

小学课余体育训练的开展路径和策略分析

前言

当前时代背景下，随着我国素质教育教学改革的不不断落实与推进。社会发展在实现经济丰收的情况下，我国体育事业的规模也正在不断扩大。随着我国体育事业的不断发展，体育事业正面临产业化发展趋势，社会各界也纷纷响应国家号召，全民健身、大众体育事业的开展，也为我国公民获得良好体质奠定了基础。在此背景下，我国小学课余体育训练，也逐渐成为培养国家后备体育人才的关键手段。基于此，笔者在我国体育事业发展背景下，基于体育产业化的持续发展，针对小学课余体育训练开展中的实际情况进行研究，继而分析小学课余体育训练的相关开展路径及其策略，从而有效促进小学课余体育训练的持续开展，帮助我国培养后备体育人才提出建议。

关键词

小学；课余；体育训练；路径；策略

现阶段，我国小学课余体育训练的主要目标，是在体育运动领域有着一定特长及兴趣的学生。应用课余实践，针对性提升其体育运动能力，例如可以通过组织体育训练队伍、体育训练班等形式，使其参加系统性体育训练，有效培养学生的兴趣爱好，提高其体育运动能力，强化学生身体素质，提高其体育技术技巧水平，从而帮助我国培养后备的体育人才队伍。近几年来，随着我国体育事业的不断发展，小学课余体育训练的重要性得到了凸显。其次，由于我国竞技体育事业的开展及体育产业化发展，竞技体育人才面临稀缺局面，而小学课余体育训练的功能逐渐退化，不利于我国体育事业的持续进步，需要有效转变此局面，制定有效的小学课余体育训练开展策略。基于此，笔者针对我国当前小学课余体育训练的开展现状进行分析，继而提出有效的解决方式及

开展策略。

1 小学课余体育训练的开展意义及现状分析

现阶段，体育课程教学作为小学课程教学的关键构成部分，其教学效果有目共睹。一方面能够有效促进学生的身体素质发育，使其身心协调发展；另一方面能够培养学生的体育锻炼兴趣，发挥学生的体育运动特长，使其能够养成终身体育的锻炼意识。培养对体育的运动热情，从而积极投身体育事业，为国家做出贡献。其次，通过有效的体育运动项目开展，有效促进学生的综合素养进步。因此，在小学阶段开展课余体育训练的效果是十分关键的，并具有重要意义。小学课余体育训练的定位，是在学校课余时间，针对部分有着良好体育运动能力及运动特长的学生，组织他们开展体育

训练,培养其体育竞技能力及运动技巧的专业化过程,从而使其有效提高体育运动效果,有效发挥体育竞技水平。同时也是小学阶段体育教学计划中的一项关键任务,是小学阶段对体育运动进行有效宣传推广,普及体育知识的重要环节。但是在实际小学课余体育训练模式开展中,情况不太乐观,小学体育课余训练的积极性正不断下降,小学教师及学生家长并没有进行积极引导,认为小学阶段的学生,主要精力应该用在学习上,因此在课余体育事业的开展中,面临一定阻碍,没有得到学校教师及家长的协同引导,逐渐形成了闭锁的局面。

2 小学课余体育训练的开展原则

首先,小学课余体育训练的开展需要遵照学生综合发展的原则。虽然在课余时间针对具有体育特长的学生进行训练,能够有效提高学生的体育竞技能力,增强学生身体素质。但是,除需要针对参与课余体育训练的学生进行专项体育训练,强化学生体育竞技水平与身体素质发育外,也需要注重其综合能力的进步,注重德智体美劳的全面发展原则,从而使处在成长发育期的小学生均衡成长。其次,要遵循条件原则,在小学课余体育训练开展中,要基于校方的实际条件及师资力量配备能力,训练项目要优先考虑学校的传统体育项目与特色项目,制定符合学生需求的训练计划,并协同校方及教师、家长的积极配合。再次,要遵循基础培养原则。小学课余体育训练的目标,是为了帮助国家培养后备体育人才,促进学生体育竞技能力及身体素质的提升。因此需要根据学生的成长水平与心理素质规律,在最佳的年龄阶段打好基础。课余体育训练并非一蹴而就的,因此在进行课余体育训练时,应秉承循序渐进的原则,在此期间充分尊重学生的身体发育特点及身心成长规律,才能够获得良好效果。最后,开展小学体育课余训练需要遵循科学训练及教学结合的原则。在训练中应科学合理的设置运动量及体育训练项目。结合完善的训练方式,注重实际的训练效率,充分结合课余时间进行。课余体育训练应积极与课堂教学及集体活动、体育运动会等形式进行有机结合,促进课余体育训练水平提升的同时,也能够有效扩展体育训练类别,提高课余体育训练的综合效果。

3 小学课余体育训练的开展策略

3.1 强化校方对课余体育训练的重要性意识

在小学课余体育训练过程中,校方领导应积极明确其重要性及关键意义,提升对小学课余体育训练的指导意识,

应用先进的体育训练策略,提高课余体育训练效率,将其作为小学阶段的一项关键性任务。小学课余体育训练的开展,能够有效发挥小学阶段课余时间进行体育训练的关键作用,完善小学阶段的教学目标发展,也是帮助我国培养后备体育人才的关键路径。基于此,小学校方领导应积极将课余体育训练作为教学计划来完成,将培养体育兴趣生及特长生,视作一项重要任务,强化对课余体育训练开展的支持重视力度,能够在小学生的成长基础阶段有效发挥课余体育训练效果。

