

# 小学体育体能训练策略探讨

谷佳伟

新疆生产建设兵团第六师五家渠第二中学

**摘要：**体能训练是小学体育教学的重要内容，对于增强学生体质、提高运动能力、促进身心健康发展具有重要意义。然而，当前小学体育体能训练存在着诸多问题，如训练内容单一、方法陈旧、学生兴趣不高、科学性不足等，影响了训练效果。本文分析了小学体育体能训练的重要意义，剖析了当前存在的问题，并从丰富训练内容、创新训练方法、提高训练兴趣、注重科学指导等方面提出了相应的策略，以期小学体育体能训练提供参考。

**关键词：**小学体育；体能训练；策略探讨

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.110

## 引言

体能是体育运动的基础，是增强体质、提高运动能力的重要保证。小学阶段是学生身体快速发展的关键时期，也是进行体能训练的重要窗口期。加强小学体育体能训练，对于增强学生体质、促进身心健康发展具有重要意义。新课标明确指出，要加强学生体能训练，提高学生的速度、力量、耐力、灵敏等身体素质。然而，当前小学体育体能训练存在着诸多问题，影响了训练效果。因此，如何科学、有效地开展小学体育体能训练，已成为广大体育教师关注的重点。

### 一、小学体育体能训练的意义

#### （一）增强学生体质，奠定健康基础

体能训练是增强学生体质的重要手段。通过速度、力量、耐力、灵敏等素质的训练，可以全面提高学生的身体机能，增强骨骼、肌肉、心肺等系统的功能，提高学生的身体素质和抗病能力。这不仅为学生的健康成长奠定了良好的基础，更是学生一生健康的重要保障<sup>[1]</sup>。

#### （二）提高运动能力，促进全面发展

体能训练是提高学生运动能力的基础。良好的速度、力量、耐力、灵敏等素质，是学生掌握各种运动技能的前提条件。通过体能训练，可以提高学生的协调性、灵活性、平衡性等运动能力，为学习各种体育项目打下基础。同时，体育运动也能促进学生的心理健康和社会适应能力，对学生的全面发展具有积极作用。

#### （三）培养体育兴趣，树立终身体育意识

体能训练是培养学生体育兴趣的有效途径。在训练过程中，学生能够体验运动的乐趣，感受挑战自我、超越自我的成就感，从而产生浓厚的体育兴趣。这种体育兴趣不仅能够提高学生参与体育活动的主动性和积极性，更能够延续到学生的一生，成为学生终身体育锻炼的动力源泉，树立健康的生活方式。

### 二、小学体育体能训练存在的问题

#### （一）训练内容单一，缺乏系统性

当前，许多小学体能训练内容较为单一，主要以跑步、跳绳等项目为主，缺乏力量、灵敏等方面的训练。这种片面的训练方式，难以全面提高学生的身体素质。同时，训练内容缺乏系统性和连续性，没有根据学生的年龄特点和身体发展规律进行科学安排，导致训练效果不佳。

#### （二）训练方法陈旧，缺乏趣味性

小学体能训练仍然以传统的“命令式”训练为主，教师“一言堂”，学生被动接受。这种枯燥、单调的训练方式，缺乏趣味性和吸引力，难以调动学生的积极性。同时，过于注重训练强度和次数，而忽视了学生的体验和感受，导致学生产生厌倦情绪，影响了训练效果。

#### （三）学生兴趣不高，参与积极性不足

小学生天性好动、活泼，对于枯燥、重复的体能训练缺乏兴趣。加之部分教师缺乏有效的激励手段和引导策略，导致学生参与体能训练的积极性不高。同时，体能训练容易引发疲劳和不适感，如果教师没有及时给予鼓励和支持，学生很容易产生畏难情绪，影响训练的持续性。

#### （四）科学性不足，缺乏针对性指导

小学体能训练缺乏科学的指导和评估，许多教师凭经验开展训练，缺乏对学生身体机能、体能状况的科学评定，难以根据学生的个体差异进行针对性训练。同时，训练过程缺乏对学生身体反应的监测和调整，容易导致运动损伤或过度训练等问题，影响学生的身心健康。

### 三、小学体育体能训练的对策

#### （一）丰富训练内容，提高综合性

小学体能训练要根据学生的年龄特点和身体发展规律，科学设置训练内容，兼顾速度、力量、耐力、灵敏

等各方面的训练，提高训练的综合性和全面性。在速度训练方面，可以开展短距离跑、接力跑、变速跑等项目，提高学生的反应速度和运动速度；在力量训练方面，可以采用自重训练、器械训练、抗阻训练等方式，增强学生的肌肉力量和爆发力；在耐力训练方面，可以进行长跑、游泳、跳绳等项目，提高学生的心肺功能和耐力水平；在灵敏训练方面，可以开展棒球、网球、武术等运动，提高学生的协调性、灵活性和敏捷性。

