

# 趣味田径对扎兰屯文化小学学生灵敏素质影响

林准 赵永晶 张娅楠

云南民族大学

DOI:10.12238/er.v5i4.4631

**[摘要]** 趣味田径是国际田联根据少年儿童特征而专门开发的一种活动形式,其具有明显的体育游戏特点,融合了走、跑、跳、投等多项田径运动,不仅能够提升少年儿童的身体素质,还能够提升少年儿童参与体育运动的兴趣。在本次研究中,运用文献资料法、实验法、数理统计法重点探讨了趣味田径对小学生灵敏素质的影响,通过对比实验发现无论是实验组还是对照组,小学生的灵敏素质都有一定的变化。但是相比而言,趣味田径对小学生灵敏素质的提升效果优于常规田径教学。由此便提出了将趣味田径纳入小学常规田径训练、根据小学生特征合理安排灵敏素质训练、增强小学田径教练员的综合素质三项建议,让趣味田径成为提升小学生身体素质,提高小学生体育运动参与积极性与主动性的有效途径。

**[关键词]** 趣味田径; 小学生; 灵敏素质

中图分类号: G804.6 文献标识码: A

## Interesting track and field influence on the sensitive quality of students in Zhalantun Culture Primary School

Zhun Lin Yongjing Zhao Ya'nan Zhang

Yunnan University for Nationalities

**[Abstract]** Fun track and field is a form of activity specially developed by the IAAF for children, which has obvious characteristics of sports games, integrating walking, running, jumping, throwing and other track and field sports, which can not only improve the physical quality of children, but also enhance children's interest in participating in sports. In this study, the method of literature, experiment and mathematical statistics were used to explore the influence of interesting track and field on the sensitive quality of primary school students, and found that the sensitive quality of primary school students had certain changes in both the experimental group and the control group. But in contrast, the effect of interesting track and field on improving the sensitivity of primary school students is better than that of conventional track and field teaching. Thus, three suggestions are put forward, including incorporating interesting track and field into the regular track and field training in primary schools, reasonably arranging sensitive quality training according to the characteristics of primary school students, and enhancing the overall quality of track and field coaches in primary schools, so that fun track and field can be used to improve the physical quality of primary school students and improve the enthusiasm and initiative of primary school students to participate in sports as an effective way.

**[Key words]** fun track and field; primary school students; sensitive quality

### 前言

少年儿童是祖国未来的希望,也是国家强盛发展的重要保障。但是,现阶段,小学生身体素质下降的问题十分突出。作业多、教辅多、补课多、睡眠少、休息少、活动少的现象在小学生群体中十分常见。因此,如何解决小学生身体素质下降,改进体育教学成为当前重点探讨的问题。趣味田径是国际田联根据少年儿童特征而专门开发的一种活动形式,其具有明显的体育游戏特点,融合了走、跑、跳、投等多项田径运动,不仅能够提

升少年儿童的身体素质,还能够提升少年儿童参与体育运动的兴趣。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本课题研究对象为趣味田径对内蒙古扎兰屯市文化小学学生灵敏素质的影响。

#### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法。在研究过程中,通过中国知网、维普网

等网络文献资料库对学生灵敏素质现状相关文献进行搜集, 为本课题研究提供理论基础。

1.2.2实验法。运用对比实验法, 选取扎兰屯市文化小学五年级男生20名, 女生20名, 并将其平均划分为两组, 每组有男女生共20人。一组设置为实验组, 使用趣味田径进行教学, 另一组设置为对照组, 使用常规的田径教学方法。经过1个月的实验后, 对比两组学生的灵敏素质水平。

(1)实验场地与器材。在实验过程中, 使用该小学的田径场作为实验场地。并使用了标志桶、秒表、卷尺等器材。

(2)实验内容。在实验组中, 采用趣味田径开展田径教学, 包括: 短跑/跨栏往返接力、绳梯上赛跑、十字交叉跳、15秒跳绳、冲刺跨栏绕杆往返接力、而在对照组中, 使用常规的田径教学方法。

(3)测试指标。在实验开展前后, 对小学生灵敏素质进行测试。测试指标包括: 伊利诺斯灵敏测试、十字变向跑灵敏测试、抓六角球测试、T形跑灵敏测试四项(具体测试方法如附录所示)。以充分了解学生的灵敏素质现状。

