利用有效的体能训练考核机制, 提升学生体能训练课程重视度

完整的课程教学不仅包含实际课程教育活动安排,也包含科学评价机制的设立。课程开展过程中进行考核评价机制安排,不仅可以对学生体能训练情况进行分析,也能在标准化的考核安排中突出学生体能训练提升效果,这也给学生良好运动训练目的达成提供必要学习检验基础。不仅如此,在当前教育高效发展的如今,教师体能训练课程开展情况也需要进行有效考核,发现教师教学中需要改善的环节,这也给良好教育质量提升提供保障。例如,高中体育课程进行高抬腿课程开展时,应结合这一体育项目设计标准化的考核机制,包括学生一分钟抬腿次数以及学生抬腿标准度等考核任务落实。这种考核设计可以优化学生自身体能提升训练课程效果,也能让学生自我训练过程中进一步提升对高抬腿运动的认识,从而促进学生体育素养高质量提升。

#### 结语

总之,体能训练是运动训练的重要组成部分,是高中阶段提升学生身体素质,促进身心协调发展的重要方式。高中体育教师应正视当前高中生体能不足的问题,并根据立德树人的任务要求积极教学创新实践,设计教学策略,促进学生体育核心素养的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 刘洋. 体能训练在高中体育教育中创新体系分析[J]. 消费导刊, 2020, (29): 64.
- [2] 岳旭发. 高中体育体能训练创新分析[J]. 百科论坛电子杂志, 2020, (1).
- [3] 边文桥. 高中体育教学中体能训练的创新体系研究[J]. 家长, 2021(30): 10-11.
- [4] 曹俊峰. 体能训练创新体系在高中体育教学中的应用探索[J]. 体育视野, 2021(18): 75-76.
- [5] 李颖川. 球类运动员体能水平的构成因素及训练的基本理论与原则[J]. 中国体育科技, 1997, 33(2): 49-52+64.