

新课标背景下体能训练对湛江市小学生体测项目成绩影响研究

前言

本文运用数理统计法、文献资料法、实验对照法,选取湛江市小学三年级两个班级和四年级两个班级作为研究对象,在体育课堂加入适当体能训练,并加入对照组班级进行体测项目成绩对比研究。在每周3次体育课堂中加入体能训练,实验时间为10周,获取实验前后数据,结果发现采取体能训练的实验组小学生,体测项目各项成绩各方面均有明显提高。

关键词

湛江市; 体能训练; 小学生; 体测项目

2022年教育部正式发布《义务教育体育与健康课程标准》,以下简称“新课标”。新课标坚持以“健康第一”为指导思想,全面体现体育与健康课程的健身育人本质特征,围绕核心素养,确立课程目标^[1]。新课标通过评价学业质量,判断学生核心素养的达成水平,其中指出运动能力方面要体现基本运动技能、体能、专项运动技能的掌握与运用,并且在各级水平目标中对其进行了细化。新课标侧重设置专门的体能课程内容,并要求在专项运动技能教学课中安排10分钟体能练习,且要达到适宜的运动负荷,旨在提高学生体质健康与各年级体测项目素质。体能是通过速度性、力量性、耐力性、柔韧性等专业素养表现出的人基本的运动能力。新课标背景下在小学体育课程加入体能训练课程,均衡发展小学生体质^[2]。遵循新课标要求,对湛江市小学生体育课增加体能训练,通过实验组对照组对比分析,实验组小学生体测项目成绩均取得明显提高。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

抽取湛江市小学三、四年级各两个班级的学生。通过对比实验班对照班学生的身高、体重没有明显差异,符合实验要求。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

运用期刊网等数据库,阅读大量文献资料,分别以“小

学生”“体能训练”“训练”等中文关键词,通过检索大量文献资料,从整体上把握最新体能训练进展相关研究,夯实本研究理论基础。

1.2.2 测试法

严格规范测试流程,以《国家学生体质健康标准》为依据,对测试器材所有类型进行严格统一。体测项目测试指标包括:四年级小学生身体机能指标:肺活量;小学生身体素质指标、柔韧性素质:坐位体前屈;力量素质:仰卧起坐;速度素质方面:50米跑;灵敏素质:一分钟跳绳。

1.2.3 数理统计法

使用SPSS软件对所获取的小学生实验组对照组数据进行分析,并进行样本数据分析,为本文研究提供数据支持,验证体能训练加入体育课堂中对小学生体测项目成绩的影响。

2 实验过程

2.1 实验时间

实验组进行体能训练的方案,实验时间为10周,周一至周五,进行体能训练的学生每周都在体育课进行3次体能训练干预,每次10分钟。

2.2 实验方法

根据新课标要求,选取水平二即三四年级两个班,一个为实验班,另一个为对照班。在实验班的体育课教学中加入体能训练,每周3节体育课,实验周期为10周。根据水平二小学生体测项目要求,在实验班体育课中加入体育

课程教学。对照班正常上体育课。在实验开始前和实验十周后，对实验班与对照班学生进行测试，通过对比测试成绩进行量化研究。为了减少实验的差异性，实验班与对照班的全部体育课与体能训练都是同一位老师，同时在整个实验过程中，实验班与对照班学生对此未知。分别在实验前后时间点对实验班与对照班进行对比，分析小学体育课堂加入体能训练方法对体育中考必测项目成绩的提高情况。

2.3 实验具体过程

体能指人体的身体形态、身心健康、身体机能、运动素质和动作技能等，不同维度所表现出来的人的综合运动能力，是人体基本活动能力的具体表现^[3]。在小学体育课堂中融入针对性体能训练方法，过程应不影响既定体育课训练目标与内容，加入10分钟体能训练。要设计适用于小学生特定的训练量与强度，方式要有针对性和科学性，有明确的课堂体能训练目的。不同训练任务以及不同项目所采用的体能训练方法不尽相同，针对训练时期与训练环境，在不同年级所应用的体能训练方法也不同^[4]。

由表1可知三年级学生实验组同学与对照组同学在50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐项目P值均大于0.05，表明两组间同一性别实验对象之间的差异不具有显著性，可进行对比实验。

表1 三年级实验前实验组与对照组组间数据对比

项目	实验组		对照组		Sig (双侧)
	平均数	标准差	平均数	标准差	
50米跑	11.27	0.75	11.28	0.73	0.565
坐位体前屈	10.55	2.01	10.88	2.32	0.302
1分钟跳绳	91.98	13.72	92.11	12.35	0.311
1分钟仰卧起坐	32.71	12.64	32.33	13.64	0.243

由表2可知四年级学生实验组同学与对照组同学在50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐项目P值均大于0.05，表明两组间同一性别实验对象之间的差异不具有显著性，可进行对比实验。

表2 四年级实验前实验组与对照组组间数据对比

项目	实验组		对照组		Sig (双侧)
	平均数	标准差	平均数	标准差	
50米跑	10.27	0.36	10.29	0.35	0.454
坐位体前屈	10.99	2.31	11.01	2.11	0.321
1分钟跳绳	93.11	10.16	93.44	10.35	0.316
1分钟仰卧起坐	35.51	14.56	35.11	11.64	0.643

