

探究如何强化小学体育教学中的体能训练

□杨长清

福建省长汀县汀州小学，福建龙岩 366300

摘要：在现代化发展进程中，素质教育备受关注，小学体育作为素质教育的重要路径，教师要充分发挥课程的育人价值，促使学生在小学阶段身心得以全面发展。然而体能训练作为体育教学中的重要组成部分，任何一项体育运动都离不开体能训练的支撑，所以，在体育教学中教师要高度重视体能训练的开展，不仅要通过体能训练增强学生的体能和体质，同时还要进一步提高小学生的运动能力，为学生日后发展奠定良好的基础。为此，本文将从小学体育教学中体能训练的意义入手，简要阐述当前小学体育现状，并为如何强化小学体育教学中的体能训练提出几项策略，具体内容如下。

关键词：小学体育；体能训练；实践策略

小学生正处于身心发展的黄金时期，其心肺功能尚不健全，如果在体能训练中训练强度过大或训练方法不够科学合理，那么极有可能对学生的骨骼发育造成不同程度的影响，并且也会对其身心健康造成损害，从而使学生产生抵触心理，甚至对体能训练产生反感心理。作为构成体育课教学内容的关键环节之一，体能训练对于提高学生身体素质、身体各器官及功能具有重要意义^[1]。所以，小学体育教师要综合灵活运用各种体能训练方法，激发学生参与体能训练的热情，以此实现体能训练的教育意义价值。

1. 小学体育教学中体能训练的意义

1.1 有利于增强学生的身体素质。

小学体育老师进行体能训练，对提高学生体能、树立人生态度、意志品格形成，都有着不可估量的作用。由于小学阶段的学生正处于接受知识熏陶和能力锻炼的关键时期，如果没有得到充分的锻炼，那么他们的身体器官功能就不能得到改善，这对学生将来的身心健康发展是非常不利的，因此，体能训练作为有效的训练载体，小学阶段的体能训练不仅有利于解决学生存在的体态问题，同时还能够为其培养和输送更多体育运动员。学生经常参加体能训练，可以提高身体新陈代谢的频率，与不经常进行锻炼的学生比较而言，其心肺功能力量将更为强大。另外，小学阶段的学生正处于骨骼发育激增的阶段，进行适当的体能训练可以促进骨骼发育，体育老师在安排体能训练的时候，可以适当增加一些跑跳蹲的训练，让学生的各个部位的力量都得到充分的发展，比如背部、腿部等。这些训练方法对学生身高增长有促进作用，能够较好地促进骨质内钙的吸收。并且参加体能训练可以很好地锻炼学生的反应能力，神经系统的功能，这样的话学生的学习效率就会得到提高，促使学生在体能训练中也能形成良好的学习品格。

1.2 有利于增强体育教师的教育教学水平

在实践教学中，学校可以引导小学体育教师通过学

习其他优秀体育教师的教学经验和教学方法，并根据本班学生的实际身体素质灵活应用到体能训练当中，通过各种手段和途径对体能训练的策略进行探究，这样的形式不仅能够丰富教师的教学经验，同时还有利于提高小学的教学水平和教学能力。另外，让体育老师了解到更多样化的训练方法，可在一定程度上丰富自己的教学理论，促使体育老师课突破传统教学思想的束缚。然而为了最大程度地提高体能训练教学的效率，体育教师要注意学生进行体能训练的成效。体育老师要营造良好的环境氛围让学生进行体能训练，使文化课学习带来的压迫感在体育训练时得到有效的缓解。为此，体育教师要找出各种体能训练项目之间的连接点，设计合理的训练内容，让学生充分展示自己的体育特长^[2]。

