

# 小学生体能体质发展的研讨与实践

钟世富

广州市南沙区珠江小学 广东 广州 511462

**【摘要】**：小学生正处在身体心理全面发展阶段，该过程能够影响到学生未来的进一步提升，保持其身体的健康发育。在此过程中，小学体育起到非常重要的作用，小学体育教师需要通过课程安排，利用合理、巧妙的方式，引导小学生在课堂上与课后提升自身身体素质，同时提高学生对锻炼身体的重视与兴趣，增进学生的身体素质全面发展。本文对增进学生对运动的兴趣，重视学生身体健康发展，提高小学生体能体质的方法的研讨与其意义。

**【关键词】**：小学体育；身体素质发展；运动兴趣

## Discussion and Practice on Physical Fitness Development of Primary School Students

Shifu Zhong

Zhujiang Primary School Nansha District Guangzhou Guangdong Guangzhou 511462

**Abstract:** Primary school students are in the stage of comprehensive physical and psychological development, which can affect the further improvement of students in the future and maintain their healthy development. In this process, primary school physical education plays a very important role. Primary school physical education teachers need to use reasonable and ingenious methods to guide primary school students to improve their physical fitness in class and after class, and at the same time increase students' attention to exercise and interests, and enhance the overall development of students' physical quality. This article discusses the significance and significance of the methods to increase students' interest in sports, pay attention to the healthy development of students, and improve the physical fitness of primary school students.

**Keywords:** Primary school physical education; Physical fitness development; Sports interest

### 1 引言

目前小学教育对体育和体能锻炼的重视程度逐渐增高，但实施程度仍有不足，并且随着现代科技发展，生活水平提高，电子产品在小学生群体中的使用率越来越高，小学生的身体素质出现了显著的下降。除此之外，部分由于先天体质较弱的学生，也需要后天的锻炼来提升体质。小学生正处于身体发育阶段，仅仅通过日常的体育课来锻炼是远远不够的，应该把锻炼当成生活的日常，而这就需要增进学生对体育运动的兴趣，同时提供合理的锻炼示范，这样学生才能自发进行锻炼活动，并且减少在锻炼过程中造成肌肉关节等部位损伤等可能。除了学生主动锻炼，各方也要更多去关注重视学生，提供多方面的条件去协助学生锻炼发展，从而提高其身体素质。

### 2 提高学生对运动的兴趣

#### 2.1 兴趣是最好的老师

体育教学中，往往有一些枯燥单调的动作练习，让练习者产生厌烦的心理，中断练习，达不到动作技能水平的巩固和提高。要想使学习者继续练习，就必须让他们对此练习产生兴趣。俗话说“兴趣是良师益友，兴趣是成功之母”。我国伟大的教育家孔子在《论语雍也》中强调了学习的兴趣比知识更重要：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。因此要使学习者积极体验快乐的感受，从而使之兴趣盎然。

在文化课程学习的过程中，有学生会觉得这个科目很无

聊，失去对该科目的兴趣，成绩往往会出现下降。对于小学生来说，如果对一个科目出现排斥，对其未来深入学习该科目，会极其困难。在体育中，同样会出现这种情况，不热爱体育，会出现害怕锻炼、不愿意动、厌恶教师和身体羸弱等情况。兴趣是最好的老师，建立对体育运动的兴趣就格外重要。如果一个学生无法自发地产生兴趣，或者被他人带动兴趣，那上体育课是建立对运动兴趣的极佳方式，而体育课中就需要深刻考虑如何带动学生，让学生主动自觉参与其中。

我们可以对学生进行调查，了解他们是否对这些运动项目有兴趣，然后进行恰当的指导，注意起始条件不能太高。通过体育锻炼，让学生体会到成功的快乐。把“要我练习”改为“我要练习”，逐渐养成运动的习惯，并逐渐养成自觉的运动行为。心理学研究显示，拥有较强运动意识的人，会对运动产生浓厚的兴趣，这种兴趣不会随着学习欲望的满足和客观环境的变化而消退，相反，这种兴趣会更加丰富和深入。

#### 2.2 制造兴趣点

没有人会喜欢枯燥的学习内容，一味地把教学内容强行教授给学生，会引起学生的排斥。体能锻炼的过程就比较枯燥，同时对学生的耐心和体力要求较高<sup>[1]</sup>。小学生因为年纪较小，对事物都会比较好奇，利用好奇心高这个心理特性，可以在锻炼中引入兴趣点，避免过于千篇一律的教学，有必要可对不同学生制定不同的训练内容。例如比起单纯的跑步，可以利用足

球,教师可以在教授足球知识的过程中,表演足球的一些技巧,带动学生带球过障碍,带动学生动起来,在学生带球过障碍折返跑的过程中,实现了对身体机能的有效锻炼<sup>[2]</sup>。

### 2.3 在游戏中锻炼

爱玩游戏是孩子的天性,孩子能够从游戏中获得快乐,产生兴趣。另一方面人是有好胜心的,不希望输给他人。电子产品中的游戏通过丰富多彩的画面和紧张刺激的竞争,吸引到众多孩子。显然,将游戏带入体育锻炼中,不仅可以让小学生对锻炼产生兴趣,也可以减少小学生每日面对电子游戏,减少电子游戏对学生生理心理危害的可能性。

