

浅谈小学田径跑步教学之有效策略

郭志峰

黑龙江省铁力市第七小学校 黑龙江 铁力 152511

摘要: 在新时期,国家大力提倡中小學生综合全面的体育锻炼,坚强的体魄加上正确的意识形态将使学生的学习更加有效。田径运动是锻炼学生体质,增强身体素质,确保学生在高强度学习中保持充沛精力和旺盛精神的最基本方法。其中,跑步是最有效的田径运动之一。因此,本文以小学田径跑步为出发点,进行了深入的总结和归纳,并简单地探讨了田径跑步的有效策略。

关键词: 小学田径;跑步教学;策略

一、当下小学田径跑步现状与问题

(一) 学生运动现状

如今小学生有很大一部分都缺乏跑步的积极性,多项身体指标均不达标,具体表现为爆发力差、耐力差等,并且自主学习意识低下,没有一个良好的训练方法。除此之外,随着国家科学技术的飞速发展,学生身边出现了很多电子产品,这些产品又会轻而易举地吸引到思维意识正处于初步发展的小学生,使其放松身心,麻痹自我,从而导致厌恶恐惧跑步,抵触体育运动,对其身心健康造成极为不利的影响。

(二) 学校综合现状

虽然每个小学都会设立体育课程且学校也会定期组织开展系统的田径比赛,但是很少有学校会针对性地培养学生的田径项目。而且,在体育课上,也很少有教师会针对性地讲解最为基础的田径知识,如跑步的分类,长跑的规则,短跑运动员所具备的基本能力等。这反映出的不仅仅是学校对田径运动重视程度的降低,更是体育精神的缺失。除此之外,部分农村小学受到场地,资金以及师资力量限制,对田径跑步运动的参与和组织效果也是成效甚微。

二、小学田径跑步教学有效策略

(一) 明确跑前准备活动,调整最佳跑步状态

有了合格的身体素质,以及基本的跑步知识后。教师要帮助学生明确跑前准备活动的重要性。跑前进行准备活动,可以促进学生身体中供氧量的提升,从而为高强度的运动提供条件。

首先教师要带领学生进行身体各关节的活动,以防跑步中出现危险,具体如,踝关节活动,即以脚尖为轴,进行顺时针的合理扭动。膝关节活动,两腿并齐,膝部微弯,半蹲正反方向转动膝关节,直到膝关节微微发热为止。髋关节活动,两腿分开与肩同宽,两手叉腰,正反活动髋关节。韧带拉伸,前弓步压腿、侧弓步压腿、小腿韧带拉伸,大腿韧带拉伸,向前踢腿动作等。之后教师带领学生进行后蹬跑练习,即上体保持正直,两臂依次向前和向后充分摆动,后脚蹬地,前脚前跃,按照此动作要领有节奏地跑动起来,充分活动髋、膝、踝关节。高抬腿,身体保持正直,两腿交替快速抬起,高度以大腿水平为准。最后就是一些简单的如转腰、轻跳、试跑等运动。

(二) 多元综合跑步训练,强化学生身体素质

跑步对于学生而言,最直接显著的效果就是能够强化学生的身体素质。因为在跑步过程中,学生身体的各个组织器官和肌肉都在激烈运动。而多元综合的跑步训练,正是强化学生身体素质,提升学生对跑步的兴趣,让学生在快乐中运动、在运动中坚持。

比如,针对爆发力的训练,教师要组织学生进行短跑训

练,短跑并不是仅仅是距离短,还要求速度快。这时教师可以设立合理的考核机制,如针对100米安排训练6组,要求男同学跑进15秒减一组,女同学跑进16秒8减一组,多次跑进多次减。在这种考核加奖励的机制下学生定然奋进奔跑,为学生爆发力的提升提供了良好条件。而耐力则需要通过长跑来训练,教师要根据学生能力合理安排强度,如1000米、1500米、2000米、3000米的顺序,循序渐进逐渐加大强度的同时学生也会有一个适应的过程,训练效果定然显著。而跑步中,有了爆发力和耐力后,自身的力量就是取胜的关键,更是进一步提升成绩的重要因素。为此,教师可通过负重跑,变速跑,阻碍跑等方式来提升学生的力量,从而再次提升学生的跑步水平。通过以上综合性的训练,才能打好学生跑步的坚实基础。

(三) 正确适宜跑步方法,促使学生最大化发挥

何为正确的跑步方法,这是一个宽泛的概念,其中有大致的框架,在框架内则需学生根据自身的实际情况选用不同的方式。

比如,跑步中的呼吸就是一个最为典型的例子。呼吸要在平稳有节奏的基础上去选择最适合自己的频率,有些学生习惯三步一吸,四步一呼,而有学生习惯四步一吸气,四步一呼气。但是要为学生规定出正确的呼吸要领,即不能一步吸一步呼,更不能长期张嘴呼吸,这会严重加重肺部功能的负荷,适得其反。而针对步幅而言,教师需强调根据学生自身的适应程度尽量放大步幅,这样会有效节省体力,提高跑步的效率。在有了步幅后,教师要为学生强调跑步的频率,不宜过慢,这样不但不会节省体力反而会加速疲劳,但是也不能过快,要结合自己的能力去逐步适应,一定为冲刺阶段留出体力。针对硬性标准,如摆臂,教师要求学生首先要摆正姿势,以肩关节为轴,自由放松地前后摆动。其次,大臂小臂的夹角要求90°,前后摆动幅度不超过135°。最后,针对跑步的节奏,教师要指导学生调整好自身的节奏,不要被他人带乱,定能够取得不错的成绩。

三、总结

总之,新课程改革后,尽管我国对小学体育提出了更高的要求,但部分学校和教师仍缺乏对田径运动的重视。因此,教师需要深入分析自己,充分利用自身的教学优势,并通过借鉴其他优秀教师的先进教学经验来弥补自己的不足。只有这样,才能不断提高教师的教学水平和专业水平,学生的办学能力才会不断提高,国家的田径实力也将大大增强。

参考文献:

[1] 李斌. 培养学生跑步兴趣做法4步骤[J]. 运动, 2013(04): 85-86.