

小学体育训练中体育器材的应用

余永亮

西安石油大学 陕西西安 710065

摘要: 在小学体育训练中, 体育器材是高效开展训练工作的有力助手, 在逐步推进训练工作过程中, 教师要注重训练器材的有效利用, 本文从小学体育训练中体育器材的重要性出发, 并对小学体育训练现状分析与研究, 分析体育器材在小学体育训练中存在的问题与不足, 提出一些解决策略, 通过体育器材在小学体育训练中的演变过程, 深刻分析体育器材在小学体育训练中的积极作用, 以及从运动学、教育学等多个角度阐释体育器材的意义, 最大限度发挥体育器材在体育训练中对学生的正向作用, 让学生在训练过程中不断提升身体素质。

关键词: 小学体育; 体育训练; 体育器材

随着社会的进步以及人们对体育教育的重视, 小学体育训练已经成为小学教育阶段不可或缺的一部分, 不仅关系着学生的身体健康, 还影响着学生体育素养的形成。体育器材作为开展体育训练的重要媒介, 应该得到教育者的重视, 体育器材不仅可以提高训练效果, 还能提高学生在训练过程的专注性以及趣味性, 能通过通过体育器材更加高效完成训练内容, 促进训练过程中的团队意识的形成以及身体协调能力的培养。就目前而言, 在小学体育训练中, 体育器材的使用存在着一些问题及挑战。首先, 由于师资力量以及课程开展不一, 体育器材使用并没有完全发挥它的功能, 其次, 对于体育器材的正确使用以及有效维护并没有专门的培训与指导。

1. 体育器材在小学运动训练中的重要性

体育器材的正确使用在小学体育训练过程中存在着较大的助力作用, 可以细分为以下几点: 第一、可以激发学生训练的兴趣, 体育器材在教师的正确使用下, 可以使学生具有较高的训练兴趣, 激发学生训练的积极性, 提高训练的趣味性, 为学生释放天性提供足够空间, 有助于运动训练内容的有效开展。第二、可以提高学生的身体协调能力, 在使用体育器材进行体育锻炼的时候, 可以充分调动学生全身的协调机制, 充分锻炼到学生的协调能力。第三、丰富课程内容, 在小学体育锻炼的过程中, 如果不充分利用体育器材, 只是单一重复地进行跑跳等练习, 不仅会使训练效果不佳也会使学生对体育训练丧失兴趣, 进一步影响学生对体育素养的形成造成消极影响。第四、提高校园活力, 如果不合理的利用体育器材, 学生的训练过程必定枯燥乏味, 导致体育训练氛

围处于一种低迷的环境, 但是如果正确的使用体育器材可以提高学生自主训练的积极性, 能够增加学校的活力。第五、对拓展体育训练有很好的导向作用, 如果不使用体育器材只是凭教师口头或自身示范学生并不能很快理解并且接受, 通过体育器材的使用可以让学生在体育器材的帮助下能够更快了解训练方法以及训练内容, 提高训练效果, 也能够使教师更好的拓展训练, 达到训练效果。

2. 体育器材在小学体育训练中应用现状

第一、当下很多学校的体育器材资源不足, 在实施运动训练过程中没有合适的体育器材供体育教师使用, 老师在制定所对应的训练计划时, 由于体育器材不配套或不完善, 使训练效果大打折扣, 这种现象在很多小学非常常见。归更到底还是因为在这方面缺少资金投入, 不能采购相对应的体育器材供学校使用, 还有就是一般的体育器材偏成人化, 适用于小学体育运动训练的体育器材种类不多, 导致小学体育运动训练的成效不好, 还有就是, 有些学校对体育器材的保管以及后期维护做的不到位, 使体育器材损坏无法正常使用大大缩短了了体育器材的使用寿命。

第二、体育器材使用率偏低的问题, 在小学体育运动训练过程中体育器材使用偏低的情况非常常见, 可能涉及到以下原因, 教师教练方面, 可能对器材的使用方法没有得到全面的培训, 对器材的详细使用方法不是很了解, 导致无法有效的使用体育器材。器材本身方面, 对于体育器材是体育教师开展运动训练的有效工具, 但在保管以及后期维护方面, 很多学校或者教师并没有做到位, 一些器材很容易损坏,

当器材出现危险因素时,教师就会考虑是否继续使用体育器材,这就导致了体育器材使用率偏低的情况。还有就是器材种类不全或数量不足,无法满足全部学生的使用需求的时候,也会降低体育器材的使用率,以及一些复杂器材需要教师充分地去讲解,并且学生需要更多的时间去适应掌握的情况,也会降低器材的使用率偏低。

第三、小学生年龄较小,没有使用体育器材的经验,在接触大型的体育器材的时候会出现不敢用、不会用的情况,即使身边有教师指导,但由于小学生年龄低,认知水平不足,并不能完全理解教师的讲解的内容,还有就是当小学生在碰到较大器材时会产生畏惧心理,对学生的体育意识的形成有一定的阻碍作用,也可能会使小学生产生抵触心理,逃避进行体育训练。

