

制相应的图像,让学生通过观察和分析图像来理清自己的学习思路,从而有效地实现对数学问题的理解,促使学生更快地解决数学问题。

三、创设数学教学情境

大部分的小学生都没有很强的自控意识,所以他们在学数学知识的过程中,很容易出现跑神,开小差等问题。不仅如此,由于小学生知识体系不完善,逻辑思维能力也比较弱,所以他们独立分析问题的能力也并不强,在学习当中非常需要他人的引导。如果数学老师没能发挥自己的教学指导作用,对学生的学习进行有力辅导,那么学生们就很难凭借自己的思维能力去理解过于抽象的数学知识。因此,小学阶段的数学老师一定要充分结合学生的学习特性和年龄特点进行绘图教学,借助绘图教学的方法创设一个更加生动的教学情境,提升学生的学习质量。

在教学中,老师就可以引导学生自己进行绘图学习,让学生们按照老师对教学内容的描述来画出相应的数学图像,用线段、图像等等方式把一个个抽象的数学元素,变成具体的数学图像。然后老师再引导学生对图像进行分析,让他们通过对图像的观察和剖析,一步步理清自己的学习思路,抓住解题的关键,最终找出问题的答案。比如,在学习加减法时,老师们就可以为学生打造一个教学情境,让学生们生活化的情境中完成对数学知识的理解,如:“小明一共有10个苹果,他2个给小红之后,还剩下多少个?”然后老师再让学生们拿出纸和笔,并指导学生用红色的

的笔在纸上画出10个苹果,表示这是小明的苹果。之后,老师再让学生们用绿色的笔标记2个苹果,表示这是小明送给小红的,完成绘图任务之后,老师就可以问学生:“现在有几个苹果是小明的,几个苹果是小红的呢?”学生们通过分析图像就会得出,“8个苹果是小明的,2个苹果是小红的”。然后老师再由此引出加减运算法则,而学生们经过了绘图操作之后,也更能理解加减运算的规则,从而有效地提升了学生的学习效率。

四、结语

综上所述,绘图教学法对于激发小学生学习能力,提升学生数学学习素养有很大的作用。因此,数学老师一定要重视对这一教学方法的应用,让学生们能够通过绘图教学法,真正爱上数学,喜欢数学,这样才能实现提升学生数学思维能力的目的,促进小学生数学教学效率的有效提高。

参考文献

- [1]陈春生.让课堂鲜活,让思维飞翔——浅谈小学数学绘图教学策略[J].新课程导学,2020,4(7):77-78.
- [2]贾洁.如何通过绘图提高小学生解决问题的能力[J].小学教育,2020,1(3):95-96.

小学田径运动员的核心力量训练策略管窥

刘海滨

(浙江省湖州市长兴县泗安镇管埭中心小学 浙江 湖州 313100)

[摘要]小学阶段是学生生长发育的关键时期,田径运动员的核心力量训练,有利于促进学生的生长和发育,提升学生的田径运动能力。因而对于小学田径运动员的核心力量训练,是小学体育当中至关重要的环节。这不仅仅关系到学生身体素质的提高、意志力的锻炼,也深刻影响着我国体育事业的发展 and 体育综合能力的提升,因而,本文也将立足于小学田径运动员的核心力量训练,探索并发现促进小学田径运动员核心力量训练的有效方法,为小学田径运动员身体素质的提高和引动技能的强化提供有限借鉴。

[关键词]小学;田径;核心力量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.1352

田径是一项对于学生体力要求非常高的运动项目,所以在小学阶段,对于田径运动员的核心力量锻炼更要注重,因为从小就开始锻炼,对于学生的体能和技能方面的提高,效果往往比等到学生长到一定年龄以后要好。但是,在这个身体发育尚未健全的年龄阶段,对于训练方法的要求也会相对比较高,既要注重学生的身体健康,又要兼顾学生田径运动实力的培养和提高。因而,我们一定要把握好小学田径运动员核心力量锻炼和培养的关键时期,这将有利于学生的身体素质增强与未来在体育方面的长远发展。

一、核心力量训练对于小学田径运动员的重要意义

(一)有利于学生身体协调性的提高

核心力量训练主要是指对于人体中间环节的力量训练,其中包括29块肌肉组成的肌肉群。这些肌肉群对人体的重心负担、力量传导等方面有着至关重要的作用。只有强有力的核心肌肉群,才能够承载整个人体的一系列运动行为,让人体变得更加强健有力,身体协调能力也能进一步的到提高。

(二)有利于磨练运动员的意志

田径运动是一项高强度、持续性较强的运动,所以需要运动员有足够的耐力。所以,长期进行核心力量的训练,更加有利于锻炼运动员的身体素质,磨练运动员的意志,从而提高运动员的运动水平和运动能力。值得一提的是,这种强大的意志力在未来学生的学习和生活当中,也能够起到重要的积极作用。有了这样强大的意志力,对于生活和学习当中压力的承受能力也会比常人更好。

