

浅析小学体育身体素质的训练

路凯歌

(顺德区罗沙小学 广东 佛山 528316)

[摘要] 我们现在所培养的学生是21世纪我国社会主义建设的生力军和主力军,因此他们的素质如何不仅直接关系到他们自己的前途,也直接关系到我们民族的命运和国家的未来。从现在开始就要对提高他们的综合素质给予充分的重视,既要让学生养成良好的道德品质和行为习惯,学好最基础的文化科学知识,还要有健康的体魄、正确的审美能力、良好的心理素质以及创新和实践能力。在其中最基础的是首先提高他们的身体素质。因为没有健康就没有一切。

[关键词] 体育;小学生;身体素质

1、研究对象与方法

1.1研究对象:小学生

1.2研究方法:逻辑分析法、资料查询法、网络法

2、结果与分析

2.1什么是身体素质

身体素质是人体活动的一种能力。它是指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量(如举重)、速度(如短跑)、耐力(如马拉松)、灵敏(如各种球类)和柔韧性(如下叉)等能力。身体素质,因人而异。良好的身体素质是促进生长发育,增进健康以及掌握运动技术,提高运动成绩的基础。参加任何一项运动训练以及体育教育,同时都能改善和发展多种素质。例如:同学们练习短跑时,主要发展的是速度,同时也能改善力量和耐力。此外,良好的身体素质是可以遗传给下一代的,这就是为什么许多优秀运动员的后代奔跑、跳跃能力以及灵活性、协调性天生就比别的孩子好的原因。2.2小学生身体素质发展的特点

身体素质是人体在运动中所表现的各种机能能力,它是衡量体质状况的重要标志。身体素质包括:力量、速度、耐力、灵敏和柔韧五个方面。在山东省教委公布的1985年至1995年全省学生体质调查结果中,显示该省中小学生在耐力、柔韧和力量素质出现不同程度的下降。上好体育课,对促进学生身体素质的发展具有重要的现实意义,小学体育教学应重视全面地发展学生的身体素质,为儿童少年的健康成长打下良好的基础。

2.3如何发展小学生身体五大素质

2.3.1发展力量素质的方法

力量素质是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。

力量素质是我们人体在肌肉紧张或收缩时表现出来的一种能力。例如:搬桌子、举重石等。力量素质是一切素质的基础,人体所有素质在一定程度上均取决于力量素质的好坏。人的力量增长在不同年龄增长速度也不同。在10岁之前,男同学和女同学的差异不大,增长的速度也比较缓慢。从11岁开始,增长速度快起来,男女生的差异也开始显露出来。

力量练习应适度进行。青少年时期,骨骼有机物质多,无机盐少,骨骼富有弹性,不易折断,但如果负重过大,骨骼就易弯曲变形。这时期同学们的身体增长相对较快。因此,不要过度进行促进肌肉增强的力量练习,以免影响骨骼发育。

发展素质的练习分为克服本身重力练习和克服外部阻力练习两大类。

①克服本身重力的练习

仰卧起坐:发展腰腹肌群力量。起坐时双肘须超过两膝,仰卧时两肩必须触垫。

立定跳远:发展腿部伸肌的爆发力,两臂用力前上摆,两腿迅速蹬地跳,空中身体充分伸展,落地屈膝前倾。

②克服外部阻力的练习

原地单、双手投实心球:发展全身肌肉力量和投掷能力。

投垒球或沙包:发展全身肌肉力量和投掷能力。要求持球手臂引伸充分,蹬腿、送髋,从胸带肩,挥臂要快。

2.3.2发展速度素质的方法

速度素质是指人体快速运动的能力。包括人体快速完成动作的能力和对外界信号刺激快速反应的能力,以及快速位移的能力。

速度素质是人体进行快速运动的能力。儿童少年时期,由于

大脑皮质兴奋性和提高过程灵活性高,反应快,所以小学阶段是发展速度素质的良好时期。在体育教学中,可以适当安排一些频率高和反应速度快的教学手段。短跑可以很好地发展速度和速度耐力素质,宜于儿童少年练习,但在具体安排中应科学地控制练习的强度、距离的长短、重复的次数和间隔的时间。另外,在固定跑台(跑步机)上练习跑步时,对技术有一定的要求,小学生不宜采用。

2.3.3发展耐力素质的方法

耐力素质是指有机体坚持长时间运动的能力,也可看作是抗疲劳的能力。耐力素质在儿童少年身体素质自然发展过程中,是较薄弱的环节。目前我省小学生耐力明显下降,令人十分担忧。体育教师不能不进行耐力练习,但也不要过多地进行耐力练习,耐力练习应作为全面身体素质练习的一个必要方面安排在计划之中,但必须循序渐进,逐渐增加运动距离,适当合理地安排中等强度的耐力练习,并有间歇地逐步延长持续时间,以便发展耐力素质。

2.3.4发展灵敏素质的方法

灵敏素质是指在各种突发变化的条件下,人体能快速、准确、协调、灵活地反应过来,并迅速地适应变换情况完成动作的能力。灵敏素质的提高能更好地发挥力量、速度和耐力的潜在能力,对我们的日常生活和学习都有很大的帮助。

为锻炼灵敏素质,可以让同学们多参加体操、球类以及游戏等项目的运动,这些项目都是锻炼和发展灵敏素质的有效手段。在发展灵敏素质的练习上可以采用的方法有:

踢毽子:各种踢毽子的动作,都应左右交换进行,使两脚都均衡地得到锻炼,每次练习一般不超过30分钟。

跳绳:跳绳的方法应是左右脚交换练习,跳绳时应用前脚掌着地,练习时间不超过30分钟。

跳高:上一步起跳,助跑3步起跳,用摆动脚触高悬物,三步助跑起跳过低橡皮筋。

3、结论与建议

3.1少儿力量训练应以动力练习为主,少用或不用静力性练习,特别要尽量避免出现憋气动作,以免影响其正常的生理发育。

3.2由于移动速度具有多素质综合利用的特点,移动速度的发展与力量、耐力等其他身体素质的发展有着密切的关系,因此,对少儿进行速度练习的同时,要十分重视全面身体素质的训练。

3.3少儿进行耐力训练的内容手段应是多种多样的,不应只局限于长跑的练习可选用活动性游戏,球类运动,骑自行车,滑冰、登山和循环练习等。

3.4少儿柔韧性练习,应多用“缓慢式”和“主动”活动。这是因为少儿关节牢固性差,骨骼易弯曲变形,不利于促进孩子的健康成长。

3.5灵敏素质练习一般安排在课的前半部分学生体力充沛,精神饱满时进行。在进行灵敏素质练习时,老师应用用各种手段,消除学生的恐惧心理或紧张状态,以保证练习取得良好的效果。

参考文献

[1]篮球运动高级教程/全国体育院校教材委员会著—北京人民体育出版社.2000

[2]高级教练员训练精要/朱志强著—黑龙江教育出版社.2000

[3]运动训练科学化探索/田麦久著—人民体育出版社.1988