

小学体育教学体能训练指导策略

陈雨婷

(义乌市实验小学 浙江义乌 322000)

摘要: 随着素质教育改革, 体育课程在小学阶段的重要性逐渐被师生与家长们认可, 体育课程改革进度持续推进, 体育教学中融入越来越多的体能训练内容, 有效提高小学生的身体素质, 促进身心健康发展。本文在概述小学体育教学体能训练的基础上, 分析目前体能训练现状, 并提出相应指导措施, 为提高体能训练效果提高贡献一份力量。

关键词: 小学体育教学 体能训练 指导策略

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.26.019

健康的身体是学习发展的基础, 在学校进行适当的体育运动, 有利于学生强健体魄, 增强身体素质, 从而有更加充沛的精力参与到学习当中。近年来, 我国小学生身体素质水平逐渐下降, 国家已经出台相关政策促进学生体质健康增长, 体能训练在小学教学中逐渐占据更高的地位。但是在具体教学中, 受到传统观念与体育教师等多方面因素影响, 出现体育教学过度娱乐与体能训练不达标的情况。因此, 教师必须深入分析体育教学中体能训练问题, 并采取有效措施, 保证体能训练顺利展开。

一、小学体育教学体能训练概述

在目前小学教育实践中, 体育作为重要科目, 主要目标是强化学生体能, 确保学生具有良好的身体素质。随着近年来我国积极推进素质教育, 体育教学从原本教学体系中不受重视的地位逐渐在课程体系中占据重要地位。但是在目前具体授课过程中, 部分体育教师没有完全转换教学观念与思想, 体育教学设计不够合理, 经常出现体育课堂过度娱乐, 体能训练未达到标准的情况。体育课程中, 体能概念主要是指身体对环境的适应能力, 主要分为肌肉强力与耐力、柔韧性、敏捷性、力量与速度五个方面。体能训练与学生的日常学习和生活具有直接影响, 所以体育教师在课堂中应根据体能的五个要素采取针对性强化措施, 合理安排体能训练项目, 大幅度强化学生体能, 充分发挥体育课堂价值^[1]。

二、小学体育教学体能训练现状

1. 体育教学体能训练重视程度低

虽然近年来体育教学逐渐在教学体系中占据一定地位, 但是学校一味追求升学率, 只是要求学生学习成绩, 忽略学生其他方面的素质教育, 难以促进小学学生德智体美劳全面发展, 学校与教师缺乏认识体育教学、体能训练对学生的重要性, 在课程安排中盲目占用体育课或没有出现体育课。虽

然部分学校开设体能训练课程, 但是从整体情况来看, 学校与教师都缺乏重视学生体能训练, 其中只有少部分认为学生体能训练非常重要。小学生处于一个探索欲望非常强烈的阶段, 对生活中许多新奇的事物都具有非常大的兴趣, 兴趣作为学生最好的老师, 可以让学生将注意力长时间集中于某一事情上, 促进大脑生长发育。体育课程是学生自然探索、发展新区的重要途径之一, 在体育教师的指导下, 学生经过体能训练可以发现发掘身体潜能, 在教学过程中感受放松身体、感受快乐, 更容易投入学习状态中。

2. 体育教师教学手段不完善

在传统体育教学观念中, 对体育教师的教育内容和体育技术要求较低, 导致大部分体育教师的教学方式与教学观念仍然处于初级阶段, 缺乏体育教学体能训练经验, 甚至还有部分体育教师认为体育课是学生的娱乐课程, 并不存在任何实际意义, 所以导致很多学校的体育教师缺乏基本的体育技能与体育素养。在体育课堂中不够重视学生的身体感受, 体育教师的态度与体育知识也会直接影响学生学习态度与学习效果。此外, 还有部分体育教师缺乏体能训练经验, 体能训练动作不规范, 体能考核不严格等多种因素都不利于学生的健康发展。并且在体能训练的教學手段中缺乏创新, 无法吸引学生学习兴趣, 导致大部分学生在体能训练中参与度较低, 无法保证正常体能。体育教师在教学实践中无法对学生进行有效指导, 部分教师依靠自身经验教学, 最终导致体能训练教学方法单一, 学生在这一情况下学习积极性逐渐降低, 无法促进体能训练教学展开^[2]。

3. 体育课程体系不完善

在我国大部分小学中, 体育教学都存在严重的课堂体系缺乏问题, 由于课堂体系不完善, 导致小学体育课堂课时不足, 部分教师存在顽固的应试教育思想, 导致强制占用体育

