

中职体育教学田径训练强度及训练量分析

◆洗卫阳

(肇庆市工程技术学校)

摘要:田径训练项目是中职体育教学的一部分内容,目的是为了丰富学生体育课程,让学生在学习过程中也能够强身健体。田径教学项目对训练的强度和训练量有较为严格的要求和标准,这些要求和标准既是促进田径项目教学目的的实现,也是真正培养和训练学生健康体魄的手段和工具。本文主要详细阐述当前影响中职体育教学田径训练强度及训练量合理性的原因,以及针对这一不良教学现状所进行的教学措施。

关键词:中职体育;田径训练;合理性;体育教学

中职生所处的年龄阶段正是学生个体发展成长的重要时期,在这一时期进行合理的科学项目训练,有利于学生身心综合发展。对中职体育教学过程中的田径教学训练强度及训练量,采取合理和科学的教学手段,来进行有效性教学安排,最大程度发挥田径训练的作用。下面我将结合我在中职体育课堂教学过程中的教学经验来与大家分享,希望对大家有所帮助。

一、多角度分析当前中职体育教学田径课程的教学现状

田径是我国体育运动中的一种运动类型,为了促进学生在校学习期间的综合体能发展,它也被列入体育教学的教学内容之中,成为体育教学的重要一部分。然而纵观现在大部分中职体育课堂,都存在不良的一个教学现状,那就是在课堂教学过程中,对田径课程的重视度不够高,训练过程中训练强度和训练量大部分处于不合理的状态。在综合分析了多方面因素之后,得出了四点影响当前中职体育教学田径课程教学方法和授课内容不合理的主要原因。

第一点是从社会这个大环境和大背景的角度来看,在我国体育事业发展过程中,田径项目相较于其他项目来说受到的重视和关注度没有那么高,国家整体的田径水平也处于一般的状态。正因为受到的关注度不够,田径训练也一直处在无人问津的状态,这更加导致了训练方法的科学和合理化受到忽视。

第二点则是从家庭这个角度来看,中职生作为仍在校学习的学生,家长是将他们的学习放在首要地位,重在关注学生的文科理论知识获得,而忽略对学生体育体能方面的发展。家长的不重视会间接影响学生对体育的态度,最终导致学生也出现忽视体育的状态出现;除此之外,家长对文科性知识学习的重视,也会导致学生的学习压力加大,从而减少更多的课余时间花在田径项目的训练上。

第三点是学生的主要学习环境,也就是学校这个角度来看,学生接受田径项目的训练,主要知识来源是来自教师,教师的专业素养高低直接影响田径项目训练效果的好坏。专业素养高、业务能力强的教师,能够为学生打造较为良好和科学的田径训练项目强度及合理的运动量。反之则造成上述提到的不良中职体育课堂教学现状。

第四点是从田径这个项目的枯燥程度和重视程度来看,田径相较于其他的体育项目来说,更注重的是对选手和运动员体力与耐力的锻炼,其训练方式也是较为单一,长久的训练容易导致学生对其产生枯燥心理。并且田径这一体育项目除了初中后天的训练,其实与先天的优势也分不开,这也会导致学校对田径的重视程度较低。

从对现实实际情况的分析来看,我国中职体育教学田径训练强度及训练量长期以来处在不合理和不科学的状态主要原因是以上四点,因此为了及时改变和扭转这种不良的教学局面,应当适时采取措施,给学生带来合理的田径训练强度及训练量。

二、如何给学生带来合理的田径训练强度及训练量

1.教师要强化自身的专业技能素养和专业知识

中职生在体育教学过程中的主要知识来源是来自体育教师,受到学习和训练的主要场所,也是由教师来营造的。由此可见,教师在对学生进行田径训练过程中所扮演的角色和地位是极为关键的。要想更为彻底的使田径训练的强度和训练量达到合理标准,首先应当改变的是教师自身的专业授课技能和素养。通过阅读书籍、聆听相关讲座或是询问同事,来充实自身对田径知识的进一步强化。

2.为学生带来合理和科学田径训练强度及训练量

要想使田径训练的效果得到最佳的状态,就应当在训练过程中,合理和科学地把握训练强度及训练量。训练强度和训练量这两者之间的关系是紧密相连的,并不是说两者的强度达到最大,就是最有利于项目训练的进行,这种不科学的教学规划反而会导致教学意外的出现。例如训练强度过强或训练量过大,容易导致学生身体承受不住从而对身体产生伤害,这样违背了田径课程教学的目的。

为了避免教学意外和不良教学现状的产生,教师在田径训练之前应当有合理的规划,并及时观察学生身心发展特点,有针对性的为学生安排训练强度和训练量,并且训练强度和训练量增加的过程,应当是循序渐进而不是突然之间增加,这样也有利于更好的锻炼学生的意志力。教师还应当结合中职生的身心发展特征来进行训练量的安排和规划,努力让学生在合理和科学的田径训练中真正得到身体锻炼。

3.学校要将田径训练的地位摆正,营造良好风气

在我国大部分中职学校,由于学生是面向社会、面向职业来学习的,在这些学校当中对学生的体育重视程度往往不够,田径项目的训练也因此得到忽视。为了学生能够有更加合理和科学的田径训练强度及训练量,作为学校所应当做的应该是将田径训练的地位摆正,在校内营造一股良好的田径健身风气,鼓励学生纷纷参与到其中。

除此之外,为了避免体育与文化课程的冲突,不让田径训练的时间被压缩,学校在进行课程设计时,也应当协调好这两者之间的时间关系,进行合理的课程设置和课程规划。在举办校运动会和平时的体育运动活动中,可以适当加入田径项目,为学生提供田径训练的条件和基础。

小结:田径训练是增强中职生体魄的手段之一,在教学实施过程中,努力从影响田径训练强度和训练量的各个角度出发,有针对性地采取措施来改变当前的不良教学现状,努力为学生搭配科学合理的训练强度和训练量,让学生在增强意志力的同时得到身体的锻炼,真正达到田径教学的最终目的。

参考文献:

- [1]郝桂花.浅谈体育教学中的田径训练工作[J].(中华少年)研究青少年教育.2012
- [2]朱荣华.高中田径训练工作的实施经验与思考[J].新校园(学习).2012
- [3]李斌.浅析中学体育教学中田径项目的训练[J].国校外教育(基教版),2010(8)
- [4]陈固伟.论现代田径训练的特征与发展趋势[J].山西煤炭管理干部学院学报.2009
- [5]谭广.浅谈体育教学过程中田径训练强度及训练量[J].运动训练学.2014
- [6]郑东方.论体育教学中田径训练强度及训练量.文体用品与科技.2015