

中学生体育教学中体能训练的必要性及策略研究

刘艳宏

(南宁市第八中学, 广西 南宁 530001)

摘要: 中学生体育教学是一个涉及多种方面的教育过程。其中, 体能训练在整个教学中扮演着至关重要的角色。本文旨在探讨中学生体育教学中体能训练的必要性及策略研究。在研究中, 我们通过文献综述的方式对国内外相关研究进行了总结, 并从中归纳出了一些体能训练的必要性及策略。我们发现, 通过体能训练可以提高中学生的身体素质、促进身体健康、提高学习成绩、增强心理素质等。而体能训练的策略包括多样化的训练方式、适当的训练强度、合理的训练时间等。因此, 我们建议在中学生体育教学中加强体能训练的重要性, 并在训练过程中采取相应的策略, 以提高中学生的身体素质和促进他们的全面发展。

关键词: 中学生; 体育教学; 体能训练; 必要性; 策略

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-237-02

引言:

体育教育是中学教育中的一个重要组成部分。在中学阶段, 通过体育教育可以帮助学生养成良好的身体素质和健康的生活习惯。同时, 体育教育还可以培养学生的团队精神、合作意识和竞争精神。在体育教育中, 体能训练是非常重要的部分。通过体能训练, 可以提高学生的身体素质和运动能力, 促进学生的全面发展。然而, 在当前的中学体育教学中, 体能训练往往被忽视或不够重视。很多学校在体育教学中更加注重比赛和技能的训练, 而忽略了对学生身体素质和健康的培养。这种教学方式不仅无法促进学生的全面发展, 而且还容易导致学生运动损伤和身体不适。因此, 在当前的背景下, 加强中学生体育教学中的体能训练显得尤为重要。

一、中学生体能训练的必要性

1. 提高身体素质

提高中学生身体素质和促进身体健康是紧密相关的。体能训练可以通过提高中学生的身体素质指标, 如耐力、速度、力量、灵敏度和柔韧性, 来促进身体健康^[1]。身体健康是中学生全面发展的重要保障, 对中学生的身心健康、学习和生活都有着至关重要的影响。通过体能训练, 中学生可以锻炼各种运动系统, 如肌肉、心血管、呼吸、神经、内分泌、消化和排泄系统等, 使其发育更加协调, 功能更加完善。体能训练还可以提高中学生的肌肉质量和代谢水平, 促进能量消耗和物质代谢, 预防和减少肥胖症等慢性疾病的发生。体能训练还可以增强中学生的心理素质。体能训练不仅可以提高身体素质, 还可以训练中学生的意志力、毅力和自信心。在体能训练中, 学生需要面对一些困难和挑战, 需要克服身体上的疲劳和不适, 这有助于培养学生的坚韧和毅力。此外, 体能训练还可以提高学生的自信心和自尊心, 增强他们的心理素质, 从而更好地适应学习和生活中的各种挑战。除了身体素质和身体健康, 体能训练还有其他一些积极的影响。例如, 它可以提高中学生的自信心和自尊心, 增强他们的竞争意识和团队合作精神。通过体育锻炼, 中学生可以学习到正确的伦理道德和竞技精神, 了解赛场上的公平竞争和尊重对手的重要性, 同时也可以增强自己的责任感和集体荣誉感。总之, 体能训练是提高中学生身体素质和促进身体健康的有效途径, 也是中学生全面发展的必备环节。

2. 提高学习成绩

适当的体能训练可以提高中学生的学习成绩有多方面的原因。首先, 体能训练可以促进中学生的大脑健康, 让他们更好地应对学业压力。长期的学习压力容易引起焦虑、压力和紧张等不良情绪, 而适当的体能训练可以缓解这些负面情绪, 提高中学生的心理素质和身体适应能力, 从而更好地应对学业压力^[2]。其次, 体能训练可以提高中学生的注意力和集中力。中学生在长时间的学习中容易疲劳和分心, 而适当的体能训练可以通过增加大脑的血液供应和氧气供应, 提高中学生的注意力和集中力, 从而更好地完成学业任务。此外, 体能训练还可以促进中学生的自律能力和执行力。通过长期的体能训练, 中学生可以形成坚定的意志和自律的习惯, 从而更好地执行学习计划和目标, 提高学习效率和成绩。因此, 体能训练不仅是提高身体素质的有效手段, 也是促进中学生学习成绩的重要因素之一。

