

# 体能训练在高中体育教学中的创新路径

何巧燕

(福建省长泰第一中学 福建 漳州 363900)

**[摘要]**随着我国素质教育的快速发展,许多学校的教育方式都发生了变化。而高中体育教学就是高中学生素质教育的关键课程,高中体育作为体能教学的关键不仅能让高中生的身体素质得到很好的锻炼,还会使高中生的综合素质得到提高。但纵观高中体育课堂教学,大部分教师倾向于为学生传授理论知识,忽略体育与技能间核心联系,或部分学校只单纯运用成绩考核方式判断学生学习能力,这种方式无疑较为片面,无法达到预期教育目的。基于此,本文详细分析了体能训练在高中体育教学中的创新路径。

**[关键词]**体能训练;高中体育教学;创新路径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.104

## 引言

高中体育作为提高高中生身体素质的关键课程,不仅让学生的耐力、速度、力量等方面得到很好的提高,还会对高中生的意志力、精神力、坚持等内容得到提升。而高中体育中体能训练则主要包括人的耐力、精神等方面,一个人的体能水平会决定人的身体运动上限,针对个人的长远发展来看,体能越好在工作中、学习中的效率就越高。因此教师一定要对体育教学内容及方式进行创新,增强学生身体素质,努力使得学生实现德智体美劳全面发展。

### 1. 高中体育教学中体能训练的意义

俗话说:“体能是人体最基本的运动能力”,而高中体育教学中体能训练则是高中生最基本的训练内容,不仅让高中生的各项身体素质得到提高,还会促使学生的思想和精神更好地提升,这让高中生在学生中和日常生活中的效率更高,同时根据我国国人身体发育年龄来看,高中时期的学生正处于身体发育的最佳时期,身体的骨骼、肌肉、血管都已经接近成年人,而且这时通过一定程度的体能训练,能让学生身心得到更好的发展,这也是为学生以后的工作生活奠定良好的基础<sup>[1]</sup>。

### 2. 体能训练在高中体育教学中的创新方式

#### 2.1 调整体育课程结构,优化教学内容

教师需要从现实出发,了解学生对于体育教学的意见与建议,了解在体能训练中比较感兴趣的内容,不断调整体育教学的结构,优化提高教学质量,使学生在体能训练中感受到锻炼带来的快乐,激发学生对体能训练的兴趣,让兴趣转换为学生进行体能训练的强大动力。对此,教师应提高学生对于体能训练的认识,使其了解体能训练对自己身体以及心理所带来的益处,使学生能够以更加积极的态度面对体能训练。体能训练可分为基础与专项两大训练类型,在这两类体能训练中教师都应当增加一些充满趣味性以及竞技性的活动,以此来提高学生的参与感以及竞争力,使学生可以更加主动加入体能训练中。在每节体育课最后的10分钟体能练习环节,以篮球教学为例:可结合核心力量练习内容或灵敏、柔韧、力量等基础体能训练内容,也可结合篮球步伐移动等专项的体能训练内容。或者在优化教学内容上采用比赛形式引入竞争机制,提高学生的参与感以及竞争力<sup>[2]</sup>。

#### 2.2 结合学生学情增强速度耐力

速度耐力是体能训练重要组成,即运动员保持最高速度耐力,只要提升速度耐力才能保证运动员快速达到终点并获取出色成绩。提升速度耐力并非单纯地增强学生短跑能力,一定程度还有利于强化学生体格,因而高中体育教师在创新体能训练时应注重强化学生速度耐力。首先制定科学合理的训练计划;体育教师需结合学生学情合理安排训练计划,保证训练安全与有效。以400米速度耐力练习跑为例,该项运动周期划分为一般耐力期、低强度耐乳酸期、高强度耐乳酸期、比赛期四个阶段。不同阶段有着不同的速度耐力训练内容,体育教师需以运动训练中循序渐进规律和高中生适应情况为基础,在不同时期设置不同训练内容,提高学生训练效

果。其次注重培养学生速度节奏能力;体育教师应重视培养学生速度节奏,通常节奏跑会推迟乳酸最高峰,换言之节奏跑能使无氧供能时间有所延长且能对混氧功能系统的参与能得到限制,有效提升学生速度耐力。训练学生节奏跑方式多为本体感觉训练法、间歇训练法或持续训练法等,最为重要的训练方式即学生在规定时间内跑完200米或在时间限制内间歇跑300米,体育教师需制定科学合理的跑步段落,促使学生根据规定拼尽全力冲刺,最后教师可将记录时间与学生预测时间进行对比,增强学生对速度的灵敏度<sup>[3]</sup>。

### 2.3 创新体能训练的方法

传统的高中体育训练中体能训练不外乎需要学生不停地跑步,这种训练方式以及无法满足目前高中体育教育的需要。因此需要高中体育教师利用自己的一切力量将教学方法进行创新和改善,促使体能训练的方法得到整体的提高。例如,通过将一些需要合作的项目融合到体能训练中,这不仅能提高学生的合作意识,还能加强高中生的协作能力。例如,在日常教学过程中的篮球课,在进行正常的篮球训练前,需要体育教师进行篮球技术的讲解,并针对篮球动作的技术要领进行介绍,如在进行篮球运球技术的训练时,可以将运球训练和上篮技术训练结合,还可以进行接力比赛,促使整个体育教学的过程更加多样化,这不仅对于学生的训练积极性有重要的帮助,还会让学生在训练中有一定的竞争意识。另外,对于体能训练的方法,可以借鉴一些专业训练队或者部队的体能训练方法,这些内容都是经过科学的研究才进行使用,因此在科学性和合理性上不用质疑,而且这也能在一定程度上丰富体育教师的体能训练方式。最后,在进行创新体能训练时体育教师还需要注意高中生的身体情况,如果出现不适或者承受力不足时需要及时地进行制止,并根据训练要求适当地降低和减轻,以便保证整个训练过程的安全性,同时体育教师还需要注意劳逸结合、动静结合、交叉训练等方面的实施,促使整个体能训练良好地进行<sup>[4]</sup>。

### 结束语

总之,当前我国高中体育教学缺乏较强的系统性,未充分把握体能训练要点,但很多教师逐渐认识到此方面问题并积极做出改善。高中体育教师需结合学生学情和课程特征创新教学理念和方式,不断优化高中生体能训练环境,全面增强学生耐力、灵敏度、速度等各项体能,提升身体综合素质,为健康成长和发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]张智琪. 体能训练在高中体育教学中的开展策略[J]. 新课程(下), 2019(12): 150.
- [2]范志远. 初探高中体育教学中体能训练的创新体系[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2019(12): 148.
- [3]孔燕. 在高中体育教学中融入素质体能训练的重要性分析[J]. 文理导航(中旬), 2019(12): 97.
- [4]薛萌. 高中体育教学中体能训练的有效途径研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(19): 141-142.