

提升中小学速度素质的运动处方实践研究——以成都墨池书院小学 50 米跑速度素质为例

谢治国 魏来 宋文俊 蒋铁强 罗程 陈垚 孟宪忠
(成都墨池书院小学 四川成都 610095)

摘要:本研究以成都墨池书院小学的 50 米跑速度素质为例,探讨了如何通过科学的运动处方来提升中小学学生的速度素质。本研究通过对常见误区的分析和针对性的教学实践策略,结合实验、数理统计、对比分析等方法进行研究,本研究旨在为青少年进行早期科学的速度素质训练提供一套切实可行的方案,改善和提高中小学学生速度素质,制定科学合理的教学内容以适应中小学学生速度发展的需要,从而不断提升中小学学生的身体素质。

关键词:中小学速度素质;运动处方;小学 50 米跑;实践策略

前言

体育在德、智、体、美、劳“五育并举”中居于重要位置,是学校教育的重要组成部分,小学体育课程对学生的身体健康和身心发展都有积极的影响。^[1]中小学学生的身体素质是他们健康成长和全面发展的基础,速度素质的增强对其他身体素质的发展也有很大的帮助。小学 50 米跑项目是《国家学生体质健康标准》的重点测试项目,因此提升学生的 50 米跑速度素质对于学生至关重要。本文通过速度素质运动处方的教学实践改善我校 50 米速度素质的现状,结合已有文献以及运动处方进行研究,发现提高速度素质 50 米跑的运动处方对策。

一、选题依据

1.1 落实国家和地方政策需求

习近平总书记在讲话中指出,青少年是祖国未来的希望,只有青少年强大起来祖国才会变得强壮,其中青少年强就包括健康体魄的身体和体育精神。^[2]2020 年《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出为贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神,把学校体育工作摆在更加突出位置,鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课,说明提高中小学生的身体素质愈发重要。随着教育改革的深入推进,对学校体育教学也提出了更高的要求。传统的教育模式已经不能完全适应现代社会的需求,需要通过创新和改革来提高教育质量。在这一背景下,加强对小学生速度素质的培养和训练,不仅可以丰富体育教学内容,还可以增加学生的学习兴趣和参与度,从而更好地推动教育改革的落实。小学时期的身体机能正处在骨骼、肌肉、神经的快速发展时期,速度素质训练计划的制定要有突出、有重点、有针对性的进行有效的干预。

1.2 提高中小学学生身体素质

在这个信息高度发展的时代,我们的生活方式越来越习惯于静态和坐姿。学生们很容易陷入沉迷于电子设备,缺乏体育锻炼。中小学阶段是学生身体素质提升的关键时期,体育锻炼不仅可以提供身体上的放松,还可以促进血液循环,增强大脑的氧气供应,从而提高学生的学习效果。速度素质包括反应速度、动作速度和位移速度。小学时期的身体机能正处在骨骼、肌肉、神经的快速发展时期,因此,重视小学生速度素质的提升有助于学生身

体素质的全面发展。

1.3 改善 50 米速度素质的现状

通过对比 2020 年成都市高新区体质健康监测 50 米数据,我校成都墨池书院小学在成都高新区属于中等水平,和排在前列的小学还是存在不小的差距。因此,提高我校学生 50 米速度素质,应从整体上把握小学生身体发育趋势,有针对性地制定运动教学计划和处方。通过针对性的训练和科学的指导,可以有效地提高学生的速度素质水平,使其在 50 米速度测试中取得更好的成绩,同时也促进学生整体身体素质的提升。

二、小学生 50 米跑速度素质练习的常见误区

2.1 “同手同脚”站立式起跑

在小学学生的 50 米跑训练中,采用站立式起跑姿势“同手同脚”是小学生 50 米跑训练中常见的错误做法。教学中发现,越是低龄化的学生,越多的学生会采取“同手同脚”的起跑方式。如:前摆右脚,前摆右手。起跑后,在右手不动的情况下,左腿向前跨出第一步。这样的起跑姿势存在一些问题:首先,采用“同手同脚”的起跑姿势会限制身体的爆发力。由于双手和双脚在同一侧,身体无法充分地利用对侧的力量来进行爆发性的起跑动作。这会导致起跑速度的下降,影响了整个测试或训练的效果。其次,这种姿势也会影响身体的平衡和稳定性。站立时,身体的重心没有得到合理的分配,容易导致起跑时的摇晃和不稳定。因此,在进行小学生的 50 米跑训练时,教练和老师从以下几个方面重点指导学生采用正确的起跑姿势:1.让学生自己体会同侧手脚和异侧手脚行进的本体感受,建立正确的动作思维。2.将“异侧手脚”站立起跑动作改编成有趣的游戏。从而提高跑步的效果和速度,让学生能够更好地享受运动的乐趣并提升身体素质。

