

小学高年级的学生正处于成长和发展的关键时期,骨骼增长速度较快,这个时期所形成的思想品格将会对小学生的一生产生重要的影响。在小学体育教学的过程中,加强对小学生体能素质的指导,有利于促进小学生身体内新陈代谢能力的不断提升,使小学生的身高、胸围、体重等指标都能够得到快速的提升,获得充分的成长基础及必要的条件,使学生的神经细胞获得更充足的葡萄糖和氧气供应,使小学生能够在进行一段时间的室内学习之后,能够通过参加体能训练活动,缓解大脑紧张的状态,放松视觉神经,保证大脑在紧张的脑力劳动中获得充分的休息。

3. 体能训练的有效方法及分析。

当前小学高年级体育教学中,对体育老师的个人技能水平、体能训练活动开展情况、小学生身体素质情况等内容进行调查和分析,并通过这些内容,研究和分析当前小学高年级体育教学中存在的问题和良好的改善措施,为提升小学高年级体育教学的质量和小学生的身心素质提供良好的理论基础,为不断加强我校体育教育工作的研究提供必要的保障,从而使我校的体育教学能够更加科学、完整,且系统化,从实际出发,根据小学生的性格特点及成长、发展规律,科学、合理的制定小学高年级发展体能的有效方法与手段,制定生动、有趣且能够充分调动小学生体能训练活动参与热情的体育活动内容及组织形式,制定完善的评价教学体系。

为了更好的提升小学高年级学生的身体素质和心理素质,在小学高年级体育教学的过程中,教师首先要根据小学生的心理特点和成长发展规律,制定科学的教学目标,全面贯彻国家的教育方针。学校和教师需要根据小学体育教学大纲的要求,将体能训练深入到体育教学

的每一个细节当中,树立全新的教育理念,真正引导学生建立健康第一的思想观念。教师和学校要注意建立一套完善的体育锻炼评价体系,充分利用校园内的场地和运动器材,将所有的体育运动项目的价值发挥到最大。学校需要加强对体能训练项目的支持程度,适当投入建设资金,使体能训练项目能够更加的完善而全面。体育教师个人也需要不断提升个人体能素质,学会灵活运用多种教学方式对体能教学指导,改善传统教学方式中,单一而枯燥的教学氛围,在充分调动小学生学习积极性和主动性的基础上,使小学生能够主动参与体能训练活动并乐于参与体能训练活动,使小学高年级体能训练活动能够产生事半功倍的教学效果,为小学生未来的成长和发展奠定坚实的基础。

4. 发展学生体能训练。

在指导小学高年级学生进行体能训练的过程中,要注意根据小学生的身体素质科学制定教学项目,避免过于专业化,重在培养小学生的意志力,促进小学生的身心发展。体能是身体体质的主要组成部分之一,发展学生的体能,是当前学校体育教学的重要目标之一。加强对小学生的体能训练指导,主要是以运动动作实践为基础,使小学生在运动训练的过程中,能够通过反复的训练,形成良好的身体素质和心理素质,达到国家“阳光体育运动”的号召,满足新课程改革的理念和素质教育理念对小学体育教学的要求,使小学生能够达到体能素质和身心素质全面发展的目的。体能发展是依据小学生的身心发展的特点以及机体适应性规律、超量恢复原理所制定的,加强对小学生身体机能的引导,能够使小学生逐步积累发展体能,达到增强体质效果,为小学生未来的成长和发展产生积极的影响和推动型的作用。

5. 体能训练避免过于专业化。

小学高年级学生认知能力较差,如何在体能训练的过程中,训练的内容过于专业化将会造成小学生学习内容无法消化,学习不会等情况,无法发挥体能训练的目的和价值。在小学高年级体能训练教学指导的过程中,教师要注重根据小学生的成长和发展特点,科学、合理的制定体能训练的方式和体能训练的内容,使体能训练既能够满足课程改革和小学体育教学大纲对小学体育教学的要求,又能够满足小学生对体育学习的需求,使小学生在轻松、愉快的体能学习过程中,不断学习更多的技能手段,充分调动小学生体能学习的积极性和主动性,促进小学生身体素质和心理素质的快速发展,实现运动技能和运动素养的全面提升。

6. 体能训练注重身体技能的发展。

小学体育教学的目的在于促进小学生骨骼的快速发展,为小学生未来的成长和发展奠定坚实的身体基础。在小学高年级体能训练的过程中,教师要注意强调以技术为中心的体能训练指导。人体是一个有机的统一整体,各个器官系统是相互紧密联系的。如果想要提高小学高年级学生的体能,需要依据小学高年级学生的生理特点、心理特点以及体能训练内容等因素,科学设计体能训练项目。在体能训练项目制定的过程中,要注意以学习和掌握体能训练的基本技术为主,观察小学高年级学生在训练过程中动作的正确程度,以技术为中心开展全面体能训练活动,可以主要包括速度训练、力量训练、耐力训练、柔韧度训练以及灵敏度蹲连等等。通过各种技术型的体能训练活动,提升小学生的身体协调程度,促进小学生各个身体器官和系统机能的发展,为日后的体能训练活动奠定坚实的基础。

责任编辑 龙建刚