

运动训练学知识在高中田径教学中的应用实践

梁旭

(松原市实验高级中学 吉林松原 138000)

摘要:现阶段,随着新课改的不断贯彻与落实,对教育提出更高要求。高中阶段开展教学,不仅需要重视学生学科知识的培养,同时需要培养德智体美劳全面发展型人才。在新课改背景下,对体育教学重视程度不断提升,田径作为体育教育中的重要环节,其重视程度也在逐渐提升。通过开展田径教学,不仅能够提升学生身体素质,锻炼学生灵活性以及平衡性,同时还能够促进学生身心健康发展。在当前高中田径教学过程中,还存在诸多问题,学生缺乏对田径训练的兴趣、田径教学模式单一等,这些问题严重制约田径教学质量,同时也不利于学生全面发展。因此在开展高中田径教学时,可充分运用运动训练学知识,对学生进行田径教学。在本次研究中,首先分析高中田径教学的基本原则,其次分析高中田径教学中存在的问题,最后提出运动训练学知识在田径教学中的运用措施,提高高中田径教学质量。

关键词:运动训练学;高中;田径教学

田径这一项运动最早则是起源于跑与跳等基本生存技能,在长期发展过程中,逐渐形成了多种运动形式。在体育运动中,田径是重要组成部分,同时田径水平也是衡量体育水平的重要指标。在传统高中体育教学中,由于受到传统应试思想十分严重,对田径教学不够重视,学生学习压力较大,因而缺乏充足时间进行田径训练,同时也无法掌握田径训练技巧。在新课改背景下,对体育教学重视程度不断提升,为保证教学质量,可将运动训练学知识运用在田径教学中,提高田径教学质量以及学生运动技能,促进学生全面发展。

一、高中田径教学的基本原则分析

依据运动训练学知识,教师在开展高中田径教学过程中,需要遵循不间断性原则以及合理性原则等,从而保障教学质量。

(一) 不间断性原则

教师在开展田径教学时,为引导学生掌握田径知识以及相关运动技能,因此在教学过程中,需要遵循不间断性,从学生参加训练直至掌握知识与技能期间,均需要开展不间断的学习以及训练。从条件反射理论阐述,在不断训练过程中,不仅能够掌握动作,保证动作的熟练性以及准确性,同时还能够掌握新动作。田径知识的学习,往往是由浅及深的过程,教师引导学生开展不间断田径训练,能够引导学生掌握并熟练新动作,同时也能够掌握田径基本技能。由此能够看出,教师在教学过程中,需要始终坚持不间断性原则,若教师在教学中,中断某一项目的教学,则会导致学生之前所学知识被遗忘,技能下降,教学效率低下。

(二) 周期性原则

周期性原则主要指的是在田径教学时,需要恰当安排教学以及训练周期,包含准备期以及训练期等,同时还需要保证每一周期之间具有良好的衔接性,周期之间循环进行。教师应当明确的是,后一周需要在前一周期的基础上开展,通过循环训练方式,不断提升学生田径技能。教师在教学过程中,需要结合学生实际情况,制定出完善的教学计划,不仅需要重视田径理论知识教学,同时还需要重视运动技能教学,最后还应当开展系统性训练。教师需要对周

期进行合理划分,并遵循周期性原则,推动教学活动合理开展,从而提升教学质量。

(三) 合理性原则

合理性原则主要指的是教师在教学过程中,需要合理安排训练时间以及训练内容,结合学生实际情况,确定教学内容。若训练时间过长,训练量过大,则会消耗学生时间与精力,对其他学科学习造成影响。其次教学内容过多,则会超出学生身体承受能力,极易导致学生受伤。教师在开展教学中,应当始终遵循合理性原则,依据学生实际情况,合理选择教学内容以及训练时间,避免造成其他影响。但教师应当明确,若教师教学内容以及训练量过少,则不利于学生身体素质提升,不利于学生发展。

(四) 区别对待原则

区别对待原则主要指的是教师在开展田径教学过程中,应当依据学生的接受能力以及运动能力,制定恰当的教学计划,尊重学生个体差异。由于学生个体之间存在差异性,因此教师需要依据具体学生具体情况,选择恰当教学方式以及教学内容。并且学生运动负荷也存在差异,因此在训练量方面也需要差别对待,例如针对女学生,运动负荷相对较差,需要适当减少训练量。只有遵循区别对待原则,才能够实现学生共同发展。

二、高中田径教学存在的问题

(一) 高中生对田径训练缺乏兴趣

由于受到应试教育思想影响较为严重,在开展高中阶段教学中,往往较为重视主学科教学,对田径教学不够重视。学校在开展田径教学中,对学生缺乏要求,只需要学生成绩达标即可。并且高中阶段学生学习压力较大,参加田径训练的时间较少,长期以来,会导致学生逐渐丧失田径训练兴趣,制约学生全面发展。而高中阶段的学生,正处于身心成长的关键时期,在这一阶段,通过开展田径训练教学,不仅能够引导学生掌握运动技能,还能够促进学生健康成长。但由于在教学中,受传统思想观念影响严重,对田径教学缺乏重视,学生学业压力大,使得学生缺乏田径学习兴趣,不利于

田径教学开展。

(二) 高中生对田径运动训练学知识了解不足

高中阶段学生,为充分备战高考,则会将大部分时间运用在文化课学习上,并没有充分时间进行体育训练,同时也没有时间学习田径运动技巧与知识,因此教师在开展田径训练时,学生无法很好的配合教师完成训练计划。学生在参加田径学习过程中,由于对运动训练知识掌握不充足,导致无法掌握田径运动技能,同时也无法提升学生训练成绩。而学生在长时间田径训练中,进步相对缓慢,则会导致学生对田径训练产生抵触心理,不利于学生运动技能提升与运动技能掌握。