课时,让学生在体育课程学习数学与语文等主要科目,不但会增加学生学习压力,还会导致体育课发展受到抑制,学生身体素质欠缺。学生长时间待在教室学习,无法进行体育锻炼,在降低学习效率的同时,还会导致身体素质较差,学生天性无法解放,不利于实现个性发展。除此之外,部分家长与师生没有认识体育课程的重要性,认为体育课程不会进行考试,所以不需要花费精力去学习,部分学校的体育设施不完善,在长期使用过程中已经出现损坏,给学生体育课程带来严重的安全隐患,阻碍体育教学的进一步发展。

三、小学体育教学体能训练指导策略

1. 良好体育氛围创造

小学生在参加体育教学体能训练过程中,体育教师必须为学生积极地营造出快乐活泼的教学氛围,使学生学习积极性得到充分调动,在体能训练动作较为困难时,可以通过调节教学氛围来完成高强度的体能训练。在体育课堂环境布置过程中,体育教师要充分考虑体能训练带给学生的心理压力与身体负担,合理调节课程教学强度,避免学生心理与身体疲劳达到峰值,通过营造良好的体育教学氛围,与学生在教学过程中积极展开互动,有效促进学生体能训练效果提高。体育教师要与学生之间建立和谐平等的师生关系,教学过程中始终对学生保持充足的耐心与爱心,使学生可以真正感受到教师的尊重与理解,只有这样,才能保证体能训练有序开展,学生对教师充满信任,提高师生之间配合默契程度^[3]。

2. 重复训练法应用

重复训练法是小学生体育教学体能训练的最主要方法之一,通过让学生进行反复不断的低强度相关动作,使学生的身体素质得到有效锻炼,并且还可以减少学生在体能训练中的运动损伤率。由于小学生身心特点,经过长时间的反复运动后会产生很大的疲劳感,因此体育教师必须合理安排体能训练内容,缓解学生身心疲劳。在制定体能训练内容时,体育教师必须将体能训练内容尽量简单化与科学化,使小学生可以轻易掌握,并且经过简单动作重复演练后熟练掌握,当熟练掌握后可以改变不同负荷与动作形式来加大训练,使学生尽快完成体能训练内容。在进行相对复杂的体能训练动作时,体育教师首先要合理拆分训练动作,在循序渐进的动作重复中,使学生先掌握简单动作,后掌握较难动作,最终完成整套动作的练习。

3. 结合游戏方式教学

体能训练课程内容较为枯燥单一,在实际教学中无法激发学生的学习兴趣,其中特别是体育弱势学生,对体能训练

望而却步,甚至部分学生还会产生厌学心理,不利于体能训练的开展。小学学习较为枯燥,如果体育运动还只是单纯的理论与简单训练的结合,那么会大大影响教学效果,无法发挥体育课程解放学生天性、缓解学生学习压力的作用。因此,教师要想提高小学体能训练效果,首先要创新教学方法,在设计教学内容时充分考虑小学生心理发展特点。学生处于小学阶段具有活跃的思维方式,并且对各种比赛竞技活动有着浓厚的兴趣,体育教师应充分了解学生的心理变化,在体育教学体能训练过程中与其相结合。在制定体能训练内容上,教师可以多制定一些比赛性质与娱乐性较强的体能训练项目,将课堂内容中难度较高、活动量较大的体能训练内容与游戏活动相结合,使学生在游戏玩耍中进行体能训练,提高体能训练效果,培养学生体育运动兴趣。在游戏形式制定中,教师要根据学生情况来制定适合的游戏形式,确保游戏难度符合学生水平,使游戏的趣味性满足学生喜好,充分结合体能训练的竞技性与趣味性,激发学生参与体能训练积极性,使学生更加积极主动地参与体育课程中。并且团体游戏还可以使学生认识团体合作的重要性,增强团队协作能力。体育教师在保证体育项目特点的基础上,将体育运动难度适当降低,增加体育项目的娱乐性。同时教师还应与学生加强沟通交流,更多地了解学生喜欢的事物,并且利用学生喜闻乐见的方式开展体能训练游戏,使学生对体能训练更具兴趣。在游戏开展中,教师还可以制定游戏目标,并实行奖励制度,对于游戏中表现积极,合作意识强的学生进行适当鼓励表扬,激发学生参与热情,促进学生之间互相配合、互相帮助,加强师生互动,营造出活跃快乐的课堂氛围,在体能训练中磨炼意识,可以确保学生以更加阳光的心态去面对生活,更加积极地参与学习^[4]。

