

# 小学体育中田径训练方式的分析与讨论

王煜彬

内蒙古一机集团基础教育中心第四子弟小学

**摘要：**随着新一轮基础教育课程改革的推进，小学体育课堂教学观念与模式迫切需要创新与升级。在现代小学教育制度下，体育学科更多地关注并加强学生的体育实践能力，这对教师素质提出了更高的要求。本文通过对小学体育教学实践的深入分析，对田径训练方法与策略进行了简单的论述，以期对体育理论研究与实践教学的发展有所裨益。

**关键词：**小学体育；田径训练；方式分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.06.008

## 前言

在小学教育中，体育是提高学生体质，磨炼意志，健全人格的一门重要课程。随着新课改的不断深化，对体育教学提出了更高的要求，体育课程的教学目标不再仅仅是让学生放松身心，锻炼身体，而是更加注重提高学生的综合素质。田径训练是小学体育的主课，如何采取行之有效的方法提高教学质量，是每位小学体育教师关心的课题。

### 一、小学体育田径训练的意义

小学体育田径训练的开展，能让学生建立起良好的身体素质，让学生有更多的课外体育活动。肥胖等症状在小学生中不断出现，肌肉骨骼发育不平衡。对小学生进行体育锻炼，有助于纠正因久坐造成的骨骼损伤。小学生在小学阶段，由于骨骼发育还处于发育阶段，骨骼发育还不完善，如果长期不运动，将会影响到学生骨骼的正常发育。而体育田径训练的开展，能有效地纠正这种现象，并能有效地防止学生肥胖，促进学生新陈代谢的正常运行。开展体育训练，既能促进学生筋骨的发育，又能在适当的活动中缓解学生长期学习的疲劳，丰富他们的精神面貌。小学体育田径训练与传统的体育活动不一样，传统的体育课主要是组织学生做十分钟左右的集体体育活动，其余的时间都是自由活动，学生很难对体育内容有更好地认识。而小学体育田径训练的开展，会促进学生对体育知识的学习，对体育文化有更多地了解，这对提高小学生的身体素质有很大的帮助，从而为他们以后的发展奠定了坚实的身体基础。体育训练活动，既可使学生进一步认识到体育训练对身体的重要意义，又可促进学生意志品质的培养。

### 二、小学体育田径训练现状

#### （一）学校对于小学体育田径训练的重视不足

目前许多小学的教学，许多学校对体育的重要性认识不清，没有正确认识小学体育田径训练对学生的重要作用。在平时的体育课上，如果有其他老师有新的教

学需求，就往往会占据这一堂的体育课。由于体育课的上课时间经常被其他老师占用，相关体育教师对学生体育田径训练的重视程度就会越来越低，进而影响到体育老师上课的积极性，还会影响到体育课的教学效果，致使学生对体育课的认识发生偏差。小学阶段的体育课是不需要考试的，虽然它对学生的综合素养有一定的影响，但这种评价往往带有很大的主观随意性。但是学校的有关部门却很少对这种现象采取措施，对体育田径训练也没有太大的重视。

#### （二）小学体育训练设施不完善

在小学教学发展的进程中，学校通常会更多地更多的精力放在课堂教学设施上。在教学硬件方面的投入比例将有所增加，但在课外体育方面的投入将会相对减少。许多小学运动场跑道设施较差，不少学校的跑道多为煤渣铺成，对学生身心健康有很大影响。有较多的田径训练设备落后、陈旧。比如，有些学校的单杠，由于长期使用，出现了严重的腐蚀现象，这些情况在学生的训练中会对学生的训练安全造成很大的影响。另外，在许多学校中，体育田径训练器材的损坏情况比较严重，这对于体育课的训练水平有很大的影响。

#### （三）体育田径训练缺乏新颖性

在小学体育课中，田径训练更倾向于让学生跑。小学阶段，学生的心理发育正在逐步成熟，但长时间的跑步形式，很容易降低学生对体育课的热情，学生为了跑而跑，很难享受到体育训练的快乐，这不利于学生健康的心理发展。然而，许多体育教师在教学过程中，大多都是选择这种方式，因为体育课程的内容比较单一，学生很容易产生厌倦的情绪。

#### （四）小学生对体育训练的兴趣变化大

在小学这个阶段，小学生的身体和心理都处于发育阶段，在认识事物的时候，很容易被新奇的事物所吸引，从而降低了对当时的注意力。当体育田径开始的时

候，学生对体育运动的热情会很高，但随着时间的推移，学生对体育田径训练的热情就会下降。

#### （五）家长对于体育田径训练的认知不足

目前许多小学家庭教育中，家长在教育孩子的时候，往往更注重对学生知识的掌握，而忽视了体育训练。小学生最常与家长、老师及同学接触。上学的时候，有老师督促。但家庭中家长对体育运动的重视程度还不够高。因家长对体育田径训练的重视程度不够，在家没有有效地督促孩子，学生们在家中经常会懈怠懒散。学生在家进行田径专项训练时，家长对田径项目是否支持都会影响到学生参加田径项目的训练。

