

中学田径竞技队有效训练策略

尹波

(贵州省铜仁市特殊教育学校, 贵州 铜仁 554300)

摘要: 随着我国竞技体育的快速发展, 中学体育教学中也开始融入竞技元素, 并组建了本校竞技队, 参加全国各种大小赛事, 为本校争光添彩。但竞技体育的竞争越来越激烈, 需要学校投入较大资源来建设竞技队, 并对体育教师提出了更高的要求。田径是竞技体育中的重点项目, 也是中学当中最为常见的竞技训练项目, 即便特殊教育学校也可以组织田径竞技教学。本文对中学田径竞技队的有效训练进行了深入研究, 并提出一些教学策略。

关键词: 中学; 田径; 竞技队

竞技体育具有较高的训练风险, 但在取得优秀成绩之后, 无论是对运动员, 还是对学校而言, 都会获得较为丰厚的回报。在特殊教育学校开展田径竞技训练, 还可以增强学生的自信心, 使学生能够正视自己本身的缺陷, 并在竞技训练和比赛当中不断超越自我, 成为对国家和社会有用的竞技人才。中学生正处于身体成长的关键期, 田径训练虽然可以增强学生的体魄, 使学生身体更好成长, 但教师所采取的训练策略将会直接影响到学生的精神状态和身体状态, 如果教师没有使用合理的训练策略, 甚至还有可能导致学生受伤。因此中学体育教师应加强对田径训练方法的学习, 多了解田径方面的训练知识, 及时了解学生的身体状态, 针对学生的具体情况开展教学, 使学生能在训练当中感受到田径运动的乐趣, 在帮助学生提升竞技能力之余, 也能够获得身心的健康成长。

一、特殊教育中学开展田径训练的特殊性

特殊教育学校的学生往往在智力或身体方面有所欠缺, 远远不如正常人反应迅速, 身体也没有那么灵活, 在课堂上学习文化知识他们都会感到很吃力。而田径训练是一项动态运动, 即便是正常人进行田径训练, 也需要付出极大的努力才会取得一定成绩, 而特殊教育学校的学生则需加倍努力, 这对学生的身体和意志都是极大的考验。田径训练一般要求高强度、高负荷, 特殊教育学校学生在训练过程中很容易因自身缺陷受到伤害, 因此在训练过程中, 教师和学生都要分外小心, 尽量做到量力而为, 在实际行动中减少学生受伤几率。特殊教育学校学生在最初接触田径训练时, 心里难免产生畏惧和抵触心理, 或是在短期训练后始终没有得到提升, 就会感到灰心丧气, 对于田径训练也会产生严重怀疑。因此教师除了要做好学生身体安全工作之外, 也要时刻关注学生的心理变化, 鼓励学生越挫越勇, 使其能够战胜自身的脆弱情绪, 养成坚强的意志。

二、中学田径训练中存在的问题

(一) 学生兴趣不高

不同于球类运动十分考验运动员对于技巧的掌握, 要求运动员进行更加多样化的练习, 从而能够熟练控球, 并利用手中的球来击败对方, 田径运动跑、跳两项运动不包含外部器材, 投掷需

要借助外部器材, 但并没有与对手和队员的互动。因此田径训练相对于球类运动而言比较枯燥, 需要学生个人在赛场上孤军奋战, 在训练当中即便有教师和同学的陪伴, 但实际训练依旧是每个人进行独自训练。田径训练相对基础, 但是是对人体极限的考验, 刚开始训练, 学生可能会感受到田径训练的趣味性, 但长时间训练之后学生很容易会丧失兴趣和耐力。

(二) 训练不规范

特殊教育学校当中练习田径的学生本身就具有较强的特殊性, 需要教师针对学生的特点来制定教材、教学方法和相关标准。但很多教师仍采用传统田径训练方法, 忽略了学生的特殊性, 对于田径训练的成绩要求较为严格, 导致学生承受了较大的压力和训练强度, 并且较少创新符合特殊学生身体需求的教学方法。教材是教师开展教学的依据, 也是训练课程的保障, 部分学校并没有专业的教材, 或采用自编教材, 或是教师凭借自身的经验来进行教学, 这就会导致田径训练较为随意, 不光会影响到学生田径水平的提升, 甚至有可能给学生带来伤害。针对特殊学生的田径比赛标准与普通人并不相同, 教师在教学过程中也要清楚相关标准, 才能有效分析学生的进步情况, 从而采取更具有针对性的训练手段和方法, 并使田径训练更加规范。

(三) 师资力量不足

在中学教育阶段, 文化知识仍然是主要学习内容, 特殊教育学校本身教育资源有限, 学校会优先向文化知识课程倾斜本校资源, 而田径训练的师资力量会略微不足, 并且特殊教育的教学难度较大, 学校很难招收到优秀的田径训练专业教师。针对这种情况, 学校一般会加强对现有体育教师的培训, 从培养方面入手提升教师的教学水准, 但特殊教育学校对体育教师的培训较为不足, 大部分教师在执教期间都没有接受过专门的专业的特教体育教育培。特殊教育学校本就在硬件设施方面不够完善, 如果教师没有接受专业的特教培训, 那训练内容和方式就很难保证科学性, 会极大程度影响到实际教学效果。