4. 合理评价

体育课程体能训练具有强度大的特点,学生身体素质参差不齐,所以在体能训练过程中难免会出现训练效果不同的情况,教师应根据每个学生的身体状况与学习能力来设置不同的体能训练项目,使所有学生在体育教学体能训练中展示自己。如果体能训练量大,学生会对体能训练产生不良反应,体育教师应积极调整体能训练内容,对学生进行合理的过程性评价,积极引导完成体能训练,激发学生学习的动力,最终提高体能训练效果。小学生在开展体能训练时,由于身体尚未完全发育,进行体能训练失败几率过高,极易产生放弃自己心里,体育教师应在日常体能训练过程中注视个体之间的差异,采取合适的教学方法,根据学生体质状态不

同设置合适的体能训练内容,制定不同的评价指标,确保学生可以自信快乐地完成每一次体能训练,在提高学生体能的同时培养其体育兴趣。体育教师在学生进行高强度体能训练过程中还要注意学生的心理变化,如果学生产生心理变化与身体变化时,应积极实施干预,保证学生的身心健康。

5. 激发学生运动兴趣

在小学阶段,学生在参加体能训练过程中会产生合理的运动经验,分为正向刺激与互相刺激,直接关系到学生在日后课程中是否会对体育产生浓厚兴趣,是否会积极主动地参与到体育锻炼当中。当学生完成体能训练后,如果体能训练动作具有较高难度,那么会使学生产生挫败心理,在后续体能训练过程中同样会产生心理压力。体育教师在教学过程中要重视区分体能训练动作,选择合适小学生练习的体能训练动作,确保学生在不断的训练过程中增长经验。体育教师应及时转变教学观念,认识到学生是教育的主体,自己只是教学中的组织者与引导者,在扭转观念后更能发挥教师的主导作用,强化学生主体地位,在体能训练中引导学生调整训练动作,使动作更加规范,在体能训练中磨炼自身意志,使学生真正意识到体能训练的重要性,激发学生对体育课程的浓厚兴趣,可以更加积极地参与到体育学习中^[5]。

6. 加强关键期体能训练培养

小学阶段是体能训练的敏感时期,学生经过一定体能训练可以加倍提高身体运动能力。通常把体能高速发展的敏感期称为最近发展区,体育教师在这一阶段要准确把握学生的最佳发展状态,根据学生每个年龄段的力量、速度以及耐力,准确把握时机进行有效的体能刺激,通过科学有效的体能训练手段,监控敏感时期学生身体体能各项指标,并制定出科学有效的体能训练内容,有效增强学生体能素质。

7. 监控体能训练安全因素

小学生处于对外界极度好奇的阶段,由于自身控制能力较差,在参与体育教学体能训练过程中无法有效控制自身运动量与运动强度,这就要求体育教师需要根据学生身体水平制定科学合理的体能训练内容,确保体能训练计划的安全性,在体能训练前、训练中以及训练后都必须全方位监控学

生身体情况,指导学生进行正确的体能训练,让学生在安全的训练环境中完成所布置的体育教学体能训练内容。在教学前,体育教师还应对学生进行必要的安全教育,确保学生听从体育教师,在训练前对学生所要进行的体能项目进行安全检查,将体能训练过程中存在的危险因素全部排除,体育教师应及时提示并制止学生的危险动作。

8. 加强体育课宣传

首先,学校要加强体育课宣传力度,扭转体育教师与家长的传统教学观念,使教师真正意识到体育运动的重要意义,大力开展体能训练对学生的好处,使教师与学生都能深刻了解到体育教学的深刻内涵,真正认识到体育的价值与优势。学校应加强宣传体育课程,在校内平台设置体育栏目,每日播放体育校园广播,真正认识到体育课程的重要性。小学体育教师应不断更新自身教学理念,在完善体育教学理论的同时,加深运动实践,使两者有效结合。

结语

体育教学在素质教育改革背景下逐渐占据重要地位,学生一味地学习不但会增加学习压力,还会降低身体素质,因此学校必须加强重视体育教学体育体能训练,采取有效措施吸引学生参与体能训练当中,激发学生体能训练积极性,并且帮助小学生养成良好的体育锻炼习惯,从小就具有健康体魄,促进学生德智体美劳全面发展。

参考文献

- [1]方赞.小学体育教学中的体能训练方法[J].小学生(中旬刊),2021(08):40.
- [2]俞颜.体能训练在小学体育教学中的价值取向与发展路径[J].科教文汇(下旬刊),2021(06):171-172.
- [3]胡可可.小学体育教学中体能练习趣味化教学策略[C].2021教育理论与实践研讨会论文集,2021:977-981.
- [4]陈德权.小学体育教学中推动学生体能发展的策略研究[J].文理导航(上旬),2021(01):99.
- [5]洪志祥.体能素质“课课练”在小学体育教学中的运用方法初探[J].考试周刊,2020(83):109-110.