

高中体育课堂中体能训练与技巧训练的结合

董志强

辽宁省盘锦市辽东湾实验高级中学（辽宁省实验中学辽东湾分校）

摘要：在高中体育课堂中，采取体能训练与技巧训练能够加强学生的身体素质，强化学生的训练动机，也对学生意志品质的发展具有积极影响。体育教师应重视对学生的体能训练与技巧训练，灵活运用多种方式采取训练活动，使学生通过训练不断加强身体素质，掌握更多运动技巧，获得学科素养的发展。本文对高中体育课堂中体能训练与技巧训练结合的意义分析并对体能训练与技巧训练的结合深入探究。

关键词：高中体育；体能训练；技巧训练；身体素质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.231

引言

高中学生由于承受高考的压力，每天的学习任务重，并无足够的时间开展体育活动，身体素质较差，出现耐力不足、肢体不够灵活等情况，对于学生的未来发展不利。在素质教育背景下，以往重视知识教学忽视体育的情况获得改善，逐渐加深对体育教学的正确认识，也明确体能训练与技巧训练对学生成长的重要作用。在体育教学中，应针对高中学生情况科学设计体能训练与技巧训练，改善学生的身体及心理状态，产生对学生全面发展的助力。

一、高中体育课堂中体能训练与技巧训练结合的意义

（一）有利于学生体质强化

随着手机等电子产品出现在学生的生活中，其日常运动量不断降低，身体素质与健康水平受到影响。同时，高中学生主要将精力集中在高考上，较为忽视体育学习。在体育课堂中，采取体能训练与技巧训练符合当前的教育要求，也能够为学生提供训练的机会，使学生通过适合的训练方式逐渐形成主动训练的习惯，不断加强身体素质，获得核心素养的发展。

（二）有利于学生毅力发展

体能训练与技巧训练不仅是身体锻炼，也能够训练中产生对学生意志与心灵的影响。在接受高强度训练的过程中，学生会经历从坚持到放弃及再次努力的过程，对学生毅力的培养具有重要影响。在体能及技巧训练中，学生的身体常产生疲惫感，也会出现心理挑战^[1]。在训练中，随着学生逐渐将一个个困难克服，自身毅力获得发展。

（三）有利于学生个性成长

体能训练与技巧训练不仅是体现在外在的身体活动

方面，也属于对学生内在的个性的培养。在训练中，学生会进行个人管理，制定训练计划，也依据自身实际身体情况合理调整训练的内容、强度，使学生在此过程中加强自主性、责任意识以及判断能力。采取此种具有个性化的训练模式，学生能够正确认识自己的优点与不足，在不断训练中获得个人潜能的充分激发，在坚持自我挑战中得到不断成长。

二、高中体育课堂中体能训练与技巧训练的结合

（一）全面分析学生，采取差异训练

在高中体育教学中，体能训练与技巧训练应充分考虑学生的身体素质、喜好及心理，设计满足学生需求的训练活动。教师应具有丰富的体能及技巧训练知识储备，也要全面了解学生的心理，才能够科学设计教学。同时，教师应明确不同学生存在差异性，只有做到对训练的合理设计，才能够保证每位学生都接受高效训练及不断发展。在训练设计中，应为不同层次学生设计具有差异性的训练内容及强度，确保每位学生都能够在安全的情况下接受足够训练，也要保障训练内容、方法、强度具有安全性。而且，在训练后，应引导学生开展恢复性活动，减轻学生的疲劳感，使学生获得体力的恢复^[2]。另外，教师应定期评估学生的体能及技巧掌握情况，及时掌握学生进步与具体需求，合理调整训练方案，做到对学生的高效训练。

例如，在双杠训练中，依据学生情况深入分析，将学生合理分层，采取具有差异化的训练。对于本次训练，部分学生存在对双杠的恐惧心理，不敢尝试。对此，教师应科学分层，对于不敢尝试、上肢力量不强的学生，重点进行指导，也引导其开展拉肩与压肩练习、俯卧撑等，加强对学生的鼓励，促使学生敢于尝试。对于上肢力量

及腰腹力量强的学生,指导其进行直臂支撑、前摆过杠、展髋挺身,使其在不断练习中掌握知识。针对不敢尝试及力量不强的学生,保证动作连贯即可,在今后的继续训练中不断提高要求。对身体素质良好的学生,以舒展大方、姿态优美为评价标准。教师应在教学前全方面分析学生情况,对不同学生制定相应的教学目标,使学生按照明确目标接受训练,也让全体学生在符合自身情况的训练中得到不断发展。

