

体育中考背景下体能训练在体育课堂教学中的应用研究

宋思雨

哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150000

[摘要]近几年来,我国青少年体质水平连年下滑,我国强化学校体育工作,通过新政策的改革体育课程和体育分数的不断增加,将体能训练纳入体育课堂中,提高体育教师的教学质量和效率,同时也提高学生的身体素质。文章通过对体育中考背景下体能训练在体育课堂教学中的应用展开研究,找出体育课堂中存在的不足并提出相关建议,完善中学体育教学中体能训练的方法和相应对策,为后续开展体能训练打下基础。

[关键词]体育中考;中学生;体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6649

中图分类号: G4

文献标识码: A

Research on the Application of Physical Ability Training in PE Classroom Teaching under the Background of PE High School Entrance Examination

SONG Siyu

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150000, China

Abstract: In recent years, the physical fitness level of young people in China has been declining year after year. China has strengthened school physical education work, through the reform of new policies, physical education curriculum and the continuous increase of physical education scores, and incorporated physical fitness training into physical education classes, so as to improve the teaching quality and efficiency of physical education teachers and improve the physical fitness of students at the same time. Through the research on the application of physical ability training in physical education classroom teaching under the background of high school physical education examination, this paper finds out the shortcomings in physical education classroom and puts forward relevant suggestions, improves the methods and corresponding countermeasures of physical ability training in middle school physical education teaching, and lays a foundation for the follow-up physical ability training.

Keywords: high school physical education examination; middle school students; physical training

引言

青少年体质健康水平关乎一个国家未来的发展状况,而随着我国人民群众物质文化生活水平的不断提高,初中生的体质显露出许多问题,健康状况也越来越令国人担忧。改善青少年的体质健康问题,学校将承担一大部分责任,为了使青少年重视体育锻炼,近年来我国中考体育分数逐渐提高,并将体育放在与主科齐平的地位。从1980年开始,中国部分地区已开展初中体育考试试点工作,1990年教育部颁布的《学校体育工作条例》规定“体育为考试科目”。随后,1992年,北京、天津、辽宁等9个省市进行了体育试点,1995年正式在全国各地推广。之前体育在中考中所占的分数一直不高,一般都是30分,体育这门学科在学校教学科目中一直处于边缘地位,随之而来的是青少年体质健康水平连年下滑。面对这种局面,我国必须加强学校体育工作,深入推进体教融合。从而提高体育分数,健全学生体育评价机制是关键。云南省2020年将体育所占中考成绩首次提高到100分,起到了体育教育模范带头作用,随后北京市2021年将体育分数提升至70分,内蒙古最新印发关于体育教育改革文件中表述:从2025年起,体育成绩增加到80分。另外,自2022年9月初中一年级新生入学开

始,将日常体质测试数据纳入初中体育平时成绩。随着重视体育的氛围逐渐浓厚,各省份相继提升中考体育的分值,这种趋势的改变不得不引起家长、老师和社会的重视。

1 体育中考背景下学校体育存在的不足

1.1 学校体育课堂存在应试教育现象

学校体育从不受重视的边缘地位变为与主科齐平的重要科目,展现的是国家对青少年一代体质健康的重视程度,学校体育教学大部分只看到提高中考成绩这个结果,而把体育发展学生、健全学生的过程忽视了,从而学校体育出现了围绕体育考试内容的应试教育现象。学校是提高学生身体素质,培养终身体育意识的重要学府。教授学生基本运动技能,促进健康成长。体育中考作为一项考试制度,是为了更好的促进学校体育工作的开展、为完成体育健康课程的目标服务,一些学校的体育老师在学生体育中考的压力下,把学生当做机器人对待,把考试内容当做目标,教学内容围绕考试内容进行,这种教学模式枯燥单一,没有考虑每个学生的差异,把提高体育考试成绩当做目标,反复进行统一内容的训练,在很大程度上扼杀了学生对体育这门学科的兴趣,扭曲了学校体育工作开展的本质,不利于学生的身心健康,也有悖于实施体育中考政策的初衷,