除传统的体能训练项目外，还可以借鉴现代体能训练的理念和方法，开发适合小学生的趣味性训练项目。如趣味田径，将短跑、跳远、投掷等基本田径项目与游戏相结合，设置障碍跑、背靠背跳远、沙包投掷等趣味项目，增加训练的娱乐性和挑战性。又如器械体操，利用球、绳、圈、伞等多种手具，创编徒手体操、韵律体操、双人配合等体操动作，提高训练的多样性和协调性。再如武术搏击，融入武术、跆拳道、拳击等对抗性运动，开展徒手对练、器械对抗等项目，增强训练的对抗性和技巧性。

在丰富训练内容的同时，还要注重不同训练项目的连贯性和递进性，构建系统化的体能训练体系。可以根据学生的年龄段和身体发展水平，制定阶段性的训练目标和计划，如低年级以趣味性、游戏性项目为主，中年级逐步增加力量、耐力等专项训练，高年级侧重技巧性、对抗性训练等，实现训练内容的逐步深入和提高。同时，要加强不同训练项目之间的有机联系，如速度与力量训练相结合，力量与耐力训练相结合，灵敏与技巧训练相结合，形成综合性、系统性的体能训练模式。

### （二）创新训练方法，增强互动性

小学体能训练要摒弃传统的“命令式”训练模式，采用启发式、游戏式、竞赛式等多种训练方法，增强训练过程的互动性和参与性。启发式训练强调以提问、讨论等方式引导学生思考和探索，激发学生的主动意识和创新意识。如在力量训练中，教师可以提问：“怎样可以快速提高投掷距离？”引导学生思考力量与技巧的关系，并鼓励学生创编投掷动作，找到最佳发力方式。游戏式训练注重将体能训练融入游戏情境中，寓教于乐，让学生在愉悦的氛围中完成训练任务。如在耐力训练中，可以开展“小兔快跑”的游戏，由学生扮演小兔子，在规定时间内跑完一定距离，并设置安全区和追捕区，增加游戏的趣味性和紧张感。竞赛式训练通过个人或团队的比拼，激发学生的好胜心和拼搏精神，提高训练的积极性。如在速度训练中，可以采用“4×100米接力赛”的形式，由学生分组进行短跑接力，通过团队协

作和竞争，提高学生的凝聚力和责任感。

在训练过程中，教师还要充分利用学生好奇、好胜、求知的心理特点，设计富有挑战性和吸引力的训练项目。如在灵敏训练中，可以创设“勇闯陷阱”的情境，在场地上布置高低不平的障碍物，学生需要快速通过障碍，并完成各种高难度动作，如跳跃、翻滚、攀爬等，以考验学生的灵敏性和应变能力。又如在综合训练中，可以开展“少年特种兵”的训练营，设置体能测试、野外生存、实弹射击等多个关卡，学生通过完成不同难度的任务，提升综合体能素质，同时培养勇敢、顽强的意志品质。

### （三）提高训练兴趣，优化激励机制

小学生正处于身心发展的关键时期，好奇心强、自尊心重，对枯燥、单调的训练缺乏持续的兴趣。因此，提高学生的训练兴趣，保持训练的持续性和主动性，是小学体能训练的关键所在。首先，教师要转变传统的训练观念，树立“以生为本”的理念，关注每个学生的个性特点和兴趣爱好，因材施教。对于不同基础、不同需求的学生，要制定个性化的训练计划和目标，让学生找到适合自己的训练方式，感受到训练的乐趣和成就感。同时，要创设轻松愉悦的训练环境，合理调节训练强度，防止学生产生厌倦和抵触情绪。

其次，要建立科学的目标管理和评价体系，帮助学生树立明确的训练目标，感受进步和成长。可以采取阶段性目标、过程性评价的方式，将大目标分解为若干个具体、可测的小目标，让学生通过阶段性训练和测试，及时了解自己的进步和不足。如每周进行一次体能测试，检验学生的训练效果，并将测试结果与学生的训练表现相结合，进行综合评价。对于进步明显、表现优异的学生，要给予及时的肯定和鼓励，增强其自信心和成就感；对于进步缓慢、存在困难的学生，要给予针对性的指导和帮助，帮助其克服困难、重拾信心。

再次，要优化训练的激励机制，采取多元化的激励方式，满足学生的荣誉感和存在感。可以根据学生的年龄特点和兴趣爱好，灵活采取物质激励、精神激励、荣誉激励等方式。如对于进步显著的学生，可以给予小奖品、积分、体育道具等物质奖励，也可以给予表扬信、进步之星等精神奖励，还可以在校园橱窗、体育栏目等平台展示其风采，树立榜样力量。对于团结协作、表现突出的小组，可以给予集体荣誉称号，如“体能之星小组”、“最佳团队奖”等，增强集体的向心力和凝聚力。通过恰当的激励方式，可以调动学生的积极性，让其在追逐目标、超越自我的过程中，收获成长和快乐。