(二) 合理设计计划,坚持接受训练

体能训练与技巧训练不是短时间能够完成的任务,在较短时间内不能产生良好效果。基于此,教师应为学生制定具有科学性的长期训练计划,引导学生依据计划坚持接受训练,端正态度,获得良好的训练效果。对于不同年级、不同训练内容等应制定具有差异化的训练计划^[3]。同时,在训练中,应重点强调灵活性,若仅采取单一训练方式,易导致学生失去运动积极性,应设计更加新颖的运动计划。高中生的自律性较强,教师还可以鼓励学生依据个人情况自主设计训练计划,促使学生按照计划不断坚持。

例如,在足球训练中,教师合理安排训练计划,使学生依据计划不断接受体能与技巧训练,达成提升身体素质及锻炼球技的目标。第一阶段:开展慢跑、快跑、曲线跑与自由跑;采取带球练习、学习传球与接球方法、接受射门训练;培养接球、进攻及防守意识。第二阶段:采取快速跑,接受速度训练;练习蛙跳与单足跳;学习带球变向动作、过人技术、射门技术、停球技术;练习盯人、堵截、补位;训练二过一战术。第三阶段:开展柔韧性训练、耐力跑训练;练习快速带球的球向变化、球传球活动、自控球技术;学习筑人墙战术、任意球战术。依据高中生情况合理制定训练计划,能够依据具体情况不断引导学生接受难度更高的训练,使学生在循序渐进的训练中掌握足球知识与技巧,个人体能也在接受训练的过程中获得强化,高效完成体能及技巧训练的目标。

(三) 丰富教学方法,主动参与训练

对于高中生而言,体能训练与技巧训练较为枯燥,难以长时间保持良好训练主动性。对此,教师应深入分析训练内容,改变从前训练模式单一的情况,将多种教学方法引入,为学生构建内容丰富、气氛活跃的体育课堂,强化学生参与训练的主动性。在训练中,教师可运用多

媒体、故事等多种方式,使学生乐于参与其中,提升训练成效。

例如,在篮球训练中,教师依据学生情况运用多种教学方法,强化体能及技巧训练对学生的吸引力,促使其在主观参与中掌握篮球知识。对篮球运动分析,其本身的趣味性较强,是学生喜爱的一种运动。但是,在采取篮球训练中,内容较为枯燥,易影响学生的学习动机。若想在篮球场上如鱼得水,不仅需要采取力量训练、弹跳训练、平衡训练等专项技巧训练,还要进行体能训练。为改变训练过程较无趣的情况,教师可为学生介绍励志故事。在教学中,为学生讲述姚明的故事,其前期并无过于出彩的表现,是通过不断开展体能训练及技巧训练才逐渐成为大家认识的篮球明星,以真实例子使学生认识训练的重要性。并且,为降低学习难度,教师可为学生提供训练视频,进行对体能及技巧训练内容的深入分析,让学生通过感官刺激深化理解,提高学习效率。针对学生训练积极性不强的情况,利用学生喜爱的篮球明星发挥榜样作用,也通过视频为学生提供训练标准,促使学生保持积极心态接受训练,加强体能训练与技巧训练效果。

(四) 融入游戏活动,强化训练动机

在体育课堂中,将游戏和体能及技巧训练结合是一种趣味教学模式,能够在学生接受体能训练与技巧训练的过程中强化参与意识,让训练变为对学生富有趣味及挑战性的活动。游戏是一种具有吸引力的学习模式,有利于学生好奇心与求知欲的激发^[4]。通过游戏引领学生开展体能训练与技巧训练,学生会在轻松活跃的环境中积极锻炼,也对其长期坚持开展体育锻炼,形成锻炼习惯具有积极影响。在教学实践中,教师应联系训练内容为学生设计具有趣味元素或有着挑战性的游戏,将体能训练与技巧训练加入,实现对学生内在参与动机的激发,提升训练效果。

例如,在乒乓球训练中,依据训练内容适时加入游戏活动,改变学生认为训练枯燥、单一的固有认知,引领学生保持强烈的训练动机参与,提升体能与技巧训练质量。在训练中,教师正确指导学生乒乓球的技巧,教会基本技术动作,通过体能训练加强学生的球感与稳定性,也需要加强对学生战术意识及应变能力的培养。在接受乒乓球体能训练与技巧训练后,为增强训练的趣味性,组织学生开展乒乓球进杯的游戏活动,在球桌上摆

