

初中体育课堂体能训练策略探讨

罗节财

(南昌市站前路学校教育集团 江西 南昌 330000)

[摘要]体育是一门非常重要的学科,我国非常重视,学生具备充足的体能,保证教学活动和学生体育活动的流畅性,不但能够提升教学质量,还能够让学生充分得到锻炼,激发体育运动兴趣。但是初中学生正处于身体发育阶段,此时的学生体质满足常规体育运动的要求,经常表现为缺乏爆发力和运动持久力,可见,初中体育课堂需要加强对学生开展体能训练,通过制定合理的教学策略,为开展科学系统的初中体育体能训练提供方法指导。

[关键词]体能训练; 体育; 初中; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1287

引言

在新课改背景下,体能训练对中学生的影响越来越重要,教师在开展教学活动时,更重视学生身体素质的提升,以促进学生全面发展。教师在开展初中阶段体育学科的教学活动时,应进行多样的体能训练,激发学生开展体育锻炼的主动性,为学生的未来发展奠定良好基础。

一、激发初中生参加体能训练活动的兴趣

兴趣能使学生自主参与到体能训练中,提升自身的身体素质。教师在开展初中阶段体育学科的教学活动时,应重视体能训练的开展,激发初中生参加体能训练活动的兴趣,坚持“健康第一”的指导思想,并将其贯穿到体能训练的教学中,结合初中生的水平与特点,激发学生参与活动的积极性,促使其能真正认识体能训练,了解体能训练的意义,养成良好运动的习惯,提升自身的身体素质。例如:教师在开展初中的体能训练活动时,可以向学生讲解一些关于优秀运动员的故事,激发学生参与体能训练活动的兴趣,促使学生更好开展训练活动,提升自身的身体素质。

二、巧妙利用教学工具

随着信息技术蓬勃发展,很多领域都相继引入多媒体技术,无疑在提高工作效率方面有着显著作用。教育领域也广泛应用多媒体信息技术工具,以便捷性、直观性以及形象性特征受到师生欢迎,能有效活跃课堂气氛,大幅度提高课堂教学效率。初中体育教师开展体能训练时应注重引入多媒体技术,例如为学生播放优秀运动员体能训练视频,或播放与体能训练有关的知识科普片,当学生充分了解体能训练涵盖的原理以及对身体的优势后就会主动参与其中。再例如,体育教师为学生讲解篮球力量训练内容时,可为学生播放精彩的NBA视频,在学生观看时引入篮球规则技术讲解或与篮球有关的背景知识,由此一来学生就能深入了解篮球文化,更能借此活跃体育课堂氛围。教学工具并非单单只有多媒体,体育器械同样可应用于体能训练当中。毫无疑问,大部分学生都不喜欢聆听理论知识,觉得此部分知识十分枯燥,对此教师可结合体育器材和设施开展体能训练。例如在讲解跑步等速度型体能训练项目时,教师可提前在跑道设置警示牌或标志作为提醒,或将全体学生分为若干小组,在跑步前运用相关器械进行热身。部分体能训练内容较为枯燥,此时教师就可在此过程中穿插如橄榄球活动或踢毽子等运用体育器械的娱乐化活动,全面调动学生参与积极性,使其以良好的身体状态参与到体育训练当中。

三、使用合理的锻炼方式来提升学生的身体素质

初中体育课堂体能训练必须要掌握正确的方法,只有这样,才能达到提升学生身体素质的目的,经过实际的调查可以发现,体育训练的效果与体育训练的量没有直接的联系,就是说,如果没有掌握正确的初中体育课堂体能训练方法,只是一味地提升训练的强度,学生的身体素质并不能得到有效的提升,相反,高强度的训练还可能会影响学生的健康成

长,产生很大的危害。老师在实际的初中体育课堂体能训练过程中,一定要对初中学生的身体发育状况和他们的承受强度进行综合性分析,并且还要对他们的素质欠缺的地方进行分析,通过分析的结果,制订出一套有针对性的初中体育课堂体能训练方法,这样的教学方法才能有效地补充初中学生身体机能上的欠缺,提升学生的身体素质,并且这种高效的初中体育课堂体能训练方法不会影响到学生的正常生活,初中体育课堂体能训练的目的在于提升学生的身体耐力、速度和力量等,这些指标都是学生必须具备的,在体育训练之前,老师要让学生进行适当的准备工作,活动开各个关节,对肌肉进行适当的拉伸,这样可以防止在活动的过程中发生抽筋、扭伤等情况。在初中体育课堂体能训练的过程中,老师必须要掌握正确的训练方式,比如老师可以把班级中的学生进行分组,让学生开展一次足球比赛,在比赛之前,老师要让学生活动开身体,防止比赛中受伤,然后老师为学生讲述相关的比赛规则,不能在比赛中做一些危险的动作,然后把学生带入到足球场中,开展足球的对抗赛。足球是一项综合性非常强的运动,通过足球的练习,学生的耐力、速度和爆发力都能得到明显的提升,最重要的是,学生非常喜欢这样的初中体育课堂体能训练方式,通过足球对抗,他们的身体素质可以得到整体的提升,对于初中学生的成长来说有非常重要的意义。另外,在初中体育课堂体能训练的过程中,老师要根据学生具体的不足来制订有针对性的初中体育课堂体能训练方法,比如有的学生耐力不足,就可以使用培养耐力的方法,像长短跑就可以达到提升学生耐力的目的,对于学生力量不足的情况,可以采用举杠铃、深蹲、蛙跳等方式,来提升他们的力量,如果想要提升学生的灵敏度,可以采用打羽毛球、乒乓球等方式,来达到提升学生灵敏度的目的,这样有针对性的训练,可以达到更好的初中体育课堂体能训练效果。

结束语

综上所述,体能训练是初中体育教学中不可缺少的内容,做好体能训练,有利于提升学生体质健康水平,促进学生综合素质发展。因此,在日常教学中,初中体育教师要能立足实际学情,结合学生身体素质状况不断优化体能训练过程,运用新的教学理念、教学方法、教学模式开展体能训练活动,从而提升体能训练的科学性、有效性。

参考文献

- [1]陈祁军,刘爱丹.基于学生体质体能状况的初中体育教学路径探讨[J].福建基础教育研究,2019(10):138-140.
- [2]吴万学.探讨现代体能训练在初中体育教学中的应用[J].课程教育研究,2019(32):236.
- [3]李小芳.素质拓展训练在初中体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2019,9(16):24-25.