

浅谈提升小学体育快速跑训练质量的策略

张红壮

海南省临高县临城镇临城中心学校 海南 临高 571800

摘要:体育课在我国中小学教育体系中是必不可少的一个环节。在体育课上,学生不仅可以强身健体,还可以帮助正在长身体的小学生进行形体塑造。在小学的体育课堂上,跑步是一项基本的训练,但是有许多小学生缺乏日常锻炼,导致出现跑步姿势不标准等一系列问题。这样不仅达不到跑步训练的目标,反而还会影响学生们的形体与骨骼发育。本文针对小学生在体育课堂上的跑步训练情况进行分析,然后提出一些能提升小学生跑步训练质量的策略。

关键词:小学;体育教学;跑步训练

在小学体育课堂上,跑步训练是最基础也是最重要的内容。跑步训练应该要基于体育课教学的有效性,以此达到体育课的教学目标,促进小学生综合素质全面提升,为社会培育德智体美劳全面发展的人才打下坚实的基础。小学是学生身心成长发展的重要阶段。在这一重要阶段进行体育训练不仅可以锻炼小学生的身体素质,还可以适当缓解学生的课业压力。由于小学生处于整个学习生涯的萌芽阶段,对世界的认知尚处在发展阶段,进入校园生活后,身体素质可能会发生一些变化。为了让学生在学校保持良好的身体素质,体育教学必不可少。短跑要求人快速跑完规定的距离,是一项无氧运动项目,学生在大脑缺氧的状态下进行短跑这种激烈运动,可以有效增强学生的身体机能,提升学生的身体素质。与此同时,短跑是一种高负荷、极限竞争的运动方式,有助于培养学生顽强拼搏、克服困难的意识,帮助学生树立正确的体育竞赛意识和高尚的道德品质,为学生身心健康发展奠定了良好的基础。

一、快速跑步训练在小学阶段的重要性

在升学竞争日趋剧烈的背景下,小学生们的学习压力也日趋增大,快节奏的学习生活导致小学生很难抽出空闲时间去强身健体,提高自己的身体素质。因此,在我国小学生群体中出现了一些过度肥胖或者体质虚弱的问题。一般而言,小学生的锻炼时间集中在体育课上。因此,提高体育课的教学质量就显得十分重要。随着教育模式的不断发展,传统的体育授课形式难以调动小学生的运动积极性,导致一些学生不重视体育课,不重视体育训练。这将导致体育课质量不高,难以达到开展体育课的目的。跑步训练是体育课的基本内容之一,而且对于小学生来说,跑步训练的难度较低,不需要太多的技巧,几乎是人人都能参与的活动。并且适当的跑步能够提高学生的肺活量,进而提高小学生的身体素质。现如今,在新课程改革的要求下,各大高校和中小学都开始全面实行素质教育的相关政策,实施效果十分显著。然而,在体育教学实践活动中,仍然有少部分教师一直秉持着传统的教学理念,忽视了素质教育的概念,机械式地教导学生跑步运动,面对枯燥无味的教学氛围,原本兴致不高的学生更加失去了体育学习的兴趣。久而久之,学生便失去了体育学习的动力,甚至产生了抵触情绪。随着小学体育教育体系的改革,加强学生跑步训练是十分有必要的。如何调动小学生参与体育训练的积极性是教师需要思考的问题。

二、提高小学体育课堂中快速跑质量的相关策略

(一) 将游戏融入跑步训练当中

在以往的小学体育课堂上,跑步训练的方式单一,一般是要求学生绕着操场跑圈来进行训练。但这种跑步训练方式并不能调动学生的积极性,更不利于进行长期的跑步训练。因此体育老师要注意调整自己的教学模式,充分利用小学生爱玩、爱动等较为活泼的特点,将一些小游戏融入跑步训练中。通过游戏与跑步训练相结合的形式,可以充分调动学生的积极性。同时,还可以融入一些具有竞争性的小游戏,以此激发学生们的上进心。在训练的过程中,老师要合理地对学生们进行分组教学。老师的分组方式要保证每个小组的综合水平大致相当,这样才能使训练更公平、更有参与性。通过游戏与跑步训练相结合的方式,不仅能够激发学生参与运动的兴趣,还能够增强学生们的团队合作意识。比如说,老师引导小学生玩接力提水的游戏。游戏的具体规则如下:老师在活动场地上画一条起跑线,再在起跑线50米以外的地方画终点线。然后老师将学生进行合理地分组,每组在起跑线上放置一个水桶,桶里装满水。在终点线的地方同样也放置一个水桶,但这个水桶是空的。该游戏要求学生用小桶从起跑线处的水桶里舀水,然后跑步向前,将水倒在终点线的空桶里,一名学生完成之后将小桶交给组里的下一名同学,直到将起跑线处桶里的水转移完毕为止。学生们在游戏的过程中,激发了对跑步的兴趣,感受到跑步的快乐进而可以提升跑步实力。

