

软式棒垒球对小学生身心健康的影响研究

陈超

仪征市新集中心小学

DOI:10.12238/er.v7i4.4981

摘要：小学时期是青少年成长的关键时期，学生身心健康成长是家长和学校重点关注对象。当前我国青少年身心健康水平处于间接性下降趋势，体育训练导入可以有效改善这一状况。本文通过研究软式棒垒球训练在小学生身心健康成长的作用，不断改善建立成熟的训练体系，有效提升小学生的身体素养和心理健康。

关键词：软式棒垒球；小学生；身心健康；研究；

中图分类号：G848 **文献标识码：**A

Study on the Effect of Soft Baseball and Softball on Physical and Mental Health of Primary School Students

Chao Chen

Xinji Central Primary School in Yizheng City

Abstract: Primary school is the key period for the growth of teenagers. The healthy growth of students' body and mind is the focus of parents and schools. At present, the level of physical and mental health of teenagers in China is in an indirect downward trend. The introduction of physical training can effectively improve this situation. This paper studies the role of soft baseball and softball training in the physical and mental health growth of primary school students, and establishes a mature training system through continuous improvement to effectively improve the physical quality and mental health of primary school students.

Keywords: Softball; Pupils; Physical and mental health; Research

引言

小学体育教育工作应坚持以学生为中心，始终贯彻“健康第一”的指导思想，要不断创新体育教学模式，适应新形势下体育教学要求。学生不仅仅是我们教育的对象，也是我们关心服务的对象，我们的教学目标是全面提升学生的综合素养，让学生拥有良好的身体素质和心理素质，学习到更多的科学知识。我们通过导入软式棒垒球运动并建立教学纲要，引导学生积极参与这项运动，在锻炼身体的同时，培养学生的团队合作意识，提高小组协作能力，增加学生应变能力，提高学生的心理素质^[1]。

1. 软式棒垒球的特点

1.1 比赛训练安全规范

软式棒垒球从传统的竞技项目演变而来，根据训练和安全的需要，对棒垒球进行改进，规则简单，对抗适中，安全系数高，深受小学生们的喜爱。软式棒垒球对场地的要求比较低，通过简易的规划即可进行训练，能够有效提升校园的空间利用率。软式棒垒球比赛规则简单，并且可以根据教学要求进行灵活调整，对于参与的人员身体素养没有过高的要求，通过讲解培训很快能够上手。虽然规则简单，但在比赛

过程中要求学生要严格遵守比赛规则和赛场纪律，比赛的严肃性高于一般体育项目^[2]。

1.2 比赛礼仪要求严格

软式棒垒球在礼仪方面要求比较严格，参加比赛的队员在比赛开始前要向裁判员鞠躬致敬，比赛双方队员相互问好。比赛选手在打球之前向裁判员脱帽致敬，表达敬意和感谢。比赛过程尊重对手和裁判，严禁恶意犯规。比赛排队入场，队伍整齐有序；比赛结束后队员一字排队向观众、裁判和教练致谢！规范的仪式贯穿比赛全过程，提高了软式棒垒球的观赏度，也陶冶了各参赛成员的情操，提升了素养，在这种运动氛围的熏陶下，队员们的团队意识得到很大的提升，通过不断的精彩配合，队员们获得成就感。

1.3 比赛训练竞技性强

软式棒垒球在比赛过程中存在一些不确定性，很难预测比赛结果，比赛过程获胜的机会稍纵即逝，因此对于比赛双方来说都需要在全程以积极的态度全力去拼搏。软式棒垒球的比赛规则要求参赛队员在极短的时间判断球的运行轨迹并预测需要多大的击球力度，调整好姿势的同时做好下一步的预判。在激烈的比赛中需要队员全身心投入，运用自己的

经验和比赛技巧，在紧张的环境下做出准确的决策。

2. 推广软式棒垒球的意义

2.1 提高学生自控力

小学生在学的过程中随意性还是比较多的，主要是由于其自身的心智发展处于初级成长阶段，对自己的行为控制能力较弱，这也是在常规科目教学中经常遇到的问题。通过导入软式棒垒球这项运动，在锻炼学生身体素质的同时，能帮助学生培养自我约束意识。虽然软式棒垒球规则简单，但一旦投入到激烈的比赛中去，学生们很容易被周围的情绪感染，全神贯注投入到比赛中，自觉执行比赛规则，遵守比赛纪律。比赛过程千变万化，学生需要调整自己的情绪适应比赛的变化，同时比赛的输赢对学生都会造成一定的心理影响，帮助学生提高对周围环境的应变能力。通过软式棒垒球运动的推广，学生在提高自我认知的同时，也可以提升自己情绪的自控能力。

2.2 磨练学生的意志

软式棒垒球的训练过程是一个不断进行重复训练的过程，日常基本要领训练没有比赛的趣味性，故有一部分学生对训练抱消极的态度。我们根据学生这一心理特点，在规划教学大纲时将训练与比赛结合起来，提高学生参与的积极性，同时帮助学生培养坚韧的意志，能够从从容面对不断重复的训练。在体育课上半节我们以训练为主，在学生兴趣较强时进行相关动作要领的教授；下半节进行一些专项比赛，此时学生们经过热身和训练体力已经消耗一部分，但比赛的趣味性和刺激性可以激发学生们的运动潜能，在比赛的对抗中提高学生的毅力，磨练了学生们的坚强意志。