在选择教学游戏时,应当符合教学的对象。例如对于低年级的学生来说,主要还是让学生乐于动起来,因此可以不急于教授专业的体育知识,可以通过一些趣味性更高的游戏,吸引他们注意力,例如比较传统的老鹰捉小鸡,可以由教师扮演“老鹰”或“母鸡”,带动扮演“小鸡”的学生动起来,而且作为一个团体游戏,也可以锻炼同学之间的合作。对于高年级的学生,则可以开展一些竞技性更强的活动,例如教授了篮球知识后,可以开展篮球运动比赛,既可以班内比赛,也可以班级与班级比赛,激发学生的好胜心。将游戏融入日常教学中,可以大大提高学生对运动的兴趣,动起来了,便起到一定的锻炼效果。

除了趣味性,也需要足够的互动性,在相互游玩中,达到合作与竞争相平衡。结成游戏中的己方与对方关系及现实的同学关系,这样同学之间的关系也能够更为融洽,课后也可以一起参加更多的体育运动。在走、跑、跳、投、搬运等活动中发育身体发展体能与社交关系,提高基本生活技能和生存能力<sup>[3]</sup>。

## 3 重视学生体能体质发展

### 3.1 重视体质发展

当孩子进入学校后,无论是学校还是家长,往往更关注的是学生的文化知识学习情况,而忽视体质锻炼。造成部分学生早早产生近视、肺活量低、身体柔韧性差等体弱多病的表现。这对学生生理心理的全方位发展是不利的。此外,在体能锻炼的教学中,存在迷惑性和盲目性,缺乏对理论知识的指导,缺乏科学指导,与体育课程教学脱节,造成了课程枯燥,达不到锻炼效果,锻炼时间非常少等不良情况等出现。“健康第一”不仅仅只是一句口号,需要学校与家长共同配合,清楚身体素质对学生发展具有不可忽略的重要性<sup>[4]</sup>。对于学校,需要多多开展锻炼活动,引导学生清楚锻炼的重要性。可以定期举办比赛,刺激学生对运动的渴望,对某项运动也突出表现的同学进行嘉奖。教师应当在保证文化课程学习充足的情况下,多鼓励学生多进行锻炼活动,同时在运动的过程中做好保护工作,减少受伤的情况发生。在校外,家长也可多与子女进行锻炼活动,鼓励子女运动,可以培养子女对某一项运动的兴趣,如发现有

天赋,也可考虑进一步训练。对于学生自己,也需要知道自己身体的重要性,健康既是本钱,只有身体棒,才能更好地发展其他方面。

### 3.2 完善训练硬件条件

完善的场地,齐备的锻炼器械,能够帮助学生更好地锻炼,减少锻炼过程中产生的身体损伤意外。部分地区的学校场地器械存在缺陷,如跑道是砂石而非塑胶跑道,更容易造成学生在跑步锻炼的过程中受伤。为注重学生全方位发展,包括基本的田径运动场在内,可增加更多球类运动场、游泳馆、室内运动场等。除了运动场地,运动器材也需要及时维护。部分运动器械出现不同程度的磨损、漏气,甚至缺乏一些主要的运动器械,这样会降低锻炼的效果,甚至可能适得其反,更容易造成学生受伤。学校可以定期进行检查维护,有必要可以请专人管理运动器械,确保器械的质量与数量,完善相关管理政策。

### 3.3 规范日常作息与饮食

提升身体素质,仅靠日常锻炼也是不够的,需要做好学生的作息饮食规范化。小学生正处于身体发育的阶段,需要汲取大量营养,缺乏足够的饮食和休息会导致发育延缓,身体素质跟不上日常训练,造成恶性循环,对身体发育极其不利。当然,也不能过度饮食,会容易造成肥胖现象的出现,同样会造成不良影响。营养学是复杂的学科,因此学校有条件可引入营养教育,也可向家长宣传,共同配合好。从运动以及学生的日常与学校之间的关系来看,有着必然的联系,前者是后者发挥作用的主要形式,后者为前者提供必要的物质基础,因此学校在运动方式的安排过程中需要与家长进行有效且长期的沟通,时刻关注学生,保证学生能够摄入足够的营养,配合上合理充足的锻炼,这样才能更好的实现运动对学生体质提高的效果<sup>[5]</sup>。

### 3.4 培养学生自我锻炼能力

学生对体育活动产生了浓厚的兴趣,就要求增强自身的锻炼能力。它是学校体育教育的一个重要组成部分,是培养学生终生进行身体锻炼的意识、习惯和能力的关键。在学校里,怎样把自己的运动能力和自己的身体素质相结合?我认为,在教学的全过程中,应该把自我训练的能力贯穿其中。在体育教学中,教师应注重对学生的自我锻炼意识的培养,而不仅仅是有关技术的传授,如通过了解体育锻炼的意义、作用和相关的知识,可以激发学生的积极性,激发他们的运动兴趣,提高他们的锻炼积极性和自觉性。比如:在学习长跑的过程中,让学生了解长跑对自己的益处:锻炼身体,长寿,美丽,聪明等,让学生不再害怕长跑,而是对长跑产生了浓厚的兴趣,从而增强了他们的训练意识,同时也能培养他们的精神素质。在体育教学中,应注意提高学生自我调节的能力,包括:训练的运动量、强度的调整、技术动作的自我纠正、活动时间的长短。具有良好的自我调节能力的学生,在参加体育活动时能够主动参加运

