

初中体育体能阶段性训练的作用探究

张卫国 刺建强

(山西省介休市第三中学校 山西 介休 032000)

[摘要]随着素质教育的不断发展,传统的体育教学理念满足不了学生的需求,体能训练在体育课程中占有越来越重要的比重。初中体育教学中,教师要根据学生的实际情况,结合现有教学资源,在科学的体能理论指导下对学生进行体能阶段性教学,全面提高初中生的体能。本文从目前初中体育课堂体能训练存在的问题出发,对初中体育体能阶段性训练的作用展开进一步的探究,希望能有效提升体能训练的效果。

[关键词]初中体育; 体能训练; 问题; 作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.202

初中是学生由青春懵懂期到成熟期成长的关键时期,健康的身体是学生全面发展的基础。现阶段的学生,生活条件比较优越,大多数体能存在着问题,不利于学生以后的长远发展。体能训练需要耗费学生较多的体能,而且形式枯燥乏味,学生很难对体育锻炼产生浓厚的兴趣。这就要求教师要合理规划教学,为学生创设轻松的训练情境,激发学生体能训练的积极性,从而养成良好的体能训练习惯,提高初中体育体能训练的有效性。

一、目前初中体育课堂体能训练存在的问题

(一) 学校忽视体能训练的重要性

初中生面临着较大的升学压力,传统应试教育中,一些学校为了让学生能够更加专注文化课的学习,提高升学率和竞争力,直接取消体育课。由于学校的不重视,使得学生能够利用体育课堂进行体能训练的时间少之又少,导致初中生的体能无法得到锻炼。由于学校本身对体育教学不重视,所以导致体能训练中需要的体育器材配置不合理,使得很多体能训练受限。

(二) 初中生缺乏对体能训练的热情

初中生正处于青春叛逆期,心理发育不成熟,遇到困难,大多数学生选择放弃。体能训练是一项高难度、需要较大体力的运动,学生很容易失去对体能训练的热情。在应试背景下,初中生受学校和教师影响较大,缺乏对体能训练的良好认知,导致自身忽视体能训练。

二、初中体育体能阶段性训练的作用

(一) 有助于学生体能全面发展

体能是多种运动素质的综合表现,体育体能阶段性训练中要根据学生的身心发展状况,进行全面的体能训练。体能训练大致分为三个阶段,力量训练、速度训练、耐力训练。力量训练是体能训练的基础,速度则是力量的延伸,耐力则是人体健康水平和体质强弱的表现。

实际体能训练中,教师要从训练学生的力量开始,力量是一切运动的基础。教师可以通过挺举训练训练学生的身体力量核心肌群。挺举训练提升学生力量的同时,相关的速度、耐力都会得到锻炼。速度是身体的第二基本素质。教师可以通过接力跑的形式提升学生的速度。接力跑需要学生间相互配合,任何一环的奔跑速度对接力跑有着重要的影响。教师可以借助学生的集体荣誉感激发学生的速度。相对于力量和速度,耐力是初中生克服疲劳的必备能力。体育训练本身是一项需要很大耐力的运动,通过体能阶段性训练,培养学生的耐力,有利于培养学生做事坚持到底、持之以恒的信念,有助于学生今后的长期发展。

(二) 有助于每个学生的体能得到发展

体能训练中,教师一定要提前了解每个学生的身体情况,针对每个学生制定体能训练方案,避免意外的发生。每个学生的身体素质不同,如果按照相同的标准、相同的训练程度进行训练,体能好的学生会很简单地跟上训练的节奏,甚至身心没有得到满足,但是同样的条件下,体能差的学生则会由于运动量过大,出现受伤情况。长此以往,十分不利于体能训练的顺利进行。因此,教师一定要科学把控体能训练中的量和度,结合每个初中生的特点,因材施教,帮助学生掌握正确的锻炼方法,让体能训练更加合理化,每个学生的体能得到发展。比如在长跑的训练中,教师要密切关注初中生长跑的时间和运动量,在此基础上传授长跑技巧,让每个学生通过体育训练体能得到发展。

(三) 有助于丰富体育课堂形式

初中生受年龄特点的限制,活泼好动是这一年龄段的一大特点。体育课堂枯燥乏味,很难激发学生学习兴趣。因此,初中体能阶段性训练中,教师可以合理利用游戏和比赛的方式锻炼学生的体能,丰富体育课堂形式,增强学生参与体育课堂的热情,让初中生更加积极地参与到训练中。例如,教师可以采用三人四足的趣味游戏进行体能训练。首先将全班学生进行分组,每三人一个小组,每组设置组长一名。游戏设立为五十米的赛程,每三组同时进行比赛。比赛前,每组三人并肩站立,内侧的小腿用布条捆住,发号施令后,各组从起点出发,用时最短到达终点的一组胜出。该游戏有效培养学生的力量和奔跑速度,同时需要学生齐心协力才能保证顺利到达终点。学生可以从体育锻炼中形成强烈的集体荣誉感。这样的训练效果往往能够事半功倍。初中体育教学中,教师采用多种方式丰富体育课堂展开体能训练,符合学生身体运动需求,有助于学生健康成长。

结束语

总而言之,体能训练时一项长期的系统性工程。初中体育教学中,学校要加大对体育体能的重视力度,完善体育设施,教师要革新教育理念,以身作则,因材施教,实现体育体能训练的教学目标,全面促进学生体能发展,培养符合国家需求的全方位人才。

参考文献

- [1] 龚建新. 初中体育教学提升学生主动参与策略之我见[J]. 当代体育科技, 2018, 8(27): 112+114.
- [2] 蓝荣福. 试析初中体育教学体能练习的策略[J]. 当代体育科技, 2018, 8(27): 160+162.