**在高中体育教学中融入素质体能训练的重要性分析**

**摘要：**高中体育对中学生的德智体多方面综合发展而言至关重要，素质教育的实现更是离不开体育教育的基础作用，而体能训练作为体育教育中的一项核心内容，既能促进学生全面发展，又能为学生的长远发展奠定坚实的身体基础，所以需要加强体能训练对高中体育教育的重要性研究，充分发挥出体能训练对体育教育水平提升的重要作用。文章简单研究了高中体育教学过程中体能训练的重要性，并提出了促进体能训练发展的有效策略。

**关键词：**高中体育；素质；体能训练；重要性分析

高中体育教学作为素质教育实现的重要保障，在数字教育体系中占据了重要的地位。在开展体育教学时，通过科学的体能训练不仅能促进学生身体素质的锻炼与提升，还能为学生的健康与未来发展打造良好的体制和优秀的协调能力，所以对高中体育教学中的体能训练进行研究有重要的意义。

**一、素质体能训练的重要性分析**

（一）加强体能素质训练的意义

从现如今学生各方面的发展现状来看，由于社会发展及其他因素的综合影响，家长将大部分的关注点放在子女的学业，所以会在教育过程中，除了学业以外的其他事情，会对子女保持溺爱的态度，存在大量学生少有做家务的时刻，同时也缺乏对自身的能力锻炼，许多生活性常识问题不了解，个人生活问题也难以独立解决，而高中阶段在一定程度上属于学生的重要转折点，家长及学生都会将大部分时间用于知识学习中，缺少了必要的户外活动，而在学校课程设置方面也会刻意减少体育课程，这就导致高中生的个人身体素质从整体发展情况来看，存在严重下滑的趋势，在缺乏锻炼的情况下，个人抵抗能力和适应能力不断下降，甚至会出现明显的肥胖或销售的不良现象，所以需要加强体育课程中的体能训练，缓解学生缺乏身体素质锻炼的问题[1]。

（二）加强体能训练有助于健康生活方式的养成

加强体能训练不仅有助于高中生的身体素质提升，还有助于学生养成相对健康的养生方式。之所以体能训练会影响学生的生活方式，主要是由于体能训练会重视开展和理解科学的训练活动，来让学生锻炼身体素质的同时，还能帮助学生养成良好的学习和生活习惯，同时还能有效减轻或缓解学习过程中承担的压力，能够调动更多的精力和活力用于更长久的学习中，所以体能训练不仅能促进学生个人身体素质的提升，在一定程度上还能有效帮助学生养成健康且正确的生活方式，对学生的身体素质及未来发展都有重要的积极意义[2]。

（三）加强体能训练有助于学生养成团队意识

在体育课程开展过程中，会由于学生呈现出的身体素质差异，在训练过程中呈现出不同程度的体能反应，而合理设计体能训练内容及强度，让身体素质较好的学生既能得到有效的锻炼，同时也需要这部分学生能够在活动过程中帮助或带动身体素质较差的学生，通过帮助训练的体能训练方式，或者开展有趣味性和实用性的体能比赛，让学生能够在训练过程中通过与他人合作完成活动目标，从而认识到相互协作的重要性，进一步引导学生养成良好的合作意识，同时也能更好地发挥出体能训练的目的[3]。

**二、促进高中体能训练发展的有效策略**

（一）加强并优化体育教师的指导作用

在国外体育方面的教育中，会将体能训练设置成独立的训练项目，体育教师的个人专业素质也较强，会更重视体能训练的体育教育意义，比如会在足球训练和篮球训练等过程同时达到体能训练的目的。而国内由于多年来传统教育的影响，对体育教育的重视程度不及国外，所以体能训练的开展也不具备实用性和针对性，特别是我国大部分中学会将多个班级的体育教学教给一个教师来负责，而由于体育教师的个人能力及精力有限，既无法准确地掌握各学生的身体素质情况，也无法关注到每一个学生的训练状态，所以就导致在体育课程开设过程中不够重视体能训练，或者说体能训练的作用得不到发挥。所以需要充分发挥出体育教师在开展体能训练时的指导性地位，根据不同年龄阶段以及不同身体素质状态的学生设计更符合实情的科学体能训练计划，加强学生与体育教师间的训练状态及体育思想交流，让学生能够在体育训练过程中拥有良好的意识，同时要加强对学生的体能训练引导，通过鼓励或奖励的方式让学生对体能训练产生更浓厚的信心和兴趣，从而促进体能训练的价值实现。

（二）科学设计体能训练计划

科学设计体能训练计划，需要对学生的训练安排进行妥善的计划，同时还需要注重训练方法的创新。在训练安排方面，可以有针对性地设计不同阶段的体能训练安排计划，比如基础性体能训练和专项性体能训练，根据学生的体能训练情况来合理规划体能训练项目，让学生能够在体能训练中有针对性地获得能力强化，比如对学生的柔韧性专项训练以及协调性专项训练等。其次，在训练方法方面也需要注重创新，既需要保证体能训练的基本目标得以实现，也需要重视在训练过程中学生的个人素质养成，既需要开展与体能训练有关的各种类型的项目，也需要通过合理的项目设计让学生能够在保证身体素质得到锻炼的同时，获得一定的精神层面的升华，比如开展篮球、乒乓球或其他球类的团队合作的体能训练活动，让学生既能增强身体耐力，也能养成良好的团队协作的能力[4]。

**结语：**总而言之，体能训练需要教师和学生长期坚持和努力，重视体能训练对学生个人发展的重要性，通过教师科学的体能训练指导，再加以合理设计体能训练计划，从而真正实现素质体能训练的价值。

**参考文献：**

[1]姚远洋.体育游戏在高中体育教学中的应用分析[J].当代体育科技,2020,1022:166-168.

[2]王学智.体能训练在高中体育教育中的融合分析[J].运动,2018,17:121+76.

[3]刘洪煜.新课改下高中体育考生的体能训练分析[J].中外企业家,2018,33:210.

[4]钟勇宽.浅谈高中生体能训练的方法及实施措施[J].青少年体育,2017,05:52-53.