

小学体育体能训练策略

范 高

(娄底市星星实验学校 湖南娄底 417000)

摘要: 受到传统教学理念的影响, 大部分的家长和教师都过于注重学生的考试成绩, 学生自己也将大量的时间和精力花费在应试考试科目上, 忽视了身体的锻炼和心理的健康发展, 导致身体素质比较差, 且存在不同程度上的心理问题, 如, 自私自利、易怒易躁等。在小学体育课堂中进行体能训练, 能够帮助学生在训练当中提高身体素质, 舒缓心理压力, 促进身心的健康发展。体育教师要重视对学生的体能训练, 根据学生的实际情况, 制定出科学的训练策略, 从而提高体育教学的质量和效率, 促进学生的全面发展。

关键词: 小学 体育 体能 训练

中图分类号: G623 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.15.017

引言

在小学阶段的体育教学过程中, 由于小学生的年龄较小, 不能很好地保护自己, 缺乏安全意识和自我保护意识, 从而导致小学体育课的效率不高, 很多体育教师害怕孩子受伤, 往往在体育教学中开设一些危险系数较低的运动项目, 这样导致体育课缺少新颖的教学内容, 学生参与的积极性不高, 被动地参与教师“精心”设计的安全体育运动项目, 这样的教学内容不能激发学生体育锻炼的积极性, 只是学生被动地进行体育锻炼, 体育教学的效果较低。因此, 作为一名体育教育工作者, 必须本着认真、负责的态度, 利用科学、合理、有趣的教学方法增强小学生的身体素质。

一、小学体育体能训练的运用

随着国民经济的增长, 人们的生活条件越来越好, 但随之出现的问题是小学生的肥胖率和近视率大幅上升, 这主要是由于小学生缺乏运动所导致。小学时期作为教学的基础阶段, 在一开始就对学生进行体能训练, 能够帮助学生打下良好的身体基础, 促进其身体发育, 让学生能有较强的身体素质, 促进其身心的健康发展。此外, 体能训练还能帮助学生形成体育锻炼的意识, 养成在平时进行体育锻炼的习惯^[1]。

在新课程背景下, 在小学体育课程中进行体能训练, 既满足了体育教学的基本要求, 也促进了学生的身心发展。体能训练除了速度、耐力、爆发力等运动能力的训练, 还包括心理能力上的训练, 如智力发育、操作能力等。随着社会的发展, 网络时代的来临, 让各种信息充斥学生的生活, 小学生的心智不成熟, 很容易受到不良信息的影响。而近些年青少年犯罪出现低龄化的趋势也逐渐显现出了学生在心理教育上的不足。学生通过参与体能训练, 能够在运动的过程当中

释放心中的压力, 舒缓不良的情绪, 提高其抗压、抗挫的承受能力, 以促进其身心健康发展^[2]。

二、体能训练对小学体育教学的影响

根据我国教育部门颁布的《义务教育体育与健康课程标准》的相关内容, 并且对体能训练(速度、耐力和爆发力)做了明确的要求。而根据近些年我国教育部门的调查研究表明, 目前我国青少年的肥胖率和近视率大幅度上升, 很大程度上都和缺乏运动有关, 再加上手机、电视、电脑、平板的全面普及, 学生们对于电子产品的依赖性越来越强, 所以需要学校方面开展针对性的运动训练, 帮助小学生进行体育锻炼。而小学体育教学就是促进学生健康发展的重要课程, 因此, 在小学体育教学中开展体能训练, 不仅能让小学生在运动中加快自身的身体发育, 而且还让学生具备良好的心理素质, 同时, 还能帮助小学生养成良好的锻炼习惯, 让学生可以随时随地地进行体能训练。所以说, 新时期背景下的小学体育课程必须开展体能训练, 不仅能达到义务教育阶段的体育教学标准, 还要让学生的身心全面得到发展, 养成科学的训练方法, 为终身体育锻炼打下良好的基础^[3]。

三、体能训练在小学体育教学中的现状分析

首先, 很多教师在通过中长跑体育教学对学生进行体能训练时, 缺少一定的体系。现代体能训练包括了十分丰富的内涵, 不只是单纯的中长跑训练, 其合理且有效开展更是要不断对各方面的内容进行充实, 关键是还要借助多元化的方式进行开展。但是当下很多中小学体育教师在进行中长跑训练时, 虽然已经对学生的体能训练的培养给予了重视, 然而仍只单纯注重体能这一项内容^[4]。

