

Methods to Enhance the Effectiveness of Pupils' Extracurricular Exercise under the Background of "Double Reduction"

Yachao Zhao Shuxian An

Sichuan Preschool Teachers College, Mianyang, Sichuan, 621700, China

Abstract

With the implementation of the "double reduction" policy, the emphasis on the physical and mental health of primary school students is also increasing. At this age group, primary school students should actively engage in extracurricular activities. We know that for the physical quality of primary school students, it is more necessary to carry out physical exercise after class. Extracurricular exercise can fully improve and promote the physical and mental development of primary school students, and can better protect their physical health. On this basis, the paper explores and analyzes methods to enhance the effectiveness of extracurricular exercise for primary school students in the context of "double reduction", helping them realize the effectiveness of extracurricular exercise for their own development, actively participating in extracurricular exercise in the future learning process, cultivating good exercise habits, and effectively enhancing their physical fitness.

Keywords

double reduction; primary school students; extracurricular exercise; effectiveness

“双减”背景下增强小学生课外锻炼有效性的方法

赵亚超 安淑贤

四川幼儿师范高等专科学校, 中国·四川 绵阳 621700

摘要

随着“双减”政策的实施,对小学生身体素质与心理健康的重视程度也越来越高。在这个年龄段的小学生,就应该活泼地开展课外运动。我们知道,对于小学生的身体素质来说,在课外进行体育锻炼是较为必要的,课外锻炼能够对小学生的身心发展起到充分的提升与促进作用,能够更好地保障小学生的身体健康。在这个基础上,论文针对“双减”背景下增强小学生课外锻炼有效性的方法进行探索与分析,帮助小学生意识到课外锻炼对自身发展的有效性,以此在未来的学习过程中积极地参与课外锻炼,养成自身良好的锻炼习惯,切实增强自身的体质。

关键词

双减;小学生;课外锻炼;有效性

1 引言

小学阶段是学生身体发育的重要时期,在这个阶段中的小学生身体健康标准是影响小学生未来学习发展的重中之重,对于国家与社会未来的发展都具有相应的积极影响。在当前小学生群体中,有相当一部分小学生在学习生活的过程中常常会表现得较为疲惫,身体健康素质达不到应有的标准。此外,心理压力较大也使得自身会表现得焦虑,甚至抑郁。在一些群体性场合中往往不能高效地与他人进行交流,上述种种症状都在表明小学生身心健康方面是存在一些问题的。在这个基础上,在今后的小学生活中,我们应该在小学生身心健康的基础上制定相应的课外锻炼方法,通过有效的课外锻炼来提升小学生的身心健康程度。这对于小学生

未来的发展来说是极具现实意义的。

2 小学生身体素质现状

2.1 身体素质存在一定不足

从当前中国小学生身体素质情况来看,有相当一部分小学生的身体素质是不容乐观的,比较上一个阶段小学生身体素质调查结果来说是存在下降趋势的。其中小学生群体的肥胖率与近视率是有着明显提升的。中国学生群体中的肥胖率近年来正在不断提升。总的来说,小学生的身体健康问题主要表现为超重、不良视力、睡眠时间不足等,同时根据相关调查我们可以明确的一点是,因为小学生年龄、性别以及学校方面都存在一定的差异性,因此个体之间的结果是存在明显不同的^[1]。

2.2 心理压力较大

当前阶段,小学生在心理方面也存在一定的问题,小学生因为学习压力会对自身的精神产生一定的负担,此外在

【作者简介】赵亚超(1987-),男,满族,中国河北保定人,硕士,从事体训练教学研究。

人际交往、学校与社会适应程度上也存在一定不足，这些都会提升小学生的心理压力。而在课余时间进行锻炼，能够帮助小学生提升身体与心理两个方面的健康程度。根据欧美国家所提出的运动方案，针对小学生身体素质与心理情况设计相应的课外锻炼项目，能够充分提升小学生的身心健康，但是我们应该注意的一点是，应该针对小学生的实际情况来开展课外锻炼活动，避免因小学生身体素质与锻炼强度不匹配而出现的问题情况。

