

Study on the influence of children's fun track and field level 2 students' physical fitness in Taoyuan Primary School, Panlong District

Shaoming Lu Hui Xiang*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

This study investigates the impact of fun track and field courses on students' physical fitness at Taoyuan Primary School in Panlong District. Four third and fourth-grade classes (50 students each) were selected for comparative analysis between experimental and control groups before and after the program. Physical fitness was assessed through standardized tests including 50-meter dash, one-minute jump rope, sit-ups, and sit-and-reach. Results showed that after fourteen weeks of instruction, students in the experimental group demonstrated significant improvements across three out of four metrics except for the 50-meter dash. The findings indicate that children's fun track and field programs significantly enhance physical fitness among third and fourth graders. This provides scientific evidence for schools to implement such programs in physical education, helping stimulate students' interest in sports, improve physical health, and promote healthy growth.

Keywords

Taoyuan Primary School; children's fun track and field; second-level students; physical fitness

盘龙区桃源小学少儿趣味田径对水平二学生身体素质的影响研究

路绍明 向慧*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

本研究以盘龙区桃源小学水平二学生为实验对象, 探讨趣味田径课程对学生身体素质的影响。研究选取三、四年级的四个班级, 每班50人, 对实验班与对照班在教学前后的身体素质变化进行对比分析, 采用体能测试(50米跑、一分钟跳绳、仰卧起坐及坐位体前屈)对学生身体素质进行评估。实验结果显示, 经过十四周教学后, 实验班学生除50米跑外, 在其余三项指标上均表现出显著的改善。结果表明少儿趣味田径对三四年级学生均有显著性提高, 这为学校在体育教学中推广趣味田径教学和训练提供了科学依据, 有助于激发学生的运动兴趣、提升身体素质, 并促进青少年健康成长。

关键词

盘龙区桃源小学; 少儿趣味田径; 水平二学生; 身体素质

1 引言

随着社会经济飞速发展和教育观念不断革新, 青少年健康问题逐渐受到家长和学校的重视。许多家长在追求学业成就的过程中, 往往忽略了锻炼身体的重要性, 使得孩子们长时间沉浸于电子产品和网络娱乐中, 缺乏足够的户外运动。独生子女普遍的现象更使孩子在家庭关爱中过度保护,

体能锻炼机会大为减少, 体质逐步下降。与此同时, 传统田径训练方法单调乏味, 难以激发低年级学生的运动兴趣与热情, 效果有限。为改善此状况, 本研究在盘龙区桃源小学尝试引入趣味性田径课程, 通过设计多样化、富有创意的课程设计, 旨在提高水平二学生的运动积极性和身体素质, 培养健康的生活习惯。本研究以实证数据为依据, 探讨新模式对学生体质改善的具体影响, 为学校体育教学改革提供实践参考, 也为国家培养未来人才打下坚实基础^[1]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以盘龙区桃源小学少儿趣味田径对水平二阶段学生身体素质的影响为研究对象, 对其相关数据展开系统化

【作者简介】路绍明(2002-), 男, 中国云南昭通人, 本科, 从事体育教育研究。

【通讯作者】向慧(1986-), 女, 中国湖南湘潭人, 硕士, 讲师, 从事体育文化及数字体育研究。

分析与综合评估。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

以少儿趣味田径、小学生身体素质发展为主题，着重聚焦于“少儿趣味田径”“身体素质提升”“小学生发展”等关键词，深度分析文献，为本研究打下坚实的文献基础。

2.2.2 数理统计法

运用数据统计法对测试的数据进行整理分类与总结，并通过 IBM SPSS Statistics 27 独立样本 T 检验对各项数据进行比较分析，寻找盘龙区桃源小学少儿趣味田径在实验前和实验后的规律变化，为本研究提供参考。

