

小学体育课堂中综合体能训练的实践研究

孟宪喜

(鲍店煤矿学校 山东省 邹城市 273517)

摘要: 新改革的背景下开展有效的体育课堂,对于提高学生的身体素质、身体协调能力有非常重要的意义。小学生综合素质教学不仅仅包含文化课课程,同样也包含体育课程,只有提高体育课程的综合体能训练才能更好的促进学生的健康成长。让学生拥有一个健康的体魄去面对繁重的学习压力,有利于学生开展高效的学习和生活,挖掘学生的自身潜力。因此,小学不仅要重视体育课堂综合体能训练教学,学校、教师、家长都应该引起重视,针对体育综合体能训练进行科学的课堂创设,优化优化体育教学模式,达到较为理想的教学质量,完成素质教育要求。

关键词: 小学体育课堂;综合体能训练;实践研究;

小学阶段体育课堂是重要的组成部分,不仅可以提升学生的自身的身体素质,培养学生较强的协调能力,树立正确的人生价值,运动不仅仅是强身健体,也是一种拼搏精神的体现,是小学生综合素质全面发展的要求。基于此,本文通过对小学体育课程综合体能训练教学进行研究分析,并提出一些教学建设,希望可以为小学体育综合训练课堂起到一定的促进作用。

一、体能训练的概念与内容

(一) 体能训练的概念

从名词解释上来看,体能就是一种身体的运动能力,运动能力包括一个人的力量大小,冲击力度,身体的运动协调能力等组成了人体的综合运动能力。人体运动能力可以通过后期训练,达到较为理想的运动能力,在小学体育教学过程中,每根据每一个年龄段设计不同的体育运动项目,目的就是为根据运动能力对小学生进行综合体能训练,希望可以把学生培养成为德、智、体、美、劳相结合的综合素质高的学生。因此,这也就要求小学体育教育工作者,不仅要根据新课改的教学目标创设课堂,同时也要根据学生的实际年龄,以及运动能力,设计符合学生需求的综合训练体育课程。近年来,我国科技产品越来越丰富,小学生不论是从心理还是生理上,对自己没有很强的自控能力,往往会受到外界的影响,例如沉迷电子游戏,网络世界等,长期宅在户内,对于户外运动不感兴趣,甚至达到心里厌烦的状态,身体素质严重下降,体育运动的量大幅度减少,这对于小学生的身心健康非常不利。小学生正是健康成长的关键时期,良好的体能运动不仅可以加速身体的健康成长,同时还可以坚固孩子的行为意志。因此,在小学体育课堂中,进行综合体能训练非常重要,也是当前小学体育课堂发展的重要依据。

(二) 体能训练

小学阶段的体能训练,一般分为几个不同的方面,分别是力量、冲击力、身体协调能力、大脑思维能力、身体灵活性等。根据不同的内容,需要进行针对性的体能训练课堂的创设。而体能训练的内容众多,一般可以分为健康性体能训练和技能性体能训练。健康性体能训练主要是针对小学生身体发育成长的体能训练。而技能性体能训练则是身体应变能力开展的系列运动项目,例如接力跑、跳绳、羽毛球等等,都是培养学生技能性的训练。两者共同组成了综合性体能训练。在进行技能性体能训练的之前,要对学生进行健康性体能训练,让学生有一个良好的体能基础,才能进行技能训练。小学体育教师在进行综合体能训练的过程中,首先要根据学生的年龄、身体状况、发育特点等进行训练方法和内容的设定,当达到一定的健康体能之后,才能在这个基础之上,进行技能训练,只有这样才能满足学生的身体发育需求。教师为了吸引学生的上学积极性,同时也要创设更多有利于学生融入到体育综合体能训练当中来,教与玩之间相融合,根据不同的年龄段,设计不同的游戏环节,确保学生带着饱满的精神融入到综合体能训练当中。

二、小学体育课堂中综合体能训练的必要性

孩子是祖国未来的希望,祖国的繁荣需要德、智、体、美、劳相结合的综合素质高的孩子,带领大家为建设祖国添砖加瓦。

因此,我国对小学生义务教育非常重视,并且推行了新课改的相关政策,希望小学生从小就被培养成为全能型人才,拥有健康的体魄、优秀的思维能力、灵活多变的应变能力等综合能力强的优秀小学生。在新课程改革之前,学校为了分数,往往会忽略体育课程的重要性,大多数教师会把学生的课余时间,或者是体育课时间,拿来进行文化课的补习,导致学生身体素质差,精神不佳,身体协调能力差等现象,很多小学生的身体处于亚健康的状态,这对于学生的身体健康造成一定的影响,特别是小学生处于成长发育阶段,过度的缺乏体能训练,有可能会影响孩子的正常发育成长。因此,随着综合素质教育逐步深入到小学当中,各学课都受到了极大的重视。新课程改革的推动以及要求之下,学校对于体育课程的要求越来越高。而不是盲目的为了追求分数,而把仅有的一些体育课程时间,挤来进行文化课的实习。对于当前小学生而言,学习是具有一定的压力的,而体能训练无疑是压力的发泄口,可以让学生在体能训练的过程中,释放过大的学习压力,调整不稳定的情绪,同时还能促进身体的健康成长。

