

# 基于小学体育身体素质训练研究

王鑫

上海市浦东新区观澜小学 上海 浦东 201299

**【摘要】**：随着新课程改革的不断推进，国家对学生的综合素养培养越发重视，尤其是注重对学生德、智、体、美、劳全面发展。而身体素质在多项培养当中，占据着极为重要的地位，在小学体育教学当中，教师要格外注重对学生身体素质的培养，本文主要根据小学体育教学当中存在的问题展开研究，并给出几点强化学生身体素质提升其体能的的教学策略，希望为提升小学体育教学效率提供帮助。

**【关键词】**：小学体育；身体素质；训练策略

“精神要文明，体魄要强健”是当代小学生素质教育的基本内容，在小学体育课堂教学当中，体能训练是课堂教学的重点，唯有提升学生的体能，才能更好的促进学生今后的学习和生活。同时，为了提高小学体育的教学效率，体能训练是基础，许多体育技能是依赖于较强的体魄才能够完成的，因此强化体能训练尤为重要，可以有效提高学生的运动能力，更好地掌握运动技巧，提高学生在运动方面的自信，进而促进学生身体健康发展。

## 一、小学体育身体素质训练的现状分析

### （一）学生体能较低

随着我国社会经济的不断发展，人们生活水平的不断提升，在日常生活当中，很多学生缺乏体育锻炼，没有养成体育运动的良好习惯，久而久之，给学生身体的素质带来了严重的影响，许多学生处于亚健康的状态。这也与目前的教学模式有关，每周最多才两节体育课，在课堂中没有得到有效的训练，在课后又有太多的家庭作业，以至于小学生几乎很少有时间参加各项体育活动。

尤其是随着目前科技的快速发展，人们的日常生活水平也得到提升，学生上下学基本上会乘坐公交或者家长车接送，这就导致学生的体育活动时间变得更少了。由于长时间没有科学合理的体育运动，导致在上体育课的过程当中，许多体育项目学生因着体力不足而无法完成。

### （二）学生缺乏意志力

在目前小学的教学过程当中，发现许多学生在体能训练过程当中经常容易放弃，没有足够的意志力来完成整个体育项目<sup>[1]</sup>。例如，在小学体育长跑训练过程当中，主要是为了考核也是为了培养学生的意志力以及耐力，然而在进行训练的过程当中，许多学生跑到一半就会坚持不住，即便还有余力再坚持一会，也不想坚持。可见学生的意志力低，面对困难，没有迎难而上的决心和斗志。如果放任不管，对学生以后步入社会以及面对今后的学习和生活，都会产生极大的影

响。尤其是随着社会竞争不断加强，学生若没有较强的承受能力，在今后的人生发展当中很容易会被社会淘汰。因此，教师一定要注重对学生意志力的强化训练，才能够更好地促进学生的体能训练，提高学生的身体素质，为未来打下坚实的基础。

### （三）学生缺乏运动意识

小学生的自我规范能力较弱，自律性也较差，在日常生活当中往往会受到各种外界事物的吸引，比如随着信息技术的不断发展，手机、网络等都会给学生带来极大的吸引，导致许多学生在课后会沉迷于网络游戏、手机网游等等。如此会导致学生在课后的大部分时间，都会被虚拟网络占用，这样就剥夺了学生体育锻炼的时间，以至于许多学生缺乏运动意识，相比运动来说，更喜欢沉浸在手机网游当中。

针对这样的问题，就连许多家长也无法管制，甚至为了能够让学生快速完成作业，会答应学生做好作业就可以玩游戏的承诺。这样学生本就缺乏运动时间，又沉迷于网络，对学生的身体健康发展极为不利。许多小学生因为贪恋手机游戏，连饮食也出现不规律的情况，这也使学生的身体素质大幅度降低，如果不对学生进行正确的引导规范，养成良好的运动习惯，对学生以后的人生将会带来非常不利的影响。

## 二、基于小学体育身体素质训练的有效策略

### （一）激发学生运动兴趣

提高小学生身体素质最主要的办法就是让学生能够养成积极体育锻炼的好习惯，然而现在的学生普遍不喜欢运动，对运动缺乏兴趣，因此，教师在体育教学过程当中一定要找到学生的兴趣点，以兴趣作为教学基础来改善教学策略，如此才能够有效促进学生体能训练的效率<sup>[2]</sup>。兴趣是最好的老师，唯有激发学生对体育训练的兴趣，才能够让学生积极主动参与到体育训练当中，进而使体能训练事半功倍。经过调查发现，学生在体育项目的爱好上有所不同，因此在进行体育教学时，教师要本着“以学生为本”的教学理念，不

