

# 体育教学对学生身体素质的影响与提升

梁小珍

(南昌市体育运动学校 江西 南昌 330013)

**[摘要]** 体育课程愈发受到社会各界的重视,其在中小学课程体系中所占地位不断提高。体育课堂是学生通过锻炼强化身体素质的一项关键手段,能让学生大脑获得放松,有利于学生接下来的知识学习,并且能让学生的学习效果更理想。

**[关键词]** 体育教学; 身体素质; 提升

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.285

## 一、花样跳绳体育教学对学生身体素质的影响

### (一) 花样跳绳体育运动对学生身体形态方面的影响

随着人们生活水平的不断提高,“营养过剩”“肥胖”等经常伴随着学生,而学生的爱美意识往往又比较强,如何让学生吃得健康而又能健康成长,成了现代家庭生活和教育的主旋律。而跳绳运动的开展过程是一个极度消耗能量的过程,可以让学生在日常的生活摄入过多的热量得到消耗,从而保证学生保持良好的身体形态。而且,小学阶段是学生身体成长的关键阶段,适度的体育运动还可以极大地提高学生的食欲,让学生的身体形态能够全面发育。虽然通过大量的数据统计发现,体育锻炼对于学生身高的促进程度不是很明显,但是其可以从身体上促进学生的身体成长,让学生的身体形态的发展趋于全面。

### (二) 体育运动对学生身体机能方面的影响

身体机能对于我们的生活影响深远,而小学阶段,学生的身体还没有完全得到开发,很多学生的身体机能还需要被锻炼。而实践表明,学生在长期坚持跳绳的体育运动锻炼后,身体机能方面的变化相当显著。具体来说,跳绳体育运动对身体机能方面的影响体现在两方面,一是跳绳的过程可以提高学生身体整体的协调性和身体的灵敏度,学生经过不断的体育运动锻炼,其大脑中关于身体活动的反射弧会在潜移默化的过程中得到加强,从而让学生在身体机能发挥作用,在短时间内做出反应,让身体变得更加灵敏;二是跳绳体育运动的过程可以提升学生的身体速度、耐力及爆发力。花样跳绳涉及多种形式的跳绳,在跳绳的过程中不仅需要学生的速度逐渐提升,同时需要学生有坚持不放弃的耐力,而学生要想取得最终的胜利,必然需要具备一定的爆发力,这些都对学生的身体机能有很大的影响力。

### (三) 体育运动对学生身体素质方面的影响

身体素质对于我们整个的学习生涯乃至今后的生活都至关重要,只有好的身体素质,才能保证学习和生活的顺利开展。当前的学生,身体素质普遍较差,具体表现在参加与体力相关的项目时不能坚持下来,即抵抗力差。而跳绳的体育教学对身体素质的增强效果显著,教师在教学的过程中根据学生不同的身体素质和年龄等制定适合的体育运动,让学生持之以恒地坚持开展锻炼,既可以让学生的身体的平衡性、柔韧性等在不断地体育锻炼中得到提升,也可以让学生的身体的抵抗力等得到潜移默化的提升,好的身体素质可以保证学生在学习的过程中

一往无前。

## 二、体育教学对学生身体素质的提升策略

### (一) 注重学生体育运动态度的提升

一个好的态度是体育教学提升学生身体素质的关键,体育运动从本质上来说,需要学生积极主动地参与,只有让学生有一个积极主动的体育运动态度,学生才能从内心去积极参加体育运动,从而通过体育运动提升身体素质。例如,在花样跳绳的体育运动的开展中,教师首要的教学任务是让学生意识到花样跳绳的有趣性及有益性,从而让学生积极主动地去参加各种各样的跳绳运动。首先,教师可以让学生尝试比赛跳绳,学生的好胜心理往往比较重,通过比赛,学生可以发现跳绳原来是一项有趣的运动,从而让学生有主动参加的意识;接着,教师可以借助视频的方式向学生展示花样跳绳的过程带给我们身体的益处,通过视频动画的方式,学生可以直观地了解到跳绳运动的好处,因此激发学生对于跳绳运动的积极参与的态度。当然,花样跳绳涉及的内容是多方面的,教师在教学的过程中可以通过一步步的引导,让学生充分认识并了解花样跳绳,从而提升他们对体育运动产生积极主动的态度。