动,取得了事半功倍的效果。

## 4 教师要有良好的思想素养

### 4.1 教师是学生的榜样

教师是学生学习的指导者,同时也是学生学习的榜样。我们可以想象,一位平时注意仪表、做事严谨与一位平时不修边幅、做事邋遢的体育教师在学生心目中地位是怎样的?在教学活动中热情地传播真理、勇敢地坚持真理,也是教师思想素质的一个重要内容。小学阶段,正是少年儿童渴求知识,追求真理,喜欢思考和探索问题的时期。教师应当满腔热忱地用马克思主义的基本原理去教育、引导学生,培养起尊重科学、尊重真理的良好品德。我们体育教师在教学中应做到:尊重学生、治学有方、态度友好、赏罚公平、帮助学生等方面。这样,体育教师就能用自己的人格魅力、良好的思想素养去影响学生,使学生在思想意识、做人方法受到启发、熏陶。才能使学生在更高的热情进行体育锻炼。

### 4.2 教师应不断创新教学方法

体育教学是一种双向的教育与学习。是体育老师教与学的结合,统一的教学活动。以往有的老师忽视了教学方法,从而限制了学生的思维,影响了他们的发展。教师要针对不同的学生,不同的教学情境,采用不同的教学方式,才能让学生得到充分的发展。在教学中,要充分利用学生的兴趣,利用多媒体进行教学,以提高对运动的理解。同时,在教学过程中要运用各种游戏方式,让学生在“角色情景”的作用下,营造宽松、活泼、和谐的教学氛围,充分发挥学生的创造性,培养学生的兴趣,让他们真正爱上运动、享受运动。

### 4.3 加强体育老师的专业基础知识

一名体育教师应具备良好的身体条件、体育知识和技能,才能可以给学生创造一个良好的学习氛围。教师正确优美的动作示范可以提高学生对动作的理解力,促使学生能主动的参与,完成教学目标。如果在一节支撑跳跃课上教师自己动作做

不成功,被撞了,却要求学生大胆点;我想学生能把动作做好是很难。所以,加强教师的专业素质,是对我们的体育教学,提高学生的体育意识很重要。教师应注意边缘学科知识的学习,知识能综合化、网络化体育与健康的理论基础包含了心理学、社会学、教育学和生物学等学科知识。体育教师必须掌握、了解这些知识,才能在教学中从容自如。在教学中才能掌握学生的心理,不断激励学生,激发学生运动的欲望。同时,21世纪是网络现代技术时代,要掌握有关的现代化教育方法和手段,给学生直观、形象、清晰的教学过程。例如:在一节课中交替使用讲解示范,预先录制好的示范动作切到多媒体平台进行讲评,容易出现错误的演示,甚至可以用录像的方法把学生练习的动作记录下来进行讲评。这样,体育教学方法的合理交叉使用结合,呈现出多样性。又如:现代多媒体的体育教学方法是多种因素构成的,它是用光、声、音像等多种手段取代传统的言传身教的教学方法,作为体育科目,特别在室内课、理论课上,教师可将更多最近发生的体育事情更直观搬上讲台。如刘翔夺得110米奥运冠军、我国申奥成功、各种体育竞赛的知识等体育信息、知识及时传播给学生,充分体现现代技术的应用,发挥其整体功能。因此,丰富的教学方法是教师培养、激发学生参加体育锻炼所采取的手段,使学生为被动锻炼变为主动锻炼,从而获取更多的体育知识、技术技能的全过程,使他们乐于体育锻炼、享受体育。

## 5 结语

小学生作为祖国的花朵,国家未来的建设者,需要从小打造出一副好的体魄。以上是对提升小学生体能体质发展的部分建议。针对这些内容可以开展更为详细的分析,也可针对不同地域或地区施行更加精细的操作。学校应更为注重学生的健康发展,可以集中讨论对应的对策,开展丰富多彩的体育活动与教学内容,使得学生能够真切热爱运动,积极去锻炼,形成行为习惯,降低损伤与疾病发生的可能性,保护学生生理心理的健康。

## 参考文献:

- [1] 马红梅.丰富体育课堂活动,加强小学生体能训练[J].小学生(教学实践),2019,(2):73.
- [2] 赵雨凤.浅论小学体育教学中如何促进学生体能的发展[J].学周刊,2018(5):168-169.
- [3] 朱杰.体育游戏在小学生体能发展中的应用[J].运动,2016(20):101-102.
- [4] 巩莲莲.国外体能训练课程对我国中小學生体适能发展的启示[J].运动,2018(15):10-11.
- [5] 施竞成.浅析提升小学生身体素质对策[J].体育风尚,2020(2):286.