2.2 “看”口令起跑

对于一部分小学生而言,在小学生的 50 米跑训练中,另一个常见的误区是依赖于“看”口令来进行起跑,而不是根据教练声音指令进行起跑。依赖于视觉信号进行起跑,可能会造成学生建立不正确的习惯。因此,教师对学生从以下几种方法进行纠正:1、变向口令:老师为了培养学生听口令起跑的习惯,可以将口令的位置进行变换,如在学生身后发出口令等。2、改变刺激声发令:用击掌或口哨等不同刺激的声音,让学生集中注意力听声

音发令,以达到更好地听从发令的目的。3、改变起跑位置:改变起跑姿势,如背向起跑或半侧身起跑等,可根据口令,在学生精神集中的情况下,帮助学生做好起跑动作。

2.3 跑动路线成“S”形,甚至弯道

小学50米跑的训练中,部分小学生由于腿部力量较弱或者缺乏身体协调性,导致在跑步过程中无法控制好身体的重心,从而导致跑动路线成S形或者发生左右偏移。有一小部分同学可能会误认为跑“S”形会比较快。为了纠正这些误区和问题,我们采取了以下方法:教练和老师可以引导学生正确的跑步姿势,包括保持身体的直立和稳定,在跑步过程中保持直线轨迹。1.在上室内理论课时,用软尺测一下跑直线的距离,再测一下跑“S”形的距离,帮助学生通过对比,认识到跑“S”形的时候并不会更快。2.设置标志线,让学生沿标志线跑,培养直线跑的习惯。3.通过示范和指导,教导学生正确的跑步姿势和步态,例如挺胸收腹、双臂摆动、脚步节奏等,帮助他们保持身体直立,减少身体摆动幅度,避免发生S形跑动路线或左右偏移。4.发展学生双脚力量,通过各种跑、跳训练,力求双脚力量均衡。

2.4 未到终点减速,极速转弯跑过终点

在小学生50米跑速度素质练习中,另一个常见的误区是在未到终点时过早减速,或者在终点前极速转弯跑过终点。未到终点减速的原因一是没有终点的概念,第二,没有明显的冲刺,到终点就减速。为了纠正学生的这些问题,我们采取了以下方法:1.明确终点线概念,让学生了解测试过程:跑——开表计时——冲过终点——停表结束,从而让学生知道快速跑必须要冲过终点线。2.在终点线后5米处用标志线做“假想终点”,让学生冲过“假想终点”后再减速。通过这些纠正方法,学生可以更好地理解比赛的规则和策略,形成正确的冲刺到终点的习惯。还有部分学生不是缓冲减速,而是立即转弯,这也是非常危险的行为。纠正办法:1.练习10米、20米短程冲刺,学会冲过终点后沿直线缓冲减速。2.使用录像回放或者其他视觉工具,展示学生缓冲减速和正确转弯的实际操作情况。通过观看自己和其他同学的表现,学生可以更清晰地了解正确的动作技巧。3.加强学生的安全意识教育,告诉他们正确的运动行为可以降低受伤风险,帮助他们意识到安全第一的重要性。

三、成都墨池书院小学提高50米跑速度素质运动处方的主要研究方法

3.1 文献资料法

通过查阅成都体育学院图书馆、学术数据库、在线期刊等渠道进行文献检索,搜索与小学生50米跑速度素质训练相关的研究文章、教材、课程设计等资料。总结当前国内外有关中小学速度素质发展现状和运动处方练习的研究现状和最新的研究成果,例如,周国平、李倩《短跑游戏应用于中学50米跑教学的实验研究》将短跑游戏引入中学50米跑教学,研究表明:短跑游戏的应用对学生50米跑学练兴趣和50米跑速度素质的提升都有积极影响。孙波波、乔昌胜、毛俊清《“运动处方”提升小学高段学生体质健康水平实证研究》通过实验发现:“运动处方”可以提高小学生的体质健康水平,促进小学生核心素养的发展。多元化“运动处方”体育课程体系可以实现因材施教。这说明,体育运动处方对中小学学生体质发展的影响是显著的,它在很大程度上推动了体育教学设计的多样化,丰富了体育教学的和趣味性。