2.2.3 实验法

选取四年级 2 个班(N=100)学生、三年级 2 个班(N=100)学生，开展 14 周实验，分别设置实验班和对照班，进行本研究实验。

2.2.4 逻辑分析法

按照数据类型与研究目的，采用逻辑推理选择适配的数据分析方法，采用比较两个独立样本(如实验班和对照班)均值差异的方式，分析自变量对因变量的影响是否显著，为逻辑分析供给数据支持。

3 研究结果与分析

3.1 实验设计

3.1.1 实验对象

根据本论文的研究目的，选取四年级 2 个班(N=100)学生、三年级 2 个班(N=100)学生。进行少儿趣味田径的 100 名学生(男女各 50 人)为实验班，进行传统田径的 100 名学生(男生 48 人、女生 54 人)为对照班。盘龙区桃源小学实验班与对照班身体素质指标的实验前后数据记录。

3.1.2 实验地点和周期

本次实验要开展 14 周，每周的周一、周三、周五于盘龙区桃源小学田径场进行，每次课程 45 分钟；实验进行期间，采用了多种专业的器材与辅助工具：体操垫起到安全防护的功效，跳绳助力提升学生协调性，坐位体前屈测量仪精准地将柔韧性数据记录好，计时器切实把控训练的节奏，而且还准备了专门记录用的纸笔，便于迅速记录各项数据。

3.1.3 实验指标

根据查阅的文献资料，《国家体质健康标准》，以及考虑到本研究开展的实际条件，最终确定身体素质指标为本论文的实验指标，身体素质指标包括 50 米跑、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈。

3.1.4 实验实施

在实验开展期间，盘龙区桃源小学的实验班和对照班，严格按课时安排、班级人数及教学进度达成一致，为保证研究结果的精准度，在实验开始的前，实施了对两班学生身体素质指标的全面测量，切实记录每一项原始数据，构建起合理的对比参照，实验开展结束后，采取一样的测试办法，又一次对两班学生的身体素质指标展开检测，并通过对比分析，为研究结论提供扎实的数据支撑^[2]。

3.2 实验前实验班和对照班学生身体素质的对比分析

3.2.1 三年级实验前实验班和对照班学生身体素质的对比分析

三年级实验班与对照班在各项体能指标上的表现未呈现显著性差异($P > 0.05$)。这为后续的少儿趣味田径干预提供了基础，确保了比较实验班和对照班课程效果的公平性。

3.2.2 四年级实验前实验班和对照班学生身体素质的对比分析

四年级实验班与对照班在各项体能指标上的表现均未达到显著性差异水平($P > 0.05$)。两班学生在 50 米短跑、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐及一分钟跳绳等测试项目中的成绩表现呈现出较高的一致性。

3.3 实验后实验班和对照班学生身体素质变化情况的对比分析

3.3.1 三年级实验后实验班和对照班学生身体素质变化情况的对比分析

根据盘龙区桃源小学三年级实验班与对照班在干预后的身体素质测试结果，利用 IBM SPSS Statistics 27 软件进行独立样本 T 检验后发现，实验班与对照班在坐位体前屈、一分钟仰卧起坐以及一分钟跳绳四项指标上存在显著性差异($P < 0.05$)。这一结果表明，少儿趣味田径课程的实施对实验班学生身体素质的提升效果较为显著。

50 米测试指标方面，盘龙区桃源小学少儿趣味田径实验班和对照班测试成绩分别为 8.64 ± 1.05 和 8.75 ± 0.81 ， $t = -0.586$ ， $p = 0.559$ ，指标 $P > 0.05$ ，50 米跑没有表现出显著性($p > 0.05$)，意味着实验班和对照班对于 50 米跑表现出一致性，没有显著差异性，意味着少儿趣味田径对 50 米成绩影响不大。

