

体育游戏对增强青少年体质作用的探究

蒋合才

(广西民族大学相思湖学院 广西 南宁 530008)

[摘要] 体育游戏的核心功能是强化体育教学效能, 利用符合青少年身心成长特征的教学方法, 使他们的身心获得健康成长。体育游戏以展开个体基础运动为前提, 根据既定的规则与任务践行教学行为。相关人员研究体育游戏对青少年体质提升的作用的过程中, 需明确该教学手段的主要特点, 以及在青少年体质提升课程中的特性。而后, 围绕青少年终身体育意识、青少年良好的体育锻炼习惯、青少年身体素质与心理素质健康发展三方面进行分析, 着重体现体育游戏对青少年体质提升的具体作用。

[关键词] 体育游戏; 青少年; 体质提升; 作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.855

引言

体育游戏不仅展现教育的系统性, 还具备娱乐性与互动性特征。而针对青少年体质的增强, 教师需充分发挥体育游戏的作用与优势。即结合教学内容与教学目标, 分别融入具有适应性与契合性的体育游戏。通过最大程度内的激发学生学习的积极性与兴趣, 令他们能长期、连续性的参与体育运动与体能锻炼。当然, 教师需将具体的教学内容与体育游戏进行科学的融合, 既要完成基本的教学目标与教学任务, 还需确保其展现出实效性 with 优越性。即教师需以提升学生体质为核心, 有针对性、计划性的融入体育游戏。即在学生无意识的过程中, 令他们获得良好的学习体验。在此基础上, 利用多样化、趣味化的体育游戏强化学生的身体素质与心理素质。

一、体育游戏的主要特点

体育游戏具有一定的目的性、竞技性、多样性等特点, 使参与体育实践锻炼的个体在轻松的氛围下完成目标与任务。体育游戏这种教学形式的产生, 主要源于生活中各种有趣的现象。即将儿童、青少年感兴趣的日常游戏与体育动作进行科学融合, 既展现出一定的竞技性, 还具备娱乐性。既可两人、三人等多人互动, 也可进行群体性的比赛。基于不同的目的, 利用不同的游戏形式, 最终达到锻炼身体、舒展四肢、放松心情目的。同时, 体育游戏属于具有认知性、创造性、多变性特征的运动项目, 更注重以学习个体角度出发, 设计符合规则、规律的教学模式与体能训练方法。体育游戏极具教学价值与教学优越性, 不仅可放松学生心情与身体, 还可使他们的体质获得明显的提升。因此, 可将体育游戏作为科学的教学策略融入青少年体育教学中, 助力体育教育事业形成多样化形态。

二、体育游戏在青少年体质提升课程中的特性

(一) 体育游戏具备健身性与健心性

体育游戏作为体育训练的一种手段与方式, 更利于为学生创建优质的学习环境。而青少年在实际参与到体育训练活动的过程中, 在热身、训练、互动、结束等一系列环节中, 可使身心获得极大的放松。体育游戏的活动媒介与生活现象具有一定相关性, 青少年在走、跑、爬等具体的行动中, 无意识的与他人进行互动与玩乐的过程中获得体能训练, 并收获快乐、友谊。而这些要素的集成与融合, 赋予体育游戏明显的健身性与健心性特性。体育游戏具有浓厚的多重主义色彩, 即将严肃的体育教育与游戏进行融合, 使学习个体在轻松的游戏活动体验学习体育课程的乐趣。

(二) 体育游戏具备互动性与愉悦性

以强身健体为内核的体育游戏, 不仅展现教学活动的互动性, 还可体现其愉悦性。而正因为体育游戏具备这样的显著特性, 更利于提高体育训练的实效性。优质、科学的体育教学, 不仅要有有序、顺利的推进各项课程, 还需保证学生真正从中获得能力的提升与思想素养的培养。从某种角度来说, 体育游戏具备的互动性与愉悦性特质, 可在体育教学中起到催化剂的作用。教师利用多种多样的体育游戏, 可极大激发青少年的学习兴趣与热情。即青少年在不断变化角色体验体育锻炼过程时, 令他们对体育学科建构新认知。由此, 促使青少年积极的参与并长期的坚持体育锻炼, 令他们的体质获得良好的提升。

(三) 体育游戏兼具教育性与娱乐性

体育游戏的内容、形式、规则是多样性的, 使青少年在不同的体育教学形态中进行体能训练。既达到最终的教育目标与体质提升效果, 还可赋予体育课堂一定的娱乐性。作为体育教学的重要手段之一, 体育游戏兼具教育性与娱乐性特性, 为解决体育教学的困境带来更多可能性。面向青少年开展的体育教育, 教育工作者通过科学融入体育游戏, 可使学生在寓教于乐的过程中, 提升他们的体质。

