

浅谈提高小学生体质分析

朱春光

广东省江门市恩平市年乐学校

[摘要] 在全民健身的大背景下, 中小学学生体质成为社会关注的重点。小学生现阶段体质的好坏直接影响到国家的未来。体质是健康的重要组成部分, 研究体质有助于提高体育健康教育的水平。促进学生身心健康和谐发展是中小学体育工作的主要任务。本文结合实际教育经验, 通过分析, 提出个人见解, 总结成功经验, 为小学体质教育提供参考。

[关键词] 小学生; 体质; 分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2595

一、影响学生体质的原因分析

(一) 学校重视体育健康教育工作

随着近年来我国社会对学生体质的关注度提高, 以及历年学生体质监测结果下降这一系列的报道。我国也出台了一系列解决方案, 也有所成效, 小学生这一块学生体质下降得到遏制。我校一直都关注学生体质问题, 坚持贯彻德、智、体全面发展教育方针, 把阳光运动一小时有效落到每天的大课间进行。并且丰富大课间形式有趣味运动、速跳短绳、跳长绳、足球操、接力跑、感恩手语操内容形式多种多样。另外, 由于体育成绩达标成绩与学生升学及国家健康体质测试有关, 更加引起了家长和学校的重视。在我校体育工作中, 除了关心学生心理健康外, 还要注重增强学生体质水平, 把学生体质锻炼作为学校日常工作落实, 无论是体育课、大课间、课外体育锻炼、疫情期间的体育居家锻炼, 都把身体素质锻炼作为基本内容。同时, 我校对学生体锻达标明确向体育教师和班主任提出要求, 体育教师通过上课测试, 班主任通过班群协助发布体育居家作业, 使到学生体质锻炼落实到具体任务和个人。

(二) 建立体育课堂教学常规, 培养学生体育锻炼的习惯

近年来一些学校体育课借以“快乐体育”口号, 实际上采取放羊式教学, 结果是学生上课自由散漫, 练习怕苦怕累, 身体得不到有效锻炼, 放羊式教学对学生体质锻炼带来极大的负面影响。我认为良好的课堂常规是让学生得到有效身体锻炼的保证基本保证, 我作为体育教师很清醒看到这一点, 重视加强课堂教学常规建设, 建立较严谨的课堂制度, 培养好得力的体育委员, 使教师在课堂中能高效进行教学, 不会因课堂秩序问题或组织浪费时间, 少讲多练让学生每课能够按照课时计划基本要求完成练习任务, 心理上和生理上逐步适应体育课负荷要求, 形成身体锻炼的习惯以及一个锻炼效率较高的体育课堂。

(三) 身体素质练习与趣味性相结合

孩子都是爱玩的。体育课是在繁忙课堂学习后给学生一个心理调节的课堂。尽管身体素质练习锻炼效果比较显著, 但单调的素质练习一般比较乏味缺少趣味性, 而且容易受累, 与小学生的爱玩的心理不甚相符, 解决这一矛盾的办法: 一是将身体素质练习尽量趣味化, 例如, 跑的耐力练习可采取接力跑、蛇形跑、不规则路线跑, 持球跑、定向跑等形式练习, 减少跑的练习单调性, 增加跑步练习的乐趣; 二是将素质练习与趣味性较强的项目相搭配, 体育课中学生既要吃苦耐劳, 又可以快乐体育活动, 即苦中有乐, 乐中有苦, 既能锻炼意志, 又能身心愉悦。例如, 耐力素质练习可搭配篮球、乒乓球、毽球等兴趣性较强教材, 必要时要求学生须完成身体素质练习任务, 方能参加兴趣性体育活动, 这种先苦后甜的教学策略, 通常能使学生较好地完成身体素质练习任务。

(四) 身体素质锻炼持之以恒

学生在耐力与速度方面成绩优良, 成功的经验是身体素质锻炼经常化, 避免突击身体素质达标做法。素质练习成为体育课一项基本内容, 采取课课练的办法, 贯彻循序渐进的原则, 逐渐提高学生身体素质练习负荷, 持续性提高学生身体素质, 从而达到较高水平。根据小学学生生长发育特点, 着重提高学生的跑跳能力, 跑的能力提高, 主要提高学生心肺功能有助于耐力提高, 学生跳跃能力提高, 主要是增强了下肢力量, 有助于速度素质进一步提高。

(五) 体育教师在体质教育中发挥重要作用

学校体育工作主要由体育教师负责, 量大而且任务重, 承担着体育课常规教学、课间操、课外体育活动和课余训练等工作, 体育教师拥有良好专业素质和职业道德是各项体育工作完成的保证。我校教师是一支中、青年教学队伍, 具备良好的职业规范, 树立起健康第一的教学理念, 把增强学生体质作为课堂教学主要任务, 认真钻研教学方法, 掌握学生体育学习过程中的活动心理, 善于与学生进行沟通, 有较高的组织能力。体育课有组织有秩序, 并具有生动性、鼓动性和趣味性, 使学生愿意在体育教师指导下参加各项体育学习活动, 身体锻炼收到良好效果。

(六) 家庭体育发挥引领作用

学生的体育锻炼组成除学生在校时的体育课、大课间外, 还有在家课后锻炼, 其中课后锻炼也占重要组成部分。毕竟在学校每周几节体育时间太短, 单纯只是通过体育课或大课间去提高学生体质太单一, 课后锻炼的合力能使学生体质锻炼更加完善。对于课余锻炼的成效主要取决于个人的积极性。对于小学生, 家长就像是一面镜子。有坚持锻炼习惯的家长能影响子女对于体育运动的积极性, 也应利用时间陪同子女一起运动并在锻炼中起到一定的引领作用。

结束语

学校重视体育健康教育工作, 把增强学生体质作为常规工作来抓, 任务落实, 职责明确。具体做法是: 通过体育教师建立良好课堂教学秩序, 学生在体育老师正确指导下进行科学锻炼, 保证学生身体练习负荷量, 身体素质发展与体育课堂教学相结合, 采取课课练措施, 使学生身体素质持续提高。培养学生体育锻炼的良好习惯有效地提高身体素质和运动机能。在实施《国家体育锻炼标准》中, 体质教育成效大小, 体育教师所发挥的作用尤为关键, 这与体育教师的职业道德操守和修养水平, 以及专业综合能力有着重要关系。孩子作为国家的未来, 身体为革命的本钱, 提高孩子的身体素质是我们作为体育教师的义务和责任。

参考文献:

[1] 刘兵. 浅谈新时代小学生体质的重要性[J]. 2020.