

探究小学体育教学中准备活动的有效应用

孙茂权

大连市甘井子区中心小学

[摘要]准备活动是否真正开展,对于整节体育课教学任务的顺利完成起到了关键的作用,其是体育课的开端。准备活动是否充分,对体育课教学效果的影响尤为深刻。体育课准备活动并不是可长可短、可有可无的,其在确保课程目标顺利实现、避免学生运动受伤发挥着重要的作用。基于此,在体育课教学实践中,我们应深入探究,不断完善,促使其朝着现代化、科学化的方向可持续发展。

[关键词]小学体育;准备活动;有效应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2489

准备活动的开展有助于避免学生韧带、肌肉等软组织的损伤,促使学生将各项运动技能和技术灵活掌握,以此来保证体育课的顺利开展。精心优化准备活动,是提高体育课堂效率的重要途径。基于此,本文就小学体育教学中准备活动的有效应用进行了分析和探究。

一、当前体育准备活动中存在的问题

(一)对准备活动的意义认识不足

运动生理学理论告诉我们,运动之前需要做一些准备和热身,目的就是使人体尽快地由安静状态进入运动状态。准备活动可促使机体的代谢速度加快,呼吸功能、血液循环适应运动需求,肌肉的弹性、伸展性增强,提高肌肉的收缩力和速度,加快运动神经传导和反应速度以提高动作协调性,避免运动损伤。认真做好准备活动直接关系到基本部分的学习乃至整个体育课的任务完成,但是在实际教学中,由于对准备活动的认识不足,个别教师轻视准备活动,盲目地压缩其时间和内容;有的学生只重视基本部分学习,把准备活动当作一种形式。久而久之,身体会因为运动负荷的突然加剧而潜在影响了身体健康。

(二)准备活动缺乏中小学身心特点

中小学生在年龄不同,在生理和心理上存在着显著的差异,这就决定了中小学的准备活动应各具特点。但在中小学体育教学实践中,却存在准备活动公式化的现象,从小学到中学,内容几乎千篇一律。这种既无区别又无特点的准备活动,忽略了中小学生的教学认知规律,很难激发学生的练习兴趣。小学生的准备活动应以游戏或简单易学动作为基本出发点,吸引学生的注意力,调动学生的兴趣;中学生的准备活动还要根据男女生生长发育的差异,结合教材特点,采用不同的内容和方法。

(三)只注重一般性准备活动、忽视专门性准备活动

许多人认为准备活动就是做个游戏,做几节基本操就可以了,其实他们没有充分认识到专门性练习的作用。我们知道,一般性准备活动主要是使全身各肌肉群、关节、韧带都得到充分的伸展,而专门性准备活动是为基本内容服务的,是在一般性练习基础上,采用动作针对性更强的与基本教材相适应的专门性练习,这是一般性练习无法代替的。只有合理地安排一般性和专门性准备活动练习的比重,才能保证体育课任务的顺利完成。

二、小学体育教学中准备活动的有效应用

(一)转变理念,重新审视准备活动的价值

对于体育教学而言,准备活动实质是一种有目的、有意识的身体练习活动,是一项重要的教学环节。准备活动的开展,有利于提高中枢神经系统的兴奋性,增强大脑皮层判断、分析运动的能力,加强中枢神经调节运动器官的能力,降低食物,从而有效协调、准备完成一系列动作。教师积极转变理念,重新审视准备活动的价值,精心设计和合理安排准备活动,不仅能够有效保障学生安全,避免运动损伤事件的出现,而且能够使得学生牢固掌握各项运动技能与技术,增强身体素质。所以,准备活动开展情况对体育课教学效率与质量的影响较大。同时,小学学校普遍将体育课安排在上午三四节课或下午,在这一时间段要求学生以饱满的精神、高昂的情绪投入体育课中

是比较困难。基于此,教师应对学生进行有目的、有意识地培养,精心设计准备活动,以此来调动体育课参与积极性,以此来获得良好的教学效果。

(二)丰富形式,充分唤醒准备活动的动力

小学体育课,准备活动的形式多样,集体形式最为常见,充分考虑器材、场地、教学内容等因素,贯彻落实生动有趣、新颖全面等原则。不仅要有原地的,还有行进间的;不仅有单人的,还有双人或集体的;不仅有徒手体操,还有器械操;不仅有一般性练习,还有专门性练习;不仅有模仿性练习,还有辅助性练习;不仅要有走、跳、跑、投等基本活动,还有韵律操、游戏等趣味性活动。这一有趣、多样的准备活动,不仅能够使得学生心血管、呼吸、肌肉、关节、韧带等生理得到一定的活动,而且还能激发学生神经系统的兴奋性,调动学生运动积极性,使得课堂氛围更加活跃,教学效果更明显。另外,小学体育教师应注重准备活动形式的多样性,灵活运用各种合理的练习方法和手段,以此来刺激学生脑皮层中枢神经,使得每一位学生积极投入到课堂学习中,应顺应学生的心理,不断创新,真正实现内容不变形式变。例如慢跑这一常见准备活动,可无需绕场慢跑,可对跑的形式予以创新,改为回形跑、旋形跑、图形跑、交叉穿梭跑、自然地跑、分并队跑等,使得学生切身感受到形式在变,内容再换,新颖有趣,不乏味枯燥,激发慢跑的兴趣。再例如,徒手操不要一直都是那几节操,内容和形式都应该创新,例如可开展多人操、双人操、定位操、韵律操、健美操、行进间操等,还应基于学校具体情况,授课对象开展武术操、轻器械体操等优势同一内容的徒手操,将方向、节奏进行改变,从而发挥振奋精神、激发兴趣的作用。另外,也可以经常变化做操的队形,将体操队形可变化为口字形队、双圆形队、圆形队、相对或相向列队,或按教师事先设计好的图形或图案列队等。多样化的活动准备形式,可调动学生参与积极性,激发学生主观能动性,从而有效提高教学效率。

(三)有的放矢,切实强化活动的针对性准备

活动开展的目的旨在促使学生在新知识讲授的过程中身心调整到最佳状态,使得学生更全面、更深入地介入到课堂教学的各个环节,充分发挥准备活动的作用,避免学生出现意外事件。基于此,教师在准备活动设置时,不得随心所欲,应立足于课堂教学内容和动作技巧,开展针对性准备活动,以此来保障课堂教学顺利进行。

三、结语

综上所述,准备活动对培养小学生正确的学习态度,增强体质,发展身体力量、柔韧、协调、灵敏等素质均起到积极作用,体育课中的准备活动绝不是可有可无的,我们中小学体育教师定要在教学实践中不断研究、探索、完善,使之朝着科学化、合理化的方向发展。

参考文献:

- [1]刘汉美.体育教学中准备活动的方法和作用[J].职业,2017(6):37.
- [2]李继芬,郭红涛,王青涛.体育教学中准备活动应坚持八性[J].医学研究与教育,2016,23(4):45-45.