三、体育游戏对青少年体质提升的作用体现

(一) 利于青少年形成终身体育意识

体育游戏本身的互动性与愉悦性的特性, 更易于青少年积极的参与到体育锻炼活动中。当青少年在日常的体能训练中获得愉悦性与成就感时, 他们会到体育锻炼逐渐产生浓厚的兴趣。兴趣作为学习个体的思想引擎, 比强制性的督促与管理更具有教学实效性。而体育游戏在体育教学中的应用, 对提升青少年的体质具有显著的促进作用。教师通过创建有趣的体育游戏, 使青少年在轻松、欢乐的氛围中无意识的获得体育训练。基于对青少年意识形态层面潜移默化的影响, 更利于他们形成终身体育意识。体育作为具有长期性、系统性、实践性的学科, 需青少年基于连贯性、科学的训练下, 才可保证青少年的体能训练达到良好的效果。因此, 教师需利用好体育游戏, 帮助学生建立端正的学习态度, 令他们能长期坚持体育锻炼。由

此, 才可确保青少年的体质获得根本性的提升。而基于体育游戏对青少年的终身体育意识进行培养的过程中, 可对其体质的提升产生关键性的影响。教师需以正确的观念导向行为, 从体育意识的训练逐渐向实践锻炼过渡。

(二) 帮助青少年养成良好的体育锻炼习惯

面向青少年开展的体育教学活动, 一方面是对国家素质教育倡议的响应, 另一方面为了真正提升学习个体的体魄。而体育游戏在体育训练中的应用, 可极大丰富体育课堂的趣味性, 并展现较高的互动性。通过不断优化体育实践教学环境, 使青少年对体质的提升建立正确的认识。且青少年进行有趣互动的过程中, 愉悦其心理的同时, 促使他们建立科学的体育锻炼习惯。教师通过设置不同形式的体育游戏, 在规定的期限内帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。从科学的视角出发, 21天以上的连贯性训练就会培养青少年良好的体育锻炼习惯, 而90天的重复训练会形成稳定的习惯。若体育教师运用常规性的体育训练方法, 会造成青少年心理疲软现象, 使他们无法在较长的一段时间内进行重复训练。而体育游戏与训练项目的融合, 可大大降低体育训练的枯燥性与乏味性, 更利于青少年长期、积极的参与体能训练。一旦青少年形成体育锻炼的习惯, 势必会促使他们的体质获得大幅的提升。更重要的是, 利用体育游戏提升青少年的体质, 可在一定程度上降低训练过程中的乏味感与无聊感。使青少年在放松与舒服的空间下, 逐渐形成持续性、连贯性参与体育锻炼的习惯。

(三) 促使青少年身体素质与心理素质健康发展

体育游戏兼具教育性与娱乐性, 不仅可教会青少年科学的体育锻炼方法与学习理念, 还可帮助他们营造愉悦的体育锻炼氛围。而青少年成长的进程中, 教育工作者既要关注他们的体征提升, 还需确保他们心理健康发展。而体育游戏在青少年体育教学中所展现出的特性, 可极大满足当下的教育诉求与教育要求。即利用科学的体育教学模式, 使青少年身体素质、心理素质都可获得良好的培养。由此可见, 体育游戏对青少年体质提升所产生的积极促进作用。因此, 教育工作者需全程关注青少年身心成长规律、学习需求等, 将体育通过设置不同内容与形式的体育游戏, 最大限度地满足学习个体的个性化需求。既要保证体育锻炼的时长、质量、效率, 还需不断增强青少年的体魄并清华他们的心理素质。教师需对青少年的心理素养的差异性建立正确的认识, 并善用体育游戏令他们形成规律化、规范化、标准化的体育锻炼模式。而关于体育游戏对青少年体质提升作用的研究, 相关人员以学习个体为核心, 对体育教学任务、教学形态、教学结果、教学质量评价等形成新思考。基于新的体育教学思路, 将体育游戏与项目化实践锻炼、理论教学等进行科学的融合。最大化发挥体育游戏的作用与价值, 全面提升青少年的体质, 令其身心健康成长。

结语

总之, 基于体育游戏具备的健身性、健心性、娱乐性、互动性等特质, 令其极大创新与丰富传统的体育教学。教师利用不同形式的体育游戏, 为青少年创建科学、优质的体育训练环境。而学习个体积极、自主参与体育锻炼的过程中, 不仅提升体质, 极大愉悦了自身的心情。体育游戏在体育教学中展现出教学优势与优越性, 使得青少年在意识形态、学习行为等方面都发生积极的改变。即在青少年自主、长期的体育锻炼下, 可使他们的体质获得显著的提升。且基于健康的心理, 使青少年持之以恒的参与体育锻炼, 获得愉悦的学习体验的基础上, 达到强身健体的目的。

参考文献

- [1] 曹徐爽. 民间体育游戏教学对小学生体育学习兴趣及身体素质的影响研究[D]. 南京体育学院, 2019.
- [2] 满坤. 从我国中小学生体质下滑的现象透析我国学校体育管理存在的问题[J]. 灌篮, 2019(10): 212.
- [3] 王叶丹. 功能性体育游戏对初中生身体素质及锻炼态度的影响[D]. 山西师范大学, 2018.
- [4] 滕祿伟, 赵乐峰. 体育游戏对青少年体质健康影响的研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(05): 217+219.
- [5] 罗洪, 赖晓珍. 体育游戏对青少年体质健康影响的研究[J]. 才智, 2014(32): 343.

作者简介:

蒋合才(1980-), 男, 汉, 广西南宁市, 单位: 广西民族大学相思湖学院, 职称: 讲师, 本科学历, 研究方向, 运动训练、学校体育。