

培养小学生养成锻炼习惯的问题研究

周明

(吉林省白城市洮北区文化小学 吉林 白城 137000)

[摘要]生命在于运动,坚持体育锻炼能使学生体质增强,有利于学习和生活,有助于培养意志素质。小学生体育教育是针对小学生的身心进行的体育锻炼教育。通过对小学生体育健康知识的实践手段,在保证学生健康成长的同时,进行适当的科学锻炼,培养小学生养成良好的锻炼习惯。

[关键词]小学生;培养;锻炼

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2212

习惯是一种经过长时间培养而不易改变的行为。习惯是一种自然的习惯。如果这个习惯是积极的和好的,每个人都会感激它。如果这种习惯很坏,已经变得很自然,那么我们就敢想象它会人们的生活带来什么样的后果。中国教育家陈鹤琴先生说:“养成好习惯,受益终身;如果你有一个坏习惯,你将终生受到它的折磨。”在生活中,在体育课上。让我们谈谈如何培养学生良好的体育学习习惯。

一、参加体育锻炼对于小学生能够提高运动系统的功能,促进生长发育

体育锻炼对骨骼的影响:骨骼作为人体的支架,保护器官,支撑和调节人体的各种运动。科学研究证明:小学生坚持良好的体育教育,积极的体育锻炼,可以使骨骼增强,促进生长发育,使幼儿的身高快速增长。因为在运动过程中,肌肉对骨骼的牵引力和重力作用,不仅有助于改善骨骼的形状和功能,使骨骼变得厚实、坚固,而且有助于脊柱、胸、骨盆、足弓等骨骼的正确形成,还能改善骨骼的力学性能。但是,锻炼是不科学的,还会给骨骼带来不良影响,所以,体育教师一定要指导学生按照科学的方法进行锻炼。

二、教学中培养学生的锻炼习惯,要注意抓好以下几点要求

(一)注意体育锻炼的科学方法

没有任何一种运动能够增强身体素质,没有科学的运动方法,不仅会影响运动的效果,而且还可能损害健康。只有正确的运用锻炼方法,才能有更好的锻炼效果。因此,在户外教学中,学生应了解人体的结构和功能,了解一些有关身体健康的常识,以及运动如何促进人体的生理变化。让学生明白为什么要在练习前做准备活动,在完成活动后做练习。此外,不同年龄的学生有不同的锻炼方式和方法,教师应该引导学生自主锻炼。

(二)保护和帮助

在课堂教学中,要充分做好课前准备工作,全面了解学生的实际情况。也就是说,在完成课堂任务和目标的过程中,一定要预防和减少意外伤害,营造安全轻松的课堂气氛,积极活跃的课堂气氛,避免给一些弱小胆小的学生增加心理负担,从而形成了他们喜欢运动和不喜欢体育的矛盾现象。所以学生可以在课堂上做一些简单的活动,只要能锻炼。

(三)注意表扬和鼓励

在教学观察中,发现很多学生喜欢锻炼却不能持之以恒。因此,教师应使课堂充满乐趣,及时表扬一些坚持锻炼的学生。这将有助于学生增强锻炼的信心,提高锻炼的兴趣,也有助于一些懒惰、肥胖的学生减轻心理负担,积极锻炼。

(四)激发学生的兴趣和主动性,促进运动习惯的形成

兴趣是最好的导师。只有兴趣,才能使人有坚持意识。孩子们天性活泼有趣,而我们的老师则以保护和发展他们对体育的兴趣为任务。例如,教师首先提出练习要求,让学生自己动脑,想象各种动作练习方法,学生自行探索和练习完成任务。

教师在做操、跑步、打球的同时,还可以和他们一起做游戏,这样可以促进小学生体育兴趣的培养。为了改变这一现象的“手脚”当学生,教师可以要求学生把粉彩笔画一个苹果的形像在他们的伴侣的手臂,这可以增加训练游戏的乐趣,提高学生自我锻炼的意识,养成良好的运动习惯。

(五)练习互动,培养合作意识

在体育教学中,首先可以根据体育学科本身的特点,通过体育项目的互动练习来引导学生的合作意识。合作本身是一种倾向于实际行动的概念,而在许多体育教学项目中,可以选择进行深入开展,让学生在学习这个项目的过程中,以两种或两种以上的形式进行互动实践。这样可以极大地帮助学生认识到合作的重要性和意义,从而为课堂教学铺平道路。例如:在教学“小篮球”这项运动时,我会选择其中一项“传球和接球技术”的教学,组织学生成对进行这种技术的结合互动实践。例如,两人站立,安排一定的距离(视学生的实际情况而定),双方练习传球和接球。一方以双手胸前传球的标准动作传球,另一方则快速反应,以标准动作接球,然后再传球。一旦一方不及时合作,就会失败。这样的循环可以促进双方在合作中产生良好的默契,从而深刻认识到合作的重要性,促进预期教学目标的实现。

三、培养运动习惯,使之在不断的练习中逐渐加强

养成良好的运动习惯是一个漫长的过程。加强有规律的体育锻炼行为,对体育锻炼的中断和放松要及时提醒和指导。对于我们的孩子来说,这种强化,不仅来自于体育老师的奖励或惩罚、表扬或批评,也来自于父母的鼓励或谴责,更多的在于对自己意志的自我肯定和鼓励。通过自己的要求,我可以从体育锻炼中找到乐趣,体会到体育锻炼给我带来的好处,充分理解体育锻炼的价值和意义,找到培养良好运动习惯的“能量”,并继续练习,在练习中培养兴趣,在练习中提高技能。为了让我们的学生在重复良好的运动行为中养成练习的兴趣、习惯。

四、总结

小学生良好的体育习惯不可能一蹴而就,它是一个漫长的过程,这就要求我们具有一定的耐心和毅力的精神,我们需要体育老师耐心的引导和教育孩子。只要我们以积极乐观的态度和百倍的耐心做好充分的准备,就一定能够培养出良好的运动习惯。

参考文献

- [1]孙新军.小学体育与健康课程中合作学习与学生能力的培养[J].中华少年,2018(29).
- [2]赵祥.小学体育与健康课程如何培养学生的合作能力[J].青少年日记(教育教学研究),2018(9).
- [3]龚勋.浅谈如何帮助中小小学生养成良好的体育习惯[J].赤峰学院学报(自然科学版),2008(06).
- [4]赵华.如何构建小学低段学生的体育习惯[J].学科教学,2012.