2. 小学体育教学现状

2.1 小学体育教学当中的体能训练方法依然停留在起步阶段

随着新课程改革和学生发展需求的变化，尽管已经进行了较长时间的体能训练，但受传统训练方式的束缚，目前很多体育教师采用的训练方式还停留在起步阶段，部分体育教师并没有对体能训练的方法进行探索和创新，在体育课上仍只是把大部分时间和精力放在给学生讲授基础课程知识上，甚至有的学生在课上不服从教师的管理，这对顺利开展体育课造成了极坏的影响。当前，小学体育老师们一直以来的工作重点仍然是如何创新和研究体育训练方法，对于体育训练过程中出现的各种问题，他们还需要不断找寻相应的解决措施。体育教师作为体育课堂上的主体，在体能训练中经常出现教师在一旁指导，学生全程按要求做相应动作，要知道新课改要求是课堂上以学生为本，如果教师没有认识到这一问题，就会一定程度上挫伤学生的自主能动性，并对于激发学生的体能训练兴趣十分不利^[3]。

2.2 小学体育教师进行体能训练的经验匮乏

由于部分体育教师没有充分认识到体能训练的重要

性,也缺乏相应的体能训练经验,小学体育教师在课上大多是把基本的课程理论概念性知识讲给学生听,并以此作为教学的重点内容,甚至有个别体育教师认为在课上开展体能训练不需要占用时间。在进行体能训练的过程中,仍然只是将简单的几个训练项目进行重复机械性的练习,久而久之就会导致对体能训练感兴趣的学生会进行自主练习,而对体能训练不感兴趣的学生则会白白浪费课堂时间,逃避体能训练,这种两极化的教学现象,在一定程度上限制了小学体育课的实际教育意义。使得小学体育老师形同虚设,导致学校体能训练严重滞后,学生对体能训练的兴趣和热情没有被充分调动起来。另外,小学体育教师训练方式的呆板和盲目,也不能真正发挥出体育训练的作用,长期下来不仅会使得体育训练始终达不到课程标准,同时不能保质保量地完成体育教学工作。所以,在实践教学中,小学体育老师还需要通过与其他老师的交流讨论,不断改进体能训练方法,针对不足之处要加以弥补。并且,体育教师在体能训练中要灵活运用现代教学技术,改进教学过程中出现的问题,通过与学生的积极交流,了解他们出现问题的原因,抓住体能训练的重点和难点,采取行之有效的教学方法,有针对性地进行逐一突破。

2.3 对课堂重视不够充分

大多数学校过分追求升学率,所以,在小学阶段只是要求学生要提高自己的主科成绩,对其他方面的教学不够重视,导致学生在德智体美劳等方面不能做到面面俱到。在这个过程中,体育教学起到的作用和意义,学生也不能真正体会到。并且,在日常教学中经常有些老师盲目占用体育课的情况发生,这种做法是缺乏科学性的,要知道小学阶段的学生探究的欲望很强,对很多新鲜事物的好奇心也很强,探索是学生最好的老师,只有学生自主积极地去探索,才能有效地激发学生大脑思维的发展,而体育课是学生提高自主探究能力的重要途径,只有转变传统的教育教学观念才能够进一步提高小学体育教学成效^[4]。

3. 小学体育教学中的体能训练方法

3.1 合理安排训练项目,提高训练效率

体能训练是一步一步的漫长过程,一成不变的教学形式和教学内容很难强化教学效果,也无法达成体能训练的预期目标。所以,要想切实提高学生的体能训练成效,需要教师针对不同学生的体质、季节、训练场地等因素,将训练内容分层次、分小组地进行落实。如果不分对象,一味地采用刻板的教材教法,那么对于体质较差、平时运动不多的同学来说,很容易让他们感到压力,对于平时运动较好的同学来说,训练基本没有什么感觉,从而导致体育体能训练出现整体效果不佳情况。

比如,针对不同的体育运动项目开展,多样化地训练,这样可以避免学生产生枯燥乏味的情绪,从而影响训练的热情。比如,教师可以将身体素质较差,平时运动不多的学生划分成一组,先让学生的身体灵活起来,再循

序渐进不断增加训练强度,以便于学生更好地适应体能训练。然后教师可把身体素质比较好的同学分到一组,有针对性地进行强化训练。同时,两组学生训练时间、强度,都要根据学生的实际情况,教师要定期调整训练项目,并且还要充分激发学生的好胜心,调动学员的积极性、主动性。可见,小学阶段是学生体能发展的黄金阶段,要想进一步提高小学生体能训练的效率,只有合理安排才能促进学生综合素质的提升,为学生日后学习和生活奠定良好的基础^[5]。

