**探析体育运动干预对小学生体质健康的促进研究**

**摘要：**小学生正处于身体发育的关键时期，在这个阶段中提升学生的体质健康则成为了体育教师的重要教学任务。而体育运动干预不仅是体育教学的重要方法，同时也是促进学生体质健康的有效手段，对于提升小学生的身体素质，能够起到重要的作用。因此本文从小学生角度出发，探讨体育运动干预对学生体质发展的作用，随后提出具体的方法措施。

**关键词：**体育运动干预；小学生；体质健康；促进方法

随着我国新课改的发展以及人们对小学生体质重视程度的提升，越来越多的人希望能够通过体育运动干预的方式来对学生进行教学。并且小学生在体育学习中具有较强的随意性，不能将体育运动与自身的体质健康进行联系，因此需要通过体育运动干预的方式来对学生进行教学，在提高体育教学质量的同时，促进学生体质健康的发展和进步。

**一、体育运动干预对小学生体质健康的作用分析**

**1.促进学生生理健康的发展**

随着我国素质教育的发展与进步，人们对小学生体质健康的重视程度在不断提升。而通过研究能够发现，在我国小学教学中仍然有一些学生存在着营养搭配不完善，饮食以及作息不规律，这些都导致小学生生理机能出现下降，以及在身体方面出现发育迟缓等不良现象。并且仍然有大多数小学生出现了肥胖、近视以及超重等，更加不利于小学生体质健康的发展与进步。然而通过体育运动干预，可以对小学生的体育运动进行指导，让学生能够从自己的兴趣爱好出发，更加有效地进行体育锻炼，规律自身的作息习惯，在饮食方面也需要进行有效的管理。

**2.促进小学生心理健康的发展**

对小学生进行体育运动的干预，对学生心理健康的发展也能够起到重要的作用。在我国小学教学中，大多数学生家长以及教师过多地关注学生的学习成绩，而对学生心理健康的发展则相对忽视，因此不利于小学生的成长成才。在这样的背景下小学生的心理健康问题频发，而通过对体育运动干预方式进行应用，可以让小学生们在学习之余，能够更好地进行身体锻炼，使得在学习中的压力以及不良情绪，都能够得到释放，让小学生的身心得到放松。

**3.提高学生培养的质量和水平**

随着我国经济社会的发展以及人们对人才需求的提升，传统的以提高学生学习成绩为主的教学方法，已经无法满足现实教学的需要。而通过对体育运动进行干预的方式，能够有效提高学生培养的质量和水平，使得学生可以在学习的过程中，通过体育运动的方式，来提高自身的体质健康，能够以更好的精神面貌来投入到课堂学习中。并且体育运动干预对学生学习效率的提升以及人际交往的发展，也能够起到重要的帮助作用。因此在小学教学中，教师需要重视体育运动干预的作用，根据小学生的实际情况以及课堂教学的需要，采取有效的措施来对学生进行体育运动干预，以此来促进学生体质健康的有效发展。

**二、体育运动干预对提高小学生体质健康的措施分析**

**1.实现学、练、赛一体化**

学、练、赛一体化是小学体育教学中的重要方式，能够让学生更好地进行体育学习，在体育练习的过程中促进学生体育比赛水平的提升，最终达到提高学生体质健康的目的。在我国小学体育教学中，体育教师需要从学、练以及赛的角度出发，注重将以上三个方面的体育教学进行结合，使得小学生的体育水平能够提升和发展，有效促进学生体质的提升。因此体育教师需要更好地开展体育教学，结合体育教学的内容以及小学生的实际情况，来实现三个过程的综合。

**2.创新教学方法**

在小学体育教学中体育教师也需要加强对教学方法进行创新，从小学生的角度出发来选择合适的体育教学方式，使得学生的体育学习兴趣能够得到提升和发展。我国传统的体育教学主要以提高学生的体育成绩为教学目标，忽视了对学生进行体育素养的发展，同时也更少地对提升学生的体质健康有所帮助。因此在现代教学理念背景下，体育教师需要采取有效的教学方法，完善课堂教学方式，使用简单易懂的方法来对学生进行体育教学。例如在讲述到慢跑的内容时，不仅需要让学生了解慢跑的含义，更重要的还需要让学生们进行慢跑的实践。

**3.提高人们对学生体质健康的重视**

最后在小学体育教学中人们也需要提高对学生体质健康的重视，将体育教学作为学生长远发展，促进学生身体健康提升的重要途径，而不仅仅是一门学科。因此体育教师需要及时转变教学观念，在课堂教学中更好地对学生进行教学，而不能把体育教学当做是一门户外学科。并且体育教师也需要根据学生体质的不同以及兴趣爱好所在，来为学生选择不同的体育教学项目，使用不同的教学方法来对学生进行教学，在提高体育教学质量的同时更好地提升学生的体制健康。

**三、结语**

综上所述，在小学体育教学中通过有效的体育运动干预，不仅是体育教学的需要，同时也是提高学生体制健康的重要途径，因此要求体育教师能够从学生的角度出发，通过创新教学方法以及改善教学理念等方式，来提高小学体育教学的有效性，使其能够为学生的体制健康做铺垫。

**参考文献：**

[1]丁鹏,蔡小英,蓝心.体育健康促进研究综述[J].体育科技文献通报,2017(08):163-167.

[2]庞允龙.“阳光体育”背景下武术课外活动对小学生体质健康影响的个案研究[D].首都体育学院,2016.