

论学校田径队之径赛类训练方法

李德玲

江西省赣州市大余县水城小学

DOI:10.32629/jief.v2i9.1764

[摘要] 田径的形式很多,比如田赛、径赛等,项目多元,包括竞走、跳跃、投掷以及短跑、长跑等活动,每一项田径运动都可对学生的身体素质产生积极影响,优化学生的身体器官发育情况。对此,小学体育教师则应该从全校范围内选拔一些具有田径运动特长的学生,组建校田径队,采用多元的径赛训练方式去发展队员的田径运动能力,使其切实实现有效运动。本文将从采用趣味性训练方法、采用小组式训练方法、采用“线上+线下”混合式训练方法三个角度来分析学校田径队应该如何组织径赛训练活动。

[关键词] 校田径队; 小学教育; 训练方法

中图分类号: G623 **文献标识码:** A

目前,随着素质教育理念逐渐深入人心,体育教育备受关注,而为了创设优良的体育运动文化,让学生接受专业的体育锻炼,学校会以公平公正的方式去选拔有运动天赋的运动员,组建校运动队,而田径队便是针对田径专业训练所组建的学生队伍,目的是要进一步开发学生的田径运动能力,切实优化学生的运动能力与身体素质。为了进一步优化训练效果,让队员掌握丰富的田径运动技巧,教师便要切实优化训练方法,及时培养队员的田径运动兴趣,使其积极参与田径训练活动,以便切实优化队员的运动感受。

1 采用趣味性训练方法

不得不承认的一个现实问题是,要想切实提高队员的田径运动能力,那么他们就必须要大量重复体育技能,且要参加合理强度的运动锻炼。然而,在田径运动中,队员很可能因为身体过于疲劳,或者是一直陷入运动瓶颈无法看到运动成长而产生气馁、焦躁沮丧的负面情绪,无法全身心投入到田径训练活动之中。对此,教师则应该主动调整田径训练方式,尽量选择一些趣味十足的田径活动去创新训练形式,切实培养队员的田径运动兴趣,使其能够自觉参与田径锻炼活动,由此保护队员的积极运动心理。为此,教师则可尝试利用游戏活动去组织田径训练,也可借助比赛机制去营造紧张激烈的运动氛围,切实优化队员的训练感受,使其自觉参与田径训练。

就如在短跑技能训练活动中,笔者就设计了一个趣味十足的短跑接力游戏,具体游戏规则为:每100米设计一个接力点,一共分为四棒;第一棒需组建二人小组,需背对背运球跑;第二棒学生需在指压板上快速奔跑;第三棒学生需以袋鼠跳的方式跑向第四棒学生;第四棒学生需用乒乓球拍举着一个乒乓球跑向终点。为此,笔者鼓励学生自由组合,引导各小组自主制定接力跑作战计划,针对队员的身体素质、运动优势合理规划接力任务。如此,则可切实调动小学生的运动积极性,使其顺利进入短跑运动状态,而这就可以营造良好的运动氛围,同时也可培养学生公平比赛的正确意识。在本节课上,本班学生基本上都积极参与了短跑练习,而在学生兴趣变得低迷的时候,笔者就顺利组织了短跑接力游戏活动,让学生转变运动状态,避免学生分散注意力,从而切实优化学生的自主运动意识。当操场上充满着孩子们的欢声笑语时,笔者便可确定,这一体育游戏活动可以激发出了学生的自主运动意识,有利于改善学生的田径运动感受,使其对下一轮田径训练活动产生期待心理。

2 采用小组式训练方法

学校田径队是以小组形式与集体活动去落实田径训练的,但是常规的做法是教师统一安排田径训练计划,及时演示田径运动技能,让队员认真模仿,然后由教师逐一指正,确保队员可以掌握规范的田径运动姿势、操作技术。在这种形式下,队员之间的运动分享、交流活动是比较少见的,且运动方式比较机械,难以形成自主运动意识。而且,由于教师需要面向全体队员,在辅导队员时经常会出现心有余而力不足的感受,无法真正面向整个学校田径队。对此,教师则可尝试组织小组合作训练活动,即通过科学分组的方式在生生之间构建合作互助关系,使其以小组形式去探究田径运动技能,由此改善队员的运动感受,及时培养队员的自主运动能力。如此,则可降低学校田径队的管理难度,也可切实提高田径训练效率。

