

如何实施补偿性练习，提高学生的运动能力

王玉容

(南昌师范附属实验小学 江西 南昌 330006)

【摘要】 运用补偿性练习提高学生的运动能力是一项主要的工作，它将会直接影响学生未来的发展。我们就用补偿性练习提高学生的运动能力的有效策略进行分析，希望能够为学生的体育教育工作贡献一份力量。

【关键词】 补偿性练习；训练策略；运动能力；综合素质

1 引言

如何培养学生的运动能力是我们体育老师要思考的一个训练问题，在训练设计和训练过程中，我们难免会遇到各种各样的问题，特别是部分学生不能够用正确的心态参与到具体的活动中。我们会发现许多学生是不愿意受苦，对苦的认识不够深刻。只有经历量的积累，才有可能实现质变。补偿性练习带给学生的是正面影响的同时，也带来了一些负面影响。我们应该做好转化工作，帮助学生补偿性练习有一个正确的认识。补偿性练习过程中，学生的压力大，但是我们教师要用正确的方法去引导他们学会面对挑战和压力，特别是要面对补偿性学习的胜负。如果说一个学生在一次补偿性练习后成绩不好，就此一蹶不振，就很有可能错失了以后的学习机会。因此，我们就补偿性练习中的学生表现情况展开调研，然后分析总结学生运动能力不高的原因，提出几点关于训练效率提高的策略是十分有必要的一项工作。

2 研究现状

运动能力的培养是一个长期的过程，我们应该就学生的心理状态进行调查，然后综合所有训练资源来逐渐提高学生的心理素质。在训练阶段，学生的运动能力不高是很正常的，这取决于他们所经历过的挑战和挫折教育。我们教师在具体过程中发现，培养学生的运动能力不是一件简单的事。而且许多教师就培养学生的抗挫能力展开了调研发现孩子在体育训练时怕苦怕累，不能接受不同锻炼强度下的训练。苦尽甘来是在一定的理论与实践基础上形成的，而不是简单的理论结果。我们在具体体育训练过程中，要让学生对受苦受累有正确的认识，并在锻炼过程中积累经验。另外，我们还发现许多孩子不能够用正确的心态来看待补偿性练习等补偿性学习成绩。特别是部分学生在十分认真的练习和发挥后，仍然不能够获得好的成绩，他们就会对补偿性学习产生厌恶心理。这种现象是值得教师重视并予以反思的，特别是要就目前学生的状态和心理情况进行分析，并采取一定的措施去改变现状，帮助学生端正态度，正确看待补偿性学习，提高运动能力。

3 具体策略分析

优秀的体育教师往往能从细微处发现学生不正常状态下的表现，从而采取相对理智的措施去降低学生的负面心理影响，帮助学生调整心理状态，找到正确的学习方法。下面我们就上文所提及的现状以及训练过程中应该注重的问题总结如以下几点：

鼓励学生敢于参与训练，练习体育技巧

体育教学需要学生对体育基本知识的积累，更需要学生对体育学习背景的了解。目前来说，教学方法在这时就显得尤为重要，我们教师应该就这一点进行深入思考，创新教学方法，提高课堂有效时间利用率。关于体育课的学习技巧和学习训练是学生感观认识体育相关内容的过程，要想做好这一工作，就要求学生积极的参与到体育学习过程中。因此，我们应该就现有的体育等训练改革进行更加深入的研究，以此来推动学生体育素养的培养工作。教师如果在训练过程中对学生进行积极的鼓励，就会提高

学生的积极性。如果说采取相对保守的策略对学生的运动状态无视，就有可能措施教育学生的最佳时机。学生的运动能力差不代表学生本质是糟糕的，我们教师要学会与学生就苦、累进行沟通，适当调整训练的难度，来适应学生实际能力所能接受的范围。同时，我们要让学生养成敢于直面困苦的品质，能够坚毅自立的面对体育锻炼过程中遇到的种种问题。同时，也要让学生敢于表达自己的心声，让其在合适的位置参与锻炼，实现自己的价值。这就要求教师进行相对合理的分工，帮助学生学会思考，学会学习，在锻炼过程中提高体育素养。

(2) 创新体育教学方法，营造体育学习环境

补偿性学习所涉及的内容是多而杂的，如果说学生不能正确的看待这一过程就很有可能对学生造成不利的影响。而作为老师应该用正确的方法帮助学生理解补偿性学习的意义，不能追逐补偿性学习结果的理想，而是要珍惜自己辛苦排练过程中所积累的经验，并争取在下一次的表演中拿到更理想的成绩。补偿性学习过程中有许多精神需要学习，特别是要让学生养成友谊第一、补偿性学习第二，敢于直面挫折的能力。同时，我们还要让学生养成不怕苦不怕累的品质，要主动的实践，去提高自己的身体素质。只有经历多次的锻炼，才有可能在将来取得更好的成绩。总结经验有利于学生提高自我的能力，在今后的训练中有更好的发展。因此，我们要就这一过程中学生的训练表现进行分析，找到学生普遍成绩不好的原因，对学生的训练情绪进行引导，鼓舞士气。同时，我们可以通过在课堂上播放一些补偿性学习的相关视频，让学生学会分析失败与成功，总结经验，来提高学生分析问题的能力。我们可以让学生通过多媒体观看特定的体育训练视频，让学生从不同的角度分析运动过程中的安全、技巧问题，解决问题，从而逐步实现更高层次知识的学习。在具体的活动中，我们把学生分为两组，然后分别对学生的体育能力进行分析，让学生进行即兴发挥，选择适合自己难度的训练。这一过程中，我们要注重对基础差的学生进行鼓励，让他们有更大的动力参与到实际运动活动中。

4 结束语

体育教师在培养学生运动能力方面应该多下功夫，特别是要就学生的运动状态进行分析，找到适合学生发展的体育训练内容，提高训练效率。同时，我们应该改善目前的训练现状，然后尽全力去提高学生学习体育的态度，在补偿性学习中提升个人能力，在平时积极参与训练活动。

参考文献

- [1] 林志强. 如何利用补偿性练习提高学生的运动能力[J]. 考试周刊, 2011, 4(02): 148-148.
- [2] 谢雨婷. 试论补偿性练习提高学生的运动能力的具体策略[J]. 环球市场, 2017(10): 34-35.
- [3] 邢志亮. 关于利用补偿性练习提高学生的运动能力研究[J]. 科学与财富, 2015(02): 233-233.