### 三、提升小学体育田径训练的措施

#### （一）转变教学观念，提高对田径训练教学的重视

传统小学体育教学质量低下的重要原因之一，在于教师对体育教育的重视程度不够。受传统应试教育理念的影响，小学教育以提高应试成绩为主要教学目的，小学阶段的一切教学活动几乎都是围绕着这一教学目标展开的，体育学科并非考试科目，小学生升学时也不需要考查体育学科，所以学校和教师一直不重视体育教学，对田径训练方式的分析与讨论也从未受到教师们的重视。因此，要提高小学体育教学质量，优化田径训练方式，就需要教师主动改变传统教学观念。对于小学生来说，他们正处于生长发育的关键时期，他们的身体素质和心理素质都处于成熟阶段，良好的体育教育对小学生来说是非常重要的，它不仅能锻炼和提高他们的身体素质，还能促进他们的实践能力和心理素质的提高，因此，教师要充分关注体育教学，适时地对田径训练的方式进行优化和丰富。

#### （二）增强训练过程的趣味性，提升学生的训练兴趣

学生在课堂学习中的兴趣是直接转化为动力的，所以，在小学体育田径课的训练中，老师要持续提高课堂教学的趣味性，用有趣的课堂教学情境来激发学生对田径训练的兴趣。教师要发现田径训练的特点，了解学生的实际学习需要，在课堂教学中进行创新，营造趣味性的课堂教学情境，使学生了解田径训练的实质，根据学生的学习能力和学习需要，使课堂教学更加全面，从而提高学生的田径训练效果。

比如：老师在平时的训练中，要把学生们的身体素质都考虑进去，增加训练过程的趣味性，按照不同的级别进行划分，采取分层式的教学方式，让学生们循序渐进地完成不同长度的跑步训练比赛，比如800米，1000米，1200米，1400米，让学生们通过接力来完成，这种接力方式可以提高学生的学习兴趣，确保课堂教学训练方式的趣味性。老师在上课的时候，要了解学生的需

要，建立有趣的课堂训练流程，让学生在参与中提高训练的效率，在实践中总结经验，从而提高学生的田径训练积极性。

#### （三）制定科学有效的训练计划，提高训练效率

教师应根据学生的体质特点，科学地进行田径训练教学活动。在制定训练计划时，教师要将学生的实际情况考虑进去，因为学生的体育特性各不相同，所以教师要持续地制定教学计划，在实践训练教学过程中总结经验，适时地优化和调整方案，让它成为一种适合学生体育特长发展的优秀教学方案。对于学生来说，有些学生的爆发力很强，有些学生的耐力很强，这就要求老师要根据学生的具体情况，对学生进行科学地训练，在训练的过程中要突出学生的长处，使学生的体育专业化水平不断提高。另外，在教学过程中，教师要给学生适当的激励教育，激励教育既能使学生获得成功的体验感，又能帮助他们建立自信心，增强他们的心理素质。

例如：在学习人教版三年级《基本身体活动》时，要求学生完成3.50米快跑，并设置一些测试项目，以提高学生的成绩。老师们需要不断地训练学生的爆发力和耐力，让他们能够顺利地通过考试。这就要求教师要制定科学的教学计划，排除各种障碍，提高学生的整体训练效率。教师可在教学过程中增加一些趣味性内容，以提高学生的参与热情。例如：「小朋友能模仿什么小动物走路的样子？」在教师提问之后，学生会发挥想象力和模仿能力，模仿自己喜爱的小动物走路的姿势，在这个过程中，学生不仅可以尝试协调身体的平衡力，还可以加强师生间的互动效果，有利于教学计划的实施。接下来，教师可指导学生完成3.50米测试项目的训练，以此来提高学生的专项运动技术水平，培养学生的核心素质。

#### （四）分梯队训练与着重训练相结合，提升学生的训练成绩

小学田径运动员因年龄、学习及其他方面的因素而受到影响。不能进行更高强度的训练，所以需要教练根据业余训练计划来调整最适合自己的训练方案；田径训练也分很多种，如跑步，跳高，投掷等；不同的学生，年龄不同，心理素质也不一样。教练们可以根据这些因素，将训练计划分成三个梯队，一个年级一个，一个年级一个，一共三个梯队。首先，低年级的孩子们年纪较小，精力最旺盛，也最没有耐心，这个时候教练可以对这些小运动员进行柔韧和柔韧的训练，锻炼他们的耐心和毅力，让他们在以后的训练中更加的集中。同时，它还能与一些体操和武术中的某些动作相配合，以适应他们这个年龄段的活泼好动的特点。最重要的是，这些动作，可以让年轻的运动员，变得更加强壮。为了训练低

年段的小运动员的髌和踝关节，可以让他们模仿竞走的转髌动作，比如双手撑转髌跳、单腿支撑、单腿连续摆腿、绕标志练习、直腿连续纵跳等。在负重训练方面，可以选择橡皮筋增加阻力，为后面的转向训练打下好的基础。