其次, 当下很多教师在进行体能教学时, 忽视了培养学

生的协作能力。在现代背景下, 体能训练属于一种相对来说比较广泛的体育形式, 其不仅有利于提升每个学生的体能, 还能以此为前提对学生的协助能力进行培养。但实际上, 很多体育教师在训练学生体能时, 大多数时候都只针对个体进行的。在这一背景下, 学生无法提升团队的整体协作能力, 出现这一现象的主要因素是很多教师缺少相对专业的组织能力, 导致最后很难完成学生之间的紧密协助。

最后, 当下大多数体育教师在小学体育教学中展开现代体能训练, 从而对学生的知识迁移训练造成了影响。在新时代背景下, 体能训练本身就是一个非常丰富且宏大的体系, 其中则含有较多的策略。这些训练措施不仅对学生的体能训练有着较大影响, 同时学生的学习、生活都有着积极的促进作用。

四、小学体育体能训练策略

1. 开展实践活动促进体能训练的加强

体能训练作为小学体育教学的重要组成部分。体育教师要为小学生提升体能训练的教学质量积极采取相应的措施, 提升学生在体育课程中的积极性。训练时, 应尽量避免活动剧烈的或者对抗性较强的项目, 同时还要注意采用多元化的训练法。教师课前要对小学生的体能训练的状况和身体素质做一个基本的情况调研, 根据他们的审题情况, 结合小学生的心理特点进行具有针对性的指导。小学生普遍年纪较小, 课堂教学中往往会出现注意力不集中的现象。老师在教课过程中不能仅仅是照本宣科地讲授, 而要深入学生了解学生的听课状态, 甚至示范动作后, 让小学生现场学着做一做, 而不是只问一声, “学会了么”。因此, 教师要采用科学合理的方式来打造良好的体育课堂^[5]。

以篮球教学为例, 教师在上课之前, 可以从网络上下载篮球教学的视频, 因为视频可以放慢镜头, 让小学生看到分解的动作或者是难度较大的动作, 老师的示范则达不到这一要求。上外堂之前, 老师在室内进行重点和难点动作的分析, 让学生观看视频, 做好相关的知识铺垫, 让学生了解篮球的相关技巧, 加深学生对篮球运动的认知能力和鉴赏能力。在操场上, 学生分组合作进行篮球训练, 老师要从基本的动作技巧训练做起, 使小学生在训练中逐步获得运动的趣味性。为了增强小学生的持续学习的动力, 老师即兴安排小组竞赛的方式进行深度学习, 并通过比赛找到最好的一组, 进行正面的评价, 让这一组代替老师做示范动作, 以此激发其他学生的求胜欲, 小学生有了篮球运动学习的成就感, 对篮球训练的兴趣也必将油然而生^[6]。

2. 开展科学的体能训练方法

针对中小学生的专项体能训练包括速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等素质的练习。在速度素质的训练方法上, 可以采用 50 米和 100 米的方式进行训练, 田径的短跑项目对于速度练习是密不可分的。在耐力素质方面的训练, 主要以中长跑为主, 其次以障碍跑、折返跑为训练内容, 游戏可以采用学生小组接力的方式。

在开展小学阶段学生力量训练的过程中, 应坚持科学的训练方法, 针对相应年龄段的学生设计相应的训练方案。

通常小学的力量训练指上肢力量、腹部力量以及下肢力量。上肢力量通常采用哑铃、引体向上等方式, 腹部力量采用仰卧起坐、平板支撑进行练习, 下肢力量常用的蛙跳、深蹲等方式进行练习。柔韧与灵敏在体能训练中占重要组成部分, 借助定向运动的发挥优势, 让学生参与到定向相关项目中, 从中锻炼柔韧和灵敏。定向运动的训练是一种生动、有趣可以亲身体会的一种方式, 是一种比较新颖的训练方式, 比较符合新时期学生对于体能训练的综合素质的要求。

3. 加强学生体能训练的兴趣

体育教师在体能训练中, 要坚持人本教育理念, 尊重学生的个体差异性, 体现学生学习的主体地位, 发挥出学生的主观能动性。从学生的实际训练情况出发, 结合实际身体素质, 选择合适的训练方式。教师切忌以自身为主体, 对学生进行灌输式的教学, 以防磨灭学生的训练热情, 影响到教学质量。考虑到小学生存在身体素质上的差异, 因此, 教师要做到因材施教, 根据学生不同的身体素质, 制订不同的训练目标和计划, 采用不同的训练方法和手段, 让不同性别、不同年龄、不同身体素质的学生参与更加适合自己的体育训练项目。教师要做好学情调查, 充分了解每一名学生的身体情况, 为开展合理的体能训练奠定基础。学生由于不同的成长背景和家庭环境等, 在身体素质方面有很大的不同, 特别是对小学生来说, 其身体正处于快速发展的关键时期, 且不同学生的体能差异也很大。教师要根据不同情况的学生, 采取不同的训练方式, 灵活使用多种教学方式, 以真正提高学生的体育水平。在训练当中, 采用分组训练是一种有效的教学方式, 对身体素质比较好的学生, 教师可以适当提高运动的难度, 提高标准和要求, 让学生能够在运动的过程当中挑战自我, 激发潜力, 进一步提升自己; 而对身体素质中等的学生, 教师要根据其实际情况, 进行有针对性的训练, 主要以基础训练为主, 配合提高训练, 让学生能够在原有的水平上提高一个层次; 对身体素质比较差的学生, 教师可以降低训