3 “双减”背景下课外体育锻炼的作用

3.1 强化身体素质，降低肥胖概率

在“双减”前的小学生学习中，有相当一部分小学生面临的学习压力是较大的，学习任务较重，这使得小学生还没生长发育好的骨骼会在长时间的高压学习中受到一定的影响，这时小学生就很容易产生弯腰驼背等不良体态的现象。此外，长时间的学习久坐也会造成小学生缺乏运动的情况，导致小学生身体肥胖超重。但在当前课外锻炼的过程中，小学生能够充分开展体育运动来增强自身的体质。通过适当的体育锻炼不仅能够增强小学生的身体强度与力量，还能加强身体延伸性，帮助小学生恢复良好的体态，通过这种方式来帮助小学生养成良好的锻炼习惯。此外，通过适当的科学锻炼，还切实降低了小学生群体的肥胖率，促进向小学生身体的新陈代谢，有效控制小学生体制与BMI指数，这对于小学生未来的发展而言是极具促进作用的^[1]。

3.2 缓解视力疲劳，预防假性近视

在“双减”政策颁布之前，小学生群体的视力情况较为严重，在一些小学班级中，不戴眼镜的小学生反而是少数。相关的专家与学者也在对如何保护小学生视力健康的方法进行研究。研究结果显示，小学生在日常生活中进行适当的体育锻炼就能够充分缓解眼部压力，提升眼部健康，既能够增强眼部的营养供给还能缓解眼部疲劳，对近视起到一定的预防作用。在课外锻炼过程中，一些经常需要眼部捕捉的运动对预防近视能够起良好的作用。如乒乓球、羽毛球等，这些体育运动需要眼部经常步骤球的轨迹来开展相应的动作，这需要眼睛进行快速的运动，对眼部能够起到充分的锻炼作用，能够切实提升小学生的实力水平。此外，根据相关的研究显示，小学生倘若在未来从事相关体育工作，自身的实力水平也能得到进一步的提升。

3.3 加强身体机能，促进身体发育

根据相关调查显示，课外锻炼能够充分加强小学生的身体机能，促进自身身体的发育，对血氧水平、心率速度以及血压控制都有很好的提升作用，能够有效加强小学生的心肺活力，让小学生的身体能够得到适当的锻炼，降低心脏日常所承受的负担。适当的体育锻炼还能切实增强身体新陈代谢强度，降低体内胆固醇，充分解决血压以及肥胖问题，对心脏问题也有一定的环节作用。此外，适当的课外锻炼还能

充分提升身体中各个系统的功能，根据相关科学研究表明，适当开展课外锻炼，在一定程度上还能提升小学生的发育质量，在身高方面会有明显的改观^[3]。

3.4 保障心理健康，保持乐观心态

在开展课外锻炼活动的过程中，活动内容的多元化与丰富性能够充分提升小学生的身体素质，切实提升小学生的身体力量、耐力以及敏锐度等。小学生身体的肌肉含量也会得到充实，对小学生的身体保护性也有着充分提升。此外，适当开展课外锻炼还会提升小学生心理健康程度，让小学生在日常的学习过程中始终保持一个乐观的心态，这对于小学生未来的学习与发展来说是有着积极的促进作用的。在缓解小学生因学习压力、人际关系处理问题上也有着切实的作用，切实保障小学生的心理健康程度，在未来获得良好的学习与发展。

4 “双减”背景下增强课外体育锻炼有效性的方法

4.1 掌握学生兴趣爱好，针对性设置体育锻炼方式

在开展课外锻炼的过程中，负责组织锻炼活动的教师可以先充分掌握小学生们的兴趣爱好，在此基础上针对性地设置体育锻炼方式。教师可以按照划分小组的方式来将小学生分为若干个小组，如羽毛球分组、乒乓球分组等，通过这种分组来满足小学生的实际锻炼需求。我们知道，在小学阶段，学生对集体性的活动更加感兴趣，对单人独立活动的兴趣不够强烈，甚至存在一定的排斥情绪。因此，教师就可以充分利用这个特点，来将有统一锻炼喜好的小学生整合在一起，充分提升小学生的体育锻炼兴趣。在体育运动的过程中，常常会使用到相应的体育器材，因此在课外锻炼的过程中可以临时开放体育器材库，让充足的体育器材来满足小学生的锻炼需求。