甚至违背素质教育的要求。

1.2 学校体育场设施缺乏，基础设施不够完善

设施器材等基础设施是学生在学校进行体育运动的载体，良好的体育活动环境可以极大地激发学生的体育锻炼热情，提升学生参与锻炼的频率。^[4]国家对体育的重视正一步步改变学校对于体育的投资，修建各种体育场地、老旧场地的翻新、购买新设备为学生提供良好的校内体育锻炼条件。但是，并不是所有的学校都能为学生创造良好的体育锻炼环境，许多学校受到各种因素的影响，在学校基础设施方面存在许多不足，这就需要教师发挥其创造力将学校有限的资源利用起来，开发适合于本校情况的课程。

1.3 体育教师专业知识的欠缺，满足于现状

教师和学生都是体育课堂的重要组成部分，二者缺一不可。体育教师是体育知识和体育技能的重要传授者，是体育教育的重要组织和管理者，是学生体育学习的重要引路人。^[6]体育教师的专业知识水平直接影响着学校体育教育的整体效果，教师掌握的专业知识、技能越全面越丰富，学生能学到的知识、技能就越多。而由于许多学校将体育置于边缘地位，体育教师对提升自我的要求就有所降低，不注重自身能力的提高，相应的学校体育的教学效果就不尽人意。

2 体能训练在中学体育课程中的必要性

2.1 体能训练具有针对性

体力是进行体育活动的基础，它是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧等运动要素表现出来的人体基本运动能力，是体现运动能力的重要组成部分。体能训练具有很强的针对性，可以分为两类：与身体健康相关的体能和与动作技术相关的体能，前者指的是心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、身体成分等，后者指的是运动所必需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡性、反应性等。

2.2 强化机体各项素质

“少年强则国强”，青少年的健康关系祖国未来的发展，青少年的体能储备状况与其健康密切相关，早有专家提出将体能储备作为增强青少年体质健康的重要内容。^[1]初中生是未来祖国发展的希望，正处于身体成长的关键时期，各种身体素质都在迅速发展，抓住这一发展的关键期，为体质健康打下坚实基础。而我国初中生的体质健康逐年下滑，体质检测标准不断下调，年轻一代体质健康的严峻状况不得不引起社会各界的广泛关注。体能的增加为各种运动提供了多种可能，系统性的体能训练，提高骨密度，促进全身血液循环，促进骨骼生长发育，增强肌肉力量，提高韧带柔软度，有效减少运动过程中的受伤情况，延长了体育锻炼的时长。

2.3 提高体育兴趣，培养良好品质

传统的学校体育教学形式是单一的、内容枯燥的，常年运用一个方式进行教学，课堂内容经年不变，学生对一成不变的教学内容失去兴趣，加之体育课上需要进行“体力活动”，对体育课的态度就不如开始时积极，甚至敷衍了事。随着我国电子产品技术的不断发展，教学方式逐渐智能化，学生每天面对多媒体教学，课余时间更是沉浸在

手机和电脑的世界里，接触电子产品的时间较多，课外锻炼的时间就大大减少。电子产品对身体辐射较大、身体各项指标逐渐下降、抵抗力降低、视力下降、脂肪堆积，这些都对学生身体健康带来巨大危害，影响身心健康成长。

体育锻炼有着强身健体的作用，但是对人的作用不仅仅体现在身体方面，对精神方面的影响也是巨大的。学校引入体能训练课程，通过不同的上课内容，激发学生上体育课的兴趣，鼓励他们参加体育运动，在进行体育锻炼的过程中增强体魄、培养团结互助的精神、增强自信心，培养终身体育锻炼的意识，不仅能锻炼和提高学生的身体素质，同时还可以促进良好品质的培养。在课余时间，合理进行体育锻炼可以提高文化课的学习效率，通过体育活动缓解压力放松心情，劳逸结合，调节不良情绪，促进身心健康。

