常州市三河口小学校级小**课题**

**申 报 评 审 书**

课题名称 课余田径运动队训练的实践研究

课题负责人 周忠才

所在单位 常州市三河口小学

研究学科 体育

填表日期 2023.9

拟结题时间 2024.6

常州市三河口小学教师发展中心制

**常州市三河口小学教师小课题研究申报表**

编号：

|  |  |
| --- | --- |
| 课题名称 | 课余田径运动队训练的实践研究 |
| 课题负责人 | 姓名 | 性别 | 年龄 | 职称 | 学科 |
| **周忠才** | **男** | **30** | **中小学二级** | **体育** |
| 课题组成员 | 姓名 | 职称 | 学科 | 课题组中的分工 |
| **殷文宇** |  | **体育** | **负责田赛中跳高、跳远两小项** |
| **李晓燕** |  | **体育** | **负责径赛中长跑** |
| **谢丽** |  | **体育** | **负责径赛短跑** |
| **胡静娟** |  | **体育** | **负责田赛中投掷类项目** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 研究背景：为什么要开展本研究（即研究的目的、意义、价值） | 现如今我们已经进入信息技术飞速发展的新时代，新时代自然有新时代的特征与气象，并且也有新的目标和新的矛盾，在社会主义国家的建设道路上，体育强国已经成为国家建设的主要目标之一。田径运动是体育运动中非常重要的一个项目，并且田径运动是一种具有很多优势的体育项目。田径运动在中小学生体能训练中的实践同样也具有很多的优势，其不单单可以提高中小学生的身体素质和体能，同时还可以提高体能训练的质量。为此中小学体育老师一定要加强对田径运动项目的分析，以此更好的根据田径运动的实际情况组织中小学生进行训练。 |
| 概念界定（把课题名称里的主要概念解释清楚） | 田径运动队的训练包括速度、力量、协调、耐力、灵敏以及柔韧等在内的基本运动能力，有助于学生健康的成长与全面发展。训练分为田赛与径赛两大部分，径赛部分主要为短跑、跨栏与中长跑，田赛部分主要包含投掷、跳高、跳远。 |
| 研究本课题的主要理论依据 | 本次课题研究阅读文献依据为美国田径协会著、威尔 弗里曼主编的《美国田径协会田径训练教学指导》、美国国家体能协会主编，伊恩 杰弗里斯主编《美国国家体能协会速度训练指南》 文献阐述田径教学应掌握的基础理论知识，涉及运动心理学、运动生物力学、运动生理学、训练设计等，详细讲解跑、跳、投三大项群的技术特点和训练方法。体育老师不仅是学生的老师还是教练员和指导员，他们教会并完善运动员的技术，以期望运动员能够完全开发他们的潜力。体育教师还帮助学生成长、开发他们的心理和社会能力。训练过程中体育老师和学生之间保持相互合作、相互尊重的关系，随着运动员在这种关系的成长，当他们准备好时，他们将在训练中逐渐承担更重要的角色。教师应该采用以学生为中心的哲学，学生的进步和良好表现是教师应该考虑的首要问题。“学生第一，比赛第二”的口号正是反映了这种哲学。做任何决定时应该考虑是否会给学生带来积极影响，使他们在比赛中获胜或带来其他方面的成功。教师必须抵制短期利益的诱惑，以免损害学生的人身安全和个人的长期发展。参加一项好的体育运动能够获得很多益处，且不谈外在的好处，正确的价值观在运动中也能得到传授和增强。家长、教师和其他利益相关方应当传递积极的、支持性的信息，由于这些经验的价值，教师应当找到让大家参与运动的途径，包括那些弱势群体。 |
| 研究内容 | **课余田径运动队训练的文献研究**本次课题研究阅读文献依据主要为美国田径协会著、威尔 弗里曼主编的《美国田径协会田径训练教学指导》，提高训练教学水平的征程开始于这本书的第一部分，这部分讨论了关于这个令人兴奋的基础性运动项目的教学基本原则。教师教练员如何影响学生和运动员，并把他们带入到这个项目上来。第二部分介绍了与田径训练相关的基础学科，包括机体在运动中和最佳的训练实践中相关的心理学、生物力学和生理学知识。第三部分介绍了径赛和接力项目，包括短跑、接力、耐力、竞走和跨栏项目。第四部分是关于跳跃项目的介绍，包括跳高、跳远、三级跳远等项目。最后第五部分介绍了铅球、铁饼等项目**课余田径运动队训练的调查研究****一、爆发力项目的运动能力训练**在所有项目中，需要的运动能力几乎全部都包括力量素质，田径各个小项无一例外地需要力量素质的展现，因此所有项目都能从适合该项目的力量训练中受益。