三、当年小学生体育课程中体能训练存在的问题

(一) 学校、教师、家长对体育课程重视度不足

当前,有一部学校仍然把文化课分数放在首位,对于体育课程的重视度不够。部分小学体育教师并没有真正的认识到,综合体能训练的功能和作用,课前准备不足,课后关注不够,导致体育课堂未能达到理想的体能训练,体能训练不能得到理想的发挥,学生身体素质得不到提高,往往只是通过简单的基本项目进行训练,学生的体能得到一定的提升,但是协调性以及免疫性都受到一定的影响。加上教师有个人的教学习惯,并没有通按照严格的教学标准来进行教学,没有科学有效的训练计划,学生对这样的混乱的训练积极性不够,体能训练很难向综合体能训练发展。家长对于体育课程的认识度不够,认为孩子跑跑跳跳就是锻炼身体,没有必要通过正规的体育课程来提升体能,这也造成学生自主意识里,认为体能训练并不重要。这样的重视度对于体能训练对于综合素质的教育背道而驰。

(二) 课堂设计内容不足 训练内容缺乏兴趣

近年来,全国各地的小学体育教育程度参差不齐,很多地方出现小学体育教师资源不足,专业能力不强,理论知识基础不牢固等现象,导致体育训练出现不专业、不科学、缺乏趣味性等特点,小学生从年龄上来看,小学生喜欢热闹而有趣的体育活动,他们更向往有意思的体能训练,学生对于枯燥乏味的体能训练是处于排斥心理,不利于学生进一步参与到体能训练中去。教师不专业对于体育课程的开展也十分不利,教师往往重理论轻实践,教学内容重复使用,没有创新,这与新课改的要求目标不一致,而且体育教师的课堂设计内容枯燥,有的时候超过小学生的年龄段需求有一些过度复杂,侧重点也不清晰。

四、小学体育课堂中综合体能训练的方法

(一) 提高耐力训练

体育教师可以根据年龄段进行耐力训练,低年级在进行长跑训

练时,设定的长跑距离大概在800米左右,要求慢跑,而不是快跑,慢跑的过程中,教会学生慢跑的规律,例如均匀的呼吸,双手挥动的频率的,每一个学生的平均速度也有一个明确的规定。学生在严格的要求之下,也会认真对待体能训练,久而久之体能得到增强,参体育课堂也有认真上课的心理。跳绳运动是常见的体能训练,可以分小组进行,女生一组,男生一组,进行比赛,那一组赢得就可以获得奖品。这种耐力训练不仅可以提高体能,而且还能增加体质。

(二) 身体力量的训练

身体力量训练既然训练身体的协调性,也是增强体能的一种训练,例如倒着走,不仅可以训练大腿肌肉,同时还可以培养协调性,倒着走对学生的应变能力要求很高,学生有可能会撞到一起,所以教师要加以提醒。或者可以分组进行比赛,吸引学生快乐的加入比赛之中。设计青蛙跳,训练小腿肌肉力量,每四人一组进行青蛙跳比赛,青蛙跳看起来简单,但是实际训练起来还是一定的难度,青蛙跳要有一定的技巧,手要背到身后,整个人身体蹲在地上,然后纵身一跳,既可以达到拉伸运动,还可以训练弹力,以及肌肉的力量,为了刺激学生参与到体能训练中,可以设定比赛,分四个小组进行比赛,赢得一组可以进入决赛,最终获胜可以获得奖品。上肢力量的训练可以引体向上,或者拉绳比赛,这些都是可以训练学生的身体力量。

(三) 大脑协调性训练

小学时期是幼儿成长的关键时期,是感统练习的重要时期,小学阶段很多孩子出现不能程度的感统失调的现象,家长并不可能完全注意到孩子大脑协调能力的训练,那么小学体育训练就应该抓住成长期的优势,创设适合不同年龄段训练的体育项目,例如过独木桥,独木桥的宽度在十厘米,长度大概在五米左右,学生保持平衡快速的通过。既可以训练学生的平衡性,又可以培养学生大脑协高性,运动能力也会增强。套圈运动,这一项运动既是体能运动,也是协调性运动,把十个大圈放在地上,每一个圈保持一米的距离,孩子进行跳圈运动,这是较为常见的感统练习,既能协调大脑机能,又能调节身体协调性,还可以培养学生的弹力。这种好玩又有趣的体能训练,很容易就吸引学生的喜欢。

