

高中体育教学中体能训练的创新体系研究

穆小青

(贵州省遵义市第二十一中学, 贵州 遵义 563000)

[摘要]我国教育改革不断深入, 高度重视高中生身体素质的提升, 对高中体育教学工作提出更高要求。对此, 高中体育教师应实施体能训练体系的创新, 引导学生主动参与有趣的体能训练活动, 指导学生及时纠正错误的体育动作, 促使学生通过体能训练增强身体素质。本文结合高中体育教学实践, 探讨了创新体能训练体系的有效策略。

[关键词]高中体育; 体能训练; 创新体系

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1112

在高中阶段的体育教学过程中, 教师可应依据班级学生的体能素质等, 创新改进体能训练方式, 引导学生制定适合的体能训练计划, 使学生形成长期体育运动的意识, 促进学生身体素质与免疫力有效增强。高中体育教师中科学实施体能训练创新体系, 可更好地满足学生的体育需求, 对学生综合发展起到促进作用。

一、当前高中体育教学意义及工作中存在的问题

在教育改革背景下, 高中教育工作更加重视体育教学, 主动采取系列措施改善学生的身体素质。高中阶段的教育工作逐渐将提升学生的思维能力、道德素质以及身体素质等放在同等高度, 大量推动体育教学的实施。高中体育教学的内容以及教学方式能发生较大变革, 尤其在体能训练创新中体现出来。当前很多中学认识到体育教学中融入体能训练的重要价值, 越发关注学生的体能训练情况。在体育教学过程中, 高中体育教师可让学生通过合理的体能训练, 有效改善他们的机体素质, 引导学生主动学习体育理论知识, 同时让学生参与各项体能训练活动。但高中阶段的学生面临着学习压力, 睡眠时间少、缺乏体育锻炼等问题较为普遍。此外, 有部分高中生长时间不进行体育锻炼, 对体育运动项目、体能训练等不感兴趣, 没有按照要求完成体育训练任务, 导致身体处于亚健康状态, 容易发生感冒等病症。

二、高中体育教学中创新体能训练体系的有效策略

(一) 加强体能训练的教育引导, 详细讲解体育项目的运动技巧

高中体育教师应分析创新实施体能训练的可行性, 不断提升自身的体育专业素质, 将体能训练融入体育课堂教学过程中, 可借助足球、赛跑等运动项目实施体能训练教学。首先, 高中体育教师应从提升体能素质的角度分析学生的机体状况, 采用适合学生的体能训练模式, 同时优化改进体能训练教学方法。其次, 高中体育教师应强调体能训练的重要价值, 让学生提高对体能训练的重视, 促进学生配合度提高。教师可依据班级学生的身体素质等进行分层体能训练教学, 促使每位学生都主动进行体能训练。其次, 高中体育教师应主动和学生围绕体能训练进行沟通交流, 详细讲解体育运动的发力技巧等, 并及时纠正学生的错误姿势等, 促进学生不断增强体能训练意识。教师应在体能训练教学过程中, 应保持饱满积极的状态, 鼓励学生克服体能训练中的困难, 引导学生逐渐增强对体能训练的信息。此外, 高中体育教师应带领学生深入了解体育体能训练的理论知识, 让学生认识到体育运动对个人发展的影响, 引导学生有效增强自身体育素质, 使学生能主动进行体育锻炼活动。

(二) 科学安排学生进行体能训练, 明确具体的体能训练目标

高中生只有在长期坚持进行体能训练, 才能获得较好的训练成效, 增强自身的身体素质。基于此, 高中体育教师应科学安排学生开展体能训练, 引导学生制定适合的体能训练计划, 让学生依据计划长期坚持体能训练。高中体育教师应让学生做好体能训练准备, 分析每位学生的体能情况等, 明确相应的体育训练内容及目标, 让学生高效完成阶段性体能训练。在体育体能训练过程中, 高中体育教师应筛选好体育训练内容, 为学生筹划具体的基础性体能训练与专项训练, 使学生能在体能训练过程中坚持下来。其次, 高中体育教师应让学生依据自身情况调整训练量, 避免学生出现懈怠的情况。最后, 高中体育教师应丰富体育训练内容, 融入更多的游戏活动元素, 更好地吸引学生参与体能训练。这也能增强学生体育体能训练感受, 使学生找到突破限制的训练方式。就实际体育运动效果分析, 高中体育教师引导学生开展科学的体能训练, 能使学生更好地掌握体育技能, 促进学生体能水平提高。

(三) 创新优化体育体能训练方式, 科学调控学生的训练强度

高中体育教师可在团队合作的活动中, 增添对应的体能训练内容, 让学生通过互相协作高效完成体能训练任务, 促使学生的团队意识增强。教师应将体能训练内容分成力量训练、耐力训练、速度训练三大类, 演示不同体育项目的动作等, 并且在每项体育训练中融入趣味游戏等, 让学生通过放松心情进行状态调整, 达到劳逸结合的效果。如在足球项目教学中, 教师应先演示带球、传球等动作技巧, 组织学生进行足球强化训练, 指导学生提高传球等的速度, 再融合更多体能训练技巧, 如让学生在来回跑的同时完成带球, 促使学生逐步提升体能训练效果。

三、总结

综上, 高中体育教师应提高对体能训练的重视程度, 创新优化体能训练体系, 加强学生体育运动的教育引导, 合理安排学生进行体能训练, 对教育训练方式进行创新改进, 切实提高学生对体育训练的兴趣, 使学生通过长期体能训练增强身体素质。

参考文献

- [1] 张卫杰. 简析高中体育教学中体能训练的创新体系[J]. 当代体育科技, 2020, 10(17): 33-34.
- [2] 薛萌. 体能训练融于高中体育教学方法探究[J]. 运动精品, 2021, 40(07): 13-14.