

促进小学生田径训练水平的建议

李娟娟

(石家庄市友谊大街小学西校 河北 石家庄 050000)

[摘要]随着我国时代的快速发展,教育领域发生了极大的变化,从传统以学为主的教学观念逐渐转变为素质教育,使得整体的教学效益得到大幅度提升。在素质教育的背景下,教师与家长已经认识到小学生全面发展的价值,因此,为了促进小学生田径训练水平,提升小学生的身体素质,体育教师应该在教学中采取适当的方式来激发小学生对田径项目的兴趣,进而提高小学体育教学的质量。本文首先阐述小学体育教学中融入田径训练的价值,之后对田径训练中存在的问题进行分析,最后给出促进小学生田径训练水平的有效建议,希望能够优化小学生的身体素质。

[关键词]小学生;田径训练;价值;建议

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1111

我国传统的教学领域中体育并未受到学校的高度重视,大部分家长也没有意识到学生接受体育教学的价值。随着生活水平的提升,教师和家长意识到培养学生身体素质的重要性,所以体育教学渐渐得到学校和家长的重视。田径活动作为小学体育课程中的核心部分,在小学体育课堂中融入田径训练,一方面能够使学生的体魄得到增强,另一方面还能促进我国体育事业的发展。由于小学生身体正处于发育阶段,参加田径活动,可以培养小学生勇敢、刻苦的品质,使得小学生全面发展。而在小学体育课堂中加强田径训练,可以使得小学生在快乐学习中提高体育水平,又可以培养小学生对环境的适应能力,树立终身体育观念,促进小学生身体素质的全面提升。为此,小学体育教师应该根据小学生的成长规律,积极开展合理的田径训练,以此来增强小学生对田径活动的兴趣。

一、小学体育教学中融入田径训练的价值

在小学体育课堂中融入田径训练,是小学体育教师对传统田径运动改革创新的表现,能够将传统枯燥无味的体育活动变得形象、生动,充满一定的趣味性,这样对提高课堂效率和增加学习兴趣发挥着十分重要的作用。从现阶段的小学体育发展情况来看,将小学生的体育水平以及对体育的积极主动性予以提升,是素质教育的首要目标。融入田径训练可以改变传统教学方式,是活跃课堂氛围和提高学习乐趣的重要方式,在一定程度上可以推动小学生体育教学的发展。现阶段,小学生在成长过程中遇到的挫折相对较少,并没有经历过激烈的竞争,缺少磨炼自身意志的机会,而田径训练刚好为小学生提供了良好的途径。小学生在田径训练中通过各项挑战来突破自我,进而提高自身的意志品质。不仅如此,大多数的训练中需要小学生之间相互配合,这样能在一定程度上让小学生养成团结协作的品德。由于我国的田径事业目前正处于发展时期,所以必须要采用科学合理的教学方式,通过行之有效的训练,激发小学生参加田径活动的主动性,从而挖掘出有潜力的田径人才,以便于为专业的体育队伍培养优秀的人才。

二、小学田径训练中存在的问题

(一) 训练方式过于落后

大部分小学体育教师组织学生进行田径训练时所采用的教学方式较为落后,无法充分满足当今时代学生对训练的需求。以往的教学模式是体育教师为学生展示有关田径运动的相关动作,并进行具体的示范,之后要求学生按照示范动作完成练习,这种枯燥的训练会让小学生逐渐失去对田径训练的兴趣,让学生感觉到田径训练的乏味,难以调动小学生对田径训练学习的积极性。同时这种单一的训练方式也无法达到预期的训练效果,甚至会使小学生产生负面情绪。所以阻碍小学生田径训练水平提升的主要因素就是训练方式过于落后,对田径训练的发展造成了一定程度的影响。基于这种情况,创新田径训练的

方式是提升小学生田径训练水平的首要任务^[1]。

(二) 体育课时过于偏少

现阶段我国的教育形式为小学生不仅要在周一到周五接受学校教育,还要在周末参加家长为自己报名的各种补习班,这样使小学生在有限的时间内,被各种补习班充实了一切。对于家长而言,通常希望子女将时间放在语文、数学、英语等各种基础科目的学习中,虽然小学体育课程在小升初的考试中占据一定的分值,但和语文、数学、英语这类学科相比,分值比较少。所以大多数家长都希望子女在基础课程的学习上付出更多的时间。除此之外,从我国小学目前的课程安排来看,体育课程与其他课程相比过于偏少,就导致学生在体育课堂上参加田径训练的时间有限,投入的精力相对较少,使得田径训练的水平难以提升。

