

小学体育教学体能训练指导策略

陈振

南昌三中高新校区

[摘要]在小学阶段不仅要帮助其掌握丰富的科学文化知识，更要引导学生加强体育锻炼，掌握正确的体育训练方法，在体育课程中提升身体素质，促进小学生身心健康发展。小学体育教学中开展体能训练能够强化学生身体素质，贯彻落实国家《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》等相关政策文件要求，切实提升小学体育教学质量和教学效果。

[关键词]小学体育；体能训练；指导策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.027

引言

科学合理的体能训练不仅可以提高学生的身体素质，而且有助于提高学生在体育运动中的表现。通过对目前大学生体育运动体能训练中的一些问题进行分析，以期有助于提高学生体能素质。

1 创新小学生体能训练手段的必要性

受应试教育观念影响，学校和家长往往只关注体育考试成绩，对学生体能的训练不够重视，小学生参加体能训练的机会极少。因极度缺乏锻炼，体质越来越差，甚至引发近视、驼背、消瘦或肥胖等问题，小学生的整体体能现状堪忧。因此，在课堂教学中加强体能训练，提高学生身体素质，成为广大小学体育教师的共识。但一些体育教师教学观念落后，设置的训练内容简单枯燥，使用的教学手段机械传统，难以激发学生参与训练的积极性。通常表现为内容安排简单化、训练形式单一化、人员组合单人化、评价机制模式化，训练时间不足，强度不够，体能训练效果低下。少年强则国强，青少年是国家未来的栋梁，提高小学体育课堂教学质量，提升小学生体能训练实效是教育大计，是国之根本！在此背景下，对小学体育教学进行方式创新、内容编排创新与训练计划创新成为最重要、最合理、最有效的路径。所以，研究增强小学生体能的训练手段是很有必要且意义重大的，只有这样，才能点燃学生参与体能训练的热情，保证学生体能训练的时长和强度，进而为学生体能的健康发展保驾护航，促进学生体力、耐力、爆发力、心肺功能全面提升，为学生未来发展奠定坚实的基础。

2 小学体育教学体能训练指导策略

2.1 丰富教学内容，实行多元化训练

体能训练是体育训练的“硬件”，小学体育教师要意识到这一问题，改变以教师为主的体育教学模式，加强对学生的指导，把教学主体性还给学生，丰富教学内容，实施多元化教学模式。体育教学改革是体育教学改革的重点，要紧紧围绕学生的心理特点、年龄特点和运动能力，设计出更加丰富的体育教学内容，比如把顺口溜的灌输到体育训练中，充分运用趣味游戏，把体能训练的内容和体能训练结合起来，使学生的身体素质得到提高。就拿110米跨栏来说，这项运动需要很高的平衡性、柔韧性和爆发力，同时也要注意动作的技术，但因为平时的训练比较单调，而且学生们对110米跨栏

技术动作的了解也比较少，所以在训练中容易开小差。在此期间，老师可以根据体能训练和110米的技术训练，写一首顺口溜，让同学们记住，看谁说的最流利。通过这种方式，学生们可以更好的了解110米的动作要领，也可以增强他们和其他同学的交流，让他们更好的投入到110米跨栏的训练中去。还有就是，在长跑的时候，最重要的就是体力，但由于学生的意志力不够坚定，所以，他们的积极性并不高，这时候，老师就可以利用多媒体教学，播放一些知名学生的训练视频，来激发他们的长跑热情。通过上述实例的分析，阐述体育教学改革内容，使学生获得体能训练的乐趣，并对110米运动产生浓厚的兴趣。

2.2 创新简单项目，开展组合训练

小学体育教学针对学生身体形态、耐力素质、体能训练开展的教學项目较为单一，多数体育运动为简单的体操运动、体育运动、跳高运动与跳绳运动等等。这些运动确实可以帮助学生强身健体，但因为这些训练项目形式较为单一，通常表现为某一项或者某两三项运动会持续一个学期，这就导致这些体育训练项目在培养学生耐力、速度、力量等方面还缺乏针对性和持久性。对此，小学体育教师要摒弃传统的唯分数论教学理念，更加关注教学过程，强化对学生身体素质锻炼的理解和认知，在充分了解学生身心特点及运动爱好的基础上开展多元化的体能训练活动，将单一的训练动作进行多样组合，合理安排各项体育训练活动之间的衔接关系与互补关系，使其具备层次性、系统性和递进性，合理地设计教学强度与教学时长，使体育教学具备更强的趣味性和实效性，让学生能够在情绪高涨的良好状态中完成训练。

2.3 采用分层教学，实现因材施教

小学体育教师应积极转化教学思想，与时俱进，采用分层教学方法，有针对性地进行体能教学。一方面，老师要充分了解学生当前的身体素质以及体能特点，根据学生的体能情况以及学习情况，将学生进行层次划分，对不同体能的學生采取差异化教学，这样不同体能的學生都可以获得锻炼。另一方面，体能锻炼也要循序渐进，有计划地推进教学，让学生的身体素质真正获得提升。已经有体育教师开始试验分层体育教学的方法，主要是针对体质较弱的學生降低体能训练强度，如跳绳项目1分钟40个为及格，给体质差的學生设置为30个，循序渐进，这种教学方法在实验过程中取得了很好