作者简介: 刘艳宏(1987.2-)男, 壮族, 广西崇左市, 硕士研究生, 中学一级教师, 南宁市第八中学, 研究方向: 运动训练, 体育教学。

3. 满足社会对人才的要求

适当的体能训练可以满足社会对人才的要求。随着社会的发展和竞争的加剧, 人才的素质要求越来越高。身体素质作为人才素质的重要组成部分之一, 也逐渐成了各行各业对人才的要求之一。许多职业需要从事长时间的体力劳动或需要较高的体力素质, 例如军人、运动员、警察、消防员等职业。同时, 一些高端职业也需要人们拥有较好的身体素质, 例如医生、程序员等职业, 身体素质的好坏也会影响到他们的工作效率和身心健康^[3]。因此, 通过适当的体能训练, 中学生可以提高自身的身体素质, 更好地适应不同的职业环境, 从而更好地满足社会对人才素质的要求。

二、当前中学生体能现状

1. 缺乏体育锻炼

近年来, 随着社会的发展, 中学生学习压力不断加大, 许多中学生需要花费大量时间来进行课外补习和各种竞赛活动, 这使得他们的课余时间大大减少, 很难有足够的时间和精力去参加体育活动。这种生活方式不仅使中学生的体能下降, 还会引发一系列健康问题, 如肥胖、近视、颈椎病等。因此, 中学生缺乏体育锻炼的问题日益严重。为了缓解这一问题, 学校和家庭应该共同努力, 为中学生提供更多的体育锻炼机会, 鼓励他们养成积极健康的生活方式, 从而提高中学生的体能水平和健康状况。

2. 体育教育不足

体育教育是学校教育的一个重要组成部分, 但是在许多学校, 体育课程往往被忽视或者缺乏足够的关注。在这种情况下, 学生可能只是被要求参加基本的体育课程, 学习一些简单的体育知识和技能, 而缺乏全面的、系统的体育锻炼。此外, 许多学校的体育设施和器材也比较简陋, 不能提供更高水平的体育锻炼环境。例如, 运动场地不足或质量不高, 器材过时或缺乏维护等问题都可能影响中学生进行体育锻炼的效果和兴趣。这也可能导致中学生缺乏对体育锻炼的兴趣和热情, 从而放弃了体育锻炼的机会。

3. 营养不良

营养不良是中学生体能发展面临的另一个主要问题。中学生正处于身体快速发育的阶段, 身体对蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的需求量非常高。然而, 许多中学生饮食习惯不良, 偏食、挑食、吃零食等不健康的饮食习惯比比皆是。这些不健康的饮食习惯导致中学生体内缺乏必要的营养物质, 影响身体的发育和健康。营养不良会影响中学生的身体发育和免疫力, 导致生长发育迟缓、易疲劳、容易生病等问题。中学生需要养成良好的饮食习惯, 每天保证摄入充足的蛋白质、维生素、矿物质等必要的营养素。此外, 学校和家庭也应该提供营养丰富的餐食, 减少高糖高脂等不健康食品的摄入, 促进中学生的健康成长。

4. 过度依赖网络

过度依赖网络是一个常见的问题, 特别是在中学生中间。现在的中学生可以轻松接触到许多电子产品, 包括智能手机、平板电脑、电视和游戏机等。这些设备和应用程序可以让他们随时随地使用网络, 与朋友交流和娱乐。然而, 这种依赖网络的生活方式却对他们的身体健康带来了负面影响。长时间地盯着屏幕不仅会对眼睛造成伤害, 还会让中学生变得缺乏运动。当中学生沉迷于网络游戏或社交媒体时, 他们会忘记时间, 放弃了体育锻炼的机会, 长此以往, 身体健康问题就会变得越来越严重。

三、中学生体能训练的策略

1. 量身定制个性化的训练计划

制定个性化的训练计划是提高中学生体能水平的关键之一。针对不同学生的身体状况和训练需求,制定量身定制的训练计划,能够最大化地发挥训练作用,避免训练不足或过度训练的情况^[1]。以下是具体的实施步骤:

