

## 高中体育身体素质训练中分层训练法应用策略探讨

练锋宇

(四川省巴中市巴州区化成职业中学校 四川 巴中 636000)

**[摘要]**高中体育身体素质训练实施过程中,由于学生在运动能力、身体素质方面存在着一定的差异,如果仍然采用传统的训练方法模式,那么就会造成学生训练过程中出现这样或那样的问题,主要表现为:那些身体素质相对较弱的学生难以适应教师规定的训练节奏,身体吃不消,而身体素质相对较好的学生则难以获得充分的发展和提升,感觉吃不饱。分层训练法的应用,充分重视和尊重学生课堂的主体地位,充分考虑和关注学生相互之间存在的差异性和层次性,对于高中体育中学生身体素质训练的有效性、高质量、精准化实施是极为有益的。

**[关键词]**高中体育;身体素质训练;分层训练法;应用策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2802

### 一、高中体育身体素质训练中分层训练法应用意义和价值

分层次训练是以学生不同的学习需要、运动能力和身体素质为依据,将学生分为若干个层次和水平的群体,并针对不同群体进行差异化训练目标的设定和差异化训练内容的安排以及差异化训练方式的应用,能够帮助和引导不同层次的学生都能够通过训练获得充分的、有效性的发展和提升的一种训练的方法和模式。受社会环境、家庭因素以及遗传因素的影响与制约,学生相互之间的个体差异是客观存在的,也是必须认真重视的。体育教学中的体育运动为中小学生所喜闻乐见、广泛参与,也能够带动学生身体素质的训练。新课程改革理念下强调和倡导教育教学应当注重面向全体学生、强化学生学习积极性、主动性和兴趣度、参与度的提升,对不同层次、不同层次学生的学习需求进行充分满足,带动学生个性的发展,实现学生终身体育锻炼思想意识的培养。分层次训练就是对学生存在的差异进行正视,防止和避免训练中“一刀切”问题的发生,在因材施教、差异训练中,进一步提升教师指导异步化水平和学生身体素质训练的个体化水平。

### 二、高中体育身体素质训练中分层训练法应用策略

#### (一) 实施科学合理的学生分层

科学合理的分层,主要指的是帮助和引导学生在在学习活动中实现自身准确定位的查找,强化学生归属感的提升。初中体育教育教学中,教师应当注重将分层教学的意义和价值宣传和阐释给学生,强化学生内心“分层即分等级”错误认知和片面观点的消除,要让学生对群体之中不同人的身体素质以及意志能力等方面存在的差异进行充分认识,让学生清晰地理解和把握分层的目的在于帮助他们更好地找准、找清自身的定位,让分层更好地带动他们身体素质的锻炼和训练活动的开展。教师可以结合围绕高中阶段学生身体素质训练的目标以及高中体育教育教学实际,将学生划分为四个层次。在层次划分的过程中,教师应当先安排学生结合自身实际,对所属的层次进行申报,之后教师再进行综合审核、通盘考虑,最大限度地确保学生分层过程中的公正、客观,教师要注重对学生的自尊心进行尊重和照顾,尽可能地让分层的实施实现学生学习兴趣、训练热情的激发。

#### (二) 实施精准有效的动态管理

一方面,在学生训练情况综合考核评价过程中,教师要严格按照分层次训练的目标要求,基于不同的层次进行差异化评判标准的选择与应用,强化高中生身体素质训练热情的全面提振,教师要以学生的考核情况为依据进行后续教学训练策略的调整,确保学生的身体素质、身体技能、实际水平与所在层次的训练强度、训练标准和训练要求相契合、相统一、相适应、相匹配,让分层次训练的实施能够更好地引领和促进学生身体素质的发展。教师要对相互之间的差异性进行充分关注,要始终以一种公平公正和平稳积极的心态进行训练活动的组织开展,要对学生的自尊心进行充分保护,帮助和引导高中生通过身体素质训练的实施能够无限趋近于自身的最近发展区,让

学生对成功的喜悦感、成就感、满足感和获得感进行充分感受,以此让高中生在身体素质训练过程中保持积极的兴趣和良好的状态。另一方面,动态管理实施过程中,教师要全面了解和掌握学生身体素质能力的基本情况,按照层次将切实可行、精准科学的训练和发展目标设置出来、提供给学生,促进和带动学生努力训练向着更高的方向和目标扎实迈进。教师应当坚持将出发点聚焦到学生的实际情况上,结合高中体育学生身体素质训练的现实表现、积极程度、参与程度、兴趣爱好、发展需求等及时地进行相应训练策略和方法的调整,让高中阶段的学生更好地进行课程标准和训练目标的适应。

#### (三) 实施丰富灵动的训练手段

高中体育学生身体素质训练过程中,分层次训练方法的应用过程中教师应当注重进行自身教学训练策略和手段的丰富,可以借助分组竞赛的方法模式,强化比学赶超良好氛围的营造,让学生在训练之中对竞争的乐趣进行充分享受,助力学生积极训练效果和质量的取得。教师可以以学生在运动能力、身体素质等方面的差异为依据进行合适、精准训练方法和手段的选择,将分组训练、分组竞赛模式应用其中,可以安排每5名学生组成一个小组,让各个小组的学生在训练、交流中实现相关运动技能的掌握,并在竞赛中奋勇向前、努力提升。之后教师要注重持续改进和优化教学方法策略,精准地进行教学训练切入点的选择,在教师的引导和引领之下让学生对身体素质训练的乐趣进行体验。在组织学生身体素质训练中,教师还可以将实际内容应用其中,比如可以组织学生进行运球技术的训练,对于女生注重让他们进行运球急起、急停、换手、变向等的训练,对于男生则注重让他们进行背后、胯下运球以及运球转身的训练,这样不仅能够让学生进行技术动作的掌握,而且对于不同层次学生身体素质的发展也是极为有益的。

### 三、结语

高中体育学生身体素质训练过程中教师要注重进行分层次训练法的应用,实际教学训练过程中,应当坚持以具体的训练内容、训练目标、训练环节为依据,实施科学合理的学生分层、精准有效的动态管理、丰富灵动的训练手段,最大限度地推动和实现高中生身体素质训练的最大化、最优化。

#### 参考文献

- [1]张艳春.谈分层训练法在高中体育训练中的运用研究[J].中文科技期刊数据库(引文版)社会科学,2018(9).
- [2]孔祥平.高中体育训练中分层训练法的整合运用分析[J].新教育时代·学生版,2020(7).
- [3]吴高瑞.分层训练法在高中体育训练中的运用探究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2020(3).
- [4]庄淑娟.高中体育训练中的分层训练方式探寻[J].中文信息,2019(6).
- [5]冀远.浅谈分层训练法在高中体育训练中的运用[J].田径,2021(2).