高中体育有效训练探究

高团银

福建省南安国光中学

摘要：在高中体育教学中，教师需要根据特定的教学内容确定教学方法，当学生掌握体育相关技能之后，采用训练的方式进一步巩固学生的体育技能与方法，并使学生训练过程中形成一定的体育精神。因此，如何进行高中体育有效训练？是高中体育教师需要探究的重要内容。本文以游戏训练、分层训练、项目训练三种方式为高中生体育训练带来有效的体育训练体验，帮助高中生身体素质与体育技能提升。

关键词：高中体育；有效训练；身体素质

体育活动在现代社会中越来越受到人们的重视，尤其是高中生面临高考体育测试，其身体素质与体育技能的掌握情况，不仅是体育教师关注的重点，也是学生家长、社会各界人士所关注的焦点。但是在传统的高中体育训练中，通常采用教师指导、学生重复训练的方式，不仅缺乏训练的趣味性，使学生的训练兴趣降低，而且也存在一定的健康隐患，导致学生在重复训练中出现身体损伤。因此，教师需要探寻更科学的训练方法，帮助学生实现有效训练，让高中生在繁重的学业压力之下，通过体育训练进行解压，同时也能够让学生的体育经验得到增强，为高考体育测试奠定良好的基础。以下是笔者根据自身的教学实践所总结的教学经验，希望能够为各位同仁带来有效的帮助。

一、游戏训练，乐趣与训练并存

枯燥感是打败学生训练兴趣的重要因素之一，而游戏是消灭枯燥感的重要武器。在高中体育训练活动中，教师可以采用游戏训练的方法，将训练内容与游戏形式相结合，带给学生无限的乐趣，不仅能够提高学生的训练兴趣，使学生积极地参与训练活动，同时也能够让学生在游戏中提高对内容的掌握程度，进一步提高学生的体育实力。那么，如何将游戏与训练进行结合？首先，教师要根据本班学生的兴趣点；其次教师要结合本节课的学习内容，选择适合的游戏训练方法；最后，教师可以与学生共同参与，形成有效的训练，既能够激发学生的训练兴趣，也能够增强体育教师与学生之间的师生情谊。

例如，“100米短跑”是高考体育测试的重要项目，也是高中体育教学的重要内容，如何让学生在短时间内拥有较强的爆发力？是高中体育教师需要探究的重要内容。很多教师在进行“100米短跑”的训练时，通常会让学生不断重复地进行短跑、计时，并根据用时长短进一步规划学生的训练计划。但是重复机械的训练很容易使学生感觉到训练的枯燥感，导致学生失去训练兴趣。为此，教师可以将游戏与短跑训练相结合，如采用“捕鱼游戏”让学生在一定的范围内进行自由奔跑，躲避“渔夫”的捕捉，从而加强学生100米的技术练习(起跑、加速跑、途中跑、终点冲刺)，每一个技术环节要反复练习。100米的成绩与每一个技术环节都有关系。

二、分层训练，健康与训练并存

高中学生的身体素质受到学生以往的身体锻炼、体育训练等影响，已经形成一定的基础。在每个班级中，几乎每一位学生的身体素质都各不相同，有的学生本身体育基础较好，能够接受高强度的体育训练。但是有些学生身体素质较差，高强度的训练反而会导致学生出现身体损伤，使学生的健康受到威胁。为此，高中体育教师在引导学生进行体育训练时，一定要进行分层训练，让健康与训练并存。首先，教师要将本班学生按照体能基础进行分层，然后通过分层制定不同的训练方案，确保每个层次的学生都能够在自己身体承受的极限下，完成训练任务；最后，教师要给予学生适当的鼓励，让学生能够主动参与训练活动，并以自身最大的潜力应对训练。

例如，原地推铅球是高中生的必学内容，因此，体育教师在日常教学中也会引导学生进行原地推铅球的训练，但是在整个班级中呈现出能力不均的情况，有些学生可以通过臂力将铅球推的距离比较远，但是有些同学却不能，为此教师需要对本班学生的实际情况进行分层，然后根据每个层次学生的“最近发展区”，制定出相应的原地推铅球训练强度，使每位学生都能够保持良好的健康的训练习惯，并逐步的加强体育训练强度，最终达到原地推铅球的考核要求。

三、项目训练，针对化与训练并存

每一个体育项目的开展对学生的身体素质要求各不相同，对学生身体的锻炼部位也有一定的差别。因此，教师可以开展项目训练，针对某一个体育项目设计具体化的训练方式，让学生能够在训练之后，具备有效开展该体育项目的身体素质能力与基础，从而实现针对化的训练目标。此外，体育教师要根据学生的实际情况，进行针对化的训练设计，让学生能够在综合发展的过程中保持个性化发展，使学生的成长更加多彩。

例如，立定三级跳远也是高考体育测试的重要内容，对学生的弹跳力、臂力、身体协调能力等有较高的要求。因此，教师可制定针对化的项目练习，对学生的弹跳力、协调能力、下肢肌群的爆发力等进行训练，并设计出相应的训练方法。如弹跳力的训练要求学生坚持每天拉伸全身各部位的肌腱、韧带、肌肉, 扩大关节的活动范围, 做各种复杂的有利于提高身体协调性的体操。

综上所述，高中体育有效训练的方式方法是多种多样的，教师应该根据具体的教学内容，选择适合的训练方法，使高中生能够积极主动地参与训练活动，并在训练中实现身体素质的增强，进一步掌握体育技能，从而在高考体育测试中发挥出优异的水平，取得优秀的成绩。最后希望每一位高中生都能够在训练中有所收获，在未来的发展中坚持训练，形成终身锻炼的体育精神。

参考文献：

[1]赵吉霞.新时期下高中体育训练的现状及其改进策略[J].高考,2021(16):167-168.

[2]刘涛.在高中体育课堂中运用分层教学法的策略研究[J].天天爱科学(教学研究),2021(02):113-114.