

小学体育教学体能训练指导策略

杨铁军

吉林省四平市六马路小学校 136001

[摘要]近几年我国小学生的体质健康水平在持续下降,引起了社会各界的高度重视,国家出台了相关的政策性文件来促进学生体质健康增长,在这样的背景下,小学体育教师也应该将体能训练融入体育教学中,采用有效、科学的体能训练指导方法发挥出体能训练的实效性。文章分析了小学体育体能训练的现状,提出了体能训练的指导策略和注意事项。

[关键词]小学; 体育教学; 体能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.395

引言

在素质教育背景下,小学体育课程的地位在不断上升,这就要求体育教师要顺应时代的需求,从新课标对体育教学的要求出发更新教学理念。体能训练是体育教学的重要内容,是为了提升学生的体能,让学生拥有强健的体魄。体能训练的过程是枯燥的、辛苦的,因此很多小学生对体育训练的兴趣不高,将体能训练当成一种任务完成,效果并不理想。这就需要体育教师从学生的发展特征出发,探索有效的体能训练指导策略。

一、小学体育体能训练的现状

(一) 体能训练过程比较枯燥

小学生对新鲜、有趣的事物非常感兴趣,在体育课堂上对一些球类运动、体育项目比较感兴趣,但是对体能训练的比较排斥。体能训练的过程比较辛苦和枯燥,学生在重复、单一的训练中容易产生抵触心理,丧失训练的动力和兴趣,这会严重影响体能训练的效果^[1]。比如教师组织学生长跑发展学生的肌肉耐力时,很多学生往往闻风丧胆,表现地垂头丧气,虽然也参与到了这项活动中,但是效果大打折扣。

(二) 体育教师对体能训练缺乏正确认知

虽然我国的素质教育在如火如荼地开展,但是传统教育观念太过根深蒂固,加上我国教育的筛选制度,使得部分家长和教师依然将教学的重点放在语文、数学、外语等学科上,体育教学没有受到应有的重视。体育教师在课堂教学中也比较随意,部分体育教师没有认识到体能训练的重要性,没有很好地将体能训练整合到体育项目、体育活动中^[2]。思想是行动的先导,当教师没有从思想上认识到体能训练的重要性,开展体能训练时也会比较随意,无论是体能训练的内容安排、活动设计还是方法指导,都没有做好规划,从而影响体能训练的效果。

(三) 忽视了学生的个体差异

受到先天因素以及后天成长环境的影响,小学生在体能、体质方面表现出较大的差异性,能够承受的运动强度不同,因此在体能训练中,教师应该给学生安排不同的运动强度。另外,体能训练的内容非常丰富,包括耐力、柔韧性、力量、速度以及敏捷性等,不同学生不同方面的素质也表现出差异性,教师没有针对性安排体能训练的内容,而是统一安排训练项目、训练内容,导致体能训练的针对性不强。

二、小学体育体能训练的内容

(二) 速度和耐力训练

速度是指人体快速运动的能力,耐力是指肌肉长期重复收缩的能力。小学体育教学中,教师可以通过田径短跑加强速度训练,比如50米短跑、100米短跑,提升学生的速度素质。耐力训练则可以通过中长跑实现,让学生在长时间、长距离的跑步中发展肌肉的耐力。

(二) 力量训练

力量训练包括上肢力量、下肢力量、腹部力量等的训练,其能够给机体提供全面的健康回馈,改善机体的肌肉、骨骼和肌腱的韧性与强度。上肢训练可以采用举哑铃的方式实现,下肢训练采用蛙跳等,腹部力量训练以仰卧起坐为主,巧妙配合多种力量训练的方法,能够全面提升学生的力量素质。

(三) 柔韧性与灵敏性训练

柔韧性好敏捷性训练也是体能训练的重要内容,其中柔韧性是指机体利用肌肉在整个范围内运动的能力,而敏捷性是指大小肌肉群的协调性和可操作性。柔韧性和敏捷性可以通过定向运动训练提升,和小学生的身心发展特点契合,并且能够让学生获得比较深刻的体验感,达到训练目的。

三、小学体育教学体能训练指导的策略

(一) 创造良好的气氛

在枯燥、乏味的教学氛围中,学生的学习积极性难以调动起来,会影响学生的课堂参与度。要让学生积极参与到体能训练项目中,教师需要营造良好的外界环境,让学生在轻松、活跃的课堂中展开训练,积极投入其中,感受到训练的乐趣,并爱上体能训练。教师要以和蔼的态度对待学生,改变以往太过严肃的形象,让学生感受到老师是平易近人的,并乐于参与到体育活动中。教师还要采用幽默的语言增强课堂的趣味性,发挥出语言艺术的作用和价值,打造鲜活的体育课堂。教师要尊重学生,以平等的人格和学生对话,不仅教师自己要输出,同时还要给学生表达的机会,认真倾听学生的观点和想法,了解学生的内心世界,进行针对性引导。在良好的课堂气氛中,学生的身心放松,此时指导学生进行体能训练,学生的参与度可以大大提升。

(二) 合理运用重复训练法

体能训练需要在重复训练中达到效果,因此教师要合理运用重复训练法,让学生在反复的训练中得到训练,锻炼学生的各项素质。学生在单一重复的训练中容易感到枯燥和乏味,从而丧失训练的兴趣,这就要求教师要合理安排不同的训练内容,以多样化的训练内容消除学生的疲倦感和疲劳感

[3]。小学阶段的体能训练要尽量简单化,遵循小学生的身心发展规律,以简单的动作为主,这样学生才能够更好的坚持重复训练。在重复训练中对于一些比较复杂的训练动作,教师要科学处理,可以将这些动作拆分,一步一步指导学生训练,完成整个动作,达到良好的训练效果。

