

# 提升小学体育田径训练水平的策略探究

马学林

(山东省宁阳县华丰镇中心小学 山东 泰安 271413)

**[摘要]**在时代的迅速发展中,小学体育的教学目标也发生了变化,由传统提升学生体育成绩,升级为增强学生身体素质的基础上提升体育成绩。在小学体育田径训练教学中,教师需要应用多元化的训练策略,激起学生参与与体育训练的热情,使学生充分投入到体育训练中,才会使学生的综合素质不断提升,并促进体育田径训练水平强有力发展。

**[关键词]**小学体育;田径训练水平;提升

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.397

## 前言

小学阶段的学生,身体素质、对体育的兴趣等,都存在着一定的差异。教师开展体育田径训练,要注重有效调动学生的参与热情,并不断丰富训练方式,使田径训练拥有多种形式,才会促进田径训练的教学效果不断提升。同时,小学体育教师要细化体育训练,根据学生的身体素质,来开展不同方式的体育训练,学生的身体素质、田径水平才会得以不断提升。

### 一、调动学生训练热情

田径是小学体育中,重要的体育项目,也是提升学生身体素质的有效途径。教师有效引导学生参与到田径训练中,可以让学生的下肢力量、心肺功能等有效增强,并帮助学生取得良好的体育成绩。但在实际教学活动中,学生对田径训练的热情偏低,导致学生不能很好参与到训练中,使学生的体育成绩也受到了一定的影响。为了让学生更好参与训练,教师要注重调动学生的训练热情。对此,教师可以抓住学生喜欢玩游戏这一心理特点,将田径训练融合到游戏中。不仅可以达到理想的训练效果,还可以让学生乐于参与。

以训练学生“循环跑”为例,教师直接让学生围绕操场进行训练,就会使学生在体力逐渐减弱、训练过于枯燥,而失去坚持训练的热情。对此,教师就可以导入“摸旗”游戏。教师需要在训练区域内提前将小红旗插进地面,并设置好间距。在游戏开始前,教师需要先向学生讲明游戏的内容和规则:“9人一个小组,当听到哨声后,每个小组的每一名学生同时开始起跑。当跑至第一个红旗位置后,需要用右手去触摸红旗,然后再向第二个小红旗继续奔跑,触摸第二个小红旗后,再向第三个小红旗奔跑,触摸后再迅速跑回到队伍中。哪一组同学可以更快完成,即为胜利。需要注意的是,在参与游戏过程中,手必须要触摸红旗的中间位置。否则即为失败,视为弃权。当游戏开始后,同时也会开始计时。”当学生完全清楚后,教师就可以带领学生进入游戏。同时,也会让学生通过游戏,有效进行了田径训练。而且,学生也会投入十分的努力,积极去参与,让田径训练取得理想的教学效果,课堂上的气氛也会充满活力。

### 二、丰富训练方式

单一的体育训练,不仅强度较大,而且整个过程也十分枯燥。教师若未能做出及时丰富训练方式,很容易让学生失去参与训练的动力,经过时间的积累,甚至会让学产生抵触的心理,进而不乐于去进行训练。所以,小学体育教师要不断丰富训练方式,将原有的训练方式加以创新或优化,使学生对田径训练形成全新的印象,才会使学生的情绪得到有效调整,进而积极参与田径训练。同时,也会让田径训练更加丰富多彩,使田径训练的开展更加顺利,并促进教学水平有效提升。

田径运动中,学生的腿部力量是关键。为了让学生更好进行体育训练,教师就可以将原有的跑步训练加以创新,将训练内容优化为“蛙跳”形式。即让学生以双手抱于脑后,再让其下蹲,接着开始跳跃。教师可以在训练场地两端布置好“蛙跳”的距离,再让学生进入训练。训练开始前,教师

要对其中的动作加以示范:“先下蹲身体,双脚自然分开,再将双手交叉,置于脑后。起跳时,身体向前倾,脚跟用力,带动身体跳跃。落地时,脚尖及前脚掌先着地。当脚跟着地时,再重新快速起跳。”然后,再让学生加以熟练。接下来,教师再带领学生进入到训练中。不仅会让学感觉新鲜感十足,还会促使学生勇于去尝试,提高训练的质量。

或者,也可以采用接力跑的形式来开展训练。为了让学生更加积极参与训练,教师可以将游戏加以优化。通常情况下,接力跑都是让学生手持接力棒,传递给下一名学生后,再继续跑。加以优化后,教师就可以让学生以击掌的方式,代替传递接力棒。当学生交替角色时,让两名学生左右手相互击掌,并且要击出声音。这样不仅会让学之间可以相互鼓励,还可以避免学生传递接力棒时出现接棒不顺利的情况,优化接力过程,使学生可以更加轻松进行训练。

### 三、开展分层训练

学生由于多种原因,身体素质、对体育的兴趣等也存在着一定的差异。小学体育教师开展田径训练,统一采用一种训练方式,会让身体素质较强的学生出现“吃不饱”的情况,让体力较差的学生出现“营养过剩”的情况。学生的训练效果会受到较大程度的影响。这就需要体育教师针对学生的具体情况,应用不同的训练方式,才会让学生更好接受田径训练,进而不断提高身体素质。与此同时,也会让体育课的教学质量、田径训练水平随之有效提升,并带动学生参与训练的积极性更好发展。

对于男生、女生而言,通常女生的体力会低于男生,体育教师应用同一种田径训练方式,就容易令女生出现体力不支的情况;令男生出现游刃有余的现象。这就需要体育教师引用两种不同强度的田径训练,以此保证学生可以充分进行训练。对于男生,教师可以采用强度稍强的长跑训练。对于女生,教师可以先让其进行短跑训练,再逐渐增加跑步的距离。同时,教师还要强化对女生调整呼吸频率的教学,让女生懂得在跑步时,更好去运用鼻子呼吸,使学生的心肺功能得以强化,才会使女生可以逐渐适应较大强度的田径训练,进而提高田径训练水平。或者,教师也可以在时间加以调控。比如,将男生进行训练的时间,定为20分钟,当学生调整身体状态后,再进行下一轮训练。将女生训练时间定为10分钟或15分钟,当学生调整身体状态后,再进行下一轮训练,以此提升训练效果。

### 总结

对于小学体育田径的训练,教师要采取合理且丰富的训练方式开展,才会有效调动学生的参与热情,使学生不断去提升自己。并且,体育教师要结合学生的实际情况,科学应用不同训练方式,才会促进学生的训练效果、教师的训练水平不断提升。

### 参考文献

- [1]陈莉.提升小学生田径训练效果的几点策略[J].魅力中国,2020(19):116-117.
- [2]廖百威.优化小学田径训练的策略与意义探讨[J].考试周刊,2020(94):119-120.