

# 多元化体能练习在中学体育课堂中的价值

刘芳

(福州延安中学 福建 福州 350001)

**[摘要]**随着教育制度的不断完善与发展,体育课程在近年来亦是广受国家的关注,并逐渐成为中学生的重要课程内容。在此过程当中,教师则需加强对于体能练习的认知与重视,通过多元体能练习的创新设计与优化,以更为全面综合的提升学生的身体素质。本文将针对其课堂教育的价值作用进行分析,并提出相应的练习策略方法,以促使体能练习的多元化形式更具效率地发挥其教学价值。

**[关键词]**多元化体能练习; 中学体育; 体育课堂; 价值

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1547

## 引言

科学适当的体能练习能够促使学生的身体机能得以有效锻炼,从而提升学生的身体素质,使其得以更为健康的成长与发展。结合现时代国家对于体育课程的教育训练的重视,教师应加强对于学生体能练习的培养注重,立足于学生兴趣的指向,以促使学生得以在多元化练习形式中,逐渐提升体育锻炼的意识。

### 一、多元化体能练习的教育意义

纵观现时代青少年的体质发展,普遍成亚健康状态,且不乏有大多数学生存在肥胖、体虚等身体特征,其身体素质并未达到其相应的标准程度。这一现象的形成因素,主要在于现时下对于学生的教育理论化,更注重学生的文化培养,而忽视了学生体育的训练发展。

在2021年4月,教育部办公厅发布进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知。并依据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件,将中小学体育训练与培养提上了章程,并提出了一系列具体的教学工作指导意见。提出了学校应加强宣传教育引导、开齐开足体育与健康课程、保证体育活动时间等八条指导意见。以促使学生能够更为全面的掌握各类基本的运动技能,使得学生能够在有效且多元的体能训练中实现身体素质的综合提升,培养其终身锻炼的意识与习惯<sup>[1]</sup>。由此可见,体能练习已逐渐成为体育教学中的重要组成部分,对于学生的成长发展有着重要的教育意义。

### 二、多元化体能练习的教学应用价值

#### (一) 促进身体素质的健康发展

中学生的年龄普遍在12-16岁的发展期间,属于其力量素质发展的黄金阶段,教师应注重学生身体机能的发展规律,以通过科学多元的体能练习设计,促使学生的身体素质的发展得以更好的实现<sup>[2]</sup>。在此过程当中,教师需依据学生发展的阶段性特征进行体能训练计划的制定,以促使学生的身体潜能得以有效激发,从而促进其更为全面健康的成长与发展。

#### (二) 激发学生运动兴趣

尽管体育课程有着缓解疲劳、具有活动性特征,是以学生较为喜爱的课程内容,但目前的教学现状中,却普遍存在学生不愿运动的现象。基于此,教师则可在兴趣的原则设立下,通过多元体能练习的设计,让学生在更具趣味的训练过程中,逐渐提升其运动兴趣,从而使其身体素质得以有效提升。在现代化体能练习的教育指导下,更加注重理论与训练实操相结合的方式培养学生的锻炼,以促使学生能够更为科学有效地进行运动训练,从而使其运动兴趣得以有效激发,并逐渐形成终身运动的思想意识。

#### (三) 提升学生的社会适应能力

中学时期的学生需逐渐形成一定的社会自然环境的适应能力,通过运动的科学训练,对于学生体能、身体素质等方面具有提升强化效果,亦能够增强其抵御外界变化的能力。同时,在体能练习中,主要是以集体形式为练习主要方式,具有团体性特征,不仅需要学生相互间积极配合、相互帮助,又存在着团体间的相互竞争;不仅具有胜利喜悦的体验,亦能够感受失败与挫折,因而体能练习对于学生的交际交流、耐挫能力、团队协作能力等各个方面有着积极的培养作用,使其能够在此期

间得以有效提升其人际交往及各方面适应能力<sup>[3]</sup>。除此之外,体能练习过程当中,亦是有着相应的规范与规则要求,需要学生能够遵循活动规则进行训练练习,在此过程当中,对于学生的规范意识的培养则能够更好的落实,从而更为全面综合的促使学生的社会适应能力得以提升。

### 三、多元化体能练习实施策略

#### (一) 创新训练方法,增强学生体能训练意识

##### 1. 技术型体能练习

技术的体能练习形式,顾名思义,是以基于技术的培养练习为目的的体能训练,在这一练习形式下,可通过比赛活动的形式促使学生提升其练习热情。例如,在“远撑前滚翻”中,则让学生进行比赛活动,如“团身滚动10/12/15次后起立”等,比比看谁能够在有限时间内更具效率地完成活动任务。在这样的练习形式下,学生的技术不仅得以实现反复练习,亦能够提升学生的练习兴趣,使其能够在不厌其烦的反复训练中逐渐提升技术能力。

##### 2. 组合式体能练习

组合的练习形式即是在练习活动中,融入例如更多的练习形式,具有一定的挑战性与趣味性,对于学生兴趣的激发有着较好的促进效果,使得学生更加乐于参与练习。其主要组合形式有“体能+体能”“体能+技术”“技术+体能”等形式<sup>[4]</sup>。例如,在“原地双手前抛实心球”中,则可设计练习形式为“深蹲+抛实心球”“抛实心球+快速跑”等的活动形式,以通过体能组合练习的方式,将单一运动增添趣味性,亦能够促使学生的练习效能得以增加,实现综合能力的提升。

##### 3. 游戏化体能练习

游戏的练习方式对于学生的吸引力与动力更为充足,学生的积极参与性相对更高,在多元形式的体能训练中,教师亦可设计具有游戏性质的体能练习,以增强训练的效果。例如,在练习“深蹲”时,则可结合游戏“萝卜蹲”的形式,让学生在游戏中完成训练任务。这样学生不仅能够体验游戏的乐趣,亦能够实现体能的有效练习。

### 结束语

中学生正处于身体发展的黄金时期,在学生文化知识教授的同时,体育教师亦需要注重学生身体发展的培养与锻炼。在此过程当中,在体育技能以及身体素质的综合提升的教育背景下,教师应积极探索教学的方式方法,将多元体能练习融入体育课堂之中,以在丰富体育教学内容的同时,促使学生亦能够实现身体素养的提升,从而达到强身健体、掌握体育技能、提升体育精神等教育目标。

### 参考文献

- [1] 曹晖. 解读教材,巧构体能训练内容——中学体育教学中体能练习的策略探究[J]. 田径, 2020, 000(003): P. 37-37.
- [2] 叶华富. 例析中学体育教学中渗透体能练习的策略[J]. 中国学校体育, 2018(1): 48-49.
- [3] 朱旺刚. 提升学生体能练习的多样化途径及策略[J]. 最漫画·学校体音美, 2018, 000(013): 1-1.
- [4] 丁小燕, 孙锋. 多元化体能锻炼对青少年体质健康的影响研究——评《青少年体能锻炼与体质健康》[J]. 中国高校科技, 2018, 000(001): 后插2-后插3.