2.3 激发运动的兴趣

体育教学推进的目的就是将平时学生在学校中学到的体育运动方法和内容，融入到生活中去，在日常生活中能够继续坚持体育锻炼，并将其养成生活习惯，对学生身体素质的提高有很大的帮助，同时也能充分激发和培养学生的学习兴趣。软式棒垒球不仅仅是体育课堂教授的运动项目，通过推广将该项运动规则改变，提高趣味性。借助其投入少的特点，引导学生在日常生活中与家人一起进行练习，通过这种趣味性的锻炼项目，把体育教学生活化，提高学生进行身体锻炼的兴趣。

3. 软式棒垒球训练模式

3.1 反应能力训练

导入软式棒垒球训练，要求学生周围的环境做出快速解读，并在最短时间做出预判。同时短跑训练和折返跑是训练的基本项目，通过不断重复练习，学生的反应速度和爆发力有较大的提升。在此基础上我们加入了抛接球训练，这对学生的反应速度提出更高的要求，通过这些基础训练课程我们发掘出一批拔尖的队员，根据他们不同的身体素质状况，

开展了一系列较高强度的训练，帮助学生提高比赛应对能力^[3]。经过一段时间的训练，学生的反应能力明显提升，跑垒速度明显提升，投入到比赛后能够很快适应比赛节奏。

3.2 协调能力训练

在软式棒垒球训练和比赛过程中，要求队员在极短时间内进行调整、预判，大量的折返跑要求队员必须具备较高的协调能力。通过在基础训练中有针对性的开展一些协调能力和平衡能力的锻炼，帮助队员们更好的适应比赛高强度的要求。通过系统的训练，队员们对球的运动轨迹预判和击打准确性逐步提高，对比赛的解读能力逐步提升，比赛能调动学生们的拼搏精神，进一步挖掘他们的身体潜能，促进学生身体素质的逐步提高^[4]。

3.3 力量训练

在软式棒垒球训练中，力量的大小训练决定传接球和击打球的质量，力量的训练作用十分重要。我们在日常训练中将上肢力量的训练规划了较大的比例，一般采用俯卧撑来进行训练，这种方式不受场地的限制，学生在家中也可以进行训练；训练强度坚持循序渐进的原则，逐步提高每组的数量，另外也可以借助橡皮筋进行拉伸训练，确保上肢得到全面的锻炼。通过一段时间的上肢训练，学生的上肢力量有了很大的提高，传接球和击打球的质量和成功率进一步提高^[5]。

4. 软式棒垒球导入的效果

软式棒垒球导入后，通过一段时间的训练和比赛积累，队员们的身体素养和精神面貌有了很大的提升，体育教师在训练和比赛中积累了丰富的教学经验。软式棒垒球导入拓展学生沟通交往的渠道，在软式棒垒球训练和比赛的过程中，要求学生不断进行沟通，通过语言、肢体和手势进行信息传达。为了共同的目标——赢得比赛，队员们不断分享赛场信息，提醒队友，在比赛过程中增进了解，提高了学生们的沟通能力和协作能力。软式棒垒球组合动作练习比传统的体育训练更具有全面性，通过多个动作训练组合锻炼身体各个部位的机能，全面提高学生的身体素质。学生参与比赛的过程中，经历激烈的比赛场景，面对紧张、不安等多种消极情绪的自发调整，消除负面因素的影响，集中精力解读比赛，承受压力并转化为动力，促使心智逐步成熟，磨炼出较高的心理意志。

5. 结语

通过对软式棒垒球导入的效果跟踪，我们记录了学生经过训练后身体素养和心理素质出现的变化，积累了丰富的软式棒垒球教学经验，建立了成熟的训练模式。软式棒垒球队员通过参加校园赛和市举办的各类比赛，积累了丰富比赛经验的同时也因为辛勤的付出取得优异的成绩。我们下一步便将积极完善软式棒垒球的训练比赛模式，为小学校园推广软式棒垒球运动提供经验，为小学生的全面健康发展提供保障。

参考文献：

[1]乔建梅.软式棒垒球在小学体育教学活动中的实践探索[J].课程教育研究,2020,03:218-219.

[2]孟钦梅.开展软式棒垒球运动推动体育课程改革[J].新智慧,2018,04:18-20.

[3]王怡欣.软式棒垒球在小学体育教学中的实践探索[J].新课程(中),2018,12:76-78.

[4]杜玉洁.软式棒垒球运动对中小學生身体素质的影响

分析[J].冰雪体育创新研究.2021,(19):136-137.

[5]丁向莲.软式棒垒球运动在复杂环境下对小学生认知决策能力的影响[J].新课程(上).2019,(01):190.

作者简介：

陈超,1989 年 10 月,女,汉族,籍贯:仪征,单位:仪征市新集中心小学,学历:本科,二级教师,体育教师,研究方向:体育教学