(4)实验任务。通过对比实验, 设计实验组与对照组, 将自变量设置为教学方法, 因变量设置为小学生的灵敏素质, 探讨趣味田径对内蒙古扎兰屯市文化小学学生灵敏素质的影响。

1.2.3数理统计法。根据调研的要求与目的, 将实验所得数据进行整理, 利用SPSS23.0软件对实验结果进行统计处理与分析。

## 2 结果与分析

### 2.1实验前实验组与对照组灵敏素质指标统计分析

表1 实验前实验组与对照组灵敏素质指标统计

测试指标	实验组 $\bar{x} \pm s$	对照组 $\bar{x} \pm s$	P 值
伊利诺斯灵敏测试	28.29±0.77	28.39±1.13	0.667
十字变向跑灵敏测试	24.06±1.06	24.04±2.22	0.857
抓六角球测试	5.39±1.52	5.39±1.70	0.948
T形跑灵敏测试	21.23±6.83	21.31±2.03	0.826

注:  $P > 0.05$ , 无显著性差异;  $P \leq 0.05$ , 显著性差异;  $P \leq 0.01$ , 非常显著性差异

通过对实验前实验组与对照组灵敏素质指标统计发现, 实验组与对照组在灵敏素质测试的指标上的测试成绩均没有明显的差异性。从伊利诺斯灵敏测试来看, 在实验前, 实验组测试成绩均值为28.29±0.77, 对照组测试成绩均值为28.39±1.13, 经过T检验后, 得到 $P=0.667 > 0.05$ , 说明在伊利诺斯灵敏测试上, 成绩没有明显的差异性。从十字变向跑灵敏测试来看, 在实验前, 实验组测试成绩均值为24.06±1.06, 对照组测试成绩均值为24.04±2.22, 经过T检验后, 得到 $P=0.857 > 0.05$ , 说明在十字变向跑灵敏测试上, 成绩没有明显的差异性。与此同时, 抓六角球测试、T形跑灵敏测试也呈现出相同的结果, 说明实验组与对照组在抓六角球测试、T形跑灵敏测试上, 成绩均没有明显的差异性( $P > 0.05$ )。

### 2.2实验组实验前与实验后灵敏素质测试结果对比分析

表2 实验组实验前与实验后灵敏素质测试结果统计

测试指标	实验前 $\bar{x} \pm s$	实验后 $\bar{x} \pm s$	P 值
伊利诺斯灵敏测试	28.29±0.77	26.79±0.85	0.000
十字变向跑灵敏测试	24.06±1.06	22.50±1.39	0.000
抓六角球测试	5.39±1.52	4.67±1.72	0.163
T形跑灵敏测试	21.23±6.83	20.39±1.09	0.000

注:  $P > 0.05$ , 无显著性差异;  $P \leq 0.05$ , 显著性差异;  $P \leq 0.01$ , 非常显著性差异

通过对实验组实验前与实验后灵敏素质测试结果统计能够看出, 测试的指标在实验后都有明显的提升。从伊利诺斯灵敏测试来看, 实验前实验组的测试成绩均值为28.29±0.77, 而实验后测试成绩均值为26.79±0.85, 经过T检验后, 得到 $P < 0.01$ , 说明实验组实验前与实验后的伊利诺斯灵敏测试成绩发生了十分明显的变化, 完成动作所用时间明显缩减, 灵敏性得到了十分明显的提升。从十字变向跑灵敏测试来看, 实验前实验组的测试成绩均值为24.06±1.06, 而实验后测试成绩均值为22.50±1.39, 经过T检验后, 得到 $P < 0.01$ , 说明实验组实验前与实验后的变向跑灵敏测试成绩提升效果十分明显。与此同时, T形跑灵敏测试也呈现出相同的结果, 说明实验组实验前与实验后的T形跑灵敏测试成绩提升效果十分明显。但是从抓六角球测试来看, 实验后虽然相较于实验前测试成绩发生了变化, 但是经过T检验后, 发现其变化幅度并不大, 甚至实验前后的测试成绩没有明显的差异。因此, 总结得出, 经过1个月的趣味田径训练, 对小学生伊利诺斯灵敏测试、十字变向跑灵敏测试以及T形跑灵敏测试成绩均有显著的提升, 但是对于抓六角球测试成绩的提升效果却不理想。

