

# 怎样提高小学体育科学训练的有效性

刘扬

(江西省南昌市新建区实验小学 江西 南昌 330100)

**[摘要]**有了提高训练的效率,体育教师可以结合所在学校的场地特点、教学设施配备等因地制宜地选择教学训练方法,充分利用本地资源开展训练,形成自己独特的教学训练模式。还可以结合本校学生的年龄特点、体质特点等采取灵活的训练手段。

**[关键词]**体育锻炼;身体素质;效果

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.1229

## 一、依据学生的生理和心理发展状开展训练

小学的体育训练首先要建立在适合小学生年龄特点的基础之上,只有科学的训练才能取得理想的训练效果。小学生在生理和心理发展方面具有自己独特的特点。准确把握、了解小学生的身心发展规律,对于提高训练效能具有重要意义。对于技能的掌握也有着积极的作用。一方面,从生理角度看,小学生正处于快速生长发育的阶段,肌肉和骨骼相对较为脆弱,对运动量的承受能力不强。所以,对小学生的训练都不应超出他们身体的承受范围,保证训练的科学性。另一方面,在科学训练的基础上,选择的训练项目要合适以达到最佳的训练效果。对于小学生来说,身体的肌肉柔韧度较高,但耐力不足。因此,基于这一特点,教师应将动力训练作为体能训练的首选考虑因素,以各种弹跳训练和轻负荷训练为基础,以对抗学生自身的体重为训练的主要形式,主要训练爆发力和身体的协调性,力求防止过度负荷的能量训练以防止骨骼过早钙化形成骨垢闭合,对学生的生长发育造成危害,降低了体育训练的效果。再者,从心理发展角度看,小学生精力旺盛,求知欲强,爱冒险,爱运动,但不容易集中注意力,容易对事物感到厌烦。这一特点对于训练的持续性提出挑战。一些田径类项目由于动作简单、重复性强,尤其难以引起小学生的训练兴趣。所以在训练中要注意训练强度和密度都要适度,要根据小学生的身体机能特点科学选择训练内容,并采取灵活多样的教学手段开展训练以保护学生的健康发展,保持他们对训练的积极性。教师丰富课堂训练的内容,动趣结合,可以在训练中穿插一些竞技类的小游戏,如拍皮球比赛、跳绳比赛等以增强训练的趣味性,反之学生会出现疲惫心理,不能保证教学的有效性。

## 二、着重训练学生的运动主动性

为了提高学生在运动中的主动性并提高体育锻炼的有效性,教师可以采取下面几个举措:

第一,老师要身体力行,给学生树立榜样形象,用自身的魅力影响学生、带动学生去积极主动地开展体育训练活动。比如:老师热爱体育运动,经常参加体育活动,通常也会带动学生喜欢体育活动,教师对体育的态度往往会在不知不觉中传递给学生。因此,老师的教学工作其实也是一个与学生紧密互动的工作,教师要善于利用自己的优势,使之真正的发挥好带动作用。

第二,要重视让学生积累好的体育训练经验,让他们体验到成功带来的乐趣,从而促进学生的训练积极性,积极主动地参与体育训练活动。在教学中,教师要随时鼓励学生,使他们

保持良好的运动精神状态,信心百倍的参加训练。

另外,选择激励性评论以给学生足够的动力并激发他们在运动中的自信心也十分重要,针对不同学生的不同身体素质,也可以为他们制定个性化的训练方案,这样既能使每个学生都能获得提高,也保护了学生对体育运动的积极性。此外,教师要善于给学生创造机会,让每一个学生都能展示自己,让学生在展示中获得良好的自我体验,增强自信性,提高训练的主动性。

## 三、因地制宜、因材施教,创新体育训练的方式

有了提高训练的效率,体育教师可以结合所在学校的场地特点、教学设施配备等因地制宜地选择教学训练方法,充分利用本地资源开展训练,形成自己独特的教学训练模式。还可以结合本校学生的年龄特点、体质特点等采取灵活的训练手段。一是训练方式的改革。从体育竞赛的规律性和中小学生的身心特点来看,小学体育训练应该有利于充分发挥学生的主动性,促进学生体育素养的发展。“大脑和身体协调训练、阶梯型训练、分组训练等方式都符合前面所说的要求和原则。因此,为了在小学生运动时更好地做到这一点,老师要结合学生年龄,当前的健身水平,基本身体素质及其特殊爱好和训练总数来选择训练方式。有效地选择和掌握培训标准和培训资源,以解决过度单一的教学方法问题,提高培训效果。

第二,教师要结合学校的具体情况采用恰当的训练方法并在其他班级进行推广交流。比如说,如果学校附近正好有一条平淡安静的小路,我们把操场的跑操转移到这里就会引起学生的新鲜感,从而减轻训练的疲惫感;我们还可以使用自制的运动器材,如自制沙包代替铅球,既让训练变得更安全,又能取得相同的训练结果,何乐而不为呢。再比如跳远训练,再比如,短跑训练这样的项目,让学生进行接力取物赛,就能很好地激发学生的训练热情,训练效果十分明显。这样的特色训练方法还很多,等待我们去积极探索和发现。

总之,只要合理利用场地,科学有效的训练,就能增强学生的体能,提高学生的身体素质。让孩子们积极主动地进行体育锻炼,在阳光下快乐运动、健康成长。

## 参考文献

[1]顾峰.如何提高小学体育科学训练的有效性[J].小学科学(教师版),2015,(12).71.

[2]杨勇.浅析如何提高小学体育田径训练的科学有效性[J].魅力中国.2020,(27).164.