二、中学田径竞技队有效训练策略

(一) 确定训练目标, 有计划地开展教学

目标在竞技运动中发挥着很重要的作用, 订立合理的训练目

标,可以极大程度点燃学生的热情,使其为实现目标而不断努力。在对学生进行田径运动训练过程中,需要让学生清楚了解田径运动的特点和训练内容,并根据田径运动的标准训练要求,与学生共同商议确定阶段性的训练目标。大部分特殊教育学校当中的学生运动基础较差,根据田径训练的实际情况,教师首先要设立短期内体能和专项素质训练的目标,全面提升学生的身体素质。其次要设定专项能力提升的目标,比如爆发力、耐力等,这需要教师设定阶段性的目标,使学生能够循序渐进地提升自身的田径水平。教师也应帮助学生制定长期训练目标,让学生注意了解自己在长时间训练后身体素质和田径水平的变化,使学生建立起田径训练的自信心,使其能够在比赛当中真实地证明自己。这样教师不光可以根据目标准备教学资源,有计划地开展教学,还可以磨炼学生的意志和斗志,使其能够为实现自身目标而不断努力。

在初始训练阶段,教师不要急于求成,而应根据田径运动特点和学生的身体基础,形成一整套的训练思想,制定科学训练的计划,选择针对性的训练方法,并重视起训练时间和运动负荷的调整,在保证完成训练任务的基础上,避免学生身体受到损伤。教师可以向学生普及田径运动的理论知识,先通过短期训练,让学生逐渐适应田径运动。竞技运动不光考验运动员的身体素质,还十分考验运动员的心理素质,因此教师也应制定增强学生心理素质的教学计划。

(二) 创新田径训练方式,提升学生田径水平

对于特殊教育学校学生来说,田径训练不仅仅能提升个人身体素质,还能够在比赛舞台上充分表现自己,增强自身的荣誉感和自豪感。但田径训练本身是辛苦的,教师要想让学生保持住田径训练的激情,快速提升学生的田径竞技水平,就要开展更加多样化的训练方法,让学生能够体验到田径训练的乐趣,并为自己的每一次提升而感到开心。教师首先要提升自身的专业水平,通过网络、培训等多种方式学习田径训练知识。根据田径运动的特点,教师可以在学生身体承受范围之内进行高强度训练,让学生不断突破自己的身体极限。田径运动十分强调腿部的爆发力和耐力,针对学生的身体特点,教师可以采用跳台阶的训练方法,这样学生在跳跃过程中还可以扶着扶手,避免因意外摔倒而受伤。具体跳台阶的阶数和楼层数需要教师自己把握,长跳训练则要少阶数多层数,短跳则要多阶数少层数,并且要加快速度。教师可以根据学生的身体恢复规律设定出几种不同的方案,时常对训练内容进行变换,让学生既能提升腿部力量,又能感受到训练乐趣。

(三) 开展校内田径比赛,提升学生心理素质

田径运动具有一定的运动风险,像跑步和投掷铅球或标枪还在大多学生的能力范围之内,但跳高对很多特殊教育学校学生而言是比较大的挑战,因为对于这些学生来说,控制自身的身体本身就具有一定难度,跳高则要求运动员双脚离地,身体会突然失去重心,并且在过杆过程中很容易失去对身体的控制,如果学生的心理素质不够强大,就很难在训练和比赛当中完全发挥出自己

的实力。在实际比赛当中,学生也会感受到心理压力和紧张感,因此教师有必要增加校内田径比赛次数,加强实战训练,帮助学生习惯比赛的紧张情况,并逐渐适应比赛。以跳高为例,为了让学生克服学生对跳高本身的紧张感,教师可以在标准杆的基础上降低高度,之后再逐次递增。教师要做好安全保护工作,在地上铺上防摔垫,适当增加跳高架的宽度,或将横杆换为材质较为柔软的类似物体,之后再恢复到标准要求,从而帮助学生逐渐适应跳高运动。教师也可以模仿标准跳高比赛,让学生之间相互竞争,从而增强学生的心理素质,使其在比赛当中能够发挥出更好的水平。

(四) 增加康复训练内容,保护学生身体安全

特殊教育学校当中的学生身体多有不便,在训练过程中,教师除了要根据学生身体水平制定训练方案之外,还可以适当增加康复训练内容,让学生在田径训练的过程中,不光能增强自身的身体素质,还能恢复部分的身体机能,使身体更加灵活,从而满足学生日常的学习和生活需求。田径训练当中受伤很难避免,有拉伤、碰伤等多种伤情,教师应掌握相关的处理方法,并在学生恢复的过程中进行康复训练,使学生受伤部位能够逐渐适应运动需求,否则学生会很容易在恢复后突然运动而再次受伤。田径运动看似每个人都能做到,但背后有着很严格的技术要求,针对特殊教育学生进行田径训练,需要根据各项的技术要求进行阶段专项训练,形成完整的技术教学流程,从而全面提升学生的技术水平。教学过程中,教师要不断纠正学生的错误动作,使学生了解到正确的运动姿势,这样学生才能在训练过程中最大程度地节省身体能量,并快速从运动疲劳中恢复过来。

四、结语

田径训练具有较大训练难度,尤其是对于特殊教育学校的学生,而且每个人的身体素质并不相同。教师在训练过程中充分考虑学生的特殊性,以及发现田径训练中存在的问题之后,通过确定训练目标、创新田径训练方式、开展校内田径比赛、增加康复训练内容等策略,有效提升了学生的田径竞技水平,增强了学生的身体素质和心理素质,学生也从田径训练中感受到了运动的乐趣,并能够为了实现自身目标而不断努力拼搏。

参考文献:

- [1] 曹宏.初中体育教学中学生田径运动训练的有效开展策略探究[J].考试周刊,2020(55):115-116.
- [2] 曹霞.初中体育教学中强化学生心理素质训练的策略探讨[J].考试周刊,2019(40):144.
- [3] 李鹏飞.中学体育教学中学生兴趣培养策略探究[J].读写,2020,17(3):246.
- [4] 唐瑶.特殊学校体育教育现状及对策研究——以成都市特殊教育学校为例[J].拳击与格斗,2019(12):22.