

小学体育体能训练教学有效方法

佟超

新疆伊犁霍城县第一小学

[摘要]随着冬奥会的举办,我国的体育竞技取得了重大成果,人们对于冬季体育项目的热情也空前提高。但是广泛来看,在中国,小学体育教学仍存在许多的不足,尽管中国在国际体育赛事上取得了很多成就,但是在小学体育教育阶段,中国并没有投入太多的精力,这也导致了,虽然中国在国际竞技赛事上取得了很大成就,但是国民体育素质却逐年下降。为中国发展成为体育强国、体育大国奠定坚实的基础。

[关键词]小学; 体育; 教育; 体能训练; 措施; 意义; 现状

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2576

小学是学生体育发展的关键时期,在此时期筑牢学生的体能基础,对于学生未来的学习与工作发展有着重要的影响。但是在中国,小学体育教育并没有一个良好的发展,这也导致了许多的学生的体能很弱,并且身体素质逐年下降,承担不了未来激烈的高中学习以及激烈的社会竞争。

一、我国小学体育体能训练教学现状

(一) 体育教师的教育技术不高

中国的教育是不平衡、不完善的,小学教育尤其如此,在发达地区小学拥有着800米的体操运动场的时候,许多偏远地区或是经济欠发达地区的小学,甚至连一个体育器材都没有。所以在这种情况下,经济欠发达地区的小学老师的水平也不会太高。由于经济欠发达地区,他们的体育水平不高,所以他们对于体育是不重视的,他们的体育老师大多是由语文老师、数学老师或其他教学科目老师来兼任的,因此,许多小学的体育老师他们是没有经过专业的体育训练的,对于许多的体育动作的正确示范他们是没有正确意识到的,他们的体育知识储备也并不能带给小学生正确的体育示范与引导,也并不知道如何去培养学生的体育兴趣,如何去促进学生的体能训练。

(二) 许多的小学以及家长对于体育不重视

许多人都知道现在中国是唯分数论的,只要你有一个好分数,那么你就能上一个好大学,并且高考的压力已经延伸到了小学。因此,在这种分数的压力之下,许多的学校他们就是一味追求升学率与学生的成绩,而在学生小学考试以及期末考试占比不大的体育则是放到角落里的。并且许多的家长以及小学教师对于小学体育存在着错误印象,认为小学体育只要跑跑跳跳就行,对于学生的体能训练规划以及正确的运动动作,并没有一个正确的认识。由此,因为他们的错误认识以及不重视,在中国每年都导致了许多的体育受伤事件。

(三) 许多小学的体育器材质量不好,品种不多

许多的小学因为教育局的不重视以及学校经费的受限,所以许多的小学他们是没有完整的一套体育设备的,许多小学甚至连一个像样的操场都没有,你纵观中国的许多小学,甚至是初中,他们的操场上甚至连一个完整的篮球架都没有,很多的篮球架已经年久失修,只有筐没有网了,足球也是这样,只有架子没有网。这就导致了学生的体育锻炼氛围是不好的,在这样的体育环境之下,因此许多小学的体育器

材的不规范导致了学生体育运动事业的受限,对小学生的体育运动造成了非常不好的影响。

(四) 体育教学课本化、模式化

许多的小学体育教学仅仅是一上课就让学生跑两圈,做一做基础的体操,那么剩下的时间就是让学生在操场上聊天玩乐了,许多的体育老师他们并没有一个系统的体育教学方法,对于情景化教学、娱乐化教学更是没有认知的,这导致了他们的体育课十分的枯燥乏味,使得许多的学生一提到体育课就感到十分的疲惫。并且许多的体育课有严重的划水嫌疑,许多的体育课它并没有教导到实际的体育知识,而仅仅是像模像样地做一些动作。这样的体育课并不能给学生带来一个很好的体育锻炼,是完全的耽误了学生体育运动的黄金时期。

二、小学体育体能训练教学的意义

(一) 促进学生身体素质的提高

身体是革命的本钱,如果没有一个健康的身体,我们又何谈未来呢,学生也是如此,小学是学生身体发育的黄金时期,因此教师更应该加强小学生的体育训练,培养学生有一个良好的体育素质。只有这样,只有小学生拥有一个良好的体育素质,那么他才能去进行高强度的学习,以及未来的职场工作,才能为他的梦想、为他的将来去做更长远的奋斗和打算,而不至于整天病秧秧的,一学起来就感觉浑身疲惫。

(二) 为学生将来的工作以及学习奠定身体基础

许多人都知道,在中国这样一个人口大国中,他的竞争是非常激烈的,如果想在13亿的人口中脱颖而出,那么他的学识以及他的抗压能力一定要非常强,因此培养小学生有一个良好的身体素质,有益于使他们在将来的高强度的学习,以及激烈的职场生活中能够更好奋斗,而不至于面对一点困难就被击垮。

(三) 稳定学生的心态

学习以及职场工作打的是什么战争,就是心理战,一个学生如果有着良好的心态,那么他面对将来的学习、工作,他的心态是平和的,并不会因为结果的变化而变得患得患失,一个心态良好的同学,他能够正确并且客观的看待他的学习成绩、他的目前状况、他未来的规划以及他的人际交往。因此,通过体育运动来维持学生的心态是有必要的。科学表明,体育运动能够释放人体内的许多激素,而这些激素的释放则有利于平稳学生的心态,释放学生的压力。

