

# 小学生田径比赛中如何进行短跑和跳远的基本技能训练

付平

甘肃省陇南市两当县香泉小学

**摘要：**该论文的目标在于探究小学时期田径选手在短距离跑与跳跃比赛中需要的基本训练方法。透过探究信息及亲自观测，我们寻得针对儿童增进短跑速率与跳远表现非常重要的要素。研究指出，成绩提高的关键在于专门性的力量和柔韧性训练、起跑技术的提升，并且跳远内奔跑与跳跃方法的精细。除此之外，专门面向儿童的训练方案能够明显提升学生于比赛领域的的能力。研究指出，整合种种锻炼方式能显著提高小学学生于短距离跑步和跳远远距离比赛项目之发挥。

**关键词：**田径训练；小学生；短跑技巧；跳远技术；体育教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.233

## 引言

田径项目于小学体育运动课程中扮演有关键角色，对于学子的全方位成长引发长久影响，是教育历程内必需的课程。通过专项训练，儿童们于短跑和跳远这两个重要体能测试中不仅得到了明显的体力提升，并且引发了浓厚的比赛期望和团体合作意志。小学田径运动员比赛能力提高的科学方式和技能锻炼策略是怎样的？该篇学术论文透彻探讨了儿童进行短距离跑步与跳跃锻炼的高效方式，目的在于为我国田径运动教育供应学术的理念根据和实行引导，引发学子参加体育运动的激情，帮助他们在各个领域全方位成长。

## 一、小学生体育运动的重要性与田径项目的教育价值

在小学阶段，孩童们特别经由参加田径等体育项目，获取了全方位发展的珍贵机会。这些活动不仅磨砺了他们的意志力，亦增强了自信心，掌握了团队合作，并行地增强了体质。田径作为受到欢迎的根本体育运动，向小学生供应了优秀的舞台，让他们在经历胜利与失利的过程中展示本身，推动特性成长。

关于确保儿童身体良好健康和推进精神与身体成长，田径活动发挥了明显的正面推动作用。孩童们参加例如跑步、跳高及投掷等多种田径项目，能够明显增进其心肺能力、身体平衡与柔韧性。这类基础的体力锻炼，不止推动儿童培养喜好体育活动的习性，并且在他们成长的重要阶段，为他们的健康铸就坚实的基础。田径体育活动的丰富多彩特色，能够引发孩子对体育运动的热情，让他们在愉悦的环境里茁壮成长，进而更加踊跃地参加体育活动。

童年时期，参与田径锻炼对提升孩子们的心理承受力扮演了必要的作用。让儿童们在田径比赛中培养应对

压力能力，掌握迎接挫折和挑战。这些阅历不仅增强了他们的毅力和顽强，依旧教导了他们在竞技里尊敬对手，在小组协作中互相支援。这类心理承受能力的培育，远远不是惯例教室能够包含，该将会于儿童们将来的发育途径上，留下深刻并且长久的印记。孩童们在加入田径的个别和团队比赛中，能够亲自体验与实践如何在团队和个人需求之间寻找平衡，以及如何在团队中充分展现个别能力。

田径运动运动在小学教育教育中的重要性，终究表现在其对儿童综合素质的主动提高之。孩子们在田径训练和竞赛中，不只需要熟练各类技术知识，还要掌握规划竞技计谋和自律。参赛者需要掌握根据自身状况和对手状况，机动修改竞技方案，并在训练期间科学分配时间与精力。孩童发育阶段如果没有培育这些技能，将会对他的将来的学术成绩和职业成长造成关键性负面作用。加入田径训练，小学生不仅体能增强，精神与文化也得到滋养，为其培养成为将来社群综合发展的杰出人才奠定坚实基础。

## 二、短跑训练基础：技术要点与训练方法

短跑作为田径比赛的基础，对于提高儿童健康状况、反应速率和身体协调能力拥有非常关键的作用。需要在短跑中杰出表现，需要熟练技能又执行高效的锻炼。因此，对于儿童来说，从根基训练开始，逐渐熟练并掌握短跑技巧极其重要，这不仅有利于学生们于体育课程上展示更佳表现，同时也能够在较大程度减少运动期间损害的危险。

短跑技巧的精华在于起跑的猛冲、初始的快速增速、中途的平稳保持速度，以及最终全力以赴冲线终点线。起步速率确定短距赛跑胜负，运动员需要精确控制起始技能用来快速到达最大速率。小学儿童能够采用模

仿起跑姿势、提高反应速度和于起跑时刻快速加速的方式，显著增进起始成效。在快速跑赛事之中，关键是引导儿童借助提高步伐的频率和步子大小来提高跑步的速度，同时维持奔跑时的躯体平衡。另外，我们针对儿童短跑的中段加速和冲刺环节，重点进行了加强体力、增加持久力和提高速率的专项锻炼。

