

课后延时服务对中、小学生体育运动成绩的影响研究

前言

在减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的背景下，课后延时体育服务为学生体质发展需求提供了切实保障。良好的运动成绩是学生体质发展的重要体现。本文运用文献研究法、数理统计法、逻辑分析法对2020年和2021年苏州市某区中、小学生参与课后延时体育服务前后跳绳和踢毽运动成绩进行研究。研究发现：自2021年7月该区实施课后延时体育服务后，中小学生在2分钟双摇跳短绳和女子3分钟盘踢毽子运动员的运动成绩明显提升。

关键词

课后延时服务；中小学；运动成绩

自2007年国家颁布《学生体质健康标准》以来，学生体质的发展情况便一直处于国家关注的重要位置。随着社会的发展进步，过去的2021年度，教育改革之风吹遍祖国大地，从“手机、作业、睡眠、读物、体质健康”五项管理的出台，到《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》双减政策的实施，为解决家长接送难、孩子没地方去的实际问题，满足家长合理需求，各地中、小学校纷纷落实职责，规范、有序、高效的实施课后服务工作。新一轮教育高质量发展的风向标指引着我们行走在教育改革的征程上。体育作为“五育并举”的先行军，以“课后服务”为契机，凭借“负责任”的态度，提供丰富多彩的体育娱乐性、竞技性活动势在必行。基于增强学生体质、奠定终身体育意识目标，通过研究苏州市某区中、小学生2020年与2021年跳绳和踢毽竞赛团体总成绩的变化，揭示该区学生参与课后

延时体育服务对其跳绳和踢毽运动成绩的影响，为此运动项目训练计划、安排提供理论依据。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

以2020年和2021年苏州市某区中小学跳绳、踢毽比赛男女子团体总成绩为研究对象，参赛学校中小学组共有26个，中学组共有15个。

1.2 研究方法

采用SPSS 25.0统计软件分别对2020年和2021年苏州市某区中小学跳绳、踢毽比赛男女生团体总成绩进行描述性分析；采用配对t检验对2020年和2021年苏州市某区中小学男女生2分钟跳长绳、2分钟双摇跳短绳、3分钟盘踢

毽比赛团体总成绩进行差异分析。

2 研究结果

2.1 小学组跳绳、踢毽团体总成绩变化情况

从数据可以看出,苏州市某区2020年与2021年小学组男女子2分钟双摇跳短绳、男女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳团体总成绩的平均值是增加的。其中男女子2分钟双摇跳短绳团体比赛成绩的平均值差异均具有显著性($P<0.01$),而男女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳团体比赛成绩的平均值差异不具有统计学意义。这说明苏州市某区在2021年全面实施课后延时服务后,小学生2分钟双摇跳短绳、3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳运动员的运动成绩有所增加,尤其是2分钟双摇跳短绳运动员的运动成绩明显好于实施课后延时服务之前。

2.2 中学组跳绳、踢毽团体总成绩变化情况

中学组跳绳、踢毽团体总成绩变化数据显示,与小学组不同,苏州市某区2020年与2021年中学组男子3分钟盘踢毽子团体总成绩的平均值出现了减少;同时除了男女子2分钟双摇跳短绳团体总成绩的平均值差异均非常具有显著性外($P<0.01$),女子3分钟盘踢毽子团体总成绩的平均值也非常具有显著性($P<0.01$)。而与小学组相同的是男女子2分钟双摇跳短绳、女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳团体总成绩的平均值是增加的;男子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳团体总成绩的平均值差异仍不具有统计学意义。说明该区在实施课后延时服务后提高了中学生男女子2分钟双摇跳短绳、女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳运动员的运动成绩,降低了男子3分钟盘踢毽子运动员的运动成绩;较课后延时服务实施之前男女子2分钟双摇跳短绳和女子3分钟盘踢毽子运动员的运动成绩出现明显提升,运动水平明显增强。

3 分析与讨论

2021年7月,“双减”政策正式实行,课后延时服务体系成为一项重大工程。为减轻学生作业负担,学校积极利用课后时间开展各类关于体育、艺术等的创新活动、特色社团,如田径、足球、篮球、体操、乒乓球、羽毛球等运动队训练活动也囊括其中。除此之外,阳光体育冬季三项活动也成为课后延时体育服务的重要组成部分,并且通过举办冬季三项比赛号召全员参与体育活动,激发更多学生运动潜能。

冬季三项是2分钟双摇跳短绳、3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳三个项目的统称,也是中小学生在冬日里尤为喜爱的

运动项目之一,其中难度增加前的单摇跳短绳还是国家学生体质测试内容之一。这三项运动对于学生的下肢反应速度和耐力、上肢力量、耐力素质以及手、眼、脚的协调配合能力要求较高,发展学生任一项目运动能力都有助于提升学生的身体素质,增强其体质。

运动成绩作为运动员参加比赛的结果,是运动员在该项运动中消耗的时间、承受的强度以及表现的竞技水平的侧面体现。随着课后延时体育服务的全面展开,为学生参与双摇跳短绳、盘踢毽子和跳长绳运动提供了时间保障。这应该是2021年苏州市某区小学生2分钟双摇跳短绳、3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳和中学生2分钟双摇跳短绳、女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳运动员团体总成绩的平均值增加的原因。在历届比赛前统一科学的训练方法下,量的积累会迎来质的飞跃。当然,这也不能保证全无例外,该区2021年男子3分钟盘踢毽子运动员团体总成绩的平均值出现不增反降,这往往也是多种因素综合作用的结果,比如运动员资质、运动员赛中失误等等。

