

核心素养视域下初中体育教学体能练习科学化路径研究

前言

新课改背景下,核心素养的养成逐渐成为我国各学科教育教学当中的关键一环。体育与健康学科将运动能力作为落实和提升学生核心素养的重要途径之一,将体能作为发展运动能力的基础。本文通过文献资料法、逻辑分析法分析核心素养视域下,初中体育教学中体能练习的制约因素及现状,并主要探讨其意义和发展路径,旨在为推动初中体育教学的体能练习提供参考依据,以期更好地促进初中学生体能练习水平的提高。

关键词

核心素养;体育教学;体能;科学化

《普通高中体育与健康课程标准》(2017版2020年修订)指出,应该高度重视学生体能训练的内容、手段和方法。但在中学体育教学实践中发现,体能练习内容过于单一、形式缺乏变化,往往容易被大多数学生认为是大负荷、高强度枯燥的体能训练教学,使得学生在体能练习的环节中根本没有足够的内在动机。如何使全面系统的运动技能教学与体能练习相结合,让体能练习在体育课程教学方法、内容、手段中得到科学化的创新和完善,使学生乐意接受体能练习,保证其体质能够持续健康发展成为当前急需解决的问题。

1 初中体育教学中体能练习的重要性

体质是指个体的健康状况以及应对外界环境的适应能力,即人体运动能力、身体素质、心理状态、生理状态、社会适应相对稳定的特征。青少年在进入初中时期处于身体发育最快的青春发育前期,其身体形态、运动能力、心肺功能等方面的发育程度都存在一定的差异。研究发现,每周对学生进行一次体能练习试验,最后发现经过体能练习试验的学生身体素质都得到了明显的提高,因此,适量的体能练习对改善和增强青少年体质健康是尤为重要。具体来说,体质的提高主要体现在运动能力和适应能力方面,潜在影响着其生理功能水平。通过体能练习,肌肉力量练习解决脚踝力量不足导致崴脚的情况,保障学生基础运动能力中的行走能力;

关节或韧带柔韧性可以加大人体的活动范围帮助更好地完成日常活动;健康体能改善体质保障身体基础运动能力。在体育课堂教学中注意开展递进、有序地体能教学,能够有效提高学生竞技能力和运动技能运用能力。体能练习能够显著提高中学生身体素质,从学生体育核心素养的角度看,体能训练也能培养了学生吃苦耐劳的顽强意志和克服困难坚韧不拔的精神品质,对强化学生认知、不断提升自身素养水平有着重要的价值。

2 初中体育教学中体能练习制约因素现状

2.1 体能理论发展的不平衡性

自20世纪90年代末以来,随着我国引入国外有关体能的相关理论研究成果,我国竞技训练开始重视体能训练。近几十年来,在国家教育总局领导支持下培养了一批从事体能训练研究的学者,通过深入学习和研究国外体能训练理论和实践经验,自进入备战奥运会的实践训练以来,体能训练的手段愈发多样化,也更具有实用性和针对性,体能训练方法也得到较好的创新和应用。但体能训练理论认识模糊、训练方法单一、专业化程度不高,在一定程度上制约了我国体育运动项目的发展。目前,国内专家学者更加关注于竞技体育的体能训练,学校体育的关注度却不高。学生身体成分检查结果得出健康指标上升。但体能相关的身体素质测试结果却是下降。目前就体

能发展进程来看,我国学校体能训练理论培养体系仍然处于不完备状态,很多学校课程中专门增加体能训练相关的课程,但体能理论知识薄弱、体能培训理论水平低、体能培训理论内容缺乏针对性等方面问题突出。综上分析,针对体能训练理论发展结构的不平衡,我国青少年竞技体育强、体质健康弱这一明显特征仍有很多地方值得探索。