4.2 制定完善教学任务，监督小学生进行课外锻炼

在小学生开展课外锻炼的过程中，小学生由于年纪较小，因此自身的锻炼积极性与身体素质是存在一个适应期的。但是由于小学生的身心尚未发育成熟，因此在锻炼过程中常常会因为自身不够自律而达不到应有的锻炼效果。在这个基础上，教师就需要对小学生进行监督管理，但我们需要明确的一点是，教师在这个过程中并不能对所有学生都进行针对性的监督与管理，因此教师就可以通过制定课外锻炼任务来提升小学生自控能力。例如，可以针对学生兴趣，制定符合传统文化的太极拳运动，或者是当下时兴的鬼步舞运动，都能充分激发小学生的锻炼兴趣。在锻炼过程中，教师可以适当降低锻炼项目的难度，通过这种方式来加强小学生课外运动的效率。通过这种方式能够充分提升小学生的自律性^[4]。

4.3 积极开展体育竞赛，激发小学生体育运动兴趣

小学阶段，学生在课外锻炼的过程中常常会因自己的

胜负欲与好胜心而与其他同学进行锻炼比试。在这个基础上,教师可以充分利用小学生的这一心理特点来积极地开展体育竞赛,通过这种方式进一步激发小学生参加体育运动的兴趣。例如,可以针对小学生日常锻炼的项目来开展比赛,如羽毛球大赛、乒乓球大赛等。通过这种方式将充分降低小学生日常学习过程中的学习压力。值得我们注意的一点是,由于一些小学生较为内向腼腆,因此在举行竞赛时,教师可以适当地提升参与竞赛的强迫性,让小学生都能通过这种方式来积极参与体育锻炼。

4.4 提出趣味体育问题,利用求知欲促进锻炼效果

在开展课外锻炼的过程中,教师应该充分提升小学生的参与程度,可以提出趣味性的体育问题来充分提升小学生的参与性。例如,教师可以问:“小X从家走到体育馆用了十五分钟,可是从体育馆走回家却用了半个小时,请问这是为什么呢?”通过这种方式能够让小学生将体育运动当作一个有着特殊作用的内容,充分提升小学生的好奇心,帮助小学生在未来的体育锻炼中充分提升自身的积极性^[5]。

5 结语

综上所述,随着国家发布有关于“双减”方面的规章制度以及文件后,小学方面都已经相应开展课外锻炼的创建

与设计。合理的课外体育锻炼充分提升小学生的身体机能,强化小学生的体质健康,能够将小学生的身体与心理的健康坚定一个坚实的发展基础,帮助小学生缓解心理压力,改善不良情绪与精神状态。此外,通过合理的课外锻炼,还能充分提升小学生的人际交往能力。但值得一提的是,小学生若想通过课外锻炼来提高自身的身体素质与心理健康程度,就必须长期坚持合理锻炼,循序渐进地进行提升。在这个基础上,课外锻炼能够解决小学生肥胖与近视问题,通过这种方式来保障小学生的身心健康发展,小学生要做的就是根据锻炼策略,长期的坚实锻炼,将锻炼融入实际生活之中。

参考文献

- [1] 何茵.小学体育如何引导学生开展课外业余锻炼[J].小学生(中旬刊),2021(5):42.
- [2] 刘雨欣.课外体育锻炼对中小学生身心健康的促进研究[J].运动精品,2021,40(4):7-8+11.
- [3] 兰智君.浅谈课外体育活动对小学生健康状况的影响[J].文体用品与科技,2021(4):146-147.
- [4] 李报.乒乓球课外锻炼对初二学生注意力影响的实验研究[D].扬州:扬州大学,2020.
- [5] 刘雨欣,丁青.基于信息平台的课外体育锻炼对苏州市中小学生身心健康促进研究[J].科教文汇(下旬刊),2020(10):154-155+174.