坐位体前屈测试指标方面，盘龙区桃源小学少儿趣味田径实验班和对照班测试成绩分别为 13.87 ± 4.19 和 11.73 ± 4.26 ， $t = 2.535$ ， $p = 0.013$ ，指标 $P < 0.05$ ，实验班实验后的平均值 13.87，会明显高于对照班实验后的平均值 11.73，盘龙区桃源小学少儿趣味田径三年级实验班和对照班测试指标 $P < 0.05$ ，表明实验具有显著差异。坐位体前屈指标能够有效反映人体肌肉的延展特性、弹性特征，以及关节韧带与整体柔韧素质的发展水平。基于上述生理学特征，在少儿趣味田径教学中人针对性训练内容，可显著提升学生的柔韧能力。

一分钟仰卧起坐测试指标方面，盘龙区桃源小学少儿趣味田径实验班和对照班测试成绩分别为 37.52 ± 5.63 和 33.56 ± 4.06 ， $t = 4.036$ ， $p = 0.000$ ，指标 $P < 0.01$ ，实验班实验后的平均值 37.52，会明显高于对照班实验后的平均值 33.56，盘龙区桃源小学针对三年级学生开展的趣味田径实验数据表明，实验班与对照班在各项测试指标上的 P 值均低于 0.01，显示出显著的统计学差异。据此可以推论，趣味田径课程的实施对提升学生的体质水平具有积极作用，尤其在增强其耐力素质与力量素质方面效果突出。

一分钟跳绳测试指标方面,盘龙区桃源小学少儿趣味田径实验班和对照班测试成绩分别为 123.18 ± 8.63 和 117.42 ± 17.35 , $t=2.102$, $p=0.038$, 指标 $P < 0.05$, 实验班实验后的平均值 123.18 , 会明显高于对照班实验后的平均值 117.42 , 盘龙区桃源小学少儿趣味田径三年级实验班和对照班测试指标 $P < 0.05$, 表明实验具有显著差异。通过少儿趣味田径教学实践能有效的学生的身体协调力和下肢爆发力。

3.3.2 四年级实验后实验班和对照班学生身体素质变化情况的对比分析

根据盘龙区桃源小学四年级水平二学生在实验后各项身体素质指标的测试数据, 经过 IBM SPSS Statistics 27 独立样本 T 检验, 四年级均在坐位体前屈、一分钟仰卧起坐及一分钟跳绳等四项测试指标上, 实验班与对照班呈现出显著性差异。这一结果表明, 趣味田径训练对学生体质的改善具有明显的促进作用。

50 米跑指标测试方面, 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班实验后测试成绩分别为 8.47 ± 0.68 和 8.77 ± 0.88 , $P=0.06$, 指标 $P>0.05$, 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班实验测试指标 P 大于 0.05 , 表明实验没有显著差异。

坐位体前屈测试指标方面, 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班测试成绩分别为 12.89 ± 4.21 和 9.56 ± 9.27 , $t=2.441$, $p=0.024$, 指标 $P < 0.05$, 实验班实验后的平均值 12.89 , 会明显高于对照班实验后的平均值 9.56 , 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班测试指标 $P < 0.05$, 表明实验具有显著差异, 表明少儿趣味田径课程在四年级学生中能有效提升体能素质, 尤其在柔韧性和耐力素质方面有了显著改善。

一分钟仰卧起坐测试指标方面, 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班测试成绩分别为 42.86 ± 9.68 和 38.58 ± 9.45 , $t=2.237$, $p=0.028$, 指标 $P < 0.05$, 实验班实验后的平均值 42.86 , 会明显高于对照班实验后的平均值 38.58 , 以盘龙区桃源小学四年级学生参与少儿趣味田径项目的实验数据为基础, 实验班与对照班在相关测试指标上的 P 值低于 0.05 , 从统计学角度验证了两班间存在显著差异。研究数据显示, 少儿趣味田径教学对学生体质水平的提升具有积极促进作用。