(三)促进运动员运动效率的提高

在田径运动比赛当中,除了意志力的比拼,还有运动方法的比拼。因为,能够成为田径运动员的学生,在体能方面肯定也受到过足够的锻炼,运动员与运动员之间的差距不会很大。在这样的情况下,要想取得胜利,就必须要有足够的运动技巧,在运动当中节约体力,以保持体力迎接最后的冲刺。所以,一定要注重平时的核心力量训练,学会在高强度的运动当中保存体力,提高运动效率。

二、核心力量锻炼的注意事项

(一)不可操之过急,要遵循客观规律

体能训练并非一朝一夕的事情,而是要经过长期坚持,才能慢慢达到一定的水平。尤其是小学阶段的学生,身体发育还不够健全,在体力方面也比较弱。如果在训练当中操之过急,可能会造成运动员的身体损伤,更不利于学生未来的体育发展。所以,我们对于小学田径运动员进行核心力量训练的时候,一定不能心急,需要一点点的增加运动量,让学生有一个慢慢适应的过程。

(二)注重训练趣味性的提升

田径运动的核心力量训练,往往运动方式总是那几类,不会有太大的改变。并且,这些训练进行的时间通常都会比较长,所以,整个训练过程其实都是非常枯燥乏味的。在这样的情况下,就会造成运动员的精神懈怠,不理睬达到良好的训练效果。因而,我们必须注重提升锻炼过程中的趣味性。

(三)尊重个体差异

由于每个人的身体素质之间存在差异,所以在田径运动当中的表现也会存在差异。一些运动员能够接受高强度的训练、高密度的比赛,但是有些运动员的承受能

力就比较有限。这个时候,在训练当中就不能一概而论,不能把素质高的运动员和素质较差的运动员混为一谈,而应该进行适当的区别训练。对于那些能力水平较高的运动员,可以适当加大训练难度、拉长训练时间,进行优化拔高训练。对于那些水平较低的运动员,则需要适当的放慢进度,循序渐进的提高能力。总之,就是不能不加区别的“一刀切”式训练,让能力强的得不到进一步的提高,能力弱的又追不上训练的进度。

三、小学田径运动员核心力量训练的提升方法探究

(一)注重计划制定

好的方法可以使训练事半功倍,所以在进行核心力量训练的时候,首先要制定合理详细的训练计划,不能想到什么练什么,毫无章法和规律可循。在制定计划之前,首先需要运动员进行一个综合评估,充分了解这些运动员的总体水平、个人优势、弱点等方面的信息,然后才能开始有针对性的制定计划。核心力量的训练首先要让难度适合运动员,然后才要注重训练方法的合理运用。

(二)重视方法总结

在运动员的训练过程当中,总是会在各种各样不可控的问题,所以,我们需要时时刻刻进行训练方法的反思和总结,对于那些效率高、训练效果好的训练方法,需要继续保持和发扬。对于那些训练效果不大,训练效率比较低,或者容易造成运动员受伤事故的方法,则要及时纠正或者淘汰。

(三)静态训练与动态训练有机结合

我们知道,核心肌肉群有多达29块肌肉,每一个部位的肌肉都有针对性的训练方法去,所以,为了增强运动员的整体力量,我们需要对这些部位进行有针对性的训练,这样的训练就可以被称之为静态训练。就比如平衡垫俯卧撑,需要将平衡垫放在地上与肩同宽的位置,两手放在平衡垫中心,进行俯卧撑的动作。身体从头到脚保持一条直线,下落到肘关节90度角。起来时注意肘关节不要超伸。动态训练是田径运动员的主要训练形式,这种形式能够让运动员更好的掌握在运动过程中的运动技巧和保存体力的良好方法。主要形式有:动作训练、爆发力训练等。静态训练是对于部分肌肉的训练,动态训练则是对于肌肉群的整体训练,只有达到二者的有机结合,才能充分提升运动员的身体素质和运动水平。

结语

总而言之,对于小学阶段田径运动员的核心力量训练,一定要充分尊重这一年龄阶段学生的身体素质、发育状况来制定合理的训练计划,并且在训练当中要有一个动态的调整机制,对于方法、计划、进度等方面,要根据实际的训练效果来进行调整。对于不同水平和素质的运动员,也要加以区别,分别制定适合的计划,注重强化训练,达到整体素质和水平的提升。

参考文献

- [1]刘松.小学田径运动员核心力量训练研究[J].体育世界,2018(5):124+122.
- [2]李锦辉,梁鹏.浅析小学田径运动员核心力量训练[J].当代体育科技,2017,7(18):47+49.