为提升小学时期短跑训练的效果，应根据学生们的年龄特性和身体素质成长，计划既具趣味又充满竞技的训练方案，用以唤起学子对百米冲刺的热忱。举例，创造多种慢跑活动比如接力赛、障碍挑战等，使儿童们于游戏中自然而然地掌握短跑技巧，并不断提升。增强气力与柔韧度锻炼，对提高短跑成绩极其重要。通过力量训练，比如加强腿部力量和锻炼核心肌群，可以显著增进儿童们的爆发力和移动速度；透过柔韧性锻炼，能够增进躯体的柔韧性和协同性，切实降低体育活动伤害的可能性。

另外，对于儿童学生来说，一项历经精心规划的训练方案与适度的训练程度同样至关重要，能够协助提高选手们的百米冲刺实力。针对儿童的分别个性化需求、体力状态和技艺等级，必须拟定具备针对性的训练方案，坚决不采用一成不变的训练方法。在保持训练质量的同时，重点应该置于训练之频率与强度上，防止由于锻炼过度而引起的躯体疲惫或者损害。确保儿童于训练之后获得充足的歇息及养分，是辅助孩子们茁壮成长及提高训练成效关键方法。

### 三、跳远技能提升：助跑、起跳与落地技巧分析

跳远，作为田径赛场上的一个关键项目，不只测试选手的技能，更是对其体力之考验。这一项目涉及助跑、跳跃及落地等多个技术环节。对于小学生来说，了解准确的跳远方法不仅有利于竞技时获得更佳名次，同时能够于锻炼内减少损害可能性，让他们在享受运动乐趣中成长。因此，绝对对于不应当忽视对儿童实施跳远技能培养的必要性，涵盖关于跑步、跳跃以及着地技能之深入探究及专门训练。

腾跃之前的快速疾走，作为跳远之助力奔跑环节，是累积速率的重要环节。疾走的关键在于积蓄起跳前的速率与节拍，因此，锻炼时需要集中注意力于快速度和节拍的同时提高。针对小学生开展跳远锻炼，初步时期应重点训练其基础的奔跑技能，接着再教授学生训练调节起跑快慢和调节脚步距离的技巧。如此能够确保它们

拥有必需的速率减震，又能避免速度过快对于跳跃起始的稳定度造成负面影响。采取实战演练和富有趣味的训练方式，比如多变的起跳练习距离，引导学生感受和领会合适的起跳步法和速率，并且掌握于跳跃前稳固实现过渡姿势。

跳动的胜负，关键在于开始的暴发，此举属于跳远项目整个环节之关键环节。在磨炼运动员跳高技巧的阶段中，需要重点提高踏板使用的准确性，以及跳跃瞬间姿势的准确性和力量的恰当分配。针对小学时期的学子体育健儿，培训应该采纳逐渐提高的教学方式。在学习的初级阶段，至关重要要使学生领会和熟识起飞的基本原则和关键动作。接着，经由逐渐增加难度的实际操作训练，指导学子怎样在跳跃前的刹那提升腿力的力度，运用下肢爆发性力量，并且维持躯体倾斜的姿态，以此高效地使肢体气力向高处传递。

需要在跳远竞赛中实现更远距离，提高实用技术的锻炼同样关键。适宜的下降方法可以降低活动损害的危险，同时保障跳跃间隔的精确评定。教练务必教授儿童训练跳跃时刻的安全方法，包含降落时候调节躯体姿势，使足部率先接触地面并且维持躯体略微略向前弯，利用双足缓冲冲击，同时维持平衡，防止摔倒抑或后退。经由于松软垫材上多次训练降落，学生能够更有效地认识和了解准确的姿态，逐渐转变到标准沙池练习，如此于竞技过程中选手们能够精确地施展此类技能。

### 四、针对性力量与灵活性训练在短跑和跳远中的应用

以便在田径赛道上获得更佳成绩表现，运动员务必于训练内重点实施力量与柔韧性的专项提高。对于快速、力度和协调需求很高的短距离跑和跳跃远度项目，适中的力量锻炼和柔韧性增加对于体育选手的表现有明显积极效果，同时能够显著降低损害可能性。为了激发小学生们的运动热情，协同促进他们在身体素质健康状况领域的综合提升，我们制定的针对该年龄组别的力量和柔韧性训练，需要同时具备专业性和趣味性。经由用心策划若干多样化的体育赛事，咱们决心唤起孩子们对运动的爱好，与此同时不断增进他们的体质。

集中于增加短跑和跳远成绩的专门力量锻炼，主要目的是为了增加腿部、躯干核心和爆发性肌肉力量。在短跑比赛中，参赛者们务必在短暂数秒钟之内竭尽全力冲线，此一目的地完成，关键在于他们腿部强大的推进

