

知识与参加体育训练的重要性,引起学生重视。

三、帮助学生调整学习训练计划

在初中体育与健康教学活动中,体育教师应当经常与学生进行平等交流、沟通与互动,引导学生积极表达自身在参加体育训练和学习过程中所遇到的困扰、想法和感受,并积极与教师针对自制的体育项目计划进行细化和探讨,帮助学生解决他们所面临的困扰和疑虑,并对不合理、不科学的训练方法和计划进行有效调整,促进学生自主学习训练计划有效完成,提升学生体育训练的质量和效率,帮助学生树立体育训练的自信心,培养学生坚强的毅力。

四、通过多媒体设备帮助学生全面掌握体育知识

在对学生进行体育与健康教学实践中,教师应当积极遵循新课程改革指引,对自身的教学手段和教学方案进行不断创新、钻研和完善,并通过多媒体设备为学生演示自制的教学PPT,帮助学生了解学习体育与健康教学内容的重要性。例如,在教学华东师范大学出版社初中《体育与健康 运动参与》这部分教学内容时,首先,教师可以通过自制的教学PPT为学生呈现学生适合的运动项目,类型有:田径类运动、球类运动、体操类运动、冰雪类运动等等。然后,教师可以对学生进行正面地教育和引导,帮助学生明确自己在现阶段应当具备一定的体育技能,以及如何科学地进行体育学习和锻炼,避免体育运动带来的伤害,将自己的学习状态调整到最佳,能够在学习过程中少走弯路,取得更大的成功和进步。接着,教师还可以积极引导引导学生主动参与体育运动,并享受体育运动带来的快乐和体育竞技胜利所带来的喜悦,不断发掘自身在体育运动方面的兴趣和爱好,帮助学生拥有健康的体魄和

健康向上的积极心态,引导学生明确体育运动是为了锻炼学生的身心健康,是为了培养学生适应终身成长的前提和基础,引导学生明确参与体育运动是为了培养学生的团队意识、人际交往能力和集体荣誉感,是为了提升学生的反应能力和动作协调能力,是为了提升学生的智力水平和逻辑思维能力。引导学生明确体育运动既可以锻炼身体坚强的意志,又可以帮助学生在挫折和磨难面前,拥有积极面对、坚韧不拔的道德品质,进而促进学生综合素质的全面发展。

总结

总而言之,在初中体育与健康教学实践中,教师应当全面了解学生的个体差异性,尊重学生的个体发展,积极引导学生全面了解和掌握自身体能评价的方法和注意事项,引导学生科学有效进行体育学习和训练计划地实施,激发学生对体育运动的兴趣与热爱,提升学生整体的身体素质和体育素养,发掘学生的体育潜能,促进学生团结友爱、共同进步、积极乐观等道德品质形成,培养学生成为国家的栋梁之才。

参考文献

- [1]胡炳春.初中体育与健康课程教学实践与思考[J].中华传奇,2020,(11):97.
- [2]郑井泉.简析提高初中体育与健康教学有效性策略[J].百科论坛电子杂志,2020,(6):1028-1029.
- [3]孙峰.初中体育与健康课程教学模式的构建研究[J].天津教育(中、下旬刊),2020,(14):12-13.

浅论小学田径训练量与训练强度

张丽君

(哈尔滨市群力兆麟小学校 黑龙江 哈尔滨 150000)

【摘要】随着近些年来国家不断提倡素质教育,使得学校教育不再只注重学生科学文化的学习对于学生身体素质的提高,心理素质的提高等也在不断的加强。再加上各种电子产品充斥着学生的生活让学生们进行体育锻炼的时间越来越少。而田径作为日常生活中比较常见的体育运动在近些年来也不断的被融入小学体育教学。但是小学田径教学还没有发展成熟,对于如何掌握训练量以及训练强度都要进行积极的探索。本文主要从这方面进行展开探究,以促进小学田径训练的发展。

【关键词】小学田径;训练量;训练强度

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1391

人的身体都是有一个极限的,由此无论是进行什么活动都应该有一个控制量,在田径训练中也是如此。小学阶段的学生处于一个身体飞快发展的阶段,对他们进行田径训练更应该制定一个合理的训练强度和训练量,只有这样才能够促使他们身体变得更加的健康。同时合理的训练强度和训练量也有利于提高学生在田径方面的能力,这也适应了小学阶段学生各方面的身体素质让他们能够有一个更加健康的小学生活。

一、小学田径训练的现状

1.1学生对田径运动的认知比较模糊

田径运动进入小学的时间比较短,这也导致了学生对于田径运动的认知比较模糊,许多学生将田径运动等同于跑步,这种认知是非常不成熟的。田径运动是包括竞走,跑步,跳跃等多项的全能运动,所以说学生单纯的将田径运动认为是跑步是非常不正确的。这种不正确的认知也导致了学生对于田径训练中教师布置的练习任务不能够认真完成,同时这种认知也导致了学生对于田径运动非常的轻视,在上课时不认真听老师讲解动作要领。这也是现如今小学田径训练需要解决的一个重要问题。