就如在立定跳远运动中,笔者就在训练活动中采用了小组合作学习模式,以便切实突出队员的自主运动能力,使其积极学习跳远技能。首先,笔者演示了立定跳远的动作技术,辅以必要的语言讲解,解释了立定跳远的标准动作与操作规范,以便让学生积极模仿练习。接着,笔者

就组织了6人小组合作学习活动,让学生积极分享立定跳远经验。为此,学生需轮流演示立定跳远动作,其余组员要认真观察同伴的跳远动作,分析对方所存在的动作问题。待全员演示完毕之后,便要客观指出同伴的运动问题,比如起跳与落地是否做到了双脚起跳、是否在跳跃过程中做到了轻盈,由此分析影响跳远距离的客观因素。如此,学生则可通过小组讨论掌握规范的立定跳远技术,也能在组员的监督与指导下改善个人跳远行为。比如,有的学生一直无法控制自己的双腿,两只脚总是一前一后地起跳、落地,在组员的监督与帮助下规范了起跳、落地动作,然后再慢慢延长跳远距离,切实掌握了立定跳远的规范技术。这就可让学生积累成功的立定跳远经验,使其产生良好的运动情感,而这就可切实培养队员的团队意识,使其在校田径队中积极展现自己的运动优势、帮助同伴突破运动瓶颈,切实优化生生关系,改善田径运动训练效果。

3 采用“线上+线下”混合式训练方法

目前,信息技术已经成为最重要的辅助教学手段之一,它以强大的实时交互功能突破了时空限制,让师生双方在网络环境下可以实现即时交流。在组织田径训练活动时,教师也应该自主尝试构建“线上+线下”的混合式训练模式,既要利用面对面交流活动引导队员掌握科学的田径运动技能,也要通过线上监督、线上辅导让队员在离开学校之后也能自发参与田径训练活动,以便进一步优化队员的田径运动能力,使其养成良好的运动习惯。如此,将进一步优化学校田径队的田径训练效果。

就如在400米短跑训练活动中,笔者就针对400米短跑姿势、身体协调方式、下肢运动情况等关键信息制作了一个微课,较为详细地演示了400米短跑的起跑姿势、步距与步频问题,还使用flash动画解释了400米短跑对于学生上下肢器官骨骼发育的优势,呈现了在短跑时学生身体肌肉的动态变化情况。然后,笔者就与队员共享了这一微课资源,让他们在课前观看微课,模仿400米短跑的姿势,初步了解400米短跑的动作技术,由此归纳训练难题。据此可以判断,本校校田径队的成员对于如何提高400米短跑速度、扩大步距并增加步频这一问题发出了疑问,所以笔者就通过面对面训练活动分享了自己对于400米短跑技术的理解,也鼓励队员分享自己在400米短跑中的运动感受,使其自主归纳扩大步距、增加步频的方式方法,还引导队员积极落实理论设想,使用秒表记录了400米短跑速度,切实证明了队员的合理猜想,保护了他们的积极运动心理,提升了他们的自主运动能力。

总而言之,学校田径队的组建与训练活动十分重要,是提升学生田径运动能力的重要方式,教师也应该针对队员的身体素质、田径运动能力等现实情况科学设计多元化的田径训练方法,保证队员可以形成良好的田径运动兴趣,使其接受专业的田径训练,以便切实提升队员的田径运动能力,使其实现长远发展。

【参考文献】

- [1]唐美贤.提升小学体育田径训练水平的措施分析[J].田径,2018(07):9-10.
- [2]王珏.核心力量训练发展小学田径运动员身体素质的研究[D].山东师范大学,2018.
- [3]张家安.以趣促学——小学田径训练中引入趣味教学的构想[J].田径,2018(04):56-57.
- [4]周浩.学校田径队训练心得[J].田径,2019(10):20.
- [5]毛舟杰,陆佳维.中小学田径队管理模式探究[J].田径,2019(03):41-42.