第一步,进行身体素质测试。在制定个性化训练计划前,需要对中学生的身体素质进行全面的测试。这些测试通常包括有氧耐力、肌肉耐力、柔韧性、速度等项目。测试结果能够帮助教练或训练师更好地了解学生的身体状况,包括潜在的身体缺陷和优势,以及制定适合每个学生的训练计划的方向。第二步,针对测试结果制定训练计划。根据测试结果和学生的身体状况,教练或训练师需要制定适合学生的训练计划。这个过程需要综合考虑学生的年龄、性别、身高、体重、体型等因素,以及他们的训练目标。例如,如果一个学生的有氧耐力测试结果较好,但肌肉耐力不足,那么教练或训练师可以制定一个以增强肌肉耐力为主要目标的训练计划。第三步,设定训练计划的时间和频率。训练计划的时间和频率应该与学生的训练目标相匹配。对于初学者,训练时间和频率可以逐渐增加,以避免过度训练导致的身体损伤。对于已经具备一定基础的学生,可以适当增加训练时间和强度,以进一步提高他们的体能水平。第四步,持续监测和评估训练效果。制定训练计划后,教练或训练师需要定期监测和评估学生的训练效果,以了解训练计划是否达到预期目标,是否需要调整训练计划,以及学生是否需要特殊的训练关注^[2]。如果学生没有达到预期目标,教练或训练师需要及时调整训练计划,以提高训练效果。

2. 科学合理的训练内容

在制定训练内容时,学校可以根据学生的年级和性别进行分类,以便更好地实现针对性训练。对于初一、初二的学生,应该注重基础体能训练,如肌肉力量的增强、柔韧性的提高、协调性的培养等。对于初三和高一学生,则应该逐渐加强力量和耐力的训练,如增加负重训练、长跑训练等,同时逐渐提高训练的难度和强度,以适应高中学习和体育比赛的需要。此外,在训练内容的安排上,也应该注重多样性和趣味性,以激发学生的兴趣和热情。例如,可以设置不同的训练项目,如游泳、跑步、篮球、足球、健身操等,让学生在训练中感受到不同的体验和成就感。同时,也可以组织比赛、集体活动等形式,增加训练的趣味性和互动性,促进学生之间的交流和合作,增强团队精神。此外,在选择训练内容时,也应该注重安全和健康。学校应该制定严格的安全标准和操作规范,确保学生在训练过程中不会受伤或发生意外情况,同时,学校也应该注意学生的身体状况和心理健康,避免过度训练或压力过大,以免对学生的身体和心理健康造成负面影响^[3]。

3. 合理的训练强度和周期

中学生的身体处于发育阶段,身体的恢复能力相对较弱,因此训练强度和周期应该合理安排,不能过度训练或长时间进行连续的训练。一般情况下,每周进行三到四次训练,每次训练时间应该控制在45分钟到1小时之间。除了控制训练时间和频率,训练强度的控制也是非常重要的。训练强度的过度增加可能会导致中学生出现过度疲劳、肌肉损伤等不良反应,严重的甚至可能会导致生长发育受损。因此,训练强度的增加应该逐步进行,而非突然增加。针对不同的训练内容,应该采用不同的训练强度。例如,基础体能训练应该注重中低强度的有氧运动,以提高中学生的心肺功能和基础代谢能力;力量训练则需要高强度的力量训练,以提高中学生的肌肉力量和耐力。同时,训练周期也需要合理安排。通常来说,每个训练周期应该为4到6周,这样可以给中学生足够的时间来适应新的训练强度和内容,并有足够的时间来恢复和修复身体。每个周期之间应该有适当的休息时间,以便中学生的身体得到充分的恢复和修复。举个例子,如果学校安排了一个8周的体能训练计划,那么可以将其分为两个4周的周期。在第一个周期中,可以安排基础体能训练和柔韧性训练,训练强度可以控制在中低强度;在第二个周期中,可以安排力量和速度训练,训练强度可以适当增加,但仍需注意不要过度训练。在每个周期结束后,应该安排适当的休息时间,以便中学生的身体得到充分的恢复和修复。

4. 精心设计的训练环境

中学生的体能训练需要一定的训练环境,包括体育器材、场地和教练员等。因此,学校需要投入一定的资源来打造合适的训练环境,为中学生的体能训练提供良好的条件和保障^[4]。学校需要配备各种类型的体育器材,包括跑步机、哑铃、杠铃、健身球、平衡板等,以满足中学生各种类型的训练需求。不同类型的器材可以让学

生在训练中更加多样化,增加训练的趣味性和挑战性。学校需要提供适合体能训练的场地,例如足球场、田径场、篮球场等。这些场地应该满足各种类型的训练需求,例如力量、耐力、速度等,同时也应该具备安全、卫生、整洁等基本要求。学校需要聘请经验丰富的体育教练员,能够根据学生的训练需求和身体状况,设计合适的训练计划和训练内容。体育老师还应该具备良好的沟通能力和教学技能,能够有效地指导学生进行训练。例如,一所中学在校园内建设了一个设备齐全、环境优美的室内体育馆,其中配备各种类型的器材,同时还提供了舒适的休息区和更衣室。学生可以在室内体育馆进行各种类型的训练,例如力量、耐力、速度等,同时在室内体育馆进行训练也可以避免因天气等外界因素对训练的影响。此外,能够让体育老师给学生提供专业的指导和帮助,让学生的体能训练得到更好的提升。

