

初探小学体育教学中体能训练的必要性和可行性

汪艳萍

(合肥市螺岗小学 安徽 合肥 230001)

[摘要] 在现阶段,虽然在素质教育的不断推进下,我国小学生的身体素质相比较于从前已经得到了明显的好转,但是形势依旧是不容乐观的。因此,为了使得学生的体能素质得到进一步的锻炼,教师在实践教学中,也应多多的开展体能训练,使得体育教学的成效得到增强,为学生的全面发展助力。基于此,本文将对体能训练开展的必要性和可行性进行研究,希望对相关工作的展开发挥出借鉴价值。

[关键词] 小学体育; 体能训练; 实践研究

前言

据《全国小学生体质与健康调查》显示,在现阶段,我国的青少年依旧存在着肥胖、近视、超重等情况,对于学生本身的身心健康发展产生了非常不利的影晌。在这样的趋势下,学生本身的耐力、爆发力、弹跳力等将逐步的下降,造成一系列非常不好的影响。所以,在体育教学中,针对于小学生开展好体能训练是非常必要的,是教师在教学中应该关注的一个要点。

一、小学体育教学中体能训练的必要性

1. 体能训练推动课程改革

在美国某知名大学中,开创了SPARK课程,就是将娱乐、运动、游戏、身体活动为一体的一项课程,对于青少年体能的改善有着非常大的效用,能对青少年的身心健康起到推动作用。针对于SPARK这一课程而言,本身具有着非常大的创造性和创新性,并且在课程内容、管理模式上与学生的实际生活相符合等,是值得我国教育引入的一类课程^[1]。

而体能训练和SPAEK课程有着非常大的相似之处,站在课程目标的角度上看,都是将学生身体健康、全面发展的推动为总目标,使得学生的体能水平维持在正常的层面上;而站在内容这一角度上看,两者间在器材的采用上也有着较大的雷同,都会选择一些易于操作、安全携带、样式新颖、色彩鲜艳的器材等。因此,由此可见,体能训练和SPARK课程的融入,都能推动体育课程的有效改革,为体育教学的开展注入新的生机和活力等,为教学改革的实现助力。

2. 体能训练提升学生身心素质

针对于体能训练这一手段而言,主要就是对学生本身的五大素质进行锻炼,分别是——柔韧、灵敏、耐力、速度、力量等,是将五大素质集为一种手段。结合现阶段我国小学生整体的体质素质,传统教学中的一些竞赛类的训练模式很难达到预期中的训练效果,这一现状是需要改善等,与学校体育教育也缺少适应性^[2]。

而体能训练则是在基于小学生现阶段身心机能、身心特点的确立上制定的,具有着较强的适应性,不仅与小学生现阶段的发展特点相吻合,体能训练在体育教学中的融入,也能进一步的增强校本特色等,使得教学内容更具独特性,使得训练效果达到预期,促使学生本身的身心素质在这其中得到有效的增强。

3. 体能锻炼简单操作

在现代教育中,在体能训练这一手段实际开展的过程中,在方法和器材上具有着易于操作、安全携带、样式新颖、色彩鲜艳等特色,通过这些内容在体育教学中的有效融入,可以使得学生本身的技能、运动结构得到转换等,是非常值得运用的。

但从目前的实际情况上看,由于部分教师在体能训练的开展中还存在着“过于专”的情况,这就需要教师对相关内容的开发和引入,对各项资源进行开发和整合等,真正的形成校本特色。例如,在这其中,教师可以将软梯训练这一内容融入进来,该训

练内容具有着路线变化较强的特点,比如曲线变化、直线变化、侧向变化、后退变化、正面变化,动作方式也存在着较强的丰富性,比如跨步跑、混合跳等,能锻炼学生身心的各项机能,不断的增强学生本身的协调性和灵敏程度等,并且不受时间和场地的限制,易于随时随地的开展等,是教师在体育教学中应该注重的一个方面。

二、小学体育教学中体能训练的可行性

1. 体能训练总目标与体育教学总目标相类似

针对于体能训练这一手段而言,其的最终目的就是让学生掌握各种各样的训练内容、理论知识、原理等,使得学生在体能训练的开展中,逐渐的掌握各种各样的训练方法等,切实的提高学生本身的实践操作能力,可以将体能训练引入到专项训练、健康指导、体育教学等多个方面中,使得学生本身的身心素质得到增强,使得教学目标得到达成。而对于体育教学而言,与体能教学的目标是比较类似的,那就是发展学生本身的身体机能,对学生的身心素质进行锻炼等,不断的增强学生对环境的适应能力,实现对其综合素质的发展和提升。可见,体育教学和体能训练在目标设定上非常类似,开展的可行性是非常大的。

2. 体能训练原理和体育教学原理相类似

从当前的现状上看,在体育教学和体能训练上,在理念和方法、模式上是非常类似的^[3]。比如,从原理和模式上看,都是让学生在体验学习中使得各项机能和能力得到锻炼,借助特定的方法使得学生掌握各种实践技能等,或者采取比赛或练习等形式,促使学生体育技能的锻炼,两者在原理和模式上是非常类似的。

3. 体能训练方法和体育教学方法相类似

除了以上两点之外,体能训练和体育教学在方法上也比较类似,都是教师在其中对学生进行适当的指导,发挥帮助作用,使得学生达成训练任务。所以,体能训练在体育教学中有效引入的可能性是非常大的。

结论

综上所述,为了对教育事业的繁荣发展起到促进作用,小学教师在体育教学的实际开展中,积极的引入体能训练这一模式是具有着非常强可能性和必要性等,使得学生的生理机能得到更加优质的锻炼,促使学生的综合和全面发展。但在这其中,教师也应运用正确的方式方法等,达到理想中的训练效果,将学科的内涵和价值展现出来。

参考文献

- [1]沈友. 体育游戏在小学体育教学中的有效应用分析[J]. 读与写(教育教学刊), 2019(03): 172.
- [2]吴雪燕. 少年强则国强——试析如何构建小学体育核心素养高效课堂[J]. 读与写(教育教学刊), 2019(03): 182.
- [3]周宇杰. 小学体育教育如何适合学生的学习心理[J]. 读与写(教育教学刊), 2019(03): 189.