（四）有利于体育强国、体育大国的建设

学生是祖国的未来，那么如果祖国的学生身体素质不好的话，又何谈祖国的未来呢？因此，在看到冬奥会上许多的国家健儿为国争光，获得金牌时，我们更应该提起警惕，培养好小学生的身体素质。我们国家倡导体育大国、体育强国的建设，因为一个小学生的体育是最容易培养的，如果给他从小打下一个基础，那么他未来的体育发展则是顺势而为的。而且小学生是祖国的未来，培养好这一代小学生的身体素质就是为祖国未来青年人的身体素质奠定基础，祖国未来青年人的身体素质良好的话，那么祖国的体育大国建设以及体育强国建设则是可以期待的。

三、小学体育体能训练的措施

（一）让小学生认识他们所锻炼的体育项目的特点

学习应该是系统的、有规划的，体育学习也是如此。因此，在小学生的体育培养中，我们更应该加强他对于体育运动项目的认识，体育教师在小学体育的第一节课讲的不是到操场上去进行体育运动，而应该是普及体育的基本知识，提高学生的体育文化素养。

举例来说，如果一个小学生他并不明白跳远是什么，跳远有几种，各个跳远方面的训练标准，以及他们各领域的跳远名将是谁的话，他们小学生又该如何去练习跳远呢？只有在老师讲解了区别以及体育代表名将是谁，那么小学生才能更好地去进行训练，选择他所感兴趣的项目，或者符合他身体素质的项目，并且根据他所学项目的特点去进行规划性的训练。

（二）教师要严格掌控每一个学生的运动量，进行个性化教学

众所周知，世上没有完全相同的一片雪花，人也是一样，每一个人的身体素质不同，如果强行去要求一个身体素质差的同学去进行高强度的身体训练的话，那么可能会导致身体器官的衰竭，引发一系列的并发症等惨痛后果。

举例来说，如果一个体能很差的学生去进行体育运动，那么教师应该给他安排的是一些尽量舒缓的体育运动，随着他身体素质的提高，再让他进行高效率的体育活动，而对于身体素质强的同学，教师要对他进行一些高强度的体育运动，而不应该是那些低强度的运动，对于体能训练好的同学进行低强度的体育训练，那么对于他的身体素质来说是一种耽误和浪费，因此教师要明白每一个学生的身体素质，对于他们的身体素质进行一个不同的规划以及培养，进行个性化的教学。

（三）创设不同的教学情境，激发学生的体育运动兴趣

小学生贪玩，注意力不集中，那么教师更应该去运用更有趣、更生动的方法去进行体育训练，比如谈到跳远的时候，小学生能想到什么动物呢，谈到跳高的时候，小学生能想到什么动物，谈到跑步的时候，小学生能想到什么动物，通过与自然相结合的方式，运用情景训练的方法来帮助小学生更好了解每一个项目的运动特点，了解每一个项目的特长与

短处，并且通过这种教育手段也有利于学生了解自然，观察自然，了解动物。

举例来说，在进行体育课的时候，体育老师可以采用间接足球的游戏，这个游戏小学生比较熟悉并且经常玩耍，教师可以在这个游戏的基础之上进行更多的规则限定，使得学生能够在这个游戏中施展出他最高的体育素养，使学生在快乐与运动中共同成长，达到最佳的体育运动效果。

（四）运用重复训练法

重复是最简单、枯燥，但又确实有效的学习方法，在体育运动中也是如此，许多的小学生在刚开始学习和进行时，小学生的身体都是陌生的，因此体育教师要在课堂上给予充分的训练时间，带领小学生们一遍又一遍的练习所要求的训练动作，帮助小学生形成身体记忆，而身体记忆则有利于小学生在进行该运动时会下意识的形成正确的运动方法，而不至于因为错误的运动方法而造成身体负担。

（五）扩展体育训练

体育教育不应该仅仅限于课堂之内，体育教师要帮助学生形成体育锻炼的习惯，教会学生利用各种时间进行体育锻炼。

举例来说，教师不仅可以在课堂之上带领小学生进行体育训练，在课间、在回家的路上，甚至是在睡觉之前，都可以给学生举例子、讲方法，督促学生在家的时候也进行体育训练，而不仅仅让学生将体育训练限定在体育课堂之上，教师要帮助学生培养体育训练观念，培养体育训练意识。

（六）运用竞赛的方式激发学生的运动兴趣

小学生的玩性更大，因此体育教师在上课的时候，可以通过游戏甚至是比赛的方式激发学生的胜负欲，通过制定游戏规则，规定游戏的项目来让学生去进行比赛，赢者有奖，帮助学生提高心理健康水平，并且激发起学生的好胜心，让学生能够在未来的生活中继续向好向强的发展。

举例来说，教师可以举行小组跑步比赛，将学生分成一个又一个小队，通过每一个学生去向前跑步，将交接棒交给下一名同学，下一名继续跑步，交给下一名同学，直到最后。通过这种方式，让每一个学生参与其中，并且让每一个学生意识到自己的体育表现，可以会对整体的体育成绩造成影响，来激发学生的身体潜力。

结语

随着时代的不断发展，社会科技的不断变化，体育教学也应该紧跟时代，紧跟潮流，教师要不断更新自身的教育观念，注意潮流发展，为学生的未来发展奠定基础，为中国未来的体育强国、体育大国的建设奠定基础，为中华民族的伟大复兴打牢根基。

参考文献

- [1]方赞.小学体育教学中的体能训练方法[J].小学生(中旬刊),2021(08):40.
- [2]张波.小学体育体能训练教学有效方法[C]//2021年教育创新网络研讨会论文集(三).,2021:421-423.