2.4 在体育考试中取得优异成绩

在体育课上应用体能训练，最重要的是为学生体育成绩的提高打下良好的体能基础，随着现行政策的改变，体育课由原来的两节增加到三节，要求每个学校都严格实行阳光体育政策，体育锻炼时间增加，如果初中生可以在平时的体能训练中充分利用体育课的时间提高体育成绩那么就可以非常轻松的面对体育中考。体能训练可以通过系统性的训练来提高整体的运动水平，如 800m/1000m 的中长跑耐力测试，好的成绩是通过正确的速度，心肺耐力训练等；篮球、排球、足球在平时的训练中不仅要掌握三大球的动作技术还需要通过体能训练来提高身体素质，保持身体核心更加稳定。在体育课堂中老师要合理的做好每节课的课程计划，学生在老师的安排下完成体育训练，争取在体育考试中取得优异的成绩。

2.5 培养终生体育的意识

现在学校体育教学中更多注重的是运动技术的教学而忽视了培养体育锻炼的习惯，导致学生对体能锻炼认识的不足。体育锻炼是需要终生进行的，经常进行适量的体育锻炼可以提高学生身体素质带动身体免疫力的提升，抵抗患病的几率。教师在授课中注重技术的教授，培养学生的认知能力，学生理解体育锻炼的真正的价值意义，充分让学生理解的运动的兴趣，学生自发地参与体育锻炼，促进学生的自觉性和积极性。同时，在体育课上，老师也要致力于培养学生喜欢的体育项目，感受锻炼身体的乐趣，从而更好使学生提高对体育锻炼兴趣的培养，达到体育与健康的教学目标。

3 体能训练在体育课堂教学中的训练方法

3.1 耐力训练

耐力训练是体能训练中重要的训练方法之一，它体现了人的持续运动能力，也是反映身体强弱的指标。初中生参加体育中考的必测项目是 800m/1000m 耐力跑，耐力素质的好坏直接影响耐力跑的成绩，在平时的训练中体育教师最常用的训练方法是循环跑圈，这种训练方法比较枯燥，训练方法单一，会使学生对体育感到厌倦和害怕，因此，体育教师要采取新颖的教学方法来提高学生的耐力素质，如接力跑、折返跑、台阶跑等耐力训练方法，在训练

中增加一些游戏训练法,提高学生的体能训练兴趣,在娱乐中完成耐力训练,不仅使学生的心肺耐力得到训练还提高学生体能训练的兴趣。

3.2 柔韧训练

柔韧性素质是指人体各关节的活动幅度和肌肉、肌腱及韧带等软组织的伸展能力。中学时期是柔韧性发展的重要时期。^[5]柔韧性练习主要包括主动性拉伸练习和被动性拉伸练习。主要是靠自己的力量伸展肌肉、肌腱、韧带等,提高关节的活动幅度和韧带、肌肉的伸展能力。被动拉伸主要是依靠外部器械力量进行的拉伸。坐位体前屈是中学生体育中考必考项目,柔韧素质的训练是需要长时间的训练才能有明显的效果,柔韧性练习最好在有氧运动之后进行,因为此时体温增高,能够增加韧带和肌肉的延展性,增大关节的活动范围,进而降低运动损伤的概率肌肉力量和肌肉耐力。

3.3 力量训练

在日常的体育教学与训练过程中,为了能够让学生更好的掌握动作技术提高技术成绩最重要的是注重力量素质的训练。在初中时期,学生的骨骼发育处于骨化进程中,骨骼的长度有明显的增加,在这个时期,学生要想增强身体素质促进身体生长发育就要进行一些恰当的身体锻炼,特别是进行力量素质的训练,有利于骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能。如每天设置目标规定自己完成多少组俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等身体的力量练习。引体向上、仰卧起坐、实心球、跳绳等都是学生必测项目,这些体育项目都与力量素质有着密切的练习,因此在平时的体能训练中教师与学生要合理分配体能训练的时间,注重力量素质的锻炼。