一分钟跳绳测试指标方面, 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班测试成绩分别为 131.52 ± 19.66 和 124.22 ± 13.24 , $t=2.178$, $p=0.032$, 指标 $P < 0.05$, 实验班实验后的平均值 131.52 , 会明显高于对照班实验后的平均值 124.22 , 盘龙区桃源小学少儿趣味田径四年级实验班和对照班测试指标 $P < 0.05$, 表明实验具有显著差异, 少儿趣味田径教学能有效提升学生的耐力素质和下肢爆发力^[3]。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 历经 14 周的实验课程后, 三年级实验班和对照

班 50 米测试成绩为 8.64 ± 1.05 和 8.75 ± 0.81 , 指标 P 为 0.559 , P 值 >0.05 ; 四年级实验班和对照班测试成绩分别为 8.47 ± 0.68 和 8.77 ± 0.88 , 指标 P 为 0.06 , P 值 >0.05 。说明盘龙区桃源小学少儿趣味田径对平二学生身体素质没有显著提升。

(2) 三年级实验班坐位体前屈测试成绩为 13.29 ± 3.88 , 对照班测试成绩为 10.12 ± 5.75 , 指标 P 为 0.002 , P 值 < 0.05 ; 四年级实验班测试成绩为 13.11 ± 4.44 , 对照班测试成绩为 9.56 ± 9.27 , 指标 P 为 0.017 , P 值 < 0.05 。说明盘龙区桃源小学少儿趣味田径对平二学生身体素质有显著提升。

(3) 三年级实验班一分钟仰卧起坐测试成绩为 37.98 ± 5.47 , 对照班测试成绩为 34.64 ± 6.77 , 指标 P 为 0.008 。四年级实验班测试成绩分别为 42.86 ± 9.6 , 对照班 38.58 ± 9.45 , 指标 P 为 0.028 , P 值 < 0.05 。说明盘龙区桃源小学少儿趣味田径对平二学生身体素质有显著提升。

(4) 三年级实验班和对照班一分跳绳测试成绩为 124.90 ± 10.56 和 117.42 ± 17.35 , 指标 P 为 0.011 。四年级实验班和对照班测试成绩分别为 131.52 ± 19.66 和 124.22 ± 13.24 , 指标 P 为 0.032 , P 值 < 0.05 。说明盘龙区桃源小学少儿趣味田径对平二学生身体素质有显著提升。

4.2 建议

(1) 趣味田径课程在提高学生 50 米跑成绩进步方面未表现出明显成效, 建议学校在今后体育教学实施期间继续强化短跑项目训练, 可添加一些如接力赛之类团队协作的活动, 进一步增强学生参与体育活动的兴趣和积极性, 激起他们的竞争意识。

(2) 坐位体前屈成绩进步显示对学生身体柔韧性有明显作用, 提议在日常体育课程里增添更多有针对性的柔韧性训练, 像坐位体前屈、瑜伽以及体育舞蹈等, 助力学生提升柔韧性。

(3) 一分钟仰卧起坐表现的提升对学生力量、耐力有积极意义, 提议为体育课程增添更多提升力量、耐力等方面的教学内容, 就像摸膝卷腹、左右侧卧把腿抬起和坐姿卷腹训练, 以此提升学生腰腹的力量。

(4) 一分钟跳绳成绩的进步显示出学生下肢爆发力与耐力显著提高了, 教师可以结合游戏式的教学手段, 以维持学生的兴趣与积极性, 可以提升跳绳的难度水平, 如开展跳绳接力竞赛或举办跳绳技巧比拼, 以进一步增进学生的运动本领。

参考文献

- [1] 邱豪博, 喻瑜, 王金宇, 等. 少儿趣味田径对小学生身体素质的影响研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(10):158-161. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2212-1579-5775.
- [2] 刘春婷. 少儿趣味田径对小学生身体素质影响的实验研究[D]. 鲁东大学, 2022.
- [3] 李萍. 少儿趣味田径对一年级学生体质的影响研究[C]. 中国体育科学学会. 中国体育科学学会, 2015.