

探讨小学体育与学生综合素质提升的关系

王海洋

山西省交口县温泉乡中心学校

摘要：小学体育教育是学生综合素质提升方面的关键组成部分，它不仅有利于增强学生的体质与提高免疫力，还可培养健康意识与良好的生活习惯，此外体育活动对学生心理素质的影响显著，可以增进自信心和自我控制能力，而且养成团队合作精神和社交能力，就学习能力的角度而言，体育活动助力学生强化注意力与记忆力，促进学习动力的持久程度，因此小学体育教育对学生综合素质提升的影响十分深远。

关键词：小学体育教育；学生综合素质；身体健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.234

引言

处在当今的教育体系范围里，小学体育教育作为塑造学生综合素质的重要路径，其价值日益明显，体育活动不仅能带动学生身体的健康强化，还可对心理素质与学习能力方面发挥积极作用，本文试图探讨小学体育教育与学生综合素质提升的相互关系，分析体育活动怎样在增强体质、培育良好习惯、提升心理认知能力和学习能力等方面起作用，对学生起到全面的积极效果。

一、理论基础

（一）小学体育教育的基本目标

培养学生的身体素质、运动技能以及对健康生活的意识是小学体育教育的基本目标，依靠参与体育课，学生可增强自身的体力，培养肢体协调性，进而为日后的健康生活搭建可靠基础，体育课的意义不只是进行体力锻炼，更是凭借运动培养学生的意志品质，就像顽强不屈、果敢大胆、团队合作精神等^[1]。与此同时体育教育还把精力放在培养学生运动兴趣上，激发他们投身运动的积极性，于是带动学生在日常生活里继续坚持运动习惯，此外体育课还需借助一系列的训练与比赛，激起学生的竞争意识与奋斗意志，帮扶他们在挑战阶段不断超越自己，增强自我认知和自我管理本领。

（二）小学阶段体育教育对学生身心发展的功效

从针对身体健康的角度审视，定期开展体育锻炼促进学生骨骼的成长，增强肌肉力量水平，提高心肺功能的水平，小学时期是孩子生长发育的关键阶段，体育锻炼能有效推动身体协调性、灵活性以及力量向上提升，同时辅助学生养成正确的姿势与运动习惯，预防由不良坐姿或者运动缺乏引发的健康问题。体育活动对学生心理发展而言同样十分关键，孩子于运动过程中会经历胜

败及挑战，从中学会对情绪进行自我调节，增强应对压力的水准，同时要求团队合作的体育项目还可培养学生社交能力，促使他们在跟同伴的互动切磋中学会尊重他人、倾听及沟通，这对他们的情感发展以及社会适应能力起到积极推动作用。

二、小学体育与学生综合素质提升的关系

（一）体育活动对学生身体健康的影响

1. 增强体质，提高免疫力

体育活动对学生健康的促进作用十分显著，尤其在增强体质以及提高机体的免疫力方面，经常进行体育锻炼可助力学生增强心肺功能及肌肉力量，进而实现提升整体身体素质的目的，学生借助运动，各个身体系统得到锻炼，尤其使心血管系统、呼吸系统和肌肉骨骼系统的功能显著变好。例如诸如跑步、游泳、篮球的有氧运动能推动心脏泵血效率提升，让血液循环更顺畅地循环，有利于机体免疫功能的强化，同时体育活动可推动身体的血液循环，可增强白血球的数量与活动性，加强抵御病毒与细菌进犯的能力，伴随运动量的加大，学生的体质一点一点变强，较容易去抵御常见的疾病，诸如感冒、流行性感冒这些病。长期持续坚持锻炼还可以降低患上诸如高血压、糖尿病等慢性疾病的风险，为学生身体与心理的健康保障打下基础^[2]。除此之外，体育活动对学生进行体重管理和获得健康体脂率有积极影响，不少学生因为缺少运动而碰到超重或肥胖的困扰，而借助积极投身体育活动，可协助学生燃烧过剩的卡路里，调整体内的脂肪占比。肥胖除了影响外貌外，也是若干健康问题的引发根源，诸如心脏病、糖尿病跟骨关节病等，学生可经运动调节体重，让学生体重稳定在健康范围，进一步推动学生身体的健康水平达到新层次，因此提高