3.2 科学制定训练方法,增加锻炼意识

体能训练的风向标是要进行科学安全训练,以强身健体、磨练意志为目的的体能训练是需要学生付出很多的,很难有学生能主动自觉地长期坚持下去,所有,这就需要教师要根据学生的训练情况,用发展的眼光不断完善训练计划,调整训练计划,制定出较为科学的训练方法,让学生在小学阶段身心各项机能得到较好的锻炼。

比如,课堂上教师可以让学生先进行热身运动再进行训练,这对迅速进入运动状态以及身体是有好处的,所以热身在课堂上的必不可少的环节。教师可通过有氧锻炼促进血液循环,使神经肌肉兴奋度提高,使主动肌与拮抗肌收缩与松弛速度加快,肌肉弹性增强,避免运动中的有效损伤。并且教师不能过快地提升学生的心跳和呼吸频率,运动强度要逐渐加大,由缓到快。教师可根据学生平时的表现,对训练作出具体安排。对于容易出汗的学生,要及时补充水分;对出现肌肉抽搐、心律失常等情况的学生,要及时作出判断,及时送医诊治,及时处理伤情。并且在完成训练后,教师不能让学生马上坐着或躺着,应走一段路,让身体慢慢放松,身体出现酸胀情况时,应及时按摩放松,以免肌肉迟滞酸痛,影响接下来的锻炼。另外,冬季则需及时保暖,以免过快散失热量而引起感冒或身体不适;而在夏季运动后不能马上去洗澡或吹空调,由于运动后皮肤毛孔都是张开的,很容易导致寒气进入,影响学生的身体健康。

3.3 采用游戏化的训练方式,提升学生体能

教师在小学阶段的教育教学过程中,教学应更加重视兴趣方面的培养。因为小学阶段的学生对于任何具有趣味性的活动有着强烈的参与积极性和热情,因此,教师要采用恰当的训练方法,充分激发学生对小学体育体能训练的兴趣,这样才能全面提升学生的身体体能。再加上小学阶段的学生思想观念比较活跃,因此,课堂可以积极采用游戏或竞赛的形式,调动学生在进行体能训练的过程中积极性,使得学生能够主动参与到训练活动中^[6]。

例如,教师在进行相关体育教学体能训练时,可将学生分成若干组,采取游戏或比赛等方式,让学生在训练的过程中积极表现自己,同时教师也要抓住学生的心理,在体育训练中要充分利用学生争强好胜的心理为学生开展比赛活动,只有开展体育比赛才能让他们的体育能力得到最大限度地发挥。并且运用游戏或竞赛的方

式,还能够较好地培养学生参与体能训练的积极性,并在其中主动完成体能训练的任务,进一步提高学生的综合体能。

3.4 创新多样化的训练方式,提升学生体能

在传统的教育教学模式上,教师在指导学生进行相关的体能训练时,所呈现的相关教育方式相对来说比较枯燥乏味,学生在感受到课程枯燥乏味时,对体能训练很容易失去参与兴趣,为此,教师在指导学生进行相关体能训练时,教师在体能训练中要充分观察和考虑学生的实际情况,真正做到因材施教,进一步强化对学生的指导,促使学生在参与训练中能够投入更加饱满的热情。同时,教师也要积极创新相关的体能训练方式,引导学生进行多样化的体能训练,得以充分激发他们对体能训练的兴趣。

比如,教师除了传统的跑步训练和一般的体能训练外,教师还可以通过引入竞赛的方式开展相关体能训练,让学生在参与过程中能够产生胜负心理。如教师可以开展分组接力、游戏比赛的方式进行体能训练。让学生的体能可通过各种途径达到综合训练的目的。此外,在运用这种方式对学生进行相关体能训练的过程中,教师也要注意充分结合学生自身的情况,不仅要能把控好,同时更要做到因材施教,从而使得学生能够以更积极的心态投入到体能训练中去,不断提高自身的体育素养^[7]。

