

核心素养下农村边远山区小学开展体育训练略谈

苏 斌

(江西省萍乡市湘东区白竺乡柘村小学 江西 萍乡 337000)

[摘要] 随着社会发展,在新理念核心素养提出的情况下,体育作为各学科不可或缺的重要组成部分,农村体育教育面临的形式越来越严峻,特别是专业体育教育的缺乏尤其明显。体育训练由于其开展的综合性强,学生各项素质在体育项目中能得到充分的锻炼,对场地、器材、经费等的要求不高,适合于边远山区学校开展。本文是我考取中央特岗教师岗位在边远山区开展体育训练的略谈,以希在训练工作与理论结合的情况下对学生的训练有一定的帮助。

[关键词] 农村;山区学校;体育训练;

一、现状分析

1. 地形气候分析

萍乡市白竺乡地处罗霄山脉余脉北端,典型山区地形,平均海拔560米,终年雾气较多,气温较低。山区地形,高海拔,低气温是体育训练得天独厚的训练条件。

2. 场地师资分析

我们体育训练选址在白竺发展小学,该校是一所现代化完小,有200米沥青跑道,沥青篮球场,足球门一对,能够满足训练需要。

学校领导大力支持,两位带队训练老师均是大学本科毕业。其中王老师毕业于华东交通大学体育教育专业,有五年从教经验,所带学生曾在江西省百县运动会夺得短跑100米第二名,3000米第四名的成绩。苏老师毕业于济南大学体育教育专业,专项是足球,并且在篮球,羽毛球方面有一定功底,基本功较扎实。他们虽然年轻,但是有目标,能吃苦,有干劲。

3. 学情分析

白竺乡由于地处山区,人均收入不高,大多乡民全靠外出务工增加收入。因此,学生多为留守儿童,监护人多为隔代,教育方法和监管缺失。特别是现在电子产品的泛滥,学生极易沉迷。体育训练能转移学生注意力,发展学生各项身体素质,能够有效遏止电子产品成瘾现象。另外山区儿童具有非常能吃苦耐劳的特质,家长都非常支持学生参加体育训练。并且开展训练的学生选材均为全乡兴趣高,竞技能力较强的三年级以上学生,以三四年级为主,逐渐形成梯队,抓尖子生,竞赛走出农村,面向区县,走向省市。

二、核心素养下农村边远山区学校开展的体育训练

1. 运动能力的训练

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现,是人类活动的基础。由于之前的专业体育教育的师资匮乏,学生的基本功比较差。我们从学生的摆臂,跑步姿势抓起,到起跑姿势,专项准备活动,接棒教学,裁判知识,竞赛规则都是手把手教学,亲身示范,精讲到位。在训练过程中巡视指导,提出学生存在的错误并纠正。近一年来,学生的动作有了很大进步,专项运动中,特别注重速度,耐力,速度耐力的培养。有学生的成绩突飞猛进,已经能够打破区运会的专项记录。低年级也涌现一批精兵强将,系统训练工作已经初见成效。在训练之余,带领学生观看高水平竞赛视频,提高训练学生的认知和欣赏水平。

2. 健康行为的培养

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,是改善健康状况并逐渐形成良好生活方式的关键。带队训练以来,我们制订了规律的训练时间表,平时傍晚放学训练一小时,周末和寒暑假上午和下午各训练一次,学生出勤率高,逐渐形成了锻炼习惯,掌握了科学的训练方法,学会了做专项准备活动,训练

会完两两放松,没有一个喊苦喊累,无论天晴下雨,无论严寒酷暑。特别是周末、寒暑假的时候,离家远的同学们的午饭、晚饭和就寝需要在学校解决。两位老师不辞辛苦,照看同学们,为同学们烹饪。学生们兴趣颇高的帮助老师洗菜、切菜、煮饭,其乐融融。

3. 体育项目的交叉

我们在田径训练的基础上遴选了部分对足球感兴趣的同学进行足球教学,每周进行一次教学训练,训练之余有大把的时间进行小比赛,极大的提高了学生的运动兴趣。并且在田径训练当中学生的身体素质已经初见成效,应用于足球比赛当中可圈可点:极限的冲刺,犀利的突破,球性的渐长,技术的快速提高让人眼前一亮。在跑的基础上,我们还遴选了跳远,跳高,投掷类的田赛项目选手,他们的爆发力,身体的柔韧性,协调性也得到了很好的锻炼。在今后的体育训练中,我们还将系统开展篮球,足球项目的训练。体育项目的交叉没有过早的将学生单一的定在某一项上,避免出现“揠苗助长”的现象,而是让学生根据特长,提高兴趣,促使学生各方面协同发展。

4. 体育品德的塑造

体育品德是指在体育运动装应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌,对维护社会规范、促进社会风尚具有积极作用。在日常的体育训练过程中,我们必备着秒表和口哨,积极鼓励学生赶超前方的同学,表扬成绩进步的学生。引导学生正视训练过程中的不适和训练后的疲劳。培养学生勇敢顽强,积极进取,挑战自我追求卓越的精神。在平时的足球比赛当中,刚开始出现了责怪甚至谩骂队友的情况,致使学生退出比赛,自尊心受到打击。我以此为契机,严厉批评犯错学生,安慰受伤害的同学,教导他们正确对待比赛的结果,胜不骄,败不馁,尊重对手,团结队友,一个队伍不团结不可能取得比赛的胜利,何况还是在缺人的情况下。我适时的将规则讲解给学生听,让他们能够胜任运动角色,合理利用规则,公平竞争,学会使用技战术。

近一年来,我们体育训练工作的成果初具,学生技战术水平明显提高,我们的省级规划课题也成功立项。在不久的将来,我们就将得到胜利的果实,成功的喜悦。然而教育是门遗憾的艺术,我们的学生会长大,会毕业,会奔向远方,走向属于他们的天地。老师们也会迎来一批又一批新的学子。我们希望我们的农村体育训练越来越好。我们在这里,我们一直在这里。

参考文献

- [1] 杨继东. 农村小学怎样开展体育活动[J]. 体育教学, 1996(02): 50.
- [2] 刘旭. 邵阳市城乡结合部小学体育发展现状与困境研究[D]. 吉首大学, 2014.