学生免疫力和健康体质的重要途径是体育活动, 对学生的长久健康起到积极的推动作用。

2. 养成健康的生活习惯与良好意识

体育活动不仅可增强学生的身体素质, 还在培养良好生活习惯以及健康意识方面起到显著作用, 凭借定期安排的体育锻炼, 学生可以把作息时间调理成规律状态, 防止熬夜等不良生活习惯渐渐滋生, 当参与非对抗性运动时, 学生需留意运动前后恰当的饮食、充沛的水分补给以及休息时间的安排, 这些皆有助于学生构建科学健康的生活形态。靠体育锻炼, 学生渐渐领悟到运动对健康的积极成效, 进而养成注重饮食均衡、定时运动以及保证充足睡眠等健康习惯, 学生借助体育活动也能增强健康意识, 推动其进一步留意身体健康, 通过参与体育课程跟课外活动, 学生可体验运动对身心起到的积极意义, 诸如改善身体质量、提高心理水平等, 这些均能激励学生去追求健康生活方式。同时学校与家庭的双重影响加诸于体育活动, 可协助学生养成持续锻炼的习惯, 把健康生活方式变成主动的行为, 长期参与体育活动的那部分学生, 一般对自己健康的敏感度表现更强, 可及时发觉身体的不适并采取处理手段, 以此防止健康方面的问题产生, 整体而言体育活动不光增进了学生的体质水平, 更关键的一点是, 促进他们养成良好的生活习惯与健康意识, 为学生的全面发展铺设了坚实基础。

(二) 体育活动对学生心理素质的影响

1. 增强自信心和自我控制能力

体育活动对学生心理素质的锤炼有着深远影响, 尤其在增进自信心和自我管理本领方面, 体育活动中的挑战与竞争, 激励学生不断去追寻更高目标, 在运动进行阶段, 学生往往会碰到困难、挑战, 学生需凭借不断努力、改变策略和完善技巧去克服这些困难。当学生借自己不停歇的努力克服这些挑战时, 他们会知晓自己获得了极大的成就感, 由此提升自信心, 此外团队配合、个人拼搏和阶段性目标制订往往与体育活动相伴, 学生借助这一过程不仅能够提升自己的能力, 还能全面体会到努力的重要意义, 这种自信心的提升加上成就感的增强, 可助力学生在面对其他学科以及生活当中的挑战时, 以积极的心态维持, 大胆去面对困难, 增强应对复杂难题的胆魄^[3]。除此之外, 体育活动能够培养学生的自我约束能力, 在运动中学生大多时候得在严格的规则及时间限定下开展竞赛或特训, 这要求他们拥有较强的自我把

控能力, 例如在篮球比赛的开展阶段, 学生必须维持注意力的集中, 遵守比赛规则, 在比赛期间快速作出选择, 这要求学生持续地调节情绪与思维, 控制冲动保持冷静。

2. 培养团队合作精神和社交能力

众多体育类活动, 就如足球、篮球、排球这般, 皆强调团队协同, 当这些活动开展的时候, 学生必须跟队友们密切合作, 携手奋斗完成任务或斩获比赛的奖项, 这种合作不只是为了拿下比赛, 更是培育学生团队协作能力的一个重要路径, 经由参与这些体育相关项目, 学生明白了怎样在团队当中把自己的优势发挥出来, 而且跟他人协同作业, 实现团队预设的共同目标。在这一阶段里, 学生提升了自己体育技能上的能力, 还能够在跟队友彼此沟通的互动里, 提升出更为多样的沟通能力和人际交往能力, 体育活动当中团队的合作, 要学生掌握出色的沟通本领, 不管是在比赛前的策略分析, 就算是在比赛推进阶段的实时配合, 良好的沟通是成功达成的关键。学生采用与队友交换想法, 说出自己的想法, 理解他人所持的观点, 慢慢掌握在集体中怎样有效表达自己, 而且重视他人的意见, 这为他们社交能力打下了坚固的根基, 更能说明重要性的是, 团队合作把学生的责任感和集体意识培养起来了, 在比赛中成功往往不是只借助某一个人的本事, 而是凭借整个团队的集体努力^[4]。学生在这样的氛围里慢慢意识到团队的意义, 并且明白只有借助紧密配合才可, 才可实现最终的收获, 此外团队合作于体育活动中支持学生发展解决冲突和建立信任的能力, 在集体活动实施期间, 肯定会遇到不同意见或矛盾, 但怎样依靠合理的沟通和协商让想法达成一致, 是学生于这一阶段中掌握的重要社交能力, 这些经验不仅可以助力学生在学校里跟同学建立更亲善的关系, 还为他们今后步入社会以后, 为他们进入更复杂的团队环境做好了铺垫, 凭借这些实操, 学生的社交能力有了全面的进步。

(三) 体育活动对学生学习能力的影

1. 提高注意力和记忆力

体育活动明显提升了学生的学习能力, 尤其在提升专注力的时候提高记忆力方面, 众多研究早已证明, 体育锻炼不仅可以促进学生的身体健康态势, 还可就大脑功能产生积极的效果, 当体育活动推进的过程阶段, 身体的运动带动了大脑血液循环, 加大了氧气跟营养物质的供应, 这为大脑输送了更好的能量跟资源, 进而提升