2.4 实验理论依据

新课标重视学生的中心素质开展，课程目标明确，按照1~6年级，分为水平一、二、三阶段，根据《体育与健康课程标准》，把小学一至二年级划分为水平一阶段。把小学三至四年级划分为水平二阶段。把小学五至六年级划分为水平三阶段。并有不同的掌握具体运动技能要求，旨在提高小学生提高运动能力。“运动能力”是新课标中重点培育的三大核心素养之一，主要体现在基本运动技能、体能、专项运动技能的掌握与运用，新课标主要遵循“目标引领内容”的原则，严格按照小学生身心发展特点，设置体育与健康课程内容^[5]。水平一目标专门设置基本运动技能的课程内容，为体能和专项技能的学练奠定基础。水平二、三目标，分别设置体能和专项技能的课程内容。使小学生逐渐获取比较丰富的运动体验，满足小学生多样化运动需求，并且在此基础上掌握1~2项专项运动技能。

在体能训练中提高运动技能，在运动技能的练习中促进体能提高。新课标中侧重设置专门的体能课程内容，并要求在专项运动技能教学中每节课安排10分钟左右的体能练习，且要求达到适宜的运动负荷。各水平阶段体育课堂体能训练的内容反映了该课程目标、内容与新课标的符合程度，其过程反映了体育教师对新课标中运动能力，尤其是关于体能、运动技能方面的认知水平和把握、运用的能力。每节体育课都要有专门的10分钟的体能练习时间，并且要求10分钟体能练习的手段和方法必须保持趣味性、多样化。

2.5 实验具体体能项目

根据新课标要求，三年级四年级体能具体训练项目有快速跑、耐久跑、接力跑、障碍跑、立定跳远、急行跳远、侧向助跑跳高、发展跳跃能力的练习与游戏、原地掷沙包、双手前掷实心球、发展投掷能力的练习与游戏、上步投掷沙包、基本部位操、跳绳、后滚翻、发展前滚翻能力的练习与游戏、滚翻组合动作、发展后滚翻能力的练习与游戏、支撑跳跃、低单杠、发展支撑的练习与游戏、发展悬垂能力的练习与游戏，等等。在实验十周内，实验班在体育课中加入具体体能训练，对照班正常上传统形式体育课。

3 结果与分析

3.1 实验后实验组与对照组统计结果分析

通过实验前后数据对比得知，如表3所示，可知三年级体育课实验班在加入体能训练之后，在50米跑、坐位体

前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐项目测试项目实验班有 明显提高,实验组指标提高显著,而对照组没有显著性差异。

表 3 三年级实验后实验组与对照组数据对比

测试项目	实验组 实验前	对照组 实验后	实验前	实验后
50 米跑	11.27±0.31	10.65±0.22**	11.33±0.22	11.02±0.65
坐位体前屈	13.45±2.65	14.07±1.57**	13.31±2.13	13.39±2.21
1 分钟跳绳	91.98±9.22	101.1±11.34**	91.99±5.76	99.35±3.17
1 分钟仰卧起坐	29.7±7.43	41.64±6.23**	30.03±7.33	40.64±6.13

通过实验前后数据对比得知,如表 4 所示,可知四年 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐项目有提高,实验组指标提高显
级体育课加入体能训练之后,在 50 米跑、坐位体前屈、1 著,而对照组没有显著性差异。

表 4 四年级学生实验组与对照组数据对比

测试项目	实验组 实验前	对照组 实验后	实验前	实验后
50 米跑	11.10±0.69	10.78±0.32**	11.09±0.67	10.95±0.65
坐位体前屈	13.11±4.41	14.97±4.57**	13.32±3.94	13.98±2.21
1 分钟跳绳	97.98±7.12	101.1±10.24**	97.96±5.22	99.35±9.17
1 分钟仰卧起坐	39.71±4.33	41.64±2.15**	39.98±4.18	40.11±2.13

4 结语

强健的体魄是应对生活或学业压力的基础,在小学体
育教学中增加体能训练,不但可以丰富体育课堂形式,还
可以激发学生对体育的兴趣,有效地改善学生的身体素质

与健康发展。小学生正处于身体发育敏感期,通过加入体
能训练,可以在提升小学生体能水平的同时促进小学生体
测项目成绩提高。从体能训练的发展走向来看,体育课堂
融合加入体能训练的教学方式势在必行。

文 / 于志刚¹, 刘春梅² (1. 岭南师范学院体育科学学院, 广东湛江 524048; 2. 湛江幼儿师范专科学校体育教育系, 广东湛
江 524084)

基金项目: 粤西教师教育研究中心——粤台教师教育协同创新发展中心联合项目一般项目《新课标背景下湛江市小学生体能
训练现状调查与改进路径研究》(2022JYXPT16); 湛江市哲学社会科学规划项目《结构化理念下体育与健康课程体能教学
设计与实践——基于对〈体育课标(2022 年版)〉》(ZJ23YB86)

作者简介: 于志刚, 男, 黑龙江绥化人, 岭南师范学院体育科学学院讲师, 研究方向: 社会体育、体能训练研究; 刘春梅,
女, 黑龙江齐齐哈尔人, 湛江幼儿师范专科学校体育教育系助教, 研究方向: 体育产业管理。

参考文献:

[1] 张文鹏, 杨方正, 徐亚楠, 等. “理想之治”与“现实之困”: 新课标落地执行的政策工具研究 [J]. 体育学
刊, 2023, 30(1): 81-89.

[2] 杨红军. 新课标(2022)背景下新兴体育项目在学校开展的制约因素及对策分析 [J]. 辽宁体育科技, 2023, 45(1): 15-18.

[3] 王卫星, 韩春远. 实用体能训练指南 [M]. 汕头: 汕头大学出版社, 2017.

[4] 张环宇, 张强. 我国学校体育课程价值取向的梳理与启示 [J]. 体育文化导刊, 2015(11): 131-135+139.

[5] 赵富学, 唐东阳, 杜红伟. 新课标背景下中职学生体育学科核心素养的结构特征、培育机理及促进向度 [J]. 体育学
刊, 2020, 27(6): 82-89.