3.2 强化体育训练师资队伍建设

小学阶段课余体育训练指导教师,作为主要参与课余体育训练组织,以及设计训练过程的引导者、参与者。在小学课余体育训练过程中起到了至关重要的作用,能够有效引导小学体育特长生参与其中,对课余体育训练的开展效果有着关键意义。因此,小学课余体育训练教师的个人素质,以及实际的专业能力,对课余体育训练效果有着直接关联。基于此,参与课余体育训练的教师,应积极丰富个人知识储备,提升个人专业素养,并配备良好的体育竞技技术及专业能力,丰富参与课余体育训练的实际技能及训练水平,从而逐渐从课余训练教师,转变为专业的体育运动教练员,实现质的飞跃,有效促进小学课余体育训练效果的提升。总之,小学校方领导应落实课余体育训练的持续发展战略,从战略眼光出发,重视参与训练的教师成长,强化体育训练教师的队伍建设。帮助体育教师进行各项专业培训及学习交流,可采取组织培训、讲座等形式,不断强化体育教师个人能力及实际水平,从而在参与学习的过程中,使体育教师总结先进的训练方式及科学的训练技巧,以满足小学课余体育训练对师资力量实际要求,促进课余体育训练效果的有效提升。

3.3 有效激发学生体育训练兴趣

首先,在小学课余体育训练开展中,训练教师应秉承寓教于乐的教学原则,使学生全身心投入到体育训练的过程中,并采取一定关怀鼓励手段去积极影响学生,从而有效激发学生的体育训练兴趣。其次,在训练教师针对学生进行指导的过程中,需要结合学生的年龄发育特征以及教学计划,对每个周期的训练计划进行科学设计,采取丰富多样,灵活有趣的训练方式,激发学生的训练兴趣,获取学生的情感共鸣,才能达到良好的训练效果。例如,在训练过程中,想要有效提高学生的运动耐力,教师可以结合音乐伴奏,采取体育游戏、接力、追逐跑等形式,使学生在轻松的游戏氛围中,获得良好的体育训练效果,同时能够给学生带来一定

自豪感。在学生完成训练后,教师及家长也要注意适当对学生进行鼓励,提高学生的参与意识,使其获得成就感。并注意将文化课学习与课余体育训练有机结合,促进其训练效果与课程学习协调发展,能够产生更加良好的效果。

3.4 完善制定系统性训练计划

小学课余体育训练的开展,需要建立在系统性训练计划之上。如果在训练过程中没有制定系统性的训练计划,将不能给予学生充足的训练时间,从而难以提高训练效果,难以提升学生体育竞技水平、运动水平。因此,小学阶段课余体育训练的开展,必须遵照学生的实际需求,定制系统性的训练计划,科学完善的安排训练时间,保障课余体育训练的顺利开展,以及训练效果的提升。具体的开展过程中,校方应制定符合小学生发育特点及身心成长规律的训练周期性计划,使其在进行体育训练的同时,能够与文化课学习互相结合,同时促进德智体美全面发展,满足学生的综合成长需求。只有这样,才能够有效保障学生的学习与训练互相兼顾,在提升训练效果的同时,保障学生的综合发育。

3.5 为学生制定终身发展规划

参与课余体育训练的学生,其主要精力还是需要投入到文化知识的学习中。因此参与体育训练在课余时间进行,则校方就必须提高课余体育训练的持续周期,并帮助学生理

解参与课余体育训练以及学习文化之间的关系,使其能够分清主次,在不耽误文化课学习的情况下,将课余精力应用到体育训练当中。因此校方应为学生制定终身发展计划,并基于小学课余体育训练的实际开展策略,从学生的实际需求出发,制定科学完善的训练计划,并监督实行力度,使其能够真正发挥作用。其次,要根据学生的具体情况,例如文化课学习进度、休息时间、营养发育等,科学规划训练强度,使小学生在课余时间内充分发挥个人身体机能,取得最佳效果。此外,由于体育训练存在一定周期性,在短时间内几乎看不出效果。并且课余体育训练中在一定体育技术技巧的教学,如果不能持续进行体育训练,就不能强化学生体育竞技能力,会对实际的训练效果产生影响。

4 结语

综上所述,在小学阶段课余体育训练的开展过程中,良好的训练效果并非一朝一夕才能获取的,而是一个长期的坚持过程。因此需要制定系统性的训练计划,从学生的实际需求出发,并协同校方、教师及家长的共同努力,构建课余体育训练的良好氛围,同时校方需要强化对小学课余体育训练的重视,促进训练效果的提升。

文/张珂(林州市桂园学校,河南林州 456550)

作者简介:张珂,女,河南安阳人,林州市桂园学校一级教师,研究方向:体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 匡浩. 中学课余体育训练质量的影响因素与对策研究[J]. 青少年体育, 2022(5):83-84.
- [2] 刘华菁. 高职院校课余体育训练与竞赛发展研究——以汕尾职业技术学院为例[J]. 当代体育科技, 2022, 12(4):60-62+67.
- [3] 曾正家, 张德利. 课余体育训练对大学生实践能力影响——以安徽省高校为例[J]. 商丘师范学院学报, 2021, 37(9):64-67.
- [4] 阮香君, 李娜, 李西金, 刘仕彬. 黄州城区初中课余体育训练开展现状及对策研究[J]. 安徽体育科技, 2021, 42(3):90-95.
- [5] 纪慧慧, 王平. 我国高校课余体育训练常见问题与解决策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(11):117-118.