纵观两年苏州市某区中小学跳绳、踢毽团体总成绩变化发现,中小学2分钟双摇跳短绳运动员的团体总成绩都具有明显的差异性,而3分钟盘踢毽子只有中学女子运动员的团体总成绩具有明显的差异性。这从一位训练者的角度出发可归因于运动项目难易程度不同,双摇跳短绳的运动员上肢力量强者随训练时间的增加,运动成绩也会出现明显的差异性;而对于盘踢毽子的运动员而言或许不需要较强的下肢力量,但在技能的掌握上则需要更强的身体协调性,因此3分钟盘踢毽子的运动员随着训练时间的增加,运动成绩没有出现显著差异性。

综上所述,自2021年7月该区实施课后延时体育服务后,中小学生在2分钟双摇跳短绳和女子3分钟盘踢毽子运动员的运动成绩明显增加,团体总运动成绩具有明显差异性,运动水平明显增强。因此,实施课后延时体育服务对中小学生在跳绳、踢毽运动成绩有促进作用。各学校部门应结合本校师资力量、设施环境,以提升学生体质,为国家储备运动后备人才为前提,科学合理地开展课后延时体育服务。

4 结论与建议

4.1 结论

在2021年全面实施课后延时服务后,对苏州市某区中小学生在2分钟双摇跳短绳、女子3分钟盘踢毽子运动员的运动成绩具有显著的积极影响,尤其是2分钟双摇跳短绳运动

员的运动成绩明显好于实施课后延时服务之前。

该区在实施课后延时体育服务后提高了中小學生2分钟双摇跳短绳、女子3分钟盘踢毽子和3分钟跳长绳运动员的平均团体总成绩,降低了中学生男子3分钟盘踢毽子运动员的平均团体总成绩。

课后延时体育服务对于表现难美型运动项目运动员的成绩可能没有明显的促进作用,对于速度力量型、耐力型以及隔网对抗型项目运动员的运动成绩有着明显的促进作用。

4.2 建议

4.2.1 以实现学生拥有健康体魄为目标

拥有健康的体魄、优异的身体素质也需要日积月累。有研究表明在同样的经济增长态势背景下,美国人的“身体活动”水平34年下降32%,中国人的“身体活动”水平仅用18年就下降45%,惊人的数据也突显出国家颁布“双减”政策,落实课后延时服务的决策是如此重要。目前,文化课程学习仍是中小學生生活的主要内容,长期处于静态规训的情况,导致儿童青少年群体仅5.3%达到了WHO所规定的参加60min中高强度体力活动。然而,尽管学校秉持着学生自主自愿参加课后延时服务原则,但体育延时服务仍要以实现学生拥有健康体魄为目标,督促学生养成日日锻炼习惯。

4.2.2 以培养终身体育人的国家政策内涵为落脚点

身体是革命的本钱,国家需要拥有强健体魄的终身体育人。自1985年至今,学生体质起起落落,十年增长,又十多年下滑,中央七号文件颁布又赢得了三年改善,不料又有下降趋势。几十年间,教育的革命之路从未停歇,“双减”政策一出,课后延时体育服务应运而生,可谓迎来了体育大年。国家政策一方面有利于提高学生身体素质,但另一方面也确实可能使教师误认为学生身体素质训练是为追求体质测试成绩高达标率。因此学校领导、教师应深入思考,并正确

把握培养终身体育人,即“一个人接受体育教育后并能终身进行身体锻炼”才是我国政策颁布的内涵。然而,想要能够长久保持对体育的热情并坚持锻炼,特别是青少年时期,让他们拥有掌握多项运动技能的能力是保持运动新鲜感的最佳办法。这样,不但身体素质会有所提高,并且有利于进行终身体育,促使健康循环可持续。

4.2.3 为国家竞技体育选材提供多项竞技潜能后备力量

青少年体育锻炼不仅是终身体育金字塔的基础,也是体育人才培养的重要渠道。随着时代的进步,研究已经证明人体发展身体素质的敏感期大多集中在青少年时期,现代竞技体育也越来越注重从青少年时期开始进行体育竞技训练。从这个角度看,课后延时体育服务应积极开展多项竞技体育项目训练,科学合理地安排训练时间、训练强度及训练次数等,力求在课后延时体育服务中掌握多种运动技能,达到精益求精,为学生学习新型运动技能提供坚实基础,从而为国家提供“多项竞技潜能”后备力量。少年强则国强,青少年体育发展是祖国未来体育发展的希望。

4.2.4 充分保障师资力量、场地设施

研究表明,当前我国体育延时服务具有师资力量不充足,设施不全面等问题。因此,针对师资力量不充分、场地设施不全面造成体育服务内容单一问题,可以通过向招聘部分申请配给充足的体育教师或是与相关体育培训团队合作以实现师资力量充沛;另一方面也可融入地方文化或结合人文学科等创设体育游戏,例如融合苏州传统文化可以进行一些“挑绷绷、挑棒棒、打宝”等安全、有趣的小游戏以追求服务内容的多样化。总之,课后延时体育服务应在深入认识学校师资力量、场地设施等基础上创造条件,开展能够使学生愉悦身心、提高体能的良好服务,让学生真正获得自主选择的权利,真正成为运动的主人和课堂的主人。

文/单迪,王凤强(苏州高新区文昌实验小学,江苏苏州 215000)

作者简介:单迪,女,江苏徐州人,苏州高新区文昌实验小学二级教师,研究方向:体育教学与训练;王凤强,男,山东临沂人,苏州高新区文昌实验小学一级教师,研究方向:小学体育教学。

参考文献:

- [1] 余军,辜林欣.“双减”政策背景下提高我国中小学课后体育延时服务质量的研究[J].体育视野,2022(16):41-43.
- [2] 季筋.小学体育运动技能的高效教学策略探微[J].新教育,2022(11):79-80.
- [3] 李兴玲.浅谈如何有效开展体育课后延时服务活动[J].小学教学参考,2021(15):96.