

体能训练在初中体育教育中的创新体系分析

杨君

新疆和静县第二中学

[摘要] 体能训练是初中体育教学体系建设中一个重要的分支,不仅可以为学生打造健康的体魄,强化其意志品质,也能为更好实现初中体育教学目标任务奠定基础。但是,当下的初中体能训练课堂教学多是枯燥乏味的,学生甚至存在畏惧心理,谈“练”色变,导致体能训练并没有给学生带来积极的改变。本文围绕开展体能训练的重要价值展开分析,结合当前教学实际状况,提出了几点与当前教育形势相吻合的训练建议,以期激发出体育课堂教学的新样貌。

[关键词] 体能训练; 身体素质; 初中体育; 科学训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1007

身体素质是人类创造文明、从事生产活动以及技术研发工作的基础,对于初中生而言,拥有了健康的体魄,才能在学科学习上大展宏图,才能在人生规划发展上走得更长远。但是不得不承认的事实是,随着物质生活和医疗技术水平的提高,中学生的体质状况并没有得到想象中的增强,反而大不如从前。究其原因,在当下的中学教育体系里,成绩优秀才是占据主导地位的,无论是家长还是教师,都愿意把更多的精力倾注在提高学习成绩上,对于体育锻炼则显得比较冷漠,以此体育课程往往形同虚设,甚至上课时间也被语文老师侵占。中学时期是孩子生长发育的黄金阶段,在这期间持续强化初中体育课体能训练就显得格外重要。

一、初中体育教学中开展体能训练的价值分析

(一) 增强学生身体素质

如今中学生身体素质很差,已经成为全社会关注的热点话题,在电视新闻中我们也会时常看到有学生在跑步中晕倒甚至猝死,还有学生连最基本的俯卧撑都难以完成。这些现象的诞生,也让学校和教师认识到开展体能训练,强化身体素质的必要性。体能训练可以对身体器官进行优化升级,比如提升学生的肺活量、增强腿部肌肉力量,锻炼身体平衡性等,甚至可以通过组合训练的方式同时锻炼多个身体部位,改善身体肌肉因为久坐不运动而出现的不适感。所以,体能训练的功能是全方位的强化身体素质,具有不可替代性。

(二) 培养良好意志品质

体能训练因为是一种综合考验,所以对耐力和抗压能力的要求比较严格,所以如果能坚持下来,学生的意志品质也会变得更加坚韧。比如,基于中长跑的强度训练让学生能够学会不达目的不放弃;力量训练则是在持续抗压中突破极限。体能训练能在无形中培养出学生坚韧的气质,一旦学生性格中具备坚韧不拔的元素,体能训练也会变得更加得心应手,形成良性循环发展模式。

(三) 轻松应对中考要求

体能训练在某种程度上也是为中考体育测试服务的,虽然锻炼身体与取得较高的体育考试分数无关,但是初中生能够扛得住体能训练的强度,那么中考测试自然不在话下。任何项目的测试,都需要充足的体能作为保障,无论是中长跑测试,还是力量的专项训练,好的体能都是基础,体能提升

了,学生进入状态会更快,成绩自然更好。

二、当前初中体育课堂中开展体能训练时存在的问题

(一) 对体能训练重视不够

当下,体能训练在初中体育课堂的普及程度不高,归根到底,还是初中体育教学没有实质地位,体能训练课往往是走走形式,学生自由活动,甚至在临近期末考试时,体育课程都会被取消,腾出时间给文化科目教学。学校不够重视,教师不给学生锻炼机会,学生自然也不会对体能训练形成强烈的探索兴趣。学生身体基础状况很差,最终也会影响学习效率。

(二) 教学积极性不高

一些学生认为体能训练对于身体消耗过大,整个活动设计枯燥无趣,所以参与意愿不强,甚至害怕体能训练。这主要还是因为学生没有对体能训练形成正确的认识,没有真正深入了解,从而在思想上产生退却。另外,目前初中体育课体能训练方式单一、锻炼方法不科学等也会影响学生对体能训练的兴趣,导致学生兴致不高,不能全情投入。

(三) 体育基础设施薄弱

学校和体育教师都没有把体能训练摆放到应有的高度,自然不会加大资金投入用于体能训练设施的建设,这也给体能训练的实际开展进一步增添了难度,因为只有配合这器材教学,才会发挥出更好的功效。此外,一些体育教师未能充分认识到体育基础设施在体能训练中的重要作用,习惯性按照传统旧思维开展教学训练,不依托于教学设备的帮助^[1]。

三、体能训练在初中体育教育中的创新运用分析

(一) 制定激励措施,激发主动训练欲望

中学生对于体育运动总是充满着特别的热爱,体育代表着活力和突破,与学生们的个性发展相吻合,体育运动可以有多种多样的呈现方式,可以极大程度满足学生的好奇心,让学生了解到学习之外的广阔世界。教师应当以学生这种心理状态为突破口,在体能训练中帮助学生找到更多独特的价值和优点,多多给予其表扬和鼓励,适当予以物质奖励,并且呼吁家长一起传送给学生更多认可,让体能训练成为学生生活中习惯的存在,带给学生更多自信和满足感,从而激发出持续探索的欲望和决心。

比如,在初中体能训练的体育教学环节,教师可以参照学生的整体运动状况,设定教学小目标,制定相关规则,当

学生依靠自己的努力突破到某个门槛或者标准时，就要给予奖励，以此提高其锻炼的积极性。比如中学生初始阶段跑800米都要2分钟左右，当有学生跑进一分50秒内，要给予奖励，以此类推，每完成一个阶段任务，都要让学生有更多的自豪感。通过规则的引导，激发学生的游戏活动竞赛意识，调动学生的主动性与积极性，让学生自发的热爱体能训练，能够从根本上使身体素质得到锻炼与提升。