(二) 在快速跑中树立一个榜样

榜样发挥的带头作用对在小学阶段的学生们来说是十分重要的。因此,体育老师可以在小学体育课堂上为小学生们找一些榜样,这样可以最大限度地调动学生的运动积极性,提高体育课堂质量。例如,在进行跑步训练之前,可以让学生们观看一些激动人心的跑步比赛视频,并且让学生在观看视频的同时,为运动选手加油助威。当学生们看到运动员在比赛中取得好成绩时,内心必将十分激动。学生们看到运动员精彩的表现之后,会对他们十分崇拜。在学生们看完运动员的比赛视频之后,体育老师再引导学生以跑步速度非常快的运动员作为自己的榜样来进行跑步练习。在学生们进行跑步练习时,体育教师要对跑步过程中的一些重要事项进行解释说明,向学生们普及专业运动员的跑步方式。比如说,学生们观看视频会发现跑步摆臂频率能够决定短跑速度。老师在课堂上就可以引导学生做一些摆臂训练、高抬腿训练。同时,老师还可以在课堂上对一些专业的跑步姿势进行详细

讲解,将专业运动员的跑步姿势进行慢放,以此来让学生们掌握最基本、最合理的跑步方式。比如说,运动员在起跑瞬间时注意力是非常集中的,那么学生们在日常跑步训练时,也要做到注意力十分集中,全神贯注地听裁判员的口令。还有,运动员在跑步的过程中身体是微微向前倾的,因此学生在跑步过程也要做到身体微微向前倾。再者就是教师可以引导学生观察采用不同起跑姿势进行起跑的差异,常见的起跑方式有半蹲式和非半蹲式。学生可以在日常的跑步训练中采用不同的方式起跑,了解不同起跑方式之间的差异,找到适合自己的起跑方式。

(三) 将音乐融入跑步训练当中

对有些人来说,一边跑步一边听音乐是一种很常见的运动方式。音乐可以有效缓解由于跑步引起的疲劳感,在一定程度上可以转移注意力,提高跑步的耐久力。因此在体育课堂上老师也可以采取将音乐融入跑步训练的方式进行授课。音乐可以缓解人们的疲劳感,舒缓人们的心情,转移人们的注意力,并且一些轻快的音乐还能够起到激励作用。在小学生进行跑步训练时,可以播放一些轻快或正能量的歌曲,一方面可以转移学生的注意力,使学生不至于注意到跑步带来的疲劳感;另一方面还可以对学生起到激励作用,当学生们快坚持不下去时,听到正能量或者激励人心的歌曲可以使其坚持下去进而提升自己的耐久力。总的来说,音乐对于提升跑步训练质量有着重要的作用。

(四) 关注学生个体之间的差异以及需求

老师在体育课堂上需要根据学生不同的情况,制订不同的跑步训练要求,做到运动量适中。因为每个个体的身体素质以及跑步耐久力都是不同的,需要针对不同的学生提出不同的训练要求。在跑步训练的过程中,老师还可以多多采用心理暗示的方法来激励小学生跑步,鼓励他们坚持跑下去。

因为跑步最难的就是坚持,长时间跑步会让学生们感到劳累,在这个时候老师应该多多鼓励坚持不下去的学生。通过一系列的鼓励和心理暗示,能够让快要放弃的学生坚持跑下去,能够让那些本来跑得还可以的学生更有动力跑下去。

三、结语

综上所述,小学生的身体还在成长发育的初始阶段,适当的训练跑步不仅能锻炼他们的身体,还能提高他们的身体素质,对他们日后养成健康体魄奠定了良好的基础。跑步训练在小学体育课堂上是一项十分基础且重要的教学内容。但是传统的跑步训练方式难以调动小学生的跑步积极性、难以达到快速跑的目标。因此,对快速跑训练进行策略分析是十分重要的。体育老师可以采取相应的措施,如将游戏融入跑步训练当中、引导小学生跑步前观看专业运动员的跑步视频、在跑步训练时播放音乐以及关注学生个体差异等策略来对传统跑步训练方式进行调整,以此来提高体育课堂教学质量,提高小学生们的身体素质,实现高效的体育教学。

参考文献:

- [1] 沈诚康. 体育游戏在小学体育教学中对学生兴趣的影响[J]. 科学大众(科学教育), 2020(02): 185-186.
- [2] 褚衍浒. 浅谈小学体育教学中的跑步训练[J]. 田径, 2020(02): 8-9.
- [3] 陈长洲, 王红英, 项贤林. 新中国70年中、小学体育教学的范式转型——从“教受范式”到“导学范式”再到“对话范式”[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(02): 169-174.
- [4] 吕俊凯. 提高小学体育课短跑教学效果的手段与方法研究[J]. 才智, 2019(8).

