

# Research on Significance and Implementation Strategy of Physical Fitness Training for Senior High School Students

Chenxi Jiang

Jiangsu Yangzhou Middle School, Yangzhou, Jiangsu, 225009, China

## Abstract

With the continuous acceleration of the modernization process, people's living standards have been greatly improved, and people's attention to physical and mental health has been increasing, especially for the physical and mental training of young people. In the high school stage, students are faced with the pressure of the college entrance examination and complicated studies. Therefore, it is very necessary to train students in physical education during high school. The paper mainly fully researches the significance of cultivating students' physical training in high school, and puts forward appropriate countermeasures, hoping to guide high school students to improve their physical fitness.

## Keywords

high school student; physical training; strategy

# 高中生体能训练的意义及实施策略研究

蒋晨茜

江苏省扬州中学, 中国·江苏 扬州 225009

## 摘要

随着现代化进程的不断加快,人们的生活水平得到巨大提升,人们对身心健康的重视程度不断加深,尤其对青少年的身心培养更是极为关注。在高中阶段,学生面临着高考压力,学业繁杂。因此,高中时期在体育教育中对学生体能进行培养是十分必要的。论文主要对高中阶段培养学生体能训练的意义充分研究,并适当地提出相应对策,希望可以引导高中生提高自身身体素质。

## 关键词

高中生; 体能训练; 策略

## 1 引言

随着经济社会的不断向前发展,人们的生活水平也在不断提升,人们对于身体健康的重视程度也在不断提升,所以社会对于高中体育体能训练教学的关注度在与日俱增。但是,中国青少年体质状况堪忧,学校体育教学仍然是学校教学活动中的短板。高中生处于人生的十字路口,需要面临高考所带来的压力,学业压力巨大,若学生没有得到充足的体育锻炼,就会使学生的身体素质明显下滑,甚至会产生厌学情绪。因此,为促进学生身心健康发展以及使学生保持良好的学习状态,对高中生进行体能训练是十分有意义的<sup>[1]</sup>。

【作者简介】蒋晨茜(1995-),女,中国江苏扬州人,本科学历,中学二级,从事高中体育教学与训练研究。

## 2 关于高中生体能训练的概述

### 2.1 体能训练概念

在高中体育教学活动中,所谓的体能训练指的是综合专项的体育运动项目,通过对学生的动作练习增加科学的负荷,从而使学生的身体形态得到有效改善,使身体的各项机能得到了充分地调动,充分挖掘学生的身体潜力,从而提高学生的身体素质的一个训练过程。中国对高中生的体质健康有着明确的标准,根据新修订的《国家学生体质健康标准》,要求高中生在高中的体育教学活动中按规定进行测试,按其成绩进行相关记录。例如,男子在进行50米跑,7.0~7.2秒为优秀,7.3~7.4为良好,7.6~9.4为及格,9.4以下不及格等。体能训练对体育训练过程起着十分重要的作用,有着十分完善的训练体系,体能训练不仅可以提升学生体能运动项目的

成绩,还可以培养学生的体育技能,使其得到充分发展。

## 2.2 体能训练根本要求

首先,要科学的体能训练。通常体能训练主要是从全面提高学生身体素质出发,培养学生的力量、速度、耐力以及柔韧度等方面,使学生各个器官机能都有所提升,从而达到身体各器官均衡发展。

其次,在高中体育训练过程中,体能训练有着十分重要的意义,因为每位学生的基础身体素质、身体潜力以及接受能力都有差异,所以教师在进行体能训练时要对学生做针对性训练。

最后,在实际体育教学活动中,每一个体能项目对身体各个器官的影响程度不同。因此,在实际训练中,应该抓住每一种可能,切实提高学生身体素质。

## 3 高中生体能训练意义

随着时代的不断进步,学生的学习环境也发生变化,且目前大多数家庭都是独生子女,大部分家长对孩子都有所溺爱,进而导致学生严重缺乏自我生活能力。除此之外,高中生正处于人生关键节点上,学业压力繁重,进而导致学生没有充足的体育锻炼时间,甚至部分学校为提高学生文化课成绩不断对体育课程时间进行压缩,使学生的身体素质普遍下滑。因此,高中生加强体能训练就有十分重要的意义<sup>[2]</sup>。

首先,可以提升学生身体素质。高中生每日都面临着巨大的学业压力,他们的心理每天都承受着巨大的负担,若是学生的身体素质低,极有可能在如此高压的情况下出现问题,所以应该加强对身体素质的培养,从而确保学习效率。

其次,要培养学生团队合作意识。每位学生的身体素质不同,在进行体能训练过程中,教师可以让体能素质较好学生带着体能素质差的学生一同训练,以提高其团队意识。

最后,有利于养成健康的生活方式。体能训练的强化对高中生的实际生活有着重要影响,可以帮助其养成健康的生活方式,有利于促进学生的身心健康。体能训练的开展是在科学、合理的指导下进行的,可以帮助学生培养健康的生活习惯以及生活方式,减轻学生学习压力。