### 2.3对照组实验前与实验后灵敏素质测试结果对比分析

表3 对照组实验前与实验后灵敏素质测试结果统计

测试指标	实验前 $\bar{x} \pm s$	实验后 $\bar{x} \pm s$	P 值
伊利诺斯灵敏测试	26.79±0.85	27.51±1.58	0.004
十字变向跑灵敏测试	22.50±1.39	23.74±2.08	0.000
抓六角球测试	4.67±1.72	4.81±1.52	0.201
T形跑灵敏测试	20.39±1.09	20.85±1.87	0.000

注:  $P > 0.05$ , 无显著性差异;  $P \leq 0.05$ , 显著性差异;  $P \leq 0.01$ , 非常显著性差异

通过对对照组实验前与实验后灵敏素质测试结果统计与对比能够看出, 实验后对照组的测试成绩相较于实验前都有一定变化。从伊利诺斯灵敏测试结果来看, 实验前对照组测试成绩均值为26.79±0.85, 而实验后却上升为27.51±1.58, 在实验后小学生的伊利诺斯灵敏测试结果不降反增, 说明常规田径教学对于小学生灵敏素质的提升效果并不明显, 甚至产生反作用。从十字变向跑灵敏测试、T形跑灵敏测试结果来看, 实验前对照组测试成绩均值分别为22.50±1.39、20.39±1.09, 实验后对照组测试成绩均值分别为23.74±2.08、20.85±1.87, 经过T检验后,

得到 $P < 0.01$ , 说明对照组实验前与实验后的十字变向跑灵敏测试、T形跑灵敏测试成绩提升效果十分明显。但是从抓六角球测试来看, 实验后虽然相较于实验前测试成绩发生了变化, 但是经过T检验后, 发现其变化幅度并不大, 甚至实验前后的测试成绩没有明显的差异。因此, 总结得出, 经过1个月的常规田径训练, 对小学生十字变向跑灵敏测试、T形跑灵敏测试成绩均有显著的提升, 但是对于伊利诺斯灵敏测试、抓六角球测试成绩的提升效果却不理想。

#### 2.4 实验后实验组与对照组灵敏素质测试结果对比分析

表4 实验后实验组与对照组灵敏素质测试结果统计

测试指标	实验组 $\bar{x} \pm s$	对照组 $\bar{x} \pm s$	P 值
伊利诺斯灵敏测试	26.79 ± 0.85	27.51 ± 1.58	0.014
十字变向跑灵敏测试	22.50 ± 1.39	23.74 ± 2.08	0.005
抓六角球测试	4.67 ± 1.72	4.81 ± 1.52	0.702
T形跑灵敏测试	20.39 ± 1.09	20.85 ± 1.87	0.050

注:  $P > 0.05$ , 无显著性差异;  $P \leq 0.05$ , 显著性差异;  $P \leq 0.01$ , 非常显著性差异

通过表4中所示数据能够看出, 将实验后实验组与对照组灵敏素质测试结果统计与对比后, 发现实验组相较于对照组的测试成绩更加理想。在伊利诺斯灵敏测试中, 实验后实验组的测试成绩均值为 $26.79 \pm 0.85$ , 实验后对照组的测试成绩均值为 $27.51 \pm 1.58$ , 经过T检验后, 得到 $P = 0.014 < 0.05$ , 说明实验组相较于对照组来说, 伊利诺斯灵敏测试成绩提升效果明显。在十字变向跑灵敏测试中, 实验后实验组的测试成绩均值为 $22.50 \pm 1.39$ , 实验后对照组的测试成绩均值为 $23.74 \pm 2.08$ , 经过T检验后, 得到 $P = 0.005 < 0.01$ , 说明实验组相较于对照组来说, 十字变向跑灵敏测试成绩提升效果非常明显。在抓六角球测试中, 实验后实验组的测试成绩均值为 $4.67 \pm 1.72$ , 实验后对照组的测试成绩均值为 $4.81 \pm 1.52$ , 经过T检验后, 得到 $P = 0.702 > 0.05$ , 说明实验后对照组与实验组的抓六角球测试没有明显的差异。与此同时, 在T形跑灵敏测试中, 实验后实验组的测试成绩均值为 $20.39 \pm 1.09$ , 实验后对照组的测试成绩均值为 $20.85 \pm 1.87$ , 经过T检验后, 得到 $P = 0.05$ , 说明实验后对照组与实验组的T形跑灵敏测试成绩有明显的差异。总的来说, 经过1个月的实验, 无论是实验组还是对照组, 小学生的灵敏素质都有一定的变化。但是相比而言, 趣味田径对小学生灵敏素质的提升效果优于常规田径教学。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