3.2 实验法

成都墨池书院小学在研究中采取了以下步骤和措施:研究对

象和样本选择:从各年级中随机抽取一半的班级作为实验组(一年级5个班、二年级4个班、三年级4个班、四年级3个班、五年级2个班,共18个班),另外的19个班级作为对照组,总计涉及1565名学生。速度素质现状测试:通过对所有学生进行测试,了解学生的速度素质现状,为后续研究提供参考。设计速度素质训练方法和手段:研究人员根据测试结果和学生的实际情况,设计出适合墨池书院小学学生的速度素质训练方法和手段。实验组的训练实施:实验组每周进行2次速度素质运动处方训练,而对照组则按照正常体育教学进行。数据分析与比较:将前后后期测试的数据进行比较分析,同时与2020年成都墨池书院小学体质监测的数据进行对比。通过实验有助于提供科学的依据和指导,为学生的运动素质发展提供更有效的方法和手段。

3.3 数理统计法

我们将收集到的数据进行整理和分类,包括实验组和对照组的前后期速度素质测试数据,以及可能的干扰因素、个人信息等。采用SPSS18.0和2003Excel统计软件对数据进行统计、分析和比较,采用T检验或方差分析等统计方法,通过数理统计法的研究,我们可以客观、科学地评估实施速度素质训练对学生速度素质发展的影响,这有助于更准确地了解速度素质训练的效果,并为今后的训练与教学提供科学的参考依据。

3.4 对比分析法

将实验前后所测得的数据与2020年成都墨池书院小学国家体质监测的数据进行比较分析,验证速度运动处方对中小学速度素质发展变化的影响。通过对比分析法,成都墨池书院小学可以从不同角度、不同层面进行对比研究,深入探讨速度素质训练的效果和影响因素,为提高学生速度素质提供更为全面和深入的研究成果。

四、成都墨池书院小学50米跑速度素质教学的实践策略

4.1 分层训练,训练内容个性化

小学生时代正处于青少年时期,针对不同水平段的小学生在训练方面所采取的训练内容是不一样的,我们根据学生的速度素质水平、身体素质、运动技能等因素,将学生划分为不同的训练组,进行分层训练。这样可以确保每个学生都在适合自己水平的训练组中接受训练,更有效地提高速度素质水平。水平一、水平二学生主要通过游戏、比赛等方式进行训练,在训练的针对性上以速度素质为主的基础上穿插肢体协调性的练习、反应速度练习。^[9]水平三的学生生在训练过程中以动作速度练习为主,定期对学生进行速度素质测试和评估,根据测试结果及时调整训练计划和内容,确保训练的针对性和有效性。持续评估也有助于了解学生的进步和发展情况,为个性化训练提供数据支持。

4.2 以赛代练,调动学生积极性

在学校组织跑步比赛或竞赛活动,让学生在比赛中展现自己的速度和技能,从中感受到竞争的乐趣,进而激发他们对速度素质训练的兴趣和动力。随机将班级学生分成2队,采用30m、50m或60m跑的方式进行比赛,两队互相监督,不允许有抢跑的学生,通过比赛可以充分调动每个学生积极性。采用“以赛代练”的策略,成都墨池书院小学可以有效激发学生对速度素质教学的热情和参与度,培养学生的竞技意识、合作精神和自我挑战能力,从而提高教学效果和学生的整体发展水平。

4.3 寓教于乐,融入游戏化训练

在训练中适当的穿插一些有益于提高小学生速度素质的游戏,例如:冰和水的游戏中,要求小学生对老师所说的口令反复



进行有效的运动,从静止到快速移动再到静止,十分有益于其中枢神经的调节作用,对提高反应速度会有很大的帮助。游戏化训练可以帮助提高学生速度素质的主动性和主观能动性,增强他们的学习动力。只要有趣,孩子们就会更喜欢参与学习游戏,训练效果也会更好。

4.4 青少年速度素质的针对性练习

提高成都墨池书院小学 50 米跑的速度素质水平,具有针对性的速度素质练习是必不可缺少的。^[10]教导学生正确的跑步姿势和节奏,包括起跑姿势、摆臂动作、脚步着地方式等。通过纠正学生的跑步技巧,进而提高速度素质水平。通过起跑练习、摆臂的练习等,能够锻炼这个年龄阶段的小学生神经、肌肉的协调配合,有利于促进中小学学生的反应速度。针对性的速度素质练习需要根据学生的年龄、体能水平和训练需求进行科学合理的设计,结合综合性的训练计划来提高学生的速度素质水平。通过持续的训练和指导,学生可以逐步提升自己的 50 米跑速度,取得更好的训练成效。

