

小学体育课堂体能训练的有效措施

段慧敏

(江西省宜春市丰城市筱塘中心小学 江西 宜春 331125)

[摘要]小学体育课程的设置主要目的在于锻炼孩子的体魄,提升身体的协调性。小学阶段更好的进行体育课程教学,能够促进体育课程向科学性的方向发展,为社会培养更多符合要求的综合型人才。本文重点研究的是小学体育课堂在体能训练方面实施的有效措施。

[关键词]体能训练;小学体育;小学教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.2343

引言

小学体育课程教学的方式和种类是多样化的,课堂教学的手段和内容也较为丰富,小学体育课程的设置主要是针对于体能方面的训练培养。对于体能训练是小学体育课程教学的重点和主要目标,同时更是一项重点的教学内容。体能训练贯穿于体育专业训练的全过程,无论是哪一种类的体育项目,都需要建立在具备良好体能的基础上,具备良好的力量、速度、耐力、柔韧性是体现体育素质综合型的主要指标,同时更是体现体育科目运动员良好身体素质的重点因素。一个人的体能会受到体能水平和机能特征的影响,良好、科学的体能训练能够帮助学生们的身体素质得到有效的提高,促进身体体质的发展,提高自身的身体免疫能力。但是目前因为受到教学思想的束缚,对于体育课程的体能训练没有得到有效的重视,这是目前值得关注的问题。

一、小学体育教学中体能训练的现状

从我们目前小学体育课程教学的现状来看,很多学校并没有足够的重视体能训练的项目和内容,有一部分学校虽然已经针对于体能训练设置了课程内容和标准,但是在训练的科目方面,还稍显不足,依然处于较初级的状态。如何上好一堂优质高效的小学体育体能课程,对于当前的小学体育教师来讲,是具有一定挑战性的。新课改的要求已经推行了很多年,目前大多数小学都会面对着教学思想较为陈旧的问题,这种教学思想较为突出的现状就是教师不能真正认识到学生们才是课堂教学的主体,不能高效的帮助学生们进行自主的体能训练。在体育课程教学的过程中,传统枯燥的教学方式不能大大吸引小学生的兴趣和注意力,往往取得的训练效果也不能达到教学目的。

由于大多数小学体育教师缺失更多的教学经验,所以针对于体能方面的训练大多数都是参照书本的理论知识,实际上针对于体能方面的训练属于一项实践操作性更强的科目,如果单纯依靠理论知识进行教学,将不会取得良好的教学效果。久而久之,导致学生们的体能训练达不到标准,教学质量较低。我国目前在小学体育方面的教学效果不理想,学生们在体育课堂上对体能训练的掌握较差。

二、小学体育教学中体能训练教学质量的优化策略

(一) 构建良好的教学情境

体育项目中针对于体能训练需要一个长期并且艰苦的训练过程,在小学阶段的体能训练过程中,需要调动学生们的积极性,构建学习的热情和兴趣,只有培养了兴趣,才能确保持之以恒的进行体能训练。体育教师在设计教学内容的时候,需要充分结合学生的学习特点和兴趣,围绕学生们的兴趣点来进行,较有针对性的设计教学内容,结合小学生的年龄特点,采用多样化的手段进行教学。在丰富教学手段方面,教师可以采取构建良好教学情境的方式来激发学生们的兴趣,以此来调动学习和训练的热情。小学生所处的年龄段比较喜欢做游戏、听故事,所以教师要结合这个特性来设置教学情境,融入故事内容,设计游戏环节。通过游戏来吸引学生们的吸引力,更好的进行体能训练。

例如,在体能教学环节,教师可以设置一个两人“推小车”的游戏,这个游戏的主要操作方式是锻炼臂力,一个学生在前面向下做俯卧撑,做推车的这个“车”,后面的同学拖住前面同学的两条腿,这种方式同时锻炼前后两个学生的臂力,

锻炼了上肢的力量。游戏教学的形式让学生们在欢乐和轻松的环境中学习,锻炼了体能,在训练中也感受到了快乐,增加了学习的兴趣,激发了学生们对体能训练的热情,提升了学生们主动进行锻炼的积极性,达到良好的教学效果。

(二) 体能训练内容要充分结合学生身心健康教育

小学生的身体各项机能处于快速发展的时期,在体能训练方面,需要充分结合学生们的身体发育特点来进行,使用科学、合理的教学方式来优化教学的手段,围绕提升学生们的身心健康发育特点设计教学方式和内容,确保小学生的体能训练能够保持一个持续提升的状态。

例如,进行“400-600米走跑”的训练项目中,体育教师要事先给学生们做好示范,在教学中指导学生们在跑步中三步一呼、三步一吸,同时还要关注与自身在跑步过程中的呼吸方法和摆臂的方式。在进行400-600米走跑的训练中,场地的选择也十分的重要,选择环境较好的跑步场地能够激发学生们的跑步的热情,同时避免训练过程中的枯燥性,提升参与的积极性和兴趣。比如学校内部如果有小树林或是草坪,可以借此场地进行跑步训练。在此需要注意的是,教师需要把控好训练的强度和ación,有效开展体能训练,达到促进学生们身心健康的作用。

(三) 提升学生们参与体能训练的热情

体育科目中的体能训练,是一项长期和艰苦的训练过程,需要具备持之以恒的训练决心和毅力才能坚持完成,所以在该项训练中需要始终保持训练的兴趣和热情,才能坚持到最后。保障训练的持久性需要培养学生们对体育体能训练的持久热情,只有确保了兴趣的长期存在才能提升各个训练项目的持久参与性。在维持兴趣长久持续的情况下,教师要结合学生们的心理特征进行教学内容的设计,保持学生们对体能训练的热情。

例如,在提升学生们体能训练参与热情的教学内容设计中,可以将学生们进行分组,一组进行蛙跳比赛,另一组进行短跑,学生们交替进行比赛,在比赛的过程中,增强了学生们的竞争意识和团队精神,同时增加了课堂教学的趣味性。经过游戏化设计的体育体能教学内容,让学生们轻松的掌握了运动技巧,同时也培养了兴趣。

三、总结

结合以上的论述,我们看到在小学开展体育体能的教学和练习,是需要一定的技巧策略的,体能提升不但能够提高学生们的身体素质,还有助于日后较高难度体育项目的学习和练习。在教学策略方面,结合学生们的年龄和心理特点,实施多样化的教学策略,提升学生们的训练兴趣,更好的完成体育科目的教学任务。

参考文献

[1] 汤如才. 小学体育课堂体能训练的有效策略探析[J]. 文体用品与科技, 2013, 20: 195

[2] 房春华. 增强学生体能, 提高课堂效率——小学体育体能训练策略探析[J]. 小学时代(教育研究), 2014, 12: 30.

作者简介:

段慧敏(1993-),女,江西吉安人,大专,中小学二级;研究方向:体育教育。