## 4 高中生体能训练的实施措施

### 4.1 对体能训练考核机制进行完善

在传统的考核机制下,体育教学考核往往是对学生体育技能进行考察,从而导致体育教师对学生理论成绩有所忽视,

进而导致教师忽视了对学生身体素质的培养,从而极大地延误了对学生体能训练的开展。随着教育的不断推进,中国对学生体育教学的重视程度日益加深。同时,对于体育教师的要求也在不断提高,国家不仅要求体育教师要在体育课程中切实提高学生的身体素质,还要对体育训练的考核机制进行完善。此考核机制的中心主体是学生,此机制必须将学生的生理以及体能等状况充分显现出来,并将体育理论知识与实践有机结合,从而可以让学生掌握体育理论知识的同时,发掘出适合自己的体能训练方法,最终达到提升学生身体素质的目的。

### 4.2 加强对运动技能教学的重视

身体素质的提升不是一蹴而就的,是一个漫长的过程,体能训练也是如此,其中充满着艰辛,所以容易使学生产生厌学情绪,导致学生在教学过程中半途而废。因此,教师在进行体育教学活动中,要注重对学生信心的培养,教师要积极鼓励以及表扬学生,从而帮助学生克服体能训练中的障碍,让学生可以在体能训练中切实提高学生的身体素质。同时,教师要积极做好引导工作,要引导学生用发展的、全面的以及科学的眼光去看待体能训练,使学生可以准确地认识体能训练对提高身体素质的重要性。除此之外,教师要对学生的身体状况进行准确评估,要充分尊重学生的自主性,引导学生自己选择适合自己的体能训练项目,教师再根据学生的选择帮助学生制定合理的训练目标,从而促使学生可以高效地进行体能训练<sup>[3]</sup>。

### 4.3 对体能训练的时间和项目进行科学规划

对于学生体能训练的培养并不是一个短期可以完成的事情,其需要漫长的过程,高中生体能训练必须要结合高中生的基本身体素质,坚持学生的主体地位,制定适合高中生提高身体素质的体能训练计划。

#### 4.3.1 要对训练时间进行适当的安排

常言道:“生命在于运动”。从科学角度分析,训练效果如何也与训练时间也有很大关系。例如,生活在中国南方地区的人在早晨六点之前进行晨跑,由于太阳刚升起不久,空气中的氧含量不足,空气中存在较多的废气,因此那个时间段进行晨跑只会将其中的废气吸入体内,这显然对人的身体是有害的,并且这些废气中含有大量不可降解的辐射污染物,长期吸入会增加引起癌症的可能。因此,学校在进行体

能训练过程中,要对训练时间进行科学的分析以及合理的安排,从而使体能训练得到有效提升。

#### 4.3.2 学校要制定科学的体能训练项目

加强体能训练的目的在于切实提高学生的身体素质,尤其是对学生心肺、力量以及柔韧性的培养。因此,体育教师应选取适当的项目对学生进行针对性训练。例如,仰卧起坐、引体向上等训练项目,强化女学生的仰卧起坐训练可以有效提高其腰部力量以及韧带的柔韧性,强化男学生的引体向上训练可以优先提升其臂部力量。但是要注意一点,做体能训练时,要做好充足的准备工作,从而降低在训练过程中受伤的几率<sup>[4]</sup>。

#### 4.4 提高体育训练方法的自主性

在高中体育训练过程中,教师要对教学方式以及教学进度不断地进行优化设计,使体育训练课程可以与学生的发展充分结合在一起,增加学生对于体育训练的重视程度,培养学生终身体育的精神。体育教师在教学活动中不应该仅仅是完成其教学目标,还应该注重对于学生体育精神的培养,使学生可以积极主动参与到体能训练过程中。一方面,体育教师的教学必须坚持学生的主体地位,并积极为学生创造良好的学习氛围,要对学生的个性予以充分的尊重,要对每位学生的兴趣爱好、基本身体素质以及发展潜力做到充分了解,进而对每位学生进行针对性训练,从而彰显体育训练的人性化;另一方面,体育教师应该对体育训练的内容进行不断的丰富,要满足学生个性需求的基础上,结合学生的兴趣爱好、年龄、身体素质需求制定相应的体育训练项目,进而丰富体

育训练内容。例如,篮球运球式往返训练,可以对学生的耐力以及掌控力有所提升。因此,教师要积极引导根据体育项目自行设计适合自己的训练形式,从而可以极大地提高自身体育训练成效,不仅充分体现了学生的自主性,还可以极大提高学生的学习积极性。

## 5 结论

高中生正处于人生的关键节点,其面临巨大的学业压力,因此加强高中生的体能训练具有十分必要的意义。高中教学活动中有效开展体育体能训练,可以使高中生的学业压力有所减轻,使学生的身体素质得以有效提升,进而可以使学生更好投入科学文化课的学习进程中。为完成这个目标,学校以及体育教师要对体能训练考核机制进行完善,加强对运动技能教学的重视,要对体能训练的时间和项目进行科学规划,提高体育训练方法的自主性,进而促进高中体能训练不断向前发展。

## 参考文献

- [1] 曹仪钦.高中田径运动体能训练存在的问题与解决对策研究[J].才智,2020(04):226.
- [2] 吴坤文.促进高中学生体质健康的功能性体能练习之有效方法的探究[J].当代体育科技,2019(29):51+53.
- [3] 王超.高中阶段学生体能训练的弊端及改进策略探析[J].运动,2019(01):114-115.
- [4] 曲成淼.高中生体能训练的方法及具体实施办法[J].当代体育科技,2018(36):45-46.