力量素质是一项与其他所有运动素质高度相互依存并对这些素质构成影响的运动素质。适当地发展力量素质会带来以下好处。1、提高能力，以增加或减少力的作用。2、提高爆发力的表现水平。3、增强关节的稳定性。4、预防损失和促进康复。力量是没有时间限制地进行发力的能力，它是个用力程度的概念。相比之下，爆发力是在短时间内发挥出力量的能力。爆发力可以分为以速度为主的爆发力和以力量为主的爆发力。以力量为主的爆发力指的是克服外部阻力下发出很大的作用力，这种爆发力在铅球、铁饼和链球项目中得到了很好体现。以速度为主的爆发力是在有限的阻力和很高的速度下发出的很大的作用力，这种爆发力在短跑和跳跃项目中得到体现**短跑运动的选材要求**以很高的角速度摆动四肢的能力是判断短跑运动员天赋的一个指标。运动员必须能够做出高频率大幅度的动作，由于学生的体型是各式各样的，所以教师不应该因为不符合理想的身材条件，而过早地放弃某个学生。所有学生，无论从事的是何种运动项目，他们都可以从短跑训练中受益。发展力量的训练对短跑项目取得成功至关重要，因为速度是力量的产物，只有在力量和爆发力达到一定水平后，速度能力才能表现出来。**短跑项目常见技术错误及纠正方法**错误一：在接近完成比赛时，身体发紧。原因：1、不理想的加速过程或者不合理的速度分配模式。2、能力没有达到比赛的要求。纠正方法：1、培养正确的加速技术。2、使用加速梯或海绵块，练习在加速过程中逐渐提高步长。3、练习并达到满足比赛要求的力量和速度耐力水平。错误二：起跑后身体站起。原因：1、力量不足，表现为无法以合适的角度蹬离起跑器（运动员必须站起身来避免跌倒）。2、两脚没能完全用力蹬离踏板。纠正方法：学习正确的起跑技术，以及如何正确地发力蹬离起跑器。技术改进往往是解决力量不足的必要条件。 |
| 研究方法 | 文献研究法：本次课题研究结合内容和目的的需要，从中国知网全文数据库、图书馆、万方数据库和维普数据库等国内外的搜索引擎收集和整理有关学习跨了教学的现状以及有关小学生恐惧心理障碍表现理论知识。对其中有关本研究的重要学术专著、硕士研究生毕业论文、博士毕业论文、核心期刊论文、相关新闻报道和体育专业方面的教材进行细致的检索和查阅，认真进行归纳和总结，为本次课题研究的开展打下坚实的理论基础。问卷调查法：本次课题研究在查阅大量现资料的基础上设计了线上线下两种问卷，收集当前小学体育一线教师对田径训练的意见和建议，以及小学生对田径训练的反馈。问卷内容包括教师对田径教学的认知以及对小学生对田径各小项的了解程度，是否尝试过教学改革来提升学生运动表现。同时还包括小学生对田径运动的喜爱程度，以及是否会在训练中出现厌恶和逃避等行为。通过调查获取更加全面的信息数据，补充文献研究法中的理论资料。访谈法：本次课题研究为了获得更多数据，深入到各个小学中，对小学体育教师以及院校领导者进行了访谈。同时还咨询了教育界的相关专家学者，了解到了更多信息，认真听取其看法和建议。除此之外，根据本次课题研究的需要，对小学生也进行了不同形式的访谈，从而弥补问卷调查和文献研究方法的不足。实验法：针对某所小学随机抽取两个班级，分为实验组和对照组，制定两套单元教学计划。通过对实验组和对照组在实验前后的各项指标调查以及心理上的反馈比较，获得更加真实准确的数据。数理统计法：对实验法所得到的数据采用SPSS统计程序进行数据统计和分析，为本次课题研究提供准确可靠的数据支撑。 |
| 研究步骤 | **1.准备阶段（2023.09——2023.12）**确定课题，在课题研究启动阶段，通过问卷调查、组织调查和文本分析等多种方式确定课题研究方案，并学习各种田径运动以及运动生理学的理论知识，了解新时代下小学体育教学训练中学生出现的各种问题。**2.研究实施阶段（2023.09——2023.12）**在研究过程中开展实验，根据课题研究方案开展各项课题研讨活动，探究课题研究的形式和途径，通过大量的实践应用进行总结和反思，并整理和分类本次课题研究实验中有关的资料数据，查找问题。**3.研究改进阶段（2024.1——2024.5）**针对不足进行改进，调整研究思路，解决其中的重难点问题，形成初步课题研究成果。**4.研究总结阶段（2024.6）**第四阶段进行总结，整理相关实验材料和数据信息，汇总实验效果和阶段性成果，撰写研究结题报告。 |
| 预期成果及呈现方式 | 1.论文《课余田径运动队训练的实践研究》2.研究报告《课余田径运动队训练的实践研究》3.小学生田径学习的现状和小学生田径运动成绩的突破实践等案例集 |
| 学校意见 | 签 名（章） 2023年 月 日 |