

如何提高小学体育田径训练的科学有效性

秦洪彬

(吉林省四平市六马路小学校 吉林 四平 136001)

[摘要] 要想让同学们有一个既系统又完备的教育学习体系,小学则是最良好的开始,为了使同学们身心得到健康发展,首先学校要善于承担责任,其次教师要在课堂中严格要求学生达到一定的体育标准,并且要时刻关注同学们的身体状况。但是就目前各个小学体育田径训练的情况来看,并没有取得令人满意的效果,本文就如何提高小学体育田径训练的科学有效性进行了详尽的探讨。

[关键词] 小学体育;田径训练;科学性;有效性

引言

体育课的开展是衡量学生是否能在高强度的训练中继续保持良好心态的重要依据。目前,教育体制一直在改革,学校应新课改的要求,也对体育教学任务做出了一些改变,为使学生德、智、体、美、劳全面发展,把小学体育田径训练作为重要一项教学目标,实现既保持传统又发扬新思想的教学理念,从而提高教学效率,下文则给出了提高其训练科学有效性的具体方法。

一、田径训练从小学开始的必要性

不难看到,眼镜已经成为了学生的一个普遍标志,现在很多小学生也高高架起了厚厚的眼镜片,甚至有些人摘掉眼镜已经看不清楚东西了,但是随着互联网时代的到来,同学们恐怕很难放下手里的电子产品,因为他们不仅仅是单纯地玩游戏,还要上各个学科的网课,造成小学生小小的年纪就身心俱疲。针对这种现状,教育部门联合学校已经开发了新的教学任务,就是在体育课堂上进行田径训练,不仅可以让同学们呼吸新鲜的空气、在阳光下快乐地奔跑,而且能大大提高他们的身体素质。

二、适应于小学生训练的要求

(一) 选择良好环境、调整训练强度

小学有六个年级,随着年级的增长,学生学习的任务量一天天加重,而且他们正处于成长阶段,因此教师应该把握好训练尺度以及训练强度,不要带领学生做太剧烈的运动,以防在后面的课堂注意力不集中,精力不充沛^[1]。通常情况下,将体育课设置在下午,并且在下午进行相关的体育训练,一节课时长为45分钟,强度的训练为25分钟,接下来的20分钟进行恢复体力的身体训练。

(二) 注意学生安全、提前做好调查

教师要观察每一位同学的身体情况并提前做好调查,确保同学安全是所有训练的前提,而且要设置多种多样的训练内容。学生则听从指挥,服从安排,有秩序地进行各个项目的练习。首先在上课前,检查运动场地的体育设施是否存在不安全因素,并要求学生在有体育课的一天尽量穿运动服装、运动鞋,其次在训练前,带领学生做好热身准备,这就要求教师清楚地掌握动作要领、正确地使用体育器材。

三、提高田径训练科学有效性的策略

(一) 设立趣味运动

众所周知,学生只在乎他们自己感兴趣的事,为了让他们在体育课上保持自主探索的意识,教师应该善于发现和培养他们的学习兴趣,设立一些趣味活动。例如,教师根据小学人民教育出版社1至2年级全一册的《体育与健康》中的第四章第三节《跳跃

与游戏》的教学内容,设置三个游戏,可以分别是“小青蛙跳荷叶”、“跳绳比赛”、“立定跳远”,其中立定跳远书上有完整的图文示范:两脚自然分开,两腿屈膝半蹲,两臂后摆,上体稍前倾,两脚用力蹬地向前上方跳起。通过这些趣味活动可以很好地激发同学们的兴趣^[2]。

(二) 安排训练方法

教师在对学生进行系统田径训练之前,应该制定一个完整的训练计划,如果学生不知道自己该做什么训练,而随便去做一些动作,不仅不会带来良好的训练效果,而且一旦学生不专心,很容易造成肌肉损伤,因此,教师要考虑学生的身体状况、学习热情程度等因素再进行制定。例如,小学人民教育出版社1至2年级全一册的《体育与健康》中的第三章第四节《安全地进行游戏》都给教师提供了很好的计划内容,让同学们说出自己喜欢的体育运动,然后教师投其所好制定出符合田径训练的方案^[3]。

(三) 创造积极氛围

每个学生都是一个个体,都有独立的人格,所以在课堂上教师声音洪亮以带动学生积极性,在训练过程中,给予学生适当的鼓励和评价,让学生保持活力和良好的心情。例如,教师根据小学人民教育出版社1至2年级全一册的《体育与健康》中的第三章第一节《积极愉快地上好体育课》里的“六做到”要求学生,分别是“排队集合快、静、齐”、“专心听讲看示范”、“团结合作认真练”、“遵守纪律保安全”、“上课、下课要行礼”、“爱护公物记心间”。不仅可以使学生变得积极有序,而且大大地提高了课堂效率。

结束语

总而言之,实现同学们的全面健康发展不能只停留在表面,要在具体实施中下功夫,但是在实施过程中会有很多绊脚石,像小学生父母过于注重孩子学业而不同意孩子参加体育田径训练,这就需要教师做好思想沟通工作。有一个好的身体和健康的心理学生才能在学习的道路上持续走下去,而且为了他们更美好的未来,培养他们健全的人格,体育发展对他们来说非常重要。

参考文献

[1] 唐美贤. 提升小学体育田径训练水平的措施分析[J]. 田径, 2018, 07: 9-10.

[2] 袁彬. 苏州市中小学课余田径训练现状与特征研究[D]. 苏州大学, 2015.

[3] 骆永达. 生动体育, 魅力田径——谈小学田径训练的有效性探究[J]. 田径, 2017, 10: 50.