了学生的认知水平。以规律的体育锻炼为途径,学生的大脑可更高效地达成信息处理,改善其注意力集中的能力,这说明学生在课堂上可以愈发专注,让分心的情况变少,由此提高学习的成效,例如跑步、游泳加上各类的球类运动,皆可让学生的心率变快,血液流动加剧,由此加速大脑代谢的程序,促使神经细胞能够更快速地进行信息传递与回应。如此生理变化有助于提升学生大脑处理信息的速度以及准确性,让他们在学习里能够迅速吸收新知识并记好关键细节,进行这些活动的时间阶段,学生参与这些活动时注意力得到锻炼,让其在面对复杂或者枯燥的学习任务时,依然能维持更长时段的专注。除了增强集中力,体育活动能对学生的记忆力起到积极作用,在推进体育锻炼的阶段,学生需记住且学习动作的顺序、规则、技巧,甚至在多数时候是与他人合作时的协调样式,这些过程要求大脑凭借记忆力去存储、处理以及回忆信息,和学习新知识时要记住、回忆课程内容相似。因此体育锻炼不仅对学生的身体健康产生助力,亦是转变为一种有效的脑力锻炼途径,可促进记忆力的提高,此外研究发现而且研究显示,长期参与体育活动的学生在学习时一般会表现出更强的专注力和更好的记忆力,这是因为他们的大脑借助持续的锻炼,造就了更强的神经网络,让其在面对学习任务的时候,能更高效地进行信息的组织与处理工作,由此优化学习效果,总的来说体育活动对学生大脑起到的多方面推动作用,既有助于学生提升注意力,而且可以提升他们的记忆力,这在学生的学习能力上有明显积极作用。

2. 增强学习动力和持久性

体育活动在增强学生身体素质方面起到了重要意义,还可明显增强学生的学习动力与持久性,在参与体育锻炼这个阶段,学生借助不断地拼搏,应对一个又一个挑战,得到成功、实现进步,这种成就感处在巨大的范畴,可有效转变为学习过程里的动力,当学生于体育赛事中斩获胜利,抑或是在训练里突破自己极限的这一刻,他们会认识到努力与坚持带来的意义,并从里面汲取力量,激起他们在学术探索的动力,因为这种积极的心态和动力,学生在学习上更努力,不会轻易地说出放弃^[5]。体育活动也能辅助学生培养出强大的毅力和始终坚持的精神,在比赛中面对困难或者失败的时候,学生掌握了怎样维持镇定、调整心理方面状态,且一直坚持到比赛结尾,

培育这种精神对学生在学术方面的坚持同样具有重大影响,学生碰到学业里突发的挫折时,可以坚守积极的心态,克服困难最终赢得胜果。因此体育活动不只是作为可实现锻炼身体目的的工具,更是提升学生心理素质与学习动力的关键渠道,此外学生还能通过体育活动提高时间管理能力,增强他们针对学业的持久能力,在充满压力的忙碌学习生活里,学生需要把学习和锻炼的时间合理安排,体育活动逼迫他们规划清晰的时间计划,且自愿地去落实。这种自我调节能力,对学生在学业持续发展上有积极意义,还对提升他们自律性起作用,让他们在学习期间可维持高效的状态,与此同时体育活动也可有效缓解学习压力,缓解人们的焦虑,学生凭借运动释放压力,能让精神状态处于良好,进而提升他们在学习里的持久性与稳定性,因此由此呈现出,体育活动对学生学习动力及持久性有着积极的促进成效,它经由赋予成就感、锻炼坚韧毅力、优化时间统筹措施和减轻压力等多方面功用,促使学生在学术追求这件事上保持持续动力,应对多样难题,最终赢得学业上的成就。

结语

综上所述学生综合素质的提升,小学体育教育起着不可忽视的作用,依靠体育锻炼活动,学生不仅可增强体质、树立健康理念,还会在心理素质以及学习能力上得到显著增强,因此学校和教育工作者应当充分认识到体育教育的关键意义,把其作为提高学生综合水平的重要手段,为助力学生全面发展打下坚实基础。

参考文献

- [1] 刘孟龙. 基于提高学生综合素质的小学体育与健康课程的开展策略[J]. 体育视野, 2024, (18): 33-35.
- [2] 李金. 素质拓展训练融入小学体育教学的路径分析[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (05): 182-184.
- [3] 康智翠. 小学体育教学中的趣味性教学策略[J]. 智力, 2022, (10): 46-48.
- [4] 孙桂芹. 小学体育课堂提升学生综合素质的策略探讨[A] 课程教学与管理研究论文集(五)[C]. 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会, 2021: 5.
- [5] 张颖英. 小学体育课堂提升学生综合素质的策略探讨[J]. 新课程, 2021, (43): 219.