(三) 训练兴趣有待提升

小学阶段的学生目前正是活泼、好动的阶段,对于各种活动都有着极强的参与兴趣,但对田径训练难以产生浓厚的兴趣。即使部分学生在进行田径训练时,一开始的积极性非常高,但随着时间的流逝,逐渐认为田径训练十分枯燥,并且需要占据大部分课余时间进行练习,就使小学生在无形间失去了对田径训练的兴趣。各种不同的训练措施对于田径训练而言都有着极高的效益。但最关键的是学生对田径训练的兴趣,倘若小学生对训练没有兴趣,那么设置再科学、合理的训练计划也无法对学生产生作用。目前多数小学体育教师对学生进行田径训练时,都忽略了学生的主观能动性,并没有尊重他们的主体需求,而是单纯的为完成教学任务去教学。在这种情况下的田径训练是非常无趣的,对于活泼、好动的小学生来说,长时间坚持一项枯燥的训练必然是种负担和约束^[2]。

(四) 体育教师水平较差

田径训练当中的小学生是课堂训练的核心,而体育教师则是田径训练的组织者、引导者。然而当前大部分小学在招聘体育教师时通常存在一种极为严重的问题,就是对所聘任体育教师本身的训练技巧并不重视。这主要是源于学校欠缺对田径训练的关注,导致体育教师的训练技巧有着诸多的问题,难以让小学生更好的接受田径训练。众所周知,田径训练中体育教师占据着十分重要的位置,如果体育教师无法带领小学生探寻田径运动的趣味性,就会让小学生失去对田径运动的兴趣,严重的话会产生厌烦心理。经调查发现,多数学校在招收体育教师的过程并不严格,导致教师的训练水平较差,无法有效的对小学生开展田径训练。

三、促进小学生田径训练水平的有效建议

(一) 创新田径训练的教学方式

传统的田径教学活动中,教师所采用的教学方法过于落后,欠缺一定的适用性,难以集中小学生的注意力,无法达到

理想的教学效果。因此,小学体育教师应该在教学中对田径训练的教学方式进行创新,提高小学生的参与兴趣,进而促进小学生田径训练水平的提升。体育教师可以依照素质教育的理念,在其他体育项目中融入田径训练,达到一种相互促进的效果。就比如对学生进行循环跑的训练时,体育教师可以为学生设置三个距离点,并在距离点上放置一个事物(如石头、沙袋等),之后让学生从起点开始向第一个距离点奔跑,当触碰第一个距离点上的事物后往回跑,并向第二个距离点奔跑,按照相同的操作朝着第三个距离点进发。这样的训练方式存在一定的趣味性,一方面能有效提高小学生的综合素质,另一方面还能对田径训练效果进行优化。小学体育教师可以将田径训练与游戏活动进行结合,可以使体育训练得到丰富,让小学生在接受田径训练时能够提升自身的综合素质^[3]。

(二) 加强田径训练的宣传力度

要想从根本上提升小学生田径训练的水平,首先就应该让教师、家长以及学生对田径训练产生认可。现阶段家长对田径训练的态度依旧处于传统的阶段,认为子女只有学好语文、数学、英语等基础学科才能成才,并不重视体育课程,对于田径训练更是无从谈起。为此,学校应该对田径训练的宣传力度予以加强,可以采取开展讲座、发放相关的宣传手册、为学生家长普及田径训练的知识,还可以在举行运动会时邀请学生家长进行参观等方式向家长宣传体育训练的优势。另外,学校还应该让家长清楚田径训练的时间并不长,不会耽误学生的正常学习,反而会让小学生形成良好的体魄,有利于磨炼学生的意志^[4]。

(三) 培养学生田径训练的兴趣

在小学生眼中的田径教学往往是简单的跑步运动,与提升自身的综合素质并没有太大的联系。同时小学生对于参加田径训练这种枯燥的活动而言,更喜欢参与传统的课堂教学方式,也就是在体育教师的带领下进行自由活动,使得体育教学变成了游戏教学。要想有效解决这种问题,体育教师如果一味地对小学生进行教育,要求小学生认识田径训练的重要性是行不通的,再加上小学生自身的认知水平并不是很好,教师所讲解的内容无法充分吸引小学生的注意力。为此,小学体育教师可以抓住小学生对游戏活动兴趣的这一特点,优化训练内容,以便于让小学生对田径训练产生新的认知。例如体育教师可以让学生通过蛙跳、鸭子步等方式对学生进行田径训练,既能使小学生的腿部力量得到提升,又能培养小学生对活动的兴趣,从而提高小学生的参与度。不仅如此,教师还可以在田径训练的教学中,融入一些具有趣味性的民间故事:智过火焰山、越过封锁线等,激发小学生想象力的同时,活跃了课堂氛围,使得小学生更加容易被故事内容所吸引,进而参与到训练中^[5]。