5. 多样化的训练方式

中学生的体能训练应该多样化,包括体育课程、课外体育锻炼、校内运动会等多种形式的体育活动。这样可以让学生在不同的环境和条件下进行训练,增加训练的趣味性和吸引力,激发中学生对体育锻炼的兴趣和热情。学校的体育课程应该多样化,包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等多种不同类型的训练。通过课程设计,可以保证中学生在体育课程中进行全面的体能训练。学校可以组织一些课外体育活动,如晨跑、篮球、足球等,为中学生提供额外的体育锻炼机会。这些活动可以让中学生在放学后放松身心,提升体能水平。学校可以组织校内运动会等比赛,让中学生在比赛中体验竞争的乐趣,并在比赛中发挥出他们的体能水平。这些比赛可以为中学生提供目标和动力,同时也可以增加他们的运动技能和信心。还可以组织中学生外出参加一些户外活动,如爬山、野营、探险等,这些活动可以让中学生体验到不同的运动方式,锻炼体能的同时也增强他们的适应能力和勇气。

6. 营养均衡的饮食和休息

营养均衡的饮食和休息是中学生体能训练中至关重要的一环。中学生正处于身体快速发育的阶段,需要大量的营养物质来支持身体发育和体能训练。因此,学校食堂应该提供丰富多样的餐食,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质的搭配,以满足中学生的身体需求。同时,学校也应该鼓励中学生养成良好的饮食习惯,例如定时定量、少吃零食和热带水果,多食蔬果等,以保证身体的健康发展。除了营养均衡的饮食外,中学生还需要充足的睡眠和休息时间,以便身体恢复和能量补充。中学生的身体发育需要大量的能量,因此需要保证充足的睡眠时间来恢复体力。同时,学校也应该规定合理的作息时间和休息时间,避免过度训练和疲劳,让中学生能够在放松和恢复的状态下参加体能训练。

结束语

综上所述,中学生体能训练对于其身心健康和全面发展具有重要意义。为了更好地进行体能训练,学校应该制定科学合理的训练计划,充分考虑中学生的身体发育规律和个体差异,同时创造良好的训练环境,多样化的训练方式,营养均衡的饮食和充足的休息时间等条件,以保障中学生的身体健康和全面发展。此外,家长和社会也应该重视中学生的体能训练,给予他们更多的支持和关注。家长可以引导孩子养成良好的生活习惯,如规律的作息时间和合理的饮食结构,并给予他们适当的鼓励和激励。社会也可以提供更多的体育场地和设施,开展各种形式的体育活动和比赛,鼓励中学生积极参与体育活动,从而营造良好的体育文化氛围,促进全民健身和社会进步。我们应该意识到,中学生体能训练不仅仅是提高竞技水平,更是提高身体素质、促进身心健康、提高学习成绩、满足社会对人才的要求、践行新课标等多方面的综合性训练。我们应该在实际行动中,真正关注中学生的身心健康和全面发展,让体能训练成为中学生成长和发展的的重要支撑,从而为他们的未来奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 王宗耀. 体育教学中体能训练方法对体育中考必测项目成绩影响的实验研究[D]. 石河子大学, 2022.
- [2] 向曦雨. 中学体育教学中开展体能训练的价值、思路与策略研究[J]. 青少年体育, 2022(6):92-94.
- [3] 席来喜. 中学体育教学中体能训练的现状及改变策略[J]. 基础教育论坛, 2021(35):61-62.
- [4] 高宇. 试论体能训练在中学体育教学中的运用[J]. 电脑校园, 2019(9):1065-1066.
- [5] 张旭, 王建军, 徐扬. 新时代下体育教学中体能训练组织对策[J]. 文体用品与科技, 2021, 14(14):97-98.
- [6] 张士敏. "功能性训练"在中学体育教学中的可行性研究[J]. 课程教育研究(新教师教育), 2015(36):126-127.
- [7] 田伟康. 体能训练中训练方法与手段的优选对中考体育成绩影响的实验研究[D]. 山西: 山西师范大学, 2016.