中年级梯队的专项训练是非常重要的，所以教练员应该把自觉性和积极性作为重点素质来培养。在专项体能训练和专项素质训练方面，可以通过匀速跑、障碍跑、加速跑等方法来提高学生的运动成绩和反应能力。小学高年级的运动员梯队，已经掌握了大部分的训练方法和技巧，这个时候，教练要注重的是对他们的比赛发挥和心理素质的训练，最好的办法就是定期地组织比赛，这样才能保证他们在赛场上的稳定发挥，再加上一些查漏补缺的技巧，就可以了。

### （五）引导与严格训练结合，夯实运动员的意志

田径训练是一门枯燥而又系统的课程，刚开始的时候，他们都是娇生惯养的小公主，但是在训练场上，他们却要接受高强度的训练，这对于刚进入到业余训练队伍中的孩子来说，是一件非常残酷的事情，需要时间去适应，精神上也会受到影响。所以，教练员要找出合适的方法，使学生能够更好地控制自己的行为 and 意识，并且能够自我调整自己的抵触情绪。首先，要积极地与思想教育相结合，采用启发式的思维方式，让运动员知道自己为什么要参加田径训练，一来是因为自己有这方面的特长，二来，这种高强度的训练，可以让运动员更快地成长，更有耐心，更努力，这样才能在比赛中取得更好的成绩，在未来的生活中，也能起到一定的作用。其次，要将心理训练融入田径训练当中，因为心理素质对运动员的表现也有很大的影响，每次训练都会遇到各种各样的客观因素，比如身体不舒服、露天场地下雨、疲劳等，这些都是不可预知的，也是不可控的，所以教练要鼓励运动员克服客观的限制因素，使自己在赛场上的水平能够更好地发挥。

### （六）综合运用多样化训练方法，保证训练方法的科学性

由于每个学生的体质特点都不一样，所以他们所擅长的运动项目也各不相同。这就要求教师要善于发现学生身上的闪光点，在训练中不断发掘他们的潜能，使他们的运动技术不断得到提高。在小学阶段，学生除了学习之外，还需要进行田径训练，这对学生来说会产生一定的心理压力。这就要求教师根据具体情况采取有效的教学策略，老师可以让田径训练的内容更加丰富有趣，采取多种训练方式，以此来激发学生对田径训练的积极性，促进他们在田径训练中身心得到放松，获得成功的快乐。作为田径训练教师，要综合考虑学生的学习和体

育活动，使两者有机地结合起来，才能更好地培养学生的体育精神。另外，多样化的训练方式还能有效地增加教学内容的趣味性，使学生对田径训练内容更加积极主动。

如：在学习人教版三年级《民族民间体育竹竿舞》这一节内容时，教师可充分利用信息技术手段，将竹竿舞的表现形式直观地呈现在学生面前。在这个过程中，学生们不仅可以更好地理解 and 认识民族传统体育，还可以拓宽他们的精神视野，培养他们的民族感情。只有学生能积极主动地与竹竿舞接触，才能达到教学的目的。从目前的田径训练教学过程来看，大多数教师对体育训练并没有给予足够的重视，致使训练内容流于表面。随着新课程改革的深入，教师必须改变这种倾向。尝试多种体育训练教学方式，让学生从中找到运动的乐趣，在这个过程中不断完善学生的体育知识体系，使体育课堂的针对性和实效性得到进一步的提高。在教学“竹竿舞”的内容时，教师可利用游戏来调动学生的积极性。还可以根据学生的体质和能力，把他们分成不同的小组，保证每个小组的实力都是一样的，再在组内组织竹竿舞竞赛，既能提高学生们的团队精神，又能培养他们的竞争意识。学生在学习竹竿舞的过程中，既能提高身体协调性，又能更好地控制身体柔韧性，有利于提高学生体育综合素质。

### 结束语

总之，在开展小学田径运动训练时，教师应充分了解学生的身体特点，避免不必要的运动损伤。同时，老师也要对学生进行安全教育，让他们在体育活动中时刻牢记安全第一的思想。教师要充分利用有效的资源，创造一个和谐、愉快的田径训练环境，增强学生的主动性，使学生能够自主地掌握相关的田径训练运动技巧，使学生得到全面的发展。

### 参考文献

- [1] 张剑峰. 趣味田径在小学体育课中的应用研究[J]. 科普童话·新课堂(上), 2016(3)
- [2] 王臻鑫. 小学田径短跑训练的几点思路[J]. 求知导刊, 2016(21).
- [3] 丁敬原. 小学田径教学质量提升新途径: 从兴趣培养入手[J]. 青少年体育, 2016(8).
- [4] 吴苏明. 青少年田径训练内容和组织方式的研究[J]. 时代教育, 2015(16).
- [5] 李君美. 简析信息环境下小学体育教育的革新措施[J]. 中国校外教育, 2018(25).
- [6] 马爱华. 校园足球的发展对小学体育的影响研究[J]. 文化创新比较研究, 2018(20).