（二）丰富体能训练的形式，促进身心健康全面发展

体能训练是初中生养成健康体魄所必须攻克的难关，也是进行耐力力量训练的基础。首先在训练之前，必须充分了解每一个学生的个体真实水平以及抗压承受能力，通过精细化的设计让每个个体都能享受到针对性的训练轨迹，使其能够在自己承受范围内快乐开展训练，要把每一个学生的训练强化当作最终目标；其次，训练之前，必须充分进行热身训练，必须充分认识到热身训练带来的积极维护，防止训练过程不必要的肌肉拉伤等病痛发生；第三，要结合学生的真实水平，要善于发现学生有待提高的一面，要针对弱势项目进行持续补足，实现全面发展^[2]。比如，对于力量已经足够好的运动员，可以适当多布置一些耐力训练。同时在训练中，注重激发学生好胜意识，要积极引导，鼓励学生突破自己的极限，在保障学生不受伤的前提下，提升整体的训练效果，最终实现中部学生的耐力提升。在体能训练中教师也可以积极贯彻团队合作精神，让学生充分认识到团队合作基于个人单打独斗之上的优胜性，把学生的思想引领到齐心协力的配合上，互相加油打气。

（三）设置梯度训练，提升训练的科学性

必须注意的一个事实就是，耐力体力训练是一个需要长期坚持的过程，而不是三天打鱼两天晒网就能够轻易实现的。学生随着身体强度的变化以及年龄的增长，对于训练的思考 and 认知也不一样，体育教师应当关注在训练过程当中的“变”，创新举措维护学生的成长需求，这样才能真正为国家输送体质健康的高素质人才。这些年来，我国在田径体育项目上的投入很大，我国也逐渐从体育大国转向体育强国，尤其是以苏炳添为代表的中国短跑项目选手的一鸣惊人，迅速掀起了一股体育健身热潮。所以在校园内的体能训练中，可以多多播放一些我国运动健儿的热血比赛视频，以此激发学生的训练热情，让学生充分认识到体能训练的必要性。同时根据学生的身体强度不同，将学生划分成不同等级，体能基础很好的学生可以选择更加严苛的训练方式，基础较差的学生则对应稍微宽松的训练技巧，指定专业教师负责，制定阶段成长目标，实施全程跟踪服务，争取通过有效的梯度训练，提升中学生的综合体能。

（四）注重巧妙利用课堂教学工具

体能训练在不同体育科目中有不同的表现形式，不仅是速度力量的爆发，也是身体各个部位相互配合的协调发展。

信息技术给传统文化教学带来了新的应用空间，同样在体能训练中个也可以引入多媒体教学，通过直观的视频播放以及图片展览，不仅给枯燥的体育课堂带来了新的趣味元素，也让训练步骤有了科学方案作为参考，不断优化和改进。例如，体育教师可以播放一些在学生群体中比较受欢迎、知名度很高的体育明星的体能训练视频，以来可以把学生的注意力全部聚集在教学中，同时也能便于学生更好地掌握体能训练的诀窍。或者，教师可以在体能训练课上播放世界杯足球比赛精彩集锦，结合视频教学介绍足球战术，展示体能训练带来的提升效果，让学生在趣味教学的情境中感受体能训练的魅力。除此之外，还要尽可能地利用基础体育设备。比如在跑步教学体能训练当中，为了激发学生的热情，可在跑道设置警示牌以用于提醒，也可将学生分组运用相关器械进行热身，针对一些学生参与意愿不强的项目，可利用橄榄球、踢毽子以及跳绳等器械来吸引学生的主动探索。

（五）加强对体育基础设施的投入

体能训练的实质效果并不是短暂的时间内就可以看到的，而是一种持续累积的过程，在这其中，体育基础设施也有很强的助力作用。在健全体育基础设施时，首先学校要积极主导，在设施建设上加大投入，结合学校地理区位特征以及收支水平购置必备的基础运动器材，另外也要安排专人负责运动器材的日常管理与维护，保证器材不受损，进而保证其在体能训练中发挥出更多的功效。所以，让学校和老师认识到体能训练的重要价值才最为关键，只有思想上真正重视，才愿意去为学生体质健康服务。体育教师要发挥带头作用，对体能训练中需要的基础设施予以明确规定，并列明设备清单、用途等，结合实际教学案例向校领导讲述体育设施器材在学生健康成长中扮演的重要角色^[3]。

结束语：

在初中教学体系里，学好文化课程打下扎实的理论基础是最为关键的任务，但是这一目标的实现，不是仅仅依靠发愤图强、埋头苦读就能实现的，更需要学生强健的身体素质作为后勤保障。体育课堂体能训练是强化学生身体素质的最优手段，所以无论是学校还是教师乃至家长，都应该重视起来，发挥体能训练的积极引导作用，需加大对体育基础设施的投入，让学生乐于享受体能训练带来的全方位改造。

参考文献：

- [1] 冯亚菲. 初中体育教学中开展体能训练的策略探究[J]. 智力, 2021(23): 9-10.
- [2] 吴少天. 浅析现代体能训练在初中体育教学中的应用[C]//2021年基础教育发展研究高峰论坛论文集. [出版者不详], 2021: 32-33.
- [3] 李运虎. 浅析现代体能训练在初中体育教学中的应用策略[J]. 天天爱科学(教学研究), 2021(03): 117-118.