(四) 身体柔韧度训练

众所周知,小学生处于身体成长的关键时期,身体的柔韧度很好,良好的柔韧度可以促进成长,对身体也有一定的益处。所以,体育教师在进行身体柔韧度训练的设计的时候,可以安排仰卧体坐练习,这一项比较基本的运动,小学生可能在家就可以看到父母在练习,所以并不陌生,但是正确的技巧,学生并不知道,教师可以让会的同学进行演练,让会的同学当成小教师,帮助其它学生一起练习,这种互动式体育训练,很容易让学生融入到体育训练之中。弯腰手弯指尖的练习,很多学生的柔韧度不够,很难碰到脚尖,很多学生会气馁,这个时候教师可以采用互动式的教学方式,让学生相互帮助,或者以比赛奖励的活动,让学生既可以参与到柔韧度训练中,而且还能吸引学生参与到课堂之中。以及鼻子摸大象的练习,这些都是可以锻炼柔韧度的练习。身体既得到了拉伸,也得到了弯曲的练习,四肢肌肉协调性更好,有助于小学生身体的发育成长。

五、小学体育课堂中综合体能训练的实践策略

(一) 以学生为本,保证学生身心健康

教育的主题是学生,学生才是课堂的主体,教师起到引导作用,小学体育教师要根据新课改的教学目标,制定符合学生需求的体育综合训练,首先要明确课堂的主体是学生,要根据学生的身体现状设计符合学生需求的课程。课堂创设的内容、方法要保证训练的效果和质量,同时也要让学生在体能训练的过程中获得身心的快乐。比如,体育教师针对高年级的学生创设打篮球的体育课堂的时候,

不仅要传授学生篮球的技巧,还要传授学生跑动的技巧,以及篮球的运动规则,这样才可以规避训练过程中,有可能出现的受伤等问题。场地要求是专业的篮球场地,让学生可以在篮球运动中寻找快乐,并且以学生为中心,真正的有机会从中实践中获得真理。当然,教师可以根据学生的兴趣特长,创新一些体育项目,例如传球运动,鼓声停传球运动就可以停止,看起来简单的运动,但是却让学生成为课堂的主体,真正的享受到课堂带来的快乐,又可以体能也得到了提高。

(二) 激发学生训练热情和动,丰富体能训练方法

小学生具有强烈的好奇心理,对新生事物充满好奇心,教师可以根据这一心理,设计符合学生年龄段的体育课程,这样的体育训练可以达到理想的教学效果。例如让体育课增加多一些的趣味性,以及多元化等,让学生真正的对体育训练感兴趣。教师在开展综合体能训练时,采用多样化的训练方法,例如分层教学法或者问题启发教学法,例如技巧类运动,比如篮球运动,让学生主动参与进来,以问题式的方法提出问题,让学生进行抢答,或者进行传球接力,从中获得篮球技巧知识,这样很容易调动起学生参与体育训练的热性。分层教学时,要根据不同的年龄段,不同的运动能力,不同的身体情况等对学生进行专项训练,特别是是有运动天赋的学生,更应该重点培养,以这个学生为学习的榜样,让更多学生参与到体育训练当中。

(三) 优化教学环境和教学计划

小学体育教师要充分利用可以利用的资源进行体能训练,根据现有的基础设计以及体育器材进行课堂创设,根据不同的年级创设不同的课程,既要完成教学目标,又要达到综合体能训练的要求,让学生的综合素质得到提高。有很多学校的教学环境不够理想,那么这个时候,教师就要想尽一切办法,改善这种环境,或者在原有环境的基础之上,创设一些新的体育训练项目。教师还需要注重时间和强度,避免学生意外受伤,根据校园环境优势,科学设计体能训练项目内容。加之小学生身体机能正处于发育的关键时期,还不能适应较为辛苦的运动,所以应该采用适度的运动,既不影响学生的参与兴趣,也可以保证适当的运动基础之下,得到良好的体育训练,这对于进行综合体能训练时。因此,教师要进行良好的课堂创设,比如可以借助体育游戏、竞技比赛、小组合作、团队比赛等多种情境教学。比如低年级的小学生进行情景课堂,或者开设各类体育竞赛,让学生在特定情境中学习中获得知识和体能训练。

综上所述,在小学体育课堂中综合体能训练不仅要满足教学目标,更应该考虑到学生的体能训练的实际要求,例如学生发展的需求,是否符合学生的体能训练,课堂创设要以学生为主体,要对训练项目进行科学设计,选择适合学生的训练方法和内容,让学生在快乐轻松的氛围之中进行体能训练,既能达到体能训练的要求,也能达到综合体能训练的目标。可见,小学体育课堂中综合体能训练对于小学生的德、智、体、美、劳全面发展打下了坚实的基础。

参考文献:

- [1]季美萍.小学体育课堂中综合体能训练的实践研究[J].名师在线,2021.
- [2]马东华.功能性体能训练在小学体育教学中的应用研究[J].软件:电子版,2019(006).
- [3]孙宝兵.小学体育课堂中综合体能训练的实践研究[J].当代体育科技,2019,009(017).
- [4]郭海刚.浅谈小学体育教学中体能训练的实践研究[J].科普童话,2020(26).