3.4 平衡训练

平衡能力是我们参加体育锻炼的最基本运动能力,是维持身体稳定、抵抗外界因素破坏平衡的身体运动能力。其机制是指人的神经系统对身体活动所获得的信息做出反应,支配身体进行各种活动以保持平衡的生理、心理过程。在婴幼儿时期,无法正常的行走,是由于无法掌握平衡,总会出现跌倒、摔跤的情况。儿随着年龄的增长,青少年的平衡能力得到提高,运动能力也得到提高,能够轻松完成一系列困难的动作。所以平衡能力是维持基本身体运动的关键,是青少年走、跑、跳、投等运动的基础。平衡能力是预防受伤、维持健康的基本能力,失去平衡就意味着风险和身体上的伤害。据统计,青少年身体受伤较多与平衡能力下降有关。因此,我们可以通过平衡素质的练习,进行自身平衡能力的调节,使自己的平衡能力不断提高。

4 体能训练在体育课堂教学中的应用对策

4.1 改变传统的教学模式增加课堂的趣味性

中学生正处于青春期各方面生长发育的关键时期,能够清晰的分辨是否对某种事物的喜爱,只有让他们对体育课产生浓厚的兴趣,才能以饱满热情的态度投入到体育课程中。因此,要想提高初中生的身体素质全身心的投入到体育课的训练中,教师在平时的教学训练中要充分提高课堂的趣味性和娱乐性来吸引学生的注意力,提高训练的质量。如在训练

过程中可以多设计一些游戏类的训练或者双人配合的训练,不仅可以提高学生的训练兴趣还可以提高学生团结协作的意识。在训练中教师可以在热身和放松环节选择播放一些轻松愉悦的音乐,轻松愉快的音乐能够有效激发学生的喜怒哀乐等情绪,容易调动起学生体育锻炼的热情和动力,使学生有效的缓解疲劳,并且可以帮助他们身心得到放松。

4.2 合理设计体能训练遵循循序渐进的教学方法

心理学家赫布的“理想水平说”认为,任何有机体都有“理想的觉醒水平”,这一理论也适用于运动中的动力水平,目的过强或过弱都难以达到。因此,在体育教学中,应结合学生参加运动的动机水平,制定锻炼学生身体的内容,以“达到理想水平”来提高学生的身体运动能力。^[3]因此,在体育课堂教学设计中要充分考虑学生的身体素质情况,防止课堂枯燥无味和降低学生对体育课的热情,教师要遵循循序渐进的教学方法,分段式、有目的的进行课堂教学,使学生可以跨越老师设置的教学障碍,有效提高学生的身体素质,培养学生对体育锻炼自信心。

4.3 加强体能训练宣传,完善体育锻炼设施

为了加强学生、老师、学校和社会对体能训练的认知和重视,我们要加大体能训练对学生身体素质影响的宣传工作,例如在学校公示栏张贴体能训练的海报、开展体能训练主题班会和为家长发宣传页等方式,激发学生参加体能训练的积极性,促进体能训练的有序开展。开展体能训练场地和器械是不可缺少的,例如弹力带、瑜伽垫和把杆等,学校应加大体能训练健身器材的投入,完善的设施对学生体能训练质量的提高也具有重要作用,更有利于提高学生的身体素质,使体能训练课有序开展。

5 结语

随着体育中考的改革,体育所占的分数越来越高,引起学生、老师、学校和社会的重视,在体育课中加入体能训练可以丰富课程内容,提高教师的教学质量,能激发学生上课的积极性和主动性,又能培养学生的吃苦品质和学生的体育锻炼习惯,同时为学生体育中考成绩的提高扩展道路。

【参考文献】

- [1]莫云仲,尹训强.青少年进行体能训练的重要性与必要性[J].运动精品,2021,40(8):61-63.
- [2]薛铭,崔性赫,汪作朋,等.中考体育改革背景下体能进校园的路径研究[J].经济师,2019(8):218-219.
- [3]杨利建.试论现代体能训练在初中体育教学中的应用[J].文体用品与科技,2019(12):173-174.
- [4]李阳.中考体育制度背景下初中体育教学现状与改革对策研究[D].长春:吉林大学,2017.
- [5]常福超.现代体能训练在初中体育教学中的应用研究[D].石家庄:河北师范大学,2015.
- [6]张海浩.中考体育改革背景下中学体育教学开展体能训练的研究[J].青少年体育,2021(6):124-125.

作者简介:宋思雨(1999-),女,汉族,山东泰安人,硕士在读,哈尔滨体育学院研究生院,研究方向:运动训练。