五、结果与分析研究取得的成果

5.1 成都墨池书院小学各年级 50 米跑标准平均分

根据成都墨池书院小学的 50 米跑平均分为 81.89 的数据显示,可以看出学校在这项体育项目上取得了显著的提升。与前几年相比,这一成绩表明学生在 50 米跑速度素质方面有了明显的改善。这样的提升不仅反映了学生个体的进步,也显示了学校整体体育教育水平的提高。通过持续关注和培养学生的速度素质,有望进一步激发学生的运动潜力,提高他们在体育运动方面的表现,并为他们的健康成长和全面发展奠定良好基础。

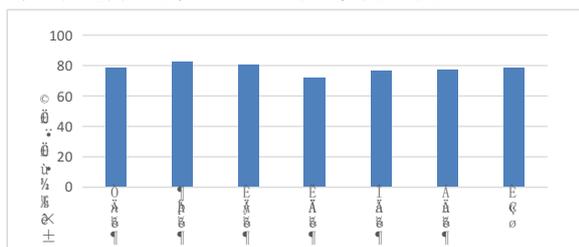


图 1 各年级 50 米跑标准平均分对比图

5.2 成都墨池书院小学校体质健康综合评价情况对比

由表 1 可知,成都墨池书院小学校体质健康综合评价情况其中一年级 2022-2023 学年综合成绩比 2021-2022 学年平均增长 2.85 分,二年级平均增长 4.13 分,三年级平均增长 2.65 分,四年级平均减少 0.05 分,五年级平均增长 4.35 分,六年级平均增长 5.43 分;其中四年级分数增长最少,六年级分数增长最高。总体平均增长 2.98 分的数据显示,成都墨池书院小学的学生在体质健康综合评价中取得了显著的进步。这表明学生的整体体质健康水平得到了全面提升。

年级	2021-2022 学年			2022-2023 学年			增长值
	样本量 (N)	标准平均分 (分)	标准差 (S)	样本量 (N)	标准平均分 (分)	标准差 (S)	
一年级	430	90.20	12.14	560	93.05	11.48	2.84
二年级	439	92.33	12.30	436	96.46	11.40	4.12

三年级	361	90.70	15.00	441	93.35	11.03	2.64
四年级	328	92.62	10.42	363	92.57	11.80	-0.05
五年级	278	87.71	11.77	335	92.06	10.39	4.35
六年级	152	89.64	11.23	282	95.07	10.40	5.42
全部	1988	90.76	12.14	2417	93.74	11.08	2.97

表 1 成都墨池书院小学学生体质健康综合评价均值年度比较一览表

六、结语

综上所述,通过本研究,我们对成都墨池书院小学 50 米跑速度素质的提升进行了深入探讨,并尝试提出了针对性的运动处方和实践策略。在实践中,我们也取得了一些显著成果,如速度素质 50 米跑的改善、学生体质健康各项指标的提升等。这些成果不仅反映了学校体育教育工作的成效,也证实了我们运动处方实践研究的积极意义和实用性。我们也意识到在提升小学生速度素质的道路上仍然面临诸多挑战和困难,需要进一步深入研究和实践。未来,我们将继续不懈努力,探索更科学有效的运动处方和教学策略,为学生的身体素质提升和全面发展贡献力量!

参考文献:

- [1]国务院办公厅. 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL]. [2016-05-06]
- [2]邱晓忠,余锴丽,何执渝.小学中段 50 米跑速度素质练习的实践策略[J].体育教学,2023,43(10):36-38.
- [3]凌志雄.小学 50 米快速跑易犯错误及纠正方法[J].体育教学,2014,34(07):69.
- [4]刘昌鑫.小学田径 50 米跑教学微课的翻转课堂教学模式创新应用[J].田径,2022,(01):7-9.
- [5]陈汉华.中小学生学习速度素质的主要手段及注意事项[M].湖北:中国科技出版社,2003.
- [6]王晓毅.中学生速度素质的训练[M].吉林:中国科技出版社,2013.
- [7]吴雁翔.对小学三年级学生速度素质敏感期发展速度素质的研究[M].北京:中国科技出版社,2013.
- [8]赵洪波.小学田径类教学内容优化策略研究——兼谈少儿趣味田径开展的可行性[J].运动,2016(05):57-59.
- [9]杨学宏.浅谈中学生速度素质训练的注意事项[M].北京:中国科技出版社,2013.
- [10]徐宏杰.基于兴趣培养的小学田径教学质量提升策略[J].当代体育科技,2020,10(10):126-127.
- [11]任建丰.趣味田径在小学体育教学中的应用研究[J].新课程研究(下旬),2020(4):127-129.
- [12]宗广春.趣味田径在小学体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(9):88-89.
- [13]邱晓忠,余锴丽,何执渝.小学中段 50 米跑速度素质练习的实践策略[J].体育教学,2023,43(10):36-38.