

高中体育教学中体能训练的创新体系研究

胡林辉

(江西省定南中学, 江西 赣州 341900)

[摘要]高中生的体育素质对于一个人的全面发展具有重要的作用, 体能训练能够显著提升学生的体育素质, 这对于学生今后的体育学习而言起着引导性的作用, 随着时代的发展, 体育作为当代教育中的重点学科, 教师教学模式与教学思维的创新是高中体育教学的一大特色, 但是从体育教学的目标而言, 体育教学需要与语文、数学、外语等教学科目齐头并进, 这就需要体育教师, 将体能训练的优势发挥出来, 突出体能训练的创新体系研究在体育教学中的地位与作用, 从而提升体育教学的层次与质量, 为高中体育教学以及体能训练研究提供合理化的建议。

[关键词]高中体育; 体育教学; 体能训练; 创新体系; 研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.843

一、引言

大多数学校体育教师开展体能训练, 其目的在于培养一批具有体育技能的人才。而当前体能训练中面临着现实性的问题, 具体比如在课堂上单纯追求运动的技巧, 但是忽视体能训练方面的需求, 最终难以实现体育教学的基本目标。因此, 根据本人的执教经验, 认为开展体能训练是高中体育教学的重要形式, 这是因为体能训练一方面, 让学生们提升自身的体能素养, 另一方面也能够让学生们感受到体能训练的乐趣。

二、高中体育教学中体能训练的创新体系研究的重要性

体能是人们进行运动时维持心肺功能的能力, 体能训练是对学生的力量、速度、有氧、无氧耐力、柔韧和协调性等方面的训练。而体能训练的强度取决于运动者的心肺功能以及意志品质, 在高中体育教学的过程之中, 教师需要注重学生的身体状况, 结合人体运动系统动力学的原则, 制定出体能训练的方案, 那么, 本篇文章立足于高中体育教学中体能训练的创新体系研究的重要性, 我们能够认识到体能训练的优势, 一方面能够帮助学生们树立健康生活的理念, 另一方面能够增强学生的意志品质。在体育课程的教学过程之中, 高中体育教师能够对学生的状况进行动态性的评价, 对每一位学生的学习情况进行记录, 并结合记录的内容, 对学生的学习状况进行反馈与评价。根据学生的学习与反馈等的情况, 制定出个性化的辅导方案, 从而为不同层次的学生提供个性化的学习指导, 并制定出下一阶段的体能训练方案。为今后高中体育教学以及体能训练的创新体系研究提供理论性的借鉴^[1]。

三、高中体育教学中体能训练的创新体系研究策略

(一) 优化训练指导环境

体能训练的环境较差, 是制约高中体育教学的重要因素, 体育教师在体能练习环节, 为了节约时间, 只是用比较简单的场地, 具体比如在学校专门的活动室, 让学生们仰卧起坐40次、蛙跳70次, 并进行一系列的热身运动。优化训练指导的环境, 就成为当前体能训练的创新体系研究策略之一。

(二) 实施层次教学法

教师需要对学生进行一定层次的区分, 就能够实施层次教学法, 在传统的教学模式中, 体育教师没有注意学生的身体状况的区别, 就会导致一种情况, 体能较强的学生会感觉到体能训练的强度较轻, 而体能较弱的学生就会感觉到无所适从, 使体能练习的效果事倍功半^[2]。例如, 对学生进行上肢训练时,

教师可以对上肢训练的课程进行优化与调整, 让学生结合自身的情况, 积极选择合适自己的项目进行学习, 这说明层次教学法的实施, 能够有效提升学生对体能训练的积极性。

(三) 延长体能训练的时间

假设学生们仅仅只是在上课的时间进行练习, 这样就会导致体育训练的时间远远达不到国家规定的训练时间, 而面对这一问题, 高中体育教师需要鼓励学生参加体能训练等项目, 适当延长体能训练的时间, 这样才能够不断优化体能训练的效果, 循序渐进, 增加强度, 这样才能够显著提升学生的体能素养。由此可见, 适当延长体能训练的时间, 能够提升体能训练的层次与质量。

(三) 增强体能训练的趣味性

在体育教学的实践之中, 教师需要增强体育课的趣味性, 并提升学生对体能训练的兴趣度, 当前大多数体育运动项目对器械、场地的要求不高, 当前学校可以结合学生对体育运动项目的掌握程度, 设立各个项目的考核制度, 这样就能够显著提升体能训练的质量, 高中体育教师可以借助智慧体育课堂的教学APP, 引导学生进行“跳高”、“跳远”等项目的训练, 这些项目训练能够突出智慧体育课堂的优势, 并激发学生们参与体育训练的兴趣, 在学生们学习的过程之中, 智能体育课堂的教学APP能够通过系统数据分析, 判断出学生对于此项运动的掌握水平, 这样就可以实现对体育训练的态度转变, 为今后开展体能训练提供技术性的支撑。

结语

综上所述, 在高中体育教学的实践环节中, 体育教师在开展体育教学活动的过程中, 可以为学生们制定合理的训练计划, 这样就能够显著提升学生的课堂参与度, 本文具体可以从以下的四个方面展开论述高中体育教学中体能训练的创新体系研究策略, 优化训练指导环境、实施层次教学法、延长体能训练的时间、增强体能训练的趣味性。其今后体育课堂教学以及体能训练教学提供理论性与实践性的借鉴。

参考文献

- [1] 孟丽丽. 高中体育教学中强化体能训练的路径探讨[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020, No. 713(11): 272-272.
- [2] 谢剑锋. 开展体能训练对提高高中女篮运动员技能的可行性分析[J]. 当代体育科技, 2020(4): 0020-0021.