2.2 体能练习实践发展的制约因素

新课改的背景下,体育课程不再单纯为了快速提升文化理论课程知识的学习和积累,而是要求学生能够在实践课程过程中得到发展,促进学生的全面发展,提升个人素质和精神素养,在加强体能锻炼保持身体健康的同时,让学生的各种素质能力得到发展。如今,许多学校至今始终将体能练习作为提高学生身体的素质最有效的练习手段之一。目前制约初中体育教学体能练习的因素,最终还是来源于学生体能训练获取的“碎片化”。从多角度分析来看,教师在体育教学中不断尝试各种教学方法努力提升学生的体质健康,虽然效果有所提升,但我国中学体育教学体能练习现状存在着许多问题还有待亟待解决,体育教学体能科学化的成套体系在学校教育中仍然不够完善。体能练习运用于体育教学实践中始终忽略了体能练习的整体性。

2.2.1 学生因素

学校体育课程教学过程中,学生是教师实施体能练习最直接的对象。体育课程中体能练习不仅仅是为了让学生提高体能水平和掌握基本的训练方法,更重要的是让学生明白进行体能练习的意义,并促进其形成自主锻炼意识。根据不同学生的身体素质情况安排体能练习,让学生正确认识体育课体能练习的重要性和自身体能水平是积极参与体育锻炼的重要前提条件。但在课程教学中仍存在部分学生不仅对自己体能水平认识不清楚,还存在怕出汗的心理,承受不了体能练习带来的苦和累。大部分学生在体能练习的环节中表现出缺乏兴趣、积极性不高、身体素质较差的一面。因此,体育课堂上安排的体能练习,使学生根本没有足够的内在动机和外在身体条件支撑他们去达到和完成身体练习的目标和任务。这些均是导致学生难以提高体质健康水平和体能练习科学化重要影响因素之一。

2.2.2 教师因素

《普通高中体育与健康课程标准》(2017版)已经明确提及体能的重要内容,教师要清晰认识学生掌握某一项运动技能过程中是离不开体能的。但这并没有能够让一线教师重视体能的训练,教师的教学模式过于陈旧,没有真正摆脱

传统教学模式,仍然以教师讲解示范为主、注重完成课程量,而忽视了培养学生的自主探究能力。教学过程中缺乏运动学科上先进的理论知识,忽略运用新颖、有效的教学方法指导学生学习。体能练习缺乏针对性、创新性、专项性、趣味性、竞赛性。因此,体育锻炼得不到长期有效的提升,发展掌握运动技能和提升体能水平都应成为体育课程的重要教学目标。如果教师过于严厉,很难控制影响体能练习的因素,甚至导致有些学生对体育课程产生了抵触的心理。

2.2.3 学校因素

国家教育一直都在提倡素质教育和开展高效课堂,学校按照课程改革的要求全面实施素质教育工作,但在实际的教学过程中,仍然有许多的学校体育课程分配不够的现象。其一,学校注重文化知识的学习而忽略体育课程的课程教学,每周只上一次体育课学生在体能方面的练习得不到满足。其二,学校按照国家规定的标准安排体育课程,但实际上,体育课的课时是不够的,大多数体育课程都会被其他学科所代替,转实践课程为理论课程的学习。因此,导致学校体育课程无法有效开展,原本可以发展学生体能的有效途径都无法在学校得到更好地实施。加之,部分学校并没有招聘专职的体育老师,体育课程都是由其他学科的教师兼职给学生上体育课程。不符合学科教学的教师很难能够选择有效的课程教学模式,指导学生进行体能练习达到预期的课堂效果。

3 初中体育教学中体能训练科学化路径研究

3.1 培养体能练习兴趣、提高学生个人素质

青少年是国之栋梁,学生时期无论对个体、社会还是国家发展,都是非常重要的阶段,学校加强对中学生的思想教育引导是必不可少的。学生是学习的主体,教师围绕学生的良好发展为主要任务。只有紧随时代不断变化,实现教师教学理念的有效转变,不断适应学生的发展和满足学生的需求激发学生的思维能力和挖掘学生潜在的创造能力,才能更大程度上激发学生对体育的兴趣,才能让体能训练更好地穿插运用于体育课堂之中。基于核心素养下的初中体育教学中,教师应该选择科学方法引导学生积极参与体能训练,培养学生对运动的热爱,运动的自我管理,自觉参与锻炼的终身体育意识和养成良好的体育健康行为习惯,能够深切感受到体育的魅力所在。通过体能训练拥有良好的身体素质,文化知识的学习也更有保障。通过教师采取更加科学的体能练习方式,给予学生更多的鼓励,让学生个人素质在潜移默化的过程中不断得到提升,从内心接受体能训练,促进学生的全面