3.1.1 经过1个月的趣味田径训练, 对小学生伊利诺斯灵敏测试、十字变向跑灵敏测试以及T形跑灵敏测试成绩均有显著的提升, 但是对于抓六角球测试成绩的提升效果却不理想。

3.1.2 经过1个月的常规田径训练, 对小学生十字变向跑灵敏测试、T形跑灵敏测试、伊利诺斯灵敏测试成绩均有显著的提升, 但是对于抓六角球测试成绩的提升效果却不理想。

3.1.3 经过1个月的实验, 无论是实验组还是对照组, 小学生的灵敏素质都有一定的变化。但是相比而言, 趣味田径对小学生灵敏素质的提升效果优于常规田径教学。

#### 3.2 建议

3.2.1 将趣味田径纳入小学常规田径训练。趣味田径对于小学生灵敏素质有着积极的提升作用, 因此建议将趣味田径纳入小学常规田径训练。趣味田径作为一种科学的运动方式, 在国外已经广泛应用在体育教育中, 并且得到了十分显著的训练效果。因此, 在小学生田径训练中, 可以将趣味田径训练纳入田径常规训练中, 与常规田径训练相配合, 增强训练趣味性, 提升小学生田径技术水平。

3.2.2 增强小学田径教练员的综合素质。现代小学田径训练对教练员执教水平提出了更高要求, 教练员需要与时俱进, 对传统训练理论进行调整, 并不断接受新的训练理论, 将其联系起来, 取其精华去其糟粕, 更好地为小学生提供田径教学方面的服务。一方面, 田径教练员可以多看一些有关趣味田径的书籍、杂志, 充分认识与解读趣味田径理念, 改变常规力量训练意识, 将有利的趣味田径内容进行借鉴、改良, 应用在自己的田径教学中。另一方面, 田径教练员可以通过参观、交流的方法, 与专业的趣味田径开展机构探讨田径教学问题, 学习更多田径教学方法, 并且在实际田径教学中, 不断总结, 不断反思, 以增强小学田径教练员的综合素质。

#### 【参考文献】

- [1] 马龙. 灵敏素质在篮球运动中的重要作用及训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(01): 45-47+51.
- [2] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社. 2000.
- [3] 赵西堂, 李晓琨. 灵敏素质训练的基本原则[J]. 中国体育教练员, 2018, 26(01): 61-63+67.
- [4] 李绪稳. 浅谈学生灵敏素质的培养[J]. 体育世界(学术版), 2016, (07): 113-114.
- [5] 黄昭贤, 陈金凤. 国际田联趣味田径运动与传统田径运动对比研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(24): 238-239.
- [6] 曲全奎. “趣味田径”理念指导下小学田径教学兴趣培养研究[J]. 田径, 2021, (03): 68-69.
- [7] 徐小红. 小学体育教学中开展趣味田径训练的作用[J]. 智力, 2020, (36): 62-63.
- [8] 陈聪. 小学生趣味田径发展实践研究[J]. 田径, 2020, (12): 57-58.

#### 作者简介:

林准(1999--), 男, 汉族, 内蒙古自治区呼伦贝尔市人, 在读研究生, 云南民族大学, 研究方向: 体育教学。

赵永晶(1998--), 女, 汉族, 宁夏回族自治区人, 在读研究生, 云南民族大学, 研究方向: 体育教学。

张娅楠(1999--), 女, 汉族, 云南腾冲人, 在读研究生, 云南民族大学, 研究方向: 体育教学。