1.2忽视教师在田径运动中的指导作用

田径运动作为一项包含多个项目的全能运动,要想进行好它教师的指导作用必不可少。在许多时候,学生进行田径训练更多的是靠自己自主训练在这个过程中教师不会对其进行一定的指导。事实上,教师对学生进行一定的指导可以帮助学生们更好地规划自己的训练项目,训练时长,以及在训练以后如何进行放松?这些问题都不是单单只靠学生就能够解决,教师具备较高的专业素养能够很好的帮助学生使得他们的田径训练能够更加有效。面对现如今小学田径训练中存在的这些问题,只有学校,教师,学生共同的进行努力才能够使得它进一步的向前发展。

二、如何创新小学田径训练量与训练强度

2.1训练量与训练强度应该因人而异

每个人不仅性格特点不同,身体素质的状态也各不相同。小学阶段的学生正处于生长迅速的时期,在这个阶段每个学生的成长速度都是不同的。如果我们用一个统一的训练量和训练强度去要求学生无论是能对能力强还是能力弱的学生来说,这都会挫伤他们进行训练的积极性。对于能力强的学生,教师安排的训练任务应该更多更具有挑战,能够让他们在训练的过程中进一步加强自己的身体素质。对于能力弱的学生,教师安排的训练任务应该相对的比较简单,更加符合他们的能力。这样使得能力强和能力弱的学生都能有稍许努力就可以进步的空间,让他们对于田径训练能够更加积极主动。因此,小学田径训练训练量和训练强度应该因人而异。

2.2普通训练和专项训练进行结合

进行体育训练的同学都知道,在体育训练中会分为普通训练和专项训练。小学田径训练也应该将普通训练和专项训练进行结合,这样的安排能够使训练结构变得更加的完整,有利于学生在普通训练提高自己的训练基础和身体素质,在专项训练中提高自己的田径能力。同时,普通训练和专项训练的结合也能够使学生的训练

量和训练强度有所变化,使他们田径能力能够有进一步的发展。当然我们也应该注意,在学生训练的过程中教师应该对学生普通训练和专项训练状态有一个清晰的认识,对学生进行更好更具有针对性的指导促使他们不断的提高自己的能力。这样才能够使得普通训练和专项训练的结合更加有效,使得学生的田径训练有一个更大的进步。

2.3要保持训练强度的稳定性和结构性

在日常训练中教师要保持训练强度的稳定性和结构性,即日常训练中要进行的训练是稳定的,这些训练的强度也是稳定的。如果训练强度不能够保持稳定性和结构性,会使得学生刚刚接受一种训练的强度以后,又开始另外一种训练这样前面进行的训练就不能够很好的形成肌肉记忆在学生的头脑中储存。同时保持训练强度的稳定性和结构性,也使得学生能够更好的形成训练的基础,有利于他们在这一基础上进行质变与量变从而进一步的提高自己的能力。当然需要注意的是,我们要保持训练强度的稳定性和结构性,不是说训练强度要一成不变,一成不变的训练强度对于进一步提高学生的能力毫无帮助。适当的改变训练强度与结构能够让学生的身体适应各种训练,对于他们在接下来练习中更好的进行临场发挥具有积极的作用。

三、小学田径训练在未来的发展

各种体育项目在近些年来不断的走入小学体育中,这一方面是为了能够提高学生的身体素质,另一方面也是对学生提高综合素质的要求。同时这些体育项目走进学生的生活,也能够丰富学生的日常生活,帮助他们在这些项目中寻找到自己感兴趣的项目。同时,这些体育项目也能够很好的锻炼学生的心理素质,让学生明白成功并不是那么的简单,但失败后也不需要气馁。这对于学生形成一个良好的心理状态具有积极的作用。所以说,小学田径在未来的发展中会不断丰富自己的教学内容并且与心理健康等多个方面进行密切的联系。促使学生能够成为一个德智体美全面发展的天才。

结束语

田径训练在小学阶段的发展势不可挡,虽然它还有很多的不足,但是经过积极的探究以后田径训练能够为学生培养一个健康的身体,良好的心理状态。小学阶段进行田径训练也有利于学生更早的接触体育,从而使他们能够真正的了解什么是体育激发他们内心对于体育运动的热爱。适当的控制田径训练的强度和训练量也有利于小学田径运动进一步发展,也有利于学生的田径能力的提高。

参考文献

- [1]罗心蕊,李金,苏斌.新时代田径运动与全民健身的发展关系[J].运动精品,2019,(11).
- [2]姜勇,季雪梅,韩明珠,赵洪波.中学生田径运动技能学习评价指标体系构建[J].体育科学研究,2019,(6).
- [3]冯文宽,孙晓东,孙璞.新媒体视角下我国田径运动可持续发展的再审视[J].山西大同大学学报(自然科学版),2020,(1).