发展。

3.2 创新体育教学模式、适当转变教学理念

传统体育教学模式存在着许多的弊端,在过去经验中发现其引起了一系列的问题,比如多数体育教师采用单一的教学方式给学生讲授体能相关的知识,或是几乎农村偏远地区的体育教师都大多直接采用以自由活动的教学形式来进行体能训练。这样体育教学模式已经完全不够适用于现代化教学。如今,大多数体育学科教师在体能训练方面的缺乏专业理论和实践经验,面对教学工作的压力,他们很难把大部分的精力放在体育教学体能训练方面。因此,根据新课改的要求,教师更应注重以体能素质为目标,积极转变教学理念,提升教师自身素质和教师专业水平,不断创新创新教学模式,提高对体能训练的重视程度,结合不同水平的学生选择合适的教学内容能够与学生形成互动交流,结合多种评价方法。最大程度发挥出教师在体育教学中的主导作用,把体能训练的功效益突出地展现出来。

3.3 设置合理训练方案、安排适度训练负荷

不同年龄、不同年级、不同性别的学生身心发展阶段具有一定的差异性,针对不同阶段学生体能练习的训练方案是不同的。同一种训练方法对不同学生产生的训练效果是不同的。应根据不同学生的体质状况、运动水平和练习状态不断调整计划,选择有针对性的手段和方法提高学生体质,一般采用低负荷、多组数形式为主,同时由于考虑运动强度和运动特征,大多数采用高低负荷交替、有氧无氧相结合的方法,通过身体素质的练习循序渐进增强学生体质。小学生年龄小,心智不够成熟,发生安全事故的可能性比较大,训练方法采用练习强度不大、动作难度度较小;而中学年龄相对

大,自身具有一定的安全意识,为保证其能够提高一定的身体素质水平,一般选择强度适中、负荷强度较大的体能训练方法。因此,教师应该注意区分学生不同人群认真设计科学合理的训练计划。首先,在保证训练效果的前提下中学生承受一定运动强度、时间、负荷的训练,为了保证其积极性,不断尝试创新训练方法,注重训练形式和手段的多样性,定期变化新颖、内容丰富的训练手段。其次,在相对轻松愉悦的环境中,进行力量、耐力、速度等素质训练时结合游戏形式达到体能练习的训练负荷和强度,新颖多变的训练方法更加能够受到中学生的青睐。最后,体能练习最关键的是能够让学生的情感和身体同步进行,这样既可以使学生在精神层面获得鼓励,又可以让他们感受到体育精神的魅力。

4 结语

综上所述,在中学生体质健康普遍下滑的背景下,我国体育教学体能运用和实施过程中仍存在着诸多制约因素。这阻碍了学生的健康成长。体能练习又是作为一项长期穿插于整个体育教学过程的教学任务,基于核心素养下健康教育、运动技能与体能教学等内容的相互融合对学生体质健康的培养具有至关重要的意义。良好的体能才能保证学生适应社会发展。由于我国中学体育教学中的体能练习教学理论和实践系统还不够完善和全面,因此,需要众多体育工作者注重体能在体育教学中提出意见并对其不断革新和完善才能早日看到成效。只有体育管理者更加关注体能教学并提出创新建议,基层体育工作者耐心对待学生的体能练习,才能带来更加科学的体育知识理论和科学化的训练,全面运用科学的训练方法是提高中学生体能练习的必然选择。

文/吴小惠(福建师范大学体育科学学院,福建福州 350117)

作者简介:吴小惠,女,广东河源人,福建师范大学体育科学学院硕士研究生,研究方向:排球。

参考文献:

- [1] 季浏.我国《普通高校体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J].体育科学,2018(2):3-20.
- [2] 于国涛.“体育与健康学科核心素养”视域下学生体能练习策略研究[J].文体用品与科技,2020(7):44-45.
- [3] 祁敬云.核心素养视域下初中体育体能补偿的练习[J].当代体育科技,2021(17):56-58.
- [4] 高炳宏.我国现代体能训练的现状、问题与发展路径[J].体育学研究,2019(02):73-81.