练的强度和难度,依据教学的内容进行基本训练,循序渐进加强难度,让学生能够获得不断进步。同时,由于这一部分学生因为自身身体机能的原因,一般不愿意主动参与到训练当中,对训练比较消极,教师要时刻关注其训练的过程,以赞美和鼓励的态度提高学生训练的自信心,培养训练的热情。

4. 加强教师素养以规范体能训练

小学阶段的体育教学是一门十分重要的素质学科,但是部分小学体育教师并没有合理规划学生的体能训练计划,导致小学体能训练严重受阻,不仅无法提升小学生的身体素质,还能导致体能训练效果不佳。因此,小学阶段的体育教师在开展体育教学前,必须合理规划体能训练计划和内容,并且对小学生的生活情况、身体情况、心理情况以及成长情况进行充分了解,根据这些内容开展体能训练计划。虽然新课改的要求下,开始注重学生综合素质的提升,但是我国依然采用以文化课考试成绩决定学生是否能进入更高一等的学府学习的方法。在应试教育指挥棒的作用下,大部分家长只关心孩子文化课成绩,对于学生的学习压力、身体素质等并没有过多关注。因此,体育课程逐渐成为了小学生放松、娱乐的课程。例如,体育教师在进行体能锻炼前面,进行传统的热身和准备活动,这种训练计划无法让学生产生较高的学习兴趣。而体育教师如果在这一环节开展学生们喜欢的健美操、体育游戏、拳击动作等内容,帮助学生们进行热身。这样不仅能激发小学生的学习积极性,还能为今后的科学的体能锻炼打下良好的基础。

5. 依据实际学情创设教学目标

小学阶段的体育教学中,若要实行高质量的体能训练,体育教师不仅要结合教学目标还要根据学情,从细节入手精心设计教学方案。特别是在信息技术发达的今天,教师可以从网络上搜集相关的视频资料,开阔视野,不断创新小学生喜闻乐见的教学内容和方法。对于一些方法,教师要不断推敲,加以修改,以便适合本班的小学生训练,然后经过实际

的教学情况,在二次修订,为学生量身定制最佳的培养模式和锻炼模式,使更多小学生喜欢这一内容,扩大体育课教学的参与度。借此提升体育能力的训练,然后根据实际教学情况进行分析,通过对已有资源的利用,来丰富教学的手段。除此之外,教师还要针对小学生的训练情况设计评价语言,小学生普遍喜欢得到老师的夸赞,体育老师要在训练过程中注意观察小学生的动作,发现他们的闪光点,一旦扑捉到小学生的优点,老师就不要吝啬自己的正面评价,让小学生在老师的评价中,感受到学习体育课程的成就感,产生喜欢体育课程的心理,甚至对体育课程产生心理期盼,只有如此才能提升小学体育教学质量。

结语

综上所述,小学生正处于身心快速发展时期,教师在小学阶段对学生进行科学的体能训练,能够增强其体魄,促进心理健康发展,形成正确的体育运动观念,培养良好的体育运动习惯。教师要重视小学生的体能训练,用丰富的训练方式提高学生训练的热情,让学生积极参与到体能训练中,提高学生的体能水平和综合素养。

参考文献

- [1]蒋涛.小学体育体能素质的养成策略探讨[J].小学生(中旬刊),2021(06):54.
- [2]吴苏明.小学体能训练教学质量优化策略[J].读与写(教育教学刊),2018,15(12):212.
- [3]李腾飞.小学体育体能提升的有效策略分析[J].考试周刊,2016(98):111.
- [4]陈凯.现代体能训练在小学体育教学中的运用策略探究[J].新课程(小学),2019(11):78-79.
- [5]颜昕昕.小学体育与健康课程中学生体能训练策略研究[J].智力,2021(29):148-150.
- [6]王配.优化小学体育体能训练教学法的策略[J].启迪与智慧(中),2021(07):58.