3. 小学体育运动训练中体育器材的使用策略

3.1 积极优化体育器材的配置

不断优化体育器材配置是体育器材在小学体育运动训练中发挥重要作用的关键所在,教师或教练要对学生的具体情况作详细的调研,再进行体育器材的配置,才能达到科学的目的,其中要根据学生的身体素质、年龄和运动技能等情况进行体育器材的配置,根据这些具体的情况再选择所对应的体育器材,这样可以满足不同的训练项目达到相对应的训练目的,学生的训练水平差异也是配置体育器材的关键,通过分级的方法,让不同的训练水平的学生具有相适配的体育器材。体育器材必须符合安全标准,要安排固定的人员对体育器材定期进行维护,这样体育器材的正常使用才能够得到保证,在每次训练前一定要确保器材的安全可靠,这样才能避免因体育器材的风险导致的意外伤害,体育器材除了要适配学生的训练水平,还要尽可能配置具有创新性和有较好的趣味性的体育器材,通过趣味性的体育器材,可以最大程度的激发学生训练的积极性,促进学生的参与训练从而达到训练的目的,进而提高学生的整体身体素质。也要从实际出发,根据学校的经费具体情况,合理地购买维护器材,优化体育课程,以提高体育器材的使用率,在平时的训练过程中能够通过器材的使用提高训练成效。

3.2 创设训练情境,丰富器材作用

当下环境,小学体育教师必须经常与时俱进,及时更新自己的教学理念,制定更加符合小学阶段学生的身心规律的教学计划,以学生的实际情况为准,而不是惯行“拿来”主

义,最大限度地发挥体育器材的价值,让所有学生在使用体育器材的过程中得到运动能力的最大提升。教师可以创设学生感兴趣的情境进行体育训练,我们都知道小学阶段的学生对新鲜事物以都充满好奇,我们就可以利用这一点进行情景创设,让学生在设置的情境中快速融入,跟随着我们设计的训练内容进行下去,以此来提高学生的训练效果。比如,在进行短跑训练时,教师相对应的要训练学生的下肢力量以及协调能力。对此,教师可以创设学生在积极备战奥运会,带领学生观看苏炳添训练视屏,讲解苏炳添在日常训练中的画面,创设一种偶像带领着队员进行训练的场景,同时帮助学生了解短跑国家队的队员的日常训练内容以及顽强拼搏,刻苦训练的品格,通过这些情境的带入进行思考,再进行短跑的训练。在训练的过程中,教师要细心观察学生使用体育器材的具体情况,当学生使用体育器材时出现问题时要及时地提出问题并帮学生及时整改,当学生正确有效利用体育器材室,教师要进行积极的鼓励,以此来提高学生训练的积极性和训练效果。训练情境的设立,会大大提高学生的好奇心,并且会调动学生的积极性,在情境中充分利用器材的优势,在情境以及器材的双重助力下,促进训练成果的形成,教师要发散思维,在学生的角度创设符合学生的训练情境。

3.3 拓展体育器材隐形功能

体育器材是教师开展体育运动训练的有效抓手,在训练中体育器材扮演的角色是至关重要的,在运动训练中教师除了要熟悉掌握各种体育器材的常规用法,还要在特定的训练环境中,拓展体育器材的隐形功能,例如,体操垫的使用,体操垫在运动训练中用于保护身体,缓冲压力的作用,除了能在体操训练中锻炼学生的柔韧协调能力外,体操垫的作用可以在锻炼下肢训练项目中得到拓展,体操垫可以折叠,放于学生面前形成具有一定高度的障碍物,这时通过跳跃越过体操垫,这样体操垫具有了这一拓展隐形功能,再比如毽子可以在体育训练中锻炼学生的全身协调能力和灵敏能力,除了这些作用,在缺少标记物时可以用色彩鲜艳的毽子作为标记物,再比如拔河用的绳子,通过拔河的训练可以锻炼学生的力量素质,团队协作能力以及锻炼学生坚韧不拔的意志力,也可以开发拔河绳的隐藏功能,在需要一定场地时可以用拔河绳进行场地的划分,体育器材的作用不是仅限于常规的用处,通过教师拓展可以开发许多隐藏功能,这些隐藏功能不仅会提高体育器材的使用率,还能激发学生锻炼的积

极性,提高学生的自主训练的作用,挖掘出体育器材的隐藏功能会使训练过程更加生动,也变得更加有趣,教师拓展体育器材隐藏功能的行为,本身会提高体育训练的效果,就学生而言,也会给学生建立一种创新意识,让学生在今后的生活以及学习中勇于创新,提高认知。

4. 结束语

体育器材在小学体育训练中是必不可少的,在训练中起到了关键作用,是重要的辅助工具。目前很多学校小学体育器材数量不足,并且现有的体育器材得不到有效的利用,还存在体育器材没有进行有效管理,没有做好相对应的有效维护等很多问题。体育训练中的所运用到的体育器材是多种多样的,体育器材的使用使训练更加可以接受,让训练内容变得更加具体生动,学生在这一过程中提高了自身的身体素质,养成了坚韧不拔的意志,体育器材可以提高学生参加运动训练的积极性,使运动训练的趣味性得到提升,体育器材的使用对运动训练有着积极正向的作用,但在不同的学校,

不一样运动水平的学生群体以及不一样的训练场景,需要根据实际情况,合理运用体育器材,确保体育运动训练有效的开展,我们也要在今后的运动训练实践中不断探索,探究体育器材在使用中最科学有效的途径,通过努力不断完善小学体育运动训练中体育器材的使用方法,以促进学生的全面发展,为构建健康中国贡献更多的力量。

参考文献

- [1] 小学体育器材开发与创新难点及对策研究 [J]. 姚振宇;段博文. 文体用品与科技,2023(24).
- [2] “双减”背景下智能体育器材在南京市初中课后延时服务的实施策略研究 [D]. 姜大海. 南京体育学院,2023.
- [3] 北京市中小学义务教育阶段体育器材设施配备现状及对策研究 [D]. 孙玉芳. 首都体育学院,2012.
- [4] 陈风梅. 小学体育强调体育器材使用训练的方法论述 [J]. 文体用品与科技,2023,(12):169-171.