3.5 激发学生兴趣,提高学生体能能力

要知道人所做的每一件事,往往都是按照自己的兴趣去选择的,就像画家在绘画过程中看中的是涂涂画画,看中的是颜色的比例;数学家则是对公式情有独钟,对各种疑难问题的解答津津乐道;同理,在小学开展体育课程,这就说明教育部门十分重视小学生身心健康发展。要求在体育课程中学生能够主动锻炼身体,进一步提高自身的体能能力,所以,教师要通过有效的教学形式把学生的兴趣激发出来。在进行体育教学过程中,教师可以通过多种方式辅助体能训练活动的开展,如教师可以利用多媒体播放体育录像、组织学生观看奥运会比赛的精彩片段、观看体育健将的热血演讲等等,并且教师还要为学生选择多种体育器材,让学生尝试选择自己喜欢的体育器材,鼓励学生积极参与的同时,也要帮助学生树立良好的自信心,促使学生主动参与到体育活动中来。

例如,针对三年级以下的学生,体育教师课堂上不能为学生安排较剧烈运动,如跳高、跳远、长跑、跨栏等,而是要给学生安排一些相对轻松、趣味性强的运动项目;要安排类似于将废弃轮胎摆在一起,让学生依次跳过去,或是组织多名学生为一组,开展相应的接力活动,并且教师还要基于小组活动进行排名,对于表现较好的学生,教师要及时给予相应的奖品,从而帮助学生树立良好的学习自信心。

3.6 鼓励学生课外积累经验,完善体能

要知道体能训练不是一朝一夕就能使学生的体能得到提高,是需要学生长期运动形成积累的过程。所以,

老师们应该鼓励学生积极参加学校运动会等一些体育项目的比赛,除了在小学课堂上要对学生进行督促训练外,体育老师还可以组织一些有趣的体能训练游戏,帮助学生减轻学习压力,让他们的情绪得到放松。教师还可以把体育课前的准备活动教给学生,让他们在空闲的时候,自己动手做运动;大课间的广播体操也属于课外体育活动的一种,教师要让小学生正视大课间活动,在课间活动中教师要让小学生站好队,促使学生在课余时间还能够积累一些运动体能经验,让他们自发地提高自身的身体素质。

例如,小学体育老师在教学生足球、篮球知识时,如果把大量的时间花在了课上,那么就会造成了课上运动的时间大大缩短,所以,老师可将练习作为课后作业,让学生在空闲的时间里也能做一些有意义的事情,并且这样的活动对于提高学生体能锻炼也有一定的帮助。比如课堂上教学的是拍篮球走直线,教师在讲解完成后,就可以让学生利用自己放学后或者课间进行练习,从而进一步提高学生课上体能训练成效^[8]。

4. 结束语

综上所述,体能训练作业体育课程中的重要组成部分,在实践教学中教师要想进一步提高体育课堂教学质量及效率,教师就要高度重视体能训练活动的开展,要转变传统的训练观念和训练模式,要基于学生的身心发展需求创设多样化的训练活动,充分激发学生的参与积极性,促使学生在体能训练中身心得以全方面发展。

参考文献

- [1] 张婷婷.小学体育教学中开展体能训练的几种方法[J].田径,2023,(01):34-36.
- [2] 周爱芬.探究小学体育教学中开展体能训练的几点做法[J].田径,2022,(05):41+44.
- [3] 秦健.小学体育课堂体能训练游戏化思路与策略[J].田径,2022,(02):34-36.
- [4] 王美娟.小学体育体能训练策略[J].当代体育科技,2021,11(20):38-40.
- [5] 陆萍.小学体育教学中体能训练的策略研究[J].运动精品,2021,40(07):39+41.
- [6] 殷海萍.借助体育课堂活动加强小学生体能训练[J].田径,2021,(06):77-78.
- [7] 杨凯利.小学体育教学体能训练指导策略探析[J].当代体育科技,2020,10(26):42-43+46.
- [8] 姜兆飞.小学体育教学中有效发展学生体能的策略研究[J].科学咨询(科技·管理),2020,No.704(09):260.