(四) 加大对教师教育培养力度

作为体育教师应该不断加强学习,提升自身的训练技能,学校也需要定期对体育教师开展组织培训,并与其他体育学校进行适当的沟通和交流,并从中汲取经验。小学体育教师应该利用课余时间学习有关体育教育的理论知识,以便于对学生进行田径训练时,可以根据学生的实际情况制定科学、合理的训练方案。要想做好一件事情,首先就要具备一定的兴趣,体育训练亦是如此,体育教师对小学生进行田径训练时,要对学生参与训练的兴趣和激情加以重视,不断的对训练模式进行创新,便于吸引小学生能够主动的参与到田径训练中。另外,小学体育教师还应该为学生制定课余时间的训练计划,让学生在潜移默化中形成良好的运动习惯。对于训练时间的设置上,体

育教师应该结合学校的实际情况,合理安排训练时间,只有这样,才能让小学生主动进行田径训练。与此同时,还应该对田径训练的场地和设施予以完善,学校需要加大资金的投入力度,为学生打造塑胶跑道,拓展训练场地的规模,以保证田径训练能够顺利开展^[6]。

(五) 制定科学的训练教学方案

小学体育教师在制定田径训练教学方案时,应该结合教学大纲设计具有一定科学性的教学方案,使得教学方案符合预期的教学目标,并且在制定方案时,要确保能够提高小学生学习的兴趣,只有让小学生具备对田径训练的兴趣,才能主动的参与到训练中。倘若体育教师制定的教学方案无法保证提高学生的学习兴趣,那么再合理的教学方案也不能增强学习效率。所以,小学体育教师在教学过程中,应该考虑到会出现的问题,避免学生在学习过程中受到影响,同时田径训练中的体能训练存在一定的竞技度,极易在训练中发生大大小小的事故,体育教师应该在教学中做好安全工作,以便于让学生的安全得到强有力的保障。小学体育教师也应该积极的参与到体能训练的编排中,这样不仅能让小学生认识到体育运动的乐趣,还能在一定程度上拉近与学生之间的距离,进而从根本上实现小学生田径训练水平的提升。

(六) 通过分层教学提升训练水平

体育教师在进行田径训练时,应该尊重学生自身的个性,依照小学生的兴趣进行分层教学来提升小学生的身体素质。采用分层教学,不仅可以满足小学生对体育的需求,激发小学生参与田径训练的主动性,而且还能避免由于自身能力不足,导致田径体育成绩不理想而丧失信心现象的发生。小学体育教师应在日常教学过程中认真仔细观察每位小学生的学习表现和体育水平,将学生划分为不同学习小组,依照学生本身的体育水平,设计具有针对性的体育田径任务,在训练过程中教师应给予合理的建议,帮助小学生获得自信心,从而提高自身的综合能力。

四、结束语

田径训练能够使小学生的身体素质得到一定程度的提升,还能锻炼小学生的体魄,增强小学生的综合能力。因此,小学体育教师应在体育教学过程中创新教学方式,提高田径训练的趣味性,活跃课堂氛围,进而促进小学生田径训练的水平。

参考文献

- [1] 陈咏梅. 小学田径训练的现实困境与理性反思[J]. 体育风尚, 2021(04): 50-51.
- [2] 许坤. 提升小学体育田径训练水平的策略探究[J]. 考试周刊, 2021(22): 127-28.
- [3] 陈锋. 新课改背景下如何提升小学体育田径训练水平[J]. 新课程(中), 2019(10).
- [4] 杨俊. 浅议提高小学体育田径训练有效性的途径[J]. 考试周刊, 2019(15).
- [5] 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).
- [6] 张昆. 提升小学体育田径训练水平的措施探讨[J]. 读写算, 2018(12).

作者简介:

李娟娟(1990年11月11日),女,汉族,河北省邯郸市丛台区,学历:本科,职称:中小学二级教师,毕业院校:廊坊师范学院,毕业专业:体育教育 研究方向:体育.