

如何提升小学体育田径训练效率

◆朱昌才

(湖南省武冈市邓元泰镇中心小学)

摘要:随着新课标改革的发展,小学体育教育被放在了越来越重要的位置。小学体育教育对于学生身体健康素质的培育,体育兴趣和素养的提高都有着十分重要的作用。小学体育教育不仅有利于提高学生身体素质,也可以在一定程度上为国家选拔和培育田径人才,为国争光。由于小学生身体心理等方面存在一定的不足,年龄较小,缺乏沟通能力,所以小学田径训练中出现了许多问题。这些问题并不是无法解决的,需要我们体育教育工作者不断探索研究,引导广大体育爱好者投入到体育训练中去。

关键词:小学教育;田径训练;身体健康教育

近年来,虽然小学体育教育和田径训练一直被教育部和学校各部门摆在突出的位置,但在实际操作中仍然产生了许多问题。家长的思维观念较为落后,一直认为读书是学生唯一要做的事情,田径训练就是浪费学生学习的时间,所以非常反对孩子参加田径训练;体育训练较为辛苦,学生很难长期坚持,特别是刚开始训练的前几天,学生身体会非常痛苦,导致学生对田径训练不够热情,甚至厌恶;此外,现在独生子女家庭的孩子大多是温室里的花朵,是家长的掌上明珠,身体素质较差,训练起来异常辛苦。体育田径训练是一个群体性质很强的活动,一个学生的消极情绪就可以打击很大一部分同学的积极性,训练时的整个氛围都将十分低迷。这些情况出现的消极影响轻则导致同学对体育锻炼产生错误的不良印象,重则埋没运动健将,使学校的运动水平得不到提高。因此全体体育教育工作者需要克服艰难险阻,找到正确的解决方案。接下来是我对于这个问题的几点思考。

一、加强教师形象培养

教师是人类灵魂的工程师,这句话绝不仅仅只包括文化课老师,体育教师对于孩子人生的影响也十分重要。要想提高小学体育田径训练效率首先要发挥教师的榜样和导向作用。在大环境的影响下,体育教师很有可能认为自身不受重视而产生自我放弃的思想,但大家应该正确的认识到体育教学和田径训练在学校课程中的重要性,这也是学校教学中必不可少,至关重要的一部分。教师面对社会的轻视质疑,应该要做的是努力提高自身修养,加强对自己的监督,用自己的言行举止改变他人错误的看法。田径训练是一个对学生和教师来说都很辛苦的工作,脑力劳动和体力劳动的高强度压力下,很容易使体育老师体力不支。但每一位体育老师都应该秉持着责任的态度,对家长负责,对学生负责,发挥无私奉献的精神,与学生共进退,一起参与训练。

例如我在锻炼学生有氧耐力跑步的时候,会让同学绕着操场跑五圈。这个任务量对于小学生来说是很大的量了,学生大多抱怨连连。这时候我会和他们一起跑步,甚至跑的比他们距离还要长,我告诉我自己无论是速度还是距离我都要做到比我对同学的要求要高,只有用这个方法,才能让同学尊敬我,重视这门课程,重视训练。无论在多么艰苦的训练环境下,所有的体育教师都要做到和同学们同时训练,共进退,在训练结束后,也要及时总结经验成果,探索新的训练方法,不拘泥于现状,这样才能提高训练效率。

练效率。

二、完善训练项目分配

每个参与田径训练的同学都有自己的独立性,每个同学的训练模式不该是相同一致的,都应该有不同的训练模式,这样同学的体育素质才能获得长足的进步。这就要求小学体育教师在平时上课时关注一下学生的体能情况,身体特长,兴趣爱好等多方面内容,结合学生实际情况,为每一位同学量身打造适合他们的训练方式。在训练时,也可以制定一个轮廓模糊但是大体方向明确的训练模式,然后让同学自己规划明确的方案,教师从中调和润化,将自主权交到学生手中,这种做法可以极大地提高学生训练的积极性和效率。

例如我进行中长跑训练的时候,设置了四百米,八百米,以及一千米三种训练项目。我要求同学在这次训练中都要做到一次一千米,一次八百米,三次四百米,至于具体的安排情况就交给每个同学自己安排。对于擅长中长跑的同学我还额外要求他们多跑一次一千米,同样要求自己安排顺序。我会观察每位同学做出的决定,没有错误时我不会干预,但当出现会伤害身体的安排时,我会及时地纠正。通过这样的方式,每个同学都得到了应有的训练,训练模式也更加合理,运动员对田径训练的自主权得到了很大的发展,教练也真正做到了教与练,而不是主导整个训练。

三、设置奖励惩罚制度

体育训练需要学生投入大把的时间与精力,很多同学对其仅仅只是三分钟热度,很难长久地坚持。为了提高同学的积极性,需要体育教师完善田径训练的奖惩机制,做到赏罚分明,让训练积极,成绩优秀的同学得到应有的待遇。这个奖励可以是口头的表扬激励,也可以设定一定的福利制度,甚至是购买奖品;对于训练不积极,偷懒的运动员可以合理地加强他们的训练强度和频率。

例如我在训练短跑速度时,就规定同学可以跑进十二分钟的话就可以减免明天的训练,跑进十一秒的同学可以减免两天的训练。对于平时训练的出勤也会规定十次连续出勤可以减免一次训练。通过这些规定可以激发学生训练的积极性和活力,也更有利于创造更好的训练成绩。

以上几点看法,在小学田径训练中也得到了不同程度的运用,也创造了很大的成就。我校在大大小小的田径比赛中取得的优异成绩就是最好的证明。通过这些方法,可以克服部分小学田径训练中的不足,但是更多方法的探索仍需要广大体育教育事业的为之学习摸索。新课标改革的浪潮滚滚而来,体育训练作为其不可缺少的一部分,我们更应该不忘初心,砥砺前行。

参考文献:

- [1]冯丽.新课程改革下小学体育教学研究.[J].学周刊.2015(36).
- [2]钟时.深化小学体育教学研究.[J].考试周刊,2015,25:17-19
- [3]邓丽华.基于学视野下的小学体育教学研究.[J].考试周刊,2017,24:173-174