### （四）注重科学指导，加强安全保护

体能训练是一项系统工程，需要全面考虑学生的身心发展特点、体能状况、运动经验等因素，加强科学指导和安全保障。首先，学校要建立学生体质健康档案，定期开展体质测试和体能监测，全面了解学生的身体素质和运动能力，为制定训练计划、调整训练强度提供科学依据。测试内容应包括身高、体重、肺活量等形态指标，50米跑、立定跳远、1分钟跳绳等素质指标，以及1000米跑、引体向上等耐力指标。测试结果要及时反馈给学生和家长，帮助其认识自身优势和不足，明确后续训练重点。

其次，学校要加强教师的培训和指导，提高其专业素养和科研能力。定期开展教学研讨、业务培训等活动，学习体能训练的新理论、新方法，掌握运动解剖、运动生理、运动心理等学科知识，不断更新训练理念和手段。鼓励教师开展体能训练的课题研究，总结经验，发现规律，探索适合本校学生的训练模式。同时，要加强与医疗卫生机构、体育科研院所的合作，聘请专家学者进行业务指导，提供体质测试、运动处方等专业服务，为体能训练提供智力支持和技术保障。

再次，要强化体能训练的过程管理和安全教育，及时调整训练计划，消除安全隐患。训练过程中，教师要密切关注学生的身体反应和情绪变化，根据学生的体力、技能水平，合理安排运动强度和运动量，避免运动损伤和过度疲劳。如在力量训练时，要针对学生的肌肉发育水平，选择适宜的负重和次数，循序渐进，避免一次性超负荷训练。在耐力训练时，要根据学生的心肺功能状态，合理控制运动时间和距离，避免急于求成、盲目追求。同时，要加强学生的安全意识教育，普及运动损伤预防、自我保护等知识，提高学生的自我管理能力。培养学生良好的训练习惯，如准备活动、整理活动、合理饮水等，降低运动风险。此外，学校还要完善体育场地和器材的安全管理，定期检查、维护、更新体育设施，消除安全隐患，为学生创造安全、健康的训练环境。

### 结语

小学体育体能训练是学校体育工作的重要组成部分，对于增强学生体质、提高运动能力、促进身心健康发展具有重要意义。面对当前体能训练存在的问题和挑战，体育教师要树立科学的训练理念，从丰富训练内容、创新训练方法、提高训练兴趣、注重科学指导等方面入手，不断探索、优化体能训练策略，提高训练质量和效果。同时，体能训练要与其他体育教学内容相结

合，与学校、家庭、社会密切配合，形成全方位、多层次的体能训练网络，为学生的健康成长提供坚实保障。只有不断深化体育教学改革，创新体能训练模式，才能真正发挥体能训练的育人功能，促进学生德智体美全面发展，为国家培养身心健康的建设者和接班人。

### 参考文献

- [1] 孙宗迪. 小学体育体能训练的教学策略研究[J]. 中国科技经济新闻数据库 教育, 2024(1): 0040-0043.
- [2] 孙立华. 浅谈新时期育人背景下小学体育体能训练有效举措[J]. 文渊(高中版), 2020(6): 1156.
- [3] 田亮. 现代体能训练在小学体育教学中的运用策略研究[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2020(48): 25.
- [4] 杜涛. 利用体育课堂活动, 加强小学生体能训练的路径分析[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2020(37): 64.
- [5] 王华. 在游戏的愉悦中增强体魄——小学体育课堂体能训练游戏化策略探析[J]. 教育观察(下旬), 2013(11): 85-86.
- [6] 马东华. 功能性体能训练在小学体育教学中的应用研究[J]. 软件(教育现代化)(电子版), 2019(6): 73.
- [7] 丘耀斌. 如何在游戏中增强学生的体魄——小学体育课堂体能训练游戏化的策略[J]. 体育画报, 2023(21): 130-131, 133.
- [8] 胡长江. 现代体能训练在小学体育教学中的运用策略探究[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2022(40): 11-14.
- [9] 李波. 现代体能训练在中小学体育教学中的运用策略研究[J]. 家长(中、下旬刊), 2020(15): 20, 22.
- [10] 刘星杰. 探究小学体育课堂体能训练游戏化的思路与策略[J]. 电脑爱好者(校园版), 2021(23): 35-36.
- [11] 刘俊杰. 在游戏的愉悦中增强体魄——谈小学体育课堂体能训练游戏化策略[J]. 电脑爱好者(普及版)(电子刊), 2022(6): 4001-4002.
- [12] 王爽. 现代体能训练在中小学体育教学中的运用策略研究[J]. 中国校外教育(上旬刊), 2019(2): 14-15.
- [13] 沙依热木汉·哈合克. 小学体育课堂体能训练游戏化的思路与策略[J]. 文渊(高中版), 2020(4): 2197, 2199.