放纸杯,让学生发球将乒乓球打入纸杯,进一球,小组积一分,得分多的小组获胜。在已熟练掌握乒乓球知识后,组织学生开展乒乓球比赛,教师成为解说员,及时介绍比赛,营造活跃及竞争激烈的比赛氛围,强化学生的竞争意识,使学生在亲身参与比赛中逐渐学会运用战术,也能够依据实际情况及时应变。以趣味活动组织学生训练,能够促使学生保持积极心态参与训练,依据需求运用所学知识,学生的体能及乒乓球技巧获得不断强化。

(五) 发挥指导功能,提高训练效率

体育教师应正确认识体能训练与技巧训练,掌握训练内涵,针对不同学生制定具有差异性的训练方案并采取专业指导。在训练过程中,教师的指导具有重要作用^[5]。一些学生存在不重视教师指导的情况,在教师指导的过程中出现转移注意力等情况,导致其在后续接受体能与技巧训练中出现难以高效掌握的情况。因此,教师应引导学生明确指导的重要价值,使其保持专注接受指导,通过教师的专业意见调整训练方法,在锻炼中不断提升身体素质,也实现对运动技巧的掌握。

例如,在排球训练中,教师应发挥自己在教学中的指导功能,使学生在全面了解的基础上高效开展训练。在教学过程中,教师应示范并讲解排球移动垫球的基本方法,演示并步、交叉步移动垫球。通过正确指导与示范,学生能够掌握动作要点与技巧,以明确指导开展针对性训练。而且,在学生的训练过程中,教师也要参与其中,使学生在练习中逐渐学会找到准确击球点,不断提高移动垫球动作的灵敏度,提升肢体协调能力。在学生训练的全过程中,教师应找准时机加入,及时为学生提供指导,帮助学生更轻松地突破训练难点,更高效地掌握排球技巧。同时,学生也能够不断练习中得到个人体能的发展。

(六) 健全评价体系,明确训练计划

在体能训练与技巧训练中,评价为重要内容,能够进行教学反馈,使教师掌握学生的训练情况,及时依据具体情况调整训练方案,也能够产生对学生的激励作用。在体育课堂中,为全面、科学地评价学生的体能及体育技巧,应构建完善的评价体系,制定明确量化目标,获得真实可靠的评价结果。在评价体系构建中,还要对学生年龄、性别、身体素质等多方面情况考虑,保证评价结果能够为教学提供重要参考。在技术水平的不断提高

中,多种具有先进性的工具在评价体系中获得应用,如,智能运动手环、运动数据分析软件等,能够通过其得到更精准的数据信息,为教师分析及评价学生提供更可靠的资料,实现科学、精准教学计划的制定。

例如,在田径训练中,教师应利用先进设备进行评价,不断加强训练成效。田径训练是一个长期的任务,需要采取不断监督与指导。为保证学生具有良好的学习热情,应利用科学评价不断鼓励学生,促使其坚持开展训练。在评价中,教师利用智能运动手环实现对校内校外田径训练的监督。在学校中,组织学生共同开展田径训练,指导耐力技巧、速度技巧、柔韧技巧、力量技巧等,也为学生布置校外训练任务。在学生开展训练的过程中,通过智能运动手环了解学生的运动情况,也进行对学生心率等指标的监测,在产生运动损伤、突发情况时立即发现并处理。教师应依据手环结果科学评价,发现学生的问题并针对性指导,帮助学生明确今后的训练计划。同时,在评价时,应重点鼓励学生,通过奖品、语言表扬等方式产生对学生的激励作用,使学生坚持开展训练。

结语

体育是高中教育阶段的重要课程,能够产生对学生身心状态的直接影响。体能训练与技巧训练是体育课程的重点内容,教师应科学设计教学,加强体能及技巧训练成效。在训练中,教师应联系体能、技巧训练内容深度分析,掌握不同学生的身体素质,灵活设计层次化教学方案。教师需采取多种训练模式,使学生保持良好心态并主动接受训练,加强学生的体能,掌握多种体育技巧,也强化其意志,提高学生的综合素质。

参考文献

- [1] 王晓毅.在高中体育教学中如何运用分层训练法[J].田径,2023,(11):9-11.
- [2] 颜亮.初探高中体能训练教学方法[J].田径,2023,(07):36-37.
- [3] 黄传婷.浅谈小组合作在高中体育体能训练中的运用[J].田径,2023,(02):36-37.
- [4] 王泽,闫龙超.体能训练与高中体育与健康教学对接模式的创新与构建[J].田径,2022,(12):41+44.
- [5] 王启东.体能训练在高中体育教学中的创新探索[J].亚太教育,2022,(06):73-75.