力和身体中心部位的稳固支持。经由深蹲、箭步蹲和腿举等下肢力量锻炼，儿童们将明显加强腿力肌肉群力量感，切实增进起步和增速技巧。除此之外，实施例如瑜伽和举重等专门的锻炼中心训练，可以加强躯体和腰肢的肌群力量，塑造助力短跑和跳远所需坚实身体中心，并增进活动时身体平衡性的维持与增加力量传输的效率。针对小学孩子，爆发性力量锻炼如短距离跑和跳远等类，能够明显增加肌肉反应速度和力量，这对于提高跳跃能力和加速效果明显。

提高短跑和跳远成绩，离不开对于柔韧性的训练。出众的柔韧性对于体育技巧存在积极作用，提高运动表现，同时减少损害危险。儿童们通过经常的伸展和柔韧度锻炼，能够保持肌肉和关节的柔韧性，此举不仅提高了他们的肢体协调能力，同样增进了体育技能的纯熟水平。比如，对大腿部前后侧肌纤维群及小腿部肌肉执行静态伸展，不仅有助于提升跑步和跳跃时的步幅与跳跃高度，能够切实预防运动时常见的比如肌肉损伤等离子伤害事故。小学时期，通过专项的肌肉力量和柔韧性锻炼，儿童们于短跑和跳远等田径项目中能明显提高体育能力。我们制定的详尽锻炼方案，又提高了儿童在体育运动领域的技艺等级，再次对于他的身体健康造成了正面影响。

### 五、定制化训练计划：提升小学生田径竞技水平的策略与实践

针对儿童提高田径竞技水平水平，度身定制训练方案极其重要。我们精心设计的训练方案，目的在于全面符合学子的特性、体力、技术层面及兴趣志向，保证每位参与者都能够体验到适合个人的、高效率的训练方式。个性化辅导计划精心打造，旨在提高学习与训练效果，并提升学习者的参与体验和成就体验，以此引发他们对田径的浓厚热情和长期参与的积极性。

想要拟定贴合个人特点的训练方案，务必开始针对学生全面的才能展开细致的审查和评价。体力状态状况、技术基础功底、学习能力潜能和心理品质素质等多个方面。例如，在短跑领域，教练员能够全面评定运动员的起始反应速度、短距离的爆发力和持久力等重要指标，以这整体评估他们在体育各个领域的能力及成长潜能。利用这个评价方法，辅导教师可以依据学生的特殊要求制定量身定制的培养计划，比如针对提高迟缓的学生重点增强他们的爆发力，对于那些体能不足的学子实

施合适的耐久性训练。

定制化锻炼计划的成就，依赖于科学之训练方式及对于训练时段的精确控制，这能明显提升锻炼成效。全方位提升学子在田径范围的整体素质，讲授资料需要包括技术教学、增强体力和柔韧性训练，包括培养优秀心理承受能力等多个方面。教练员需要细致安排训练时段内每个训练和休息时间，用以保障学子康健兼增进其体力复原，同时保证训练程度适度，防止过分锻炼引起的损害。

导师和学生务必维持密切的交流与协作，这是保障个性化训练计划可以有效执行的要点。教师应该定期和学生进行深入沟通，掌握他们于训练中遭遇的难题和要求，用以适时修改教育方式和计策。另外，父母亲在儿童锻炼在的积极作用同样不容忽视。教练需要和家长维持经常交流，完整解释锻炼方案的重要性，同时激励父母在儿童饮食与休息方面创造优良的家庭氛围，进而共同提升我国选手在国际田径比赛中的比赛成绩。

### 结语

经由用心规划顺应儿童身体和心理特性的专门力量感和柔韧度锻炼方案，并且执行量身定制的体育课教学，能够在田径短跑和跳远等项目上明显提升他们的运动能力。该事物不仅注重增进学生的能力与体能，更关键的是，它投入于符合每个学习者个性化及全方位发展的需求。提高小学生参与田径比赛在交流与协作，采用科学的锻炼方式，并赢得父母亲的支援和积极介入。这些尽力将会帮助我们培育既擅长体育又具备健全心理的青少年运动员。

### 参考文献

- [1] 丁文. 对少年田径运动员跳远技术训练的探讨[J]. 哈尔滨体育学院学报, 1998(01): 59-61.
- [2] 刘雪华, 综述 举办中小小学生田径比赛. 黄胜林主编, 蒙山年鉴, 广西人民出版社, 2017, 240, 年鉴.
- [3] 马莉莉, 中小小学生体育 参加扬州市中小小学生田径比赛. 金尊平 主编, 广陵年鉴, 广陵书社, 2017, 156, 年鉴.
- [4] 蒋宜贤, 谢辉, 丰县举办中小小学生田径运动会暨体育传统校田径比赛. 石启红 主编, 徐州教育年鉴, 中国矿业大学出版社, 2020, 245, 年鉴.
- [5] 骆翠蓉. 区级中小小学生田径比赛组织工作创新意识培养[J]. 运动, 2013(04): 51+33.