

如何使小学体育田径训练效率得到提升

何欢

(江西省赣州市定南实验学校, 江西 赣州 341900)

[摘要]田径训练一直以来都是小学体育中的其中一项主体训练项目。为了使得学生能够获取到更好的成绩,促使小学体育田径训练效率逐步得到提升,教师应该对新型的田径训练方法进行开拓,进一步地探讨小学体育田径训练的训练方法,从而开辟出一条田径训练的新途径,促使体育事业能够得到更好的发展。本文从“根据互补原则展开小组田径训练,根据学生特点展开个性化田径训练,根据比赛需要展开比赛化田径训练”三个方面,阐述了教师如何有效地寻找小学体育田径训练的新途径,促使小学体育田径训练效率逐步得到提升。

[关键词]小学体育; 田径训练效率; 提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1458

小学体育田径训练可以使得体育事业得到更好的发展,促使学生的体质得以增强,使得学生的意志得到磨炼,进一步的使得学生的体育道德逐步得到培养,从而为国家选拔出重视体育事业的人才来。然而,教师要如何采用新型的方法使得小学体育田径训练的方法逐步得到提升呢?这时,教师在具体的训练过程当中,教师可以采用互补原则去开展小组田径训练,教师应该根据学生的特点,进一步地展开个性化的田径训练,教师还应该根据比赛需要展开比赛化的田径训练,从而采用这些方法,可以取得较为理想的教学效果。

一、根据互补原则展开小组田径训练

教师在带领学生开展小学体育田径训练的活动过程当中,由于每个学生的能力都大不相同,每个学生身上都有其独特的闪光点,从而在具体的训练过程当中,教师可以对文化课教学当中小组合作的方法进行借鉴,进一步的展开小组合作训练促使学生之间能够得到充分的互补,促使学生能够在训练的过程中能够互帮互助^[1]。

例如,教师在引导学生展开短跑训练的过程当中,教师根据学生的性格特点、体质特征以及运动成绩等等,将班级学生进行了合理的分组,促使每个小组当中既有运动动作标准的学生、又有身体条件突出的学生,还有体育品质高尚的学生等等。使得学生能够在训练的过程当中,学生之间能够对彼此的特长进行借鉴,比如说教师可以将身体、腿部动作好的学生与摆臀好的学生分为一个小组,促使学生之间能够对彼此的身体、腿部动作以及摆臀的动作互相进行纠正,以此来使得学生的训练成绩逐步得到提升。

二、根据学生特点展开个性化田径训练

教师在引导学生展开小学体育田径训练的过程当中,教师应该对个性化的原则更加地注重,教师还应该对学生年龄的认知特点更加地尊重,从而给学生带来一节充满趣味性的课堂,促使小学体育田径训练的形式更加的丰富^[2]。个性化的训练包括趣味性训练、个体化辅导、差异化辅导等等内容,尊重学生的个性、促使学生能够根据自身个性,促使能够逐步地提升田径运动成绩。通过教练的个性化辅导,促使学生对于体育的热爱逐步得到提升。促使学生在具体的训练过程当中能够积极主动地展开训练,从而使得学生能够得到更为全面的发展。个性化的体育训练还能够使得学生对于体育运动项目的理解程度逐步得到提升,使得学生能够在田径运动项目当中融入自己的见解,促使学生能够获得更好的个性发展。

例如,教师在引导学生展开400米跑的训练过程当中,教

师首先利用测量仪器去测量学生的体重、骨量、体脂率、身高、心肺功能指数、肌肉率等等,当然还对其展开了有效的分析,从而将每个学生的体质指标得了出来。最后教师根据所得出的指标,为学生在400米跑的途中对于体力的分配的方法进行计算,促使每个学生都能够把自身的相适应的400米战术进行找出。接下来学生便可以通过采用此种战术展开训练。从而学生既能够对体力进行合理的分配,又能够有效地使得自身的训练成绩逐步得到提升,促使学生能有良好400米运动习惯的养成。因此,在整个过程当中,学生便会逐步的提升自身的运动能力。

三、根据比赛需要展开比赛化田径训练

教师在引导学生展开小学体育训练的过程当中,让学生参加田径比赛并且为祖国选出优秀的体育人才来是其中一个最为重要的目的。训练过程中的比赛化,可以促使学生能够把比赛的荣誉感以及成就感找出来,促使学生的好胜心逐步得到激发,进一步的使得学生的体育斗志得以点燃,从而使得学生的训练成绩不断得到提升。然而,通过对比赛训练进行组织,还能够使得学生对于自身参与体育训练的意义找出来,促使学生能够对自身热爱的田径项目进行选择,从而使得学生能够积极主动地参与到体育田径训练当中。

例如,教师在引导学生展开100米跑训练的过程当中,教师就定期对100米跑的比赛训练进行组织,促使学生能够在100米跑的比赛当中,对“更高、更强、更快”的体育精神进行追求,在训练的过程当中,不断地提升自我。从而通过100米跑的比赛训练,学生各个方面的能力都获得了更为全面的发展。因此,教师应该把比赛化训练运用到小学体育田径训练当中,促使学生得以全面发展。

综上所述,促使学生能够通过训练发展体育道德、磨炼自身意志,最终使其能够成为一个道德修养高尚以及意志坚强的人,这是小学体育田径训练的最终目的。教师引导学生通过比赛化训练、小组训练、个性化训练,促使学生能够在拥有健康身体的基础之上,对良好的比赛成绩进行获取,促使道德品质与体育精神都能获得更好的发展。

参考文献

[1] 王朝江. 提升小学田径体育训练水平的措施探讨[J]. 中外交流, 2018, 000(031): 243.

[2] 曹骏. 提升小学田径体育训练水平的措施探讨[J]. 田径, 2017(8): 52-53.