### (二) 注重体育运动科学有效的管理

当然,体育教学的过程不是一味地让学生去运动、去锻炼,能够提高学生身体素质的体育运动必然需要教师教学过程中科学有效的管理,只有通过科学有效的管理,才能让学生们的身体素质在循序渐进的过程中得到提升。以学生备受喜爱的“花样跳绳”运动为例,虽然都为跳绳,但是其包含的跳绳样式多种多样,对于学生身体机能的锻炼也各有侧重,为了让花样跳绳可以带来良好的运动效果,则需要教师在教学的过程中合理安排,让学生从最简单的跳绳运动做起,一步步来变换各种花样。在这样科学合理的安排下,既让学生能够充分掌握“花样跳绳”这项体育运动,也让学生的身体素质在这个过程中一步步得到有效的提升。体育运动的开展过程中也需要讲究一定的方式方法,毫无章法的体育运动,不仅不会提高学生的身体素质,还可能让学生的身体受到损害,注重科学有效的体育教学,让学生在科学有效的运动中身体素质逐渐得到提升。

### (三) 注重体育运动完善环境的创建

不论是什么学科的教育,其教学环境都至关重要,体育运动的过程中不可避免地也需要创建完善的教学环境,这一完善的教学环境,既包括给学生提供完善的运动器材,也包括给学生提供充足的场地。体育运动需要广阔的运动空间,在花样

跳绳的运动的开展中,尤其需要完善运动环境,首先,教师需要提供可以让学生灵活使用的跳绳,如果跳绳过重,学生则可能不能很好地挥动跳绳,而如果跳绳过轻,学生则可能不能很好地与跳绳配合展开运动,只有跟学生的力量和身高匹配的跳绳,才能让学生通过体育运动真正达到锻炼的目的。其次,充足的运动场地,如果运动场地太小,学生在运动的过程中彼此会产生影响,从而制约体育运动的开展。因此,注重体育运动完善环境的创建,让学生在完善的运动环境下,尽情开展体育运动,提高身体素质。

#### (四) 注重优化丰富多彩的教学方式

教学过程中教学方式也至关重要,尤其对于学生来说,千篇一律的教学方式往往容易让他们丧失兴趣,对体育运动而言,如果教师在教学的过程中不注重创新,还是以传统的教师示范,让学生一遍遍的练习这样的方式开展教学,可能让体育运动达不到真正的教学目的,例如,对于花样跳绳而言,如果仅仅让教师来开展示范教学,则不能充分体现花样跳绳的教学目的,教师在这一运动的教学,既可以采取教学视频观摩的教学方式,也可以采取小组比赛的教学方式,还可以采取花样跳绳舞蹈教学的方式等,让学生在丰富多彩的教学方式下,既可以感受到体育运动的无限魅力,又可以让学生对体育运动时刻保持兴趣,只有让学生乐于参加的体育运动,才能让体育运动真正达到提升学生身体素质与心理素质的教学目的。

#### (五) 引导学生进行课后锻炼

想要单纯借助体育课堂提高学生的身体素质十分困难,因此,体育教师应引导学生养成自主锻炼的良好习惯,让学生主动利用课余时间进行锻炼<sup>[1]</sup>。

以足球教学为例,在课堂上讲解并演示相应的方法技巧,积极鼓励学生自行组织足球比赛,将所学知识运用到实践中。因为中小学生的自尊心很强,为了获得比赛的胜利,大部分学生会主动利用课后时间进行锻炼,一方面在比赛中充分体会运动的神奇魅力,另一方面也有利于身体素质与对抗能力的增强。建议教师在课堂教学中,依托有关案例向学生传达提高身体素质的必要性,旨在让学生明白加强体育锻炼的优势,使其发自内心地热爱体育锻炼,进而将其作为一种生活习惯,即使在课外也能坚持锻炼。