(三) 教师教学模式单一

田径运动与学生先天素质有着一定关联性,但由于学生个体之间的存在差异性,因此不用学生所适应的田径运动与训练方法也存在一定差异性。在高中田径教学中,教师往往会依据体育教学大纲内容选择教学模式,在教学内容以及训练计划制定中,并未结合学生间的个体差异性,而是采用统一教学内容与训练计划。学生在学习过程中,存在部分身体素质较弱的学生,认为训练负担较重而无法完成训练计划,不利于学生发展。正是由于教师所采用的教学模式存在单一性,未考虑到学生间的差异性,使得田径教学质量低下,不利于学生运动技能提升。

三、运动训练学知识在高中田径教学中的运用方法

(一) 教学内容与学生生长规律相结合

田径运动的定义十分宽泛,其中包含了多种运动项目,例如长跑以及短跑等,为保证田径教学质量,教师在教学中,应当充分运用运动训练学知识,并依据学生生长规律以及学生需求情况,合理安排教学内容,同时制定出完善的训练计划,在教学中,也需要采取恰当教学方式,保证田径教学质量,引导学生掌握运动技能。由于不同田径项目在运动中,其肌肉以及关节的运动特点存在差异性,因而教师在选择田径项目时,应当结合田径项目的运动幅度以及动作结构等多种特点,并结合学生实际情况,从而选择出恰当的运动项目。现阶段在高中田径教学中,最为常见的田径项目为长跑与短跑,并且这部分项目与学生生长规律相符合,通过开展训练活动,不仅能够引导学生掌握运动技能,提升学生协调能力,还能够增强学生体质,促进学生身心健康发展。

(二) 制定恰当训练计划

在开展高中田径教学中,教师应当明确的是,不论是开展何种项目教学与训练活动,在正式教学前,教师均需要制定完善的教学与训练计划,在学生训练过程中,需要依据学生实际情况,对训练强度以及训练时间进行精准把控,避免出现学生过度劳动现象出现,同时也要避免学生在训练过程中受伤。依据运动负荷理论中的知识,在开展训练时,通过对训练强度以及训练时间进行合理控制,不仅能够对学生身体各项组织起到训练作用,还能够提升学生运动技能,实现学生身心健康发展。若训练强度过大且训练时间较长,

则会导致学生出现疲劳现象,甚至出现损伤。因此教师在开展教学过程中,需要制定恰当训练计划,控制训练时间,避免学生超负荷训练。田径教学开展,其主要目的为增强学生体质,对学生意志力进行磨炼,例如教师在开展长跑教学中,教师可教授学生如何调整呼吸,始终保持正确姿势。但同时也需要注意训练强度与训练时间,避免训练强度过大,对学生产生不利影响。

(三) 重视训练前热身以及训练后休整

运动训练学中明确指出,在运动训练过程中,若未出现疲劳感,则说明运动训练不到位,效果低下。在进行运动前,若对训练前热身运动不重视,在运动后并未及时进行休整,这是十分危险的行为。高中阶段的体育教师,往往都是接受过专业的体育训练与培训,对体育知识掌握十分充足,知道在训练前需要热身,在训练后需要及时休整。但由于学生对体育知识了解不足,对热身以及休整的重要性不够明确,因而极易忽视。在进行运动训练前,若不进行热身,则会造成身体损伤。而在运动后并未进行休整,身体一直处于休息的状态,也会造成身体损伤。学生在田径训练过程中,身体会产生一定疲劳感,这是非常正常的现象。但在长时间训练过程中,学生肌肉往往处于紧张状态,需要通过放松活动,使紧张的肌肉得到放松,达到消除疲劳的作用。若在运动后不进行休整,则肌肉会始终保持紧张状态,造成过度疲劳,甚至还会导致身体机能受损。在田径教学过程中,教师需要充分发挥出自身监督作用,对学生提出明确要求,在进行训练前,需要引导学生一起进行热身运动,在训练结束后,需要进行休整,引导学生进行放松活动。同时在日常教学过程中,教师应当传达出热身以及休整的重要作用,使学生明确这两项活动的重要性,在日常生活中进行运动,也能够很好的坚持热身以及休整,充分避免学生在运动过程中受到损伤,提高学生身体素质,促进学生全面发展。

总结:在高中阶段教学中,积极推动田径教学开展,不仅能够引导学生掌握运动知识以及运动技能,还能够提升学生身体素质,促进学生身心健康发展。因此教师在开展田径教学过程中,应当充分运用运动训练学知识,对训练时间与训练强度进行控制,同时还需要引导并监督学生进行热身以及休整活动,避免学生在训练过程中身体遭受损伤,实现学生全面发展。

参考文献:

- [1]沈俊. 运动训练学知识在高中田径教学中的应用[J]. 体育世界(学术版),2020,(01):189+192.
- [2]潘陈伟,张兰. 提升田径训练有效性的措施探究[J]. 当代体育科技,2019,9(21):39-40.
- [3]邹泽辉. 运动训练学知识在高中田径教学中的应用分析[J]. 新课程(下),2018,(12):89.
- [4]孔德良. 关于田径训练与训练强度的分析[J]. 当代体育科技,2017,7(28):35-36.