可单顾着完成教学任务,可以提供多种运动项目,让学生选择自己最喜欢的,这样更利于学生激发学生的学习热情,提高学生参与度,进而使小学体能训练的效率得到有效提升。

例如,在小学生基础体能训练当中,包括对耐力、力量、平衡以及柔韧性的训练,教师在进行教学过程当中,为了强化学生的体能,也为了能够激发学生的主观能动性,可以为学生提供多样化的体育项目,比如长跑训练、俯卧撑训练、仰卧起坐训练、单双杠训练以及搏击操等运动,这些体育运动都可以有效提高学生的身体素质。教师可以让学生根据自己的兴趣爱好进行选择,这样一来,就可以有效提高学生的运动积极性,让学生在体育运动当中变被动为主动,对于提高学生的体育训练质量具有极为显著的效果,通过这种教学模式,可以有效提高小学体育的教学效率,进而促进学生身体素质得到有效提升,是非常有效的教学手段。

## (二) 培养学生体育精神

在进行实践体能训练当中,发现学生的耐力十分不足,精神意志力也较差,为了能够有效培养学生的精神意志,就要不断的优化教学手段,创新教学模式,唯有如此才能够有效培养学生的体育精神。鉴于小学生的体能普遍偏低,在一开始进行体能训练过程当中,往往会遇到很多困难。在面对困难时,学生往往会出现畏难退缩的情况,这会给体育教师的教学效率带来严重的影响。为了能够改变这一现状,教师要精心设计新的教学管理机制,让学生能够在互相合作共同努力下,克服所面临的一切困难,进而有效提升体能训练果效。教师也要在适当的时候加上体育精神的教育。在精神教育与同学团结互助的作用下,使学生养成勇往直前的坚韧品质,进而促进学生的意志力得到有效提升,同时对培养学生的体育精神和体育能力具有十分重要的意义和价值。

例如,在进行体育教学时,教师可以采用一个小小的打卡制度来培养学生的耐心,这样学生在坚持打卡一个月或者一个学期之后,就会获得一份小小的奖励,以此来激发学生的打卡动力,进而能够有效培养学生的耐力,同时在进行教学过程当中,教师也要不断的优化教学方法,在体能训练当中培养学生的体育精神。例如,教师可以在学生进行跑步训练过程当中为学生播放音乐,通过音乐来刺激学生的全身细

胞,进而更有效地激发学生的运动潜力。当学生快要坚持不住的时候,教师可以让学生短暂的休息,在休息期间可以为学生播放一段励志视频,让学生通过视频,意识到坚持就会出奇迹,进而加强学生的精神教育,更有利于培养学生的体育精神。实践证明,在精神的鼓舞下,许多学生在进行跑步时能够更好地学会坚持。在跑步训练当中,学生可以分成小组,每一个小组都秉着“不抛弃、不放弃”的理念,肩并肩共同来完成整个跑步训练,这样不仅能够提高学生的身体素质,同时也能够培养学生的精神品质,使学生具备优秀的体育精神。

## (三) 优化训练方法, 培养运动意识

意识决定果效,唯有培养学生的运动意识,才能够让学生将体育运动融入到自己的日常学习和生活当中,进而起到锻炼身体素质的目的,因此,教师在进行教学时,一定要注重对学生运动意识的培养,在进行训练时要不断总结优化训练方式方法,让学生真正意识到运动的意义所在,如此才能够有效培养学生的运动意识。因此,帮助小学生找到运动意义,成为了目前体育教师在体能训练过程当中重点工作。

经过不断的实践与思考,发现小学生普遍具有好胜心强的特点,然而如果在体育训练当中没有真本事,是无法满足学生的好胜心的。教师就可以根据小学生的这一特点,在体能训练当中开展体育竞赛活动。首先,竞赛具有一定的趣味性,会极大地激发学生的参与积极性,同时竞赛对学生的能力水平要求较高。唯有真正具备实力的学生,才能够在竞赛当中取得最终的胜利。通过竞赛结果的对比,发现平时爱运动的学生,往往会比不爱运动的学生更容易取得比赛胜利。这个结果可以让学生充分意识到体育锻炼的重要性,进而有效培养学生的运动意识<sup>[3]</sup>。

## 结束语:

总而言之,强化学生的体能训练,对于学生未来的人生发展具有十分重要的意义和价值,因此在小学体育教学当中,培养学生体能是非常重要的,教师一定要不断优化教学方法,以学生兴趣为基础,强化学生的体育精神,培养学生的运动意识,如此才能够让学生爱上运动,进而使学生的身体素质得到有效的提升,为未来打下坚实的基础。

## 参考文献:

- [1] 张佳明.谈小学体育教学中有效发展体能的策略研究[J].当代体育,2019(16):0066-0066.
- [2] 林沛春.小学体育课堂体能训练的有效措施[J].体育风尚,2019(10):67-67.
- [3] 林其光.小学体育教学体能训练指导策略探析[J].学周刊,2020(5):145-145.

作者简介:王鑫,男(1974.10),汉族,上海浦东人,大专,一级教师,研究方向:体育教学。