

浅议小学体育游戏与学生健康

常晓刚

(通化县大泉源满族朝鲜族乡天仁中心小学校 吉林 通化 134100)

【摘要】 体育游戏在小学的体育教学中起着重要作用。它是进行体育锻炼的有效手段,能够改善和提高各种活动技能,如走、跑、跳、投掷等日常生活必须的活动技能,能够增进健康,促进学生全面发展。在小学的体育教学中,合理科学的安排体育游戏内容,能够激发学生体育锻炼的兴趣与爱好,并且要时时创新体育游戏的内容,不能让体育游戏呈现单一效果。开展丰富多彩的体育游戏将极大地提高学生兴趣,还能在体育锻炼过程中感受快乐,学习到各种体育技能,从而促进身体素质的提升。所以,我们需要不断地研究体育游戏的丰富内涵,让体育游戏发挥它的内在潜能。

【关键词】 体育游戏; 锻炼; 健康发展

体育的目的是为了增强体质,游戏的目的在于娱乐身心,体育游戏完美的融合了体育和游戏的特征,让人在锻炼身体时同时享受快乐。体育游戏具有独立性、普及性、趣味性、知识性、娱乐性以及竞争性。合理运用体育游戏,可以有效的发展少年儿童身体活动能力与身体素质,促进正常发育。同时可以改变体育运动技能传授的枯燥性,让每个学生体验到体育运动的乐趣与成功,培养学生对体育的兴趣和爱好。

一、体育游戏是小学生进行体育锻炼最有效的手段

体育游戏是一种以身体练习为手段的锻炼活动,具有良好的增强体质、增进健康的效果。体育游戏项目繁多,学校体育课上游戏大都包括跑、跳、投等活动技能,有的是在短时间完成规定动作,使肢体接近极限,是一项综合性的体育活动。这些活动不能被其它运动所代替,它对改善学生身体状况,提高学生走、跑、跳、投等基本活动能力,发展速度、灵敏等身体素质都有促进作用。如在体育教学过程中,有时会遇上较为困难的体育项目或肢体动作,如果直接教授学生以较难的体育项目,学生会因为感到困难而退缩,而对体育学习的兴趣也会缩水。但是,用体育游戏作为开场和辅助,这种困难局面将被打破。特别在低年级体育课中,学生对游戏兴趣浓厚将体育课内容编进游戏里,以游戏的方式开展学习、进行锻炼,既能活跃课堂气氛、提高学生上课的兴趣,又能培养学生自觉锻炼的习惯。这样的课堂不仅可以使学生在游戏中感受到体育锻炼的快乐,让学生不再厌倦体育锻炼。对于老师而言,也能达到训练学生身体素质的目的。

二、体育游戏有效促进学生身体素质的提升

由于小学生正处在身体发育两次高峰之间的缓慢阶段,体内器官发育尚未成熟,神经系统虽生长很快,易于兴奋,但也容易抵制。小学体育游戏大多是在要求快速反应之中,利用跑、跳、投等基本活动能力来进行的,具有一定的活动量,因此能引起身体机能的一系列变化。以上这些变化符合小学生身体发展特点,有效促进身体协调、灵敏、速度和弹跳等身体素质。

另一方面体育游戏最大的特点在于它的趣味性。一个有趣的东西自然会吸引小学生的注意力,当小学生对此感兴趣的时候,已经成功一半,在小学生的心理层面,已经对此不排斥,那么接下来就可以在在游戏中锻炼小学生的体魄。由于体育游戏的开展在校园课堂,所以需要体育教师引导学生进行简单的爬行、跳高、跳远、拍球等活动,这些活动的运动量并不大,但是对于小学生的身体素质来说,正好合适,并且这些运动将以游戏方式呈现,极大地促进了学生的参与度。

单论体育,小学生的感兴趣程度很低,而且真正的体育锻炼是需要一定的身体素质条件才可完成,就小学生而言,难度无疑增大,兴趣大大降低。体育锻炼是需要经过不断的重复练习,机械性的练习才能达到健身目的,这样的方式无疑会分散小学生的注意力,降低小学生的兴趣程度,最终导致体育课程的训练效果欠佳。但是,如果把体育和游戏结合起来,效果将会不一样。体育游戏,让那些重复的、机械的锻炼变得生动有趣。而小学生由于身体尚未发育完成,生性好动贪玩,体育游戏满足了小学生这一身体发育特征,以游戏的形式带动身体的锻炼,寓教于乐,使

枯燥的体育锻炼不再枯燥,让学生爱上体育,爱上运动,能动的掌握各项体育技能。

三、体育游戏促进学生正常生长发育

小学生正处于一个长身体的阶段,无论身体还是心理都还没有发育完全,需要更多的刺激促进发育。另外,小学生由于没有发育完全,身体素质较为脆弱,没办法承受超负荷的运动量。体育游戏的开展证明体育锻炼对大脑的发育起到促进作用。对于一个喜欢且坚持进行快乐游戏的学生来讲,他的独立性、快速灵敏性、创造性较不太参加游戏的同学要强的多,并且观察力、注意力、想象力、记忆力都在不同程度上有所提高。同时善于体育锻炼的学生,他的学习成绩也不会差。

在相关调查研究中发现,善于调节情绪,坚持锻炼的学生,一般情况下,心情愉快,心率正常,心跳有力。因为参加体育锻炼和一些强度适中的游戏可以使心脏容积增大,从而提高心脏工作能力。对比之下,经常发生的学生运动中猝死的主要原因是长期缺乏锻炼,心脏难以承受一些负荷导致的。

四、体育游戏促进学生健全人格的形成

体育游戏多以集体项目为主。通过集体做游戏可以促进同伴之间的交往,建立良好的人际关系。由于游戏大多是以一种集体参与的活动形式出现的,而游戏的同伴又是不确定的、经常变化的,所以,在游戏中可以让学生学习认识社会和认识自己。通过模仿各种社会角色学会处理人际关系,遵守社会规范,适应社会生活。特别是在一些集体游戏中,少年儿童需要互相帮助、互相配合,共同完成一些规定性的动作。这对养成少年儿童集体生活的习惯,培养集体主义精神,都有显著的作用。

通过游戏教学还能进行思想品德教育。由于多数的体育游戏都是在规则约束下进行,需要在规则规定的条件下完成,不仅能增强体质,提高兴趣,消除疲劳,巩固技术,发展思维,而且还能对学生进行思想品德教育、体育道德风尚教育,培养学生团结互助、遵守纪律、勇敢顽强、不怕困难、争取胜利等优良品质和集体主义精神,同时也陶冶学生的情操和精神面貌,这也有利于学生健全人格的形成。

创新开展体育游戏是对传统体育与健康课程的超越,它追求的是对体育的张扬。作为一名体育教师,合理科学地安排体育游戏内容,就能够激发学生对体育锻炼的兴趣与爱好,并且要时时创新体育游戏的内容,不能让体育游戏呈现单一效果。开展丰富多彩的体育游戏将极大地提高学生兴趣,还能在体育锻炼过程中感受快乐,学习到各种体育技能,从而促进身体素质的提升和生长发育。所以,我们需要不断地研究体育游戏的丰富内涵,从而让体育游戏真正发挥它的内在潜能。

参考文献

- [1]阳光体育运动学生锻炼[M]陈燕飞 周志勇 北京体育大学出版社2010.4.
- [2]阳光体育运动校本教材拓展[C]陈燕飞 潘建芬 北京体育大学出版社2010.5.
- [3]阳光体育理论实践解读[S]北京体育大学出版社.