#### (六) 积极开展体育活动

学校不仅要组织常规学生运动会,而且有必要定期组织学生参加班级之间跳绳、拔河比赛等活动,一方面丰富学生的校园生活,另一方面在认识体育锻炼重要性的同时,增强集体荣誉感。

#### (七) 进行课堂拓展训练

作为综合训练模式的拓展训练,不仅运动强度大而且训练难度高。学生在拓展训练过程中能有效提升个人身体素质<sup>[2]</sup>。另外,拓展训练也有利于培养学生合作能力、坚强的意志品质,从而推动学生身心全面发展。相比常规体育运动,拓

展训练会有更高的运动强度与难度,教师则需严格遵照《教学标准》具体要求,和学生实际身体情况相结合,科学安排训练内容,旨在强化学生多方面能力,促进学生身体素质的提高。有关拓展训练,无论是方式还是内容均十分多样,而越野运动不仅能综合提高学生身体素质,并且充满了趣味性及刺激性,是很多中小學生喜欢的活动。

校方可以定期组织学生参与越野活动。以学生自愿方式选出参赛选手,然后划分小组比赛。在进行越野活动时,学生一方面要将自身优势充分发挥,另一方面要在运动中强健体魄。此外,学生之间需要互相合作,共同努力获得胜利。在教学内容中适当增加拓展训练,能够使学生正确认识到拥有健康身体的必要性,自然会在平时强化身体锻炼,主动提升身体素质。

#### (八) 构建良好的师生关系

教师的言行举止均会影响到学生,并且与教学效果、学生发展息息相关。可以说情感是增进师生关系的重要纽带,更是开展教学活动的关键所在。首先要确保师生之前情感融洽,才可以构建更和谐的师生关系,而情感氛围的获得离不开教师的努力。这是因为其不仅会直接影响教学活动的开展,而且会感染到每名学生,若是能引发师生间的情感共鸣,那么教学任务、锻炼活动均会水到渠成。中小学体育教师要进一步强化个人道德认识,在课堂中用心爱护每名学生,让学生受到情感的有效驱使积极完成相应的学习任务,从而让学生真正热爱体育。

#### (九) 遵循因材施教原则

因材施教可以充分发挥学生的能动性。现代体育教学尤为重视学生主体地位的体现。在学生群体中,学习动机、性格偏好、追求目标以及学习方法等均存在一定差异。作为教师,应全面了解学生具体情况,遵循因材施教原则,有目的地引导学生进行教学活动,从而提高教学质量提供保障。

总之,在应试教育的影响下,我国的教育在很长的一段时间内忽视了学生身体素质的培养,这种教学思想是不可取的,而随着素质教育的不断深化改革,身体素质教育又逐渐被重视。在小学阶段的启蒙教学中,教师就需要加强体育教学,让学生在花样跳绳等多种运动的开展中,不仅其身体素质得到有效的提升,同时也让学生的心理素质得到潜移默化的提升。学生的压力有所增加,往往会将课余时间用于做习题与背诵笔记,相对忽视体育锻炼。中小学体育课堂是学生提高身体素质的主要机会,体育教师必须认真备课、用心授课,而学生需要全身心投入课堂进行体育锻炼,在学习体育教学内容的时候,让身体素质获得最大限度的提升。

#### 参考文献

[1] 谢羽珊. 花样跳绳在小学田径教学中的巧用[J]. 体育科技文献通报, 2018(12).

[2] 于晓艳. 浅谈中小学体育教学中如何提高学生的身体素质[J]. 神州, 2019(16).