(三) 引入游戏和竞赛方式

游戏和竞赛都是小学体育最为常见的教学方法之一,也是小学生非常喜欢的教学形式。体能训练本身是非常枯燥的,大多数学生对单一重复的体能训练都缺乏兴趣,而引入游戏和竞赛则能够改变学生对体能训练的态度,让学生感受到体能训练的乐趣,在游戏的过程中完成体能训练,寓教于乐,达到事半功倍的效果。教师可以从小学生的身心发展规律出发选择有趣的游戏形式和类型,将体能训练和游戏有效融合,实现游戏化教学。

比如锻炼学生的速度素质训练主要通过快速跑的方式进行,但是单纯让学生快速跑,学生的参与兴趣不高,在快速跑的过程中也很难用尽全力,激发学生的潜能。因此,教师就可以将快速跑设计成各种各样不同形式的游戏,比如小组接力游戏,将学生分成不同的小组,以小组为单位展开竞赛,让小组成员一次从起点跑到目标点,绕过障碍物回到起点,和下一位同学击掌接力,依次进行,比一比看哪个小组最快完成。为了调动学生的参与兴趣和热情,激发学生的胜负欲望,教师还可以引入奖惩机制,最快完成的小组可以得到奖励,要求最慢完成的小组表演一个节目,以此达到寓教于乐的效果。

在体育课的体能训练中,教师可以围绕不同的体能训练内容设计不同类型的游戏,并制定明确、适宜的游戏规则,体现出游戏的趣味性和一定的挑战性,激励学生积极参与。将趣味性和竞技性结合起来,每一位学生的积极性都可以调动起来,降低体能训练难度的同时又可以达到良好的效果[4]。

(四) 尊重个体差异,分层制定训练方案

小学生的身体素质表现出很大的差异性,在现代化教育理念下,教师应该尊重学生的个体差异性,对学生进行分层指导,制定针对性的体能训练方案。体能训练的内容非常丰富,教师要从柔韧性、敏捷性、速度、力量和耐力这五个方面制定训练方案,让体能训练能够全面涵盖不同的方面,促进学生体能的全面发展。无论是哪个方面的体能训练,教师都应该立足学生的现实发展需求,制定适宜的训练目标,合理安排训练的难度、强度和时长。以速度素养为例,不同学生的速度素养水平不同,教师可以通过有效的路径了解学生速度素质水平,将学生分成三个层次,为不同层次学生确定合适的速度素质水平发展的目标,围绕这个目标引入合适的训练方案,确保体能训练的强度、时间符合学生的体能水平,避免过度、过量的运动给学生带来伤害。

四、小学体育教学中体能训练的注意事项

(一) 关注学生的运动兴趣和经验

兴趣能够转化为学习驱动力,体能训练也是一样,学生感兴趣自然能够积极主动参与其中。新课标也强调要关注学生的学习体验和感受,因此教师要注重学生运动兴趣的激发。教师可以在课堂上营造活跃的课堂氛围,激发学生积极的情感,也可以引入学生感兴趣的教学方式,比如上文中提到的游戏教学法、竞赛教学等,让学生对体能训练始终保持浓厚的兴趣。

教师还要关注学生的运动经验,注意学生的体能训练反馈。比如一些难度较大的技术动作学生的完成度不高,这会让学生产生挫败感,以后在进行相同的体能训练时,会相应地产生心理压力。相反,学生在体能训练中如果得到了良好的体验感,下次在相同的体能训练中依然能够保持良好的情绪。因此教师要关注学生的训练反馈,给学生制定科学的训练方案。

(二) 注重关键期的体能训练培养

如果教师能够抓住学生的敏感时期开展体能训练,能够达到事半功倍的效果,这个敏感期就是“最近发展区”。教师要深入分析学生的体能、身体素质,精准把握学生的最近发展区,从学生最佳的发展状态出发刺激学生的耐力、速度、力量等的发展,通过科学化的训练手段优化体能训练的效果。

(三) 加强安全因素的监控

不适当的体能训练会导致学生出现运动损伤,或者引发安全问题,这就要求体育教师要加强对安全因素的监控,给学生提供安全的体能训练环境,避免学生在运动过程中受到伤害。体能训练要在安全的环境中进行,教师要做好训练环境的监测。课前加强安全教育,让学生掌握安全知识,提高学生的安全意识[5]。在学生训练过程中,教师要加强对监督指导,及时纠正不正确的动作,强化动作规范性。

四、结语

体能训练的内容包括速度、力量、敏捷性、肌肉耐力和柔韧性的训练,越来越多的体育教师都认识到了体能训练对学生成长的重要性,也在体育课堂上有意识地渗透了体能训练的项目。为了提升体能训练的效果,教师要营造良好的训练氛围,合理运用重复训练法,并适当引入体育游戏和竞赛,尊重学生的个体差异,制定层次化的体能训练方案。

参考文献

- [1]王云.探究小学体育课堂体能训练的方法[J].新智慧,2018(29):95.
- [2]邓跃林.关于小学体育教学中体能训练措施初探[J].课程教育研究,2018(42):207.
- [3]陈霞波.小学田径体能训练理论与实践科学化探索[J].运动,2018(24):65-66.
- [4]吴苏明.小学体能训练教学质量优化策略[J].读与写(教育教学刊),2018(12):212.
- [5]陈胜辉.小学体育课堂体能训练的有效措施[J].课程教育研究,2018(49):193-194.