的教学效果。笔者在此基础上制定了具体的实施策略,即对于一些体能基础比较差的学生,教师可以设置一些低强度的体能训练,比如慢跑等,让他们在较低强度运动下也能得到锻炼;后期等这些学生的身体机能有所提升后,再逐步加入其他体能训练项目。对于一些体能较强的学生,可以让他们参与一些拔高的体能训练,如冲刺赛跑等。针对不同体能的学生开展差异化教学,既可以保证每个小学生在体育课上都能得到体能锻炼,也能让所有学生都参与到其感兴趣的活动中,极大地丰富课堂内容,提高授课质量。

2.4 多元锻炼,满足体能锻炼需求

在开展体能训练的过程中,游戏训练、负重训练等是常用的训练方式,不同的训练方式将会起到不同的训练效果,能够满足不同学生对体能锻炼的需求。在体能训练的过程中,教师要结合学生的生长发育特点和体能基础选择锻炼方式,对学生进行科学指导,确保训练强度能够符合学生的发展特点。游戏训练更加关注体育运动的趣味性,能够调动学生的课堂积极性,通过游戏训练的方式,可以进一步激发学生体能训练的能动性,顺利完成体能训练任务。游戏训练必须明确体能发展目标,根据发展目标制订游戏内容和规则,进而提高学生体能训练的针对性。比如,“撕名牌”是时下非常热门的游戏,将这一游戏融入到体能锻炼中,能够提高学生的脱身技巧和锻炼兴趣。负重训练能够有效提高学生的肌肉耐力,在强度稳定的情况下,加强训练的持续性,可以充分锻炼学生的体能。长时间的体能训练对学生的身体来说是一个挑战,教师需要对运动过程中如何调节身体负荷、调整训练强度等进行有效指导,通过多元化的锻炼方式满足学生的体能锻炼需求。

2.5 完善评价机制,过程结果相结合

小学体育教学要想促进学生体能的健康发展,就必须对学生的体育技能、身体素质、体能情况有全面准确的了解,如此才能制定出有针对性的体能提升计划,开展有实效性的训练活动。因此,教师要制定出科学的体育训练考核机制,以学生实际情况、现实需求、训练表现为依据,来对学生的体能水平进行科学评判,明确学生的优势不足,找出学生在体能方面的缺陷。教师在对学生进行考核时,要注意记录学生的过程表现,善于借助各种现代化的测量工具来将学生的耐力、速度、力量、平衡性等指标进行量化,综合学生的肺活量、握力、百米跑、跳远、标枪投掷、跳高等成绩指标来综合评价学生的体能水平。例如,在开展篮球比赛训练活动时,教师要注意观察学生的折返跑、变向、手臂投篮、起跳高度、运球变向等情况,以此来反映学生的耐力、爆发力、速度及平衡性,对学生完成初步的体能评价,为后续训练计划的调整提供客观依据。需要提到的是,体育训练考核要注意过程和结果的结合,注意平时与考试的结合。针对学生良好的训练表现,教师要不吝赞美,针对学生的缺陷,教师

要热情鼓励,耐心指导,不能斥责和嘲讽学生,防止学生丧失训练热情。

2.6 着力丰富运动训练方法

丰富的训练手段是提升学生训练积极性和学习热情的有力方法,对于小学体育教师而言持续推进运动训练方法也是促进体育教学改革的重要形式。在实践中,运用多元化运动技能培训方法,可助力教学转型、提升实践质效、强化人才培养。传统的小学体育运动技能训练以模仿练习为主,大多数情况下学生并未做好准备也没能在练习中发挥主观能动性,因此大多数学生无法切实掌握运动技能。为避免这种情况,小学体育教师应选用更具吸引力和参与感的方法开展小学体育运动技能训练。

2.7 优化体育设施,关注训练需求

一方面,为了顺利开展体能训练,保证学生的训练安全,教师应根据目前体育设施的质量和使用情况,优化小学体育设施,为学生提供一个良好的训练环境,以提高训练效果及课堂质量。另一方面,在实践教学活动中,为了更深入地了解学生的训练需求,体育教师可以在课前带领学生完成热身运动,在热身运动中尝试加入一些运动项目。首先,教师可以通过问卷调查了解学生平日参加的兴趣运动,如篮球、跳绳等。根据学生爱好,将具有同一爱好的学生分成一个小组,不同的小组参与不同的体能训练,这样的分组方式能够让他们投身到体能训练中,极大地提高了小学生对于体育运动的积极性。同样,体育教师也可以开展一些组内比赛,将一些热爱跑步的学生分成一个小组,并给予成绩优秀的小组一些奖励。学生在收获奖励后,也能发现自身在运动中的长处,通过体能训练收获更多训练技巧,实现更大的进步。

结语

总之,体育体能训练是一个长期的、持续的过程,在平时的教学中,要加强师生之间的紧密合作,不断丰富体能训练内容,改革体育教学模式,构建标准化的体育训练体系,注重实施多元化教学评价,实行特色化的小学体育体能训练教学模式,为提升小学生整体素质和体能素质提供教学参考,进而促进学生全面发展。

参考文献

- [1]钟发明.新课标背景下小学生体能训练方法探究[J].广西教育,2019(37):138-139.
- [2]刘世望.新课改下小学生体能训练策略[J].中学教学参考,2014(21):83.
- [3]陈春林.关于小学生体育体能训练的研究[J].山西教育(教学),2017(8):53-54.
- [4]张磊.浅谈如何提高小学生的体能素质[J].中国校外教育,2015(23):150.