

简析中职体育田径教学的有效策略

许建华

江苏省如东中等专业学校 江苏 如东 226400

摘要:随着时代的发展,素质教育得到了全面的推广。各类学校提倡对学生进行全面教育,要求学生全面发展。因此,体育教育的重要性逐渐突显,学校已经开始加强学生的体育锻炼。在体育训练中,田径运动是一个非常重要的内容。为了提高体育教育的效果,提高学生的身体素质,教师需要学习科学的田径训练方法。它可以很好地锻炼学生身体的协调性、柔韧性以及爆发力,是提升中职学生身体素质的重要运动项目之一。作为学校体育的重点课程,教师应当充分重视对田径运动的研究,并采用多种方法来提升田径教学的质量。

关键词: 中职体育; 田径教学; 有效策略

田径运动作为各项体育运动的基础,一直以来都备受体育教师的关注。随着体育与健康课程在全国中职学校的普及,各校的体育教学改革也越来越深入,同时也对现在的体育教师提出了更高的要求。作为教师,应当结合教材内容,树立明确的教学目标。田径训练不仅可以提高学生田径运动技术水平,提高田径运动成绩,还可以使其养成终身锻炼的意识,保持身心健康。中职学校田径运动训练是我国田径训练形式之一,是中职学校体育水平和综合教育水平的体现。目前中职学校田径运动训练在管理方面还存在很多问题,从管理的角度审视中职学校田径运动训练,保证田径运动训练效果。

一、中职田径教学中存在的问题

(一) 缺乏对田径训练的正确认识

在中职的田径训练中,多数学生缺乏正确的理解,这也已成为影响田径训练水平提高的主要原因。目前,有些家长非常溺爱他们的孩子,所以学生不愿意参加体育锻炼,他们会认为田径运动是一个艰苦的训练内容,缺乏对参与的热情。此外,随着人们生活水平和生活条件的不断提高,信息技术逐渐普及到人们的生活中,导致一些学生沉迷于互联网。网络游戏占据了他们的业余时间,越来越多的学生不愿意参加体育锻炼。

(二) 训练方式相对比较落后

目前,部分教师组织中职学生进行田径训练的方式比较落后,不能满足现有学生的需要。在田径训练中,教师向学生展示田径的具体动作,在现场演示,然后要求学生根据自己的演示完成重复的练习。这种单一的训练模式并不能激发学生的学习热情。随着时间的推移,学生会感到无聊,这影响了学生对体育兴趣的培养。这种单周期的训练并不能提高训练效果,而且会引起中职生的负面情绪。田径训练的一个重要问题是训练方法的滞后,教师无法有效地创新教学方法,影响了田径训练的进一步发展。因此,解决单一、落后的训练方法是提高中职田径训练水平的重要任务。

(三) 培训场所和设施需要改进

从教学实践看,对现场指导和培训有具体的场地要求。但部分学校受到办学条件和教学条件的影响,教学场地和设施有待进一步完善。有些学校不符合标准要求,在教学环境中存在很多问题,所以中职学生无法在标准场地完成练习,教学效果当然也不理想。此外,一些田径训练所需的体育设施相对落后,缺乏必要的体育器材,学生不能参加体育训练和体育运动。因此,学校需要加大对教学场所和教学设施的投入,不断完善,为学生的练习提供可靠的物质保障。

(四) 缺乏科学的训练计划和课程安排

目前,教育思想正随着时代的发展而不断变化。随着素质教育的不断实施,各种课程的教育理念和模式也在不断变

化。在新课程的要求下,部分中职体育教师对田径训练的理解存在一定的差距,对田径体育的理解相对较窄。特别是在部分农村中职,由于体育教师相对缺乏,许多体育教师没有专业背景,他们对体育教学的理解是不合理的。在设计体育课程时,许多体育教师对新形势下的田径训练了解不够,认为田径训练没有什么可教的,所以他们花在指导田径活动的时间较少,忽视田径教学指导,无法制定科学有序的田径训练计划。

二、中职体育田径教学的有效策略

(一) 指导中职生形成正确的田径训练认知

为了进一步提高田径训练的效果,教师应使学生正确掌握田径知识。根据课程和田径训练的概念,使家长能够认识到田径训练的重要性。田径训练可以提高学生的身体素质,培养学生坚强的个性。家长需要积极与教师合作,在家要监督学生体育锻炼,不要花太多时间玩电子设备,鼓励学生定期参与体育活动,加强学生的教育,为学生创造一个良好的教育环境,帮助学生充分了解田径对学生学习各学科知识的重要性,纠正学生的学习态度。因此,为了真正提高田径训练的效果,教师应该引导学生认识到体育锻炼的意义,留下更多的时间进行田径运动,形成正确的田径训练态度,取得理想的效果。

(二) 突出兴趣导向,创新田径训练方法

在中职生田径训练中,必须重视学生兴趣的培养。注重学生人格的发展是田径训练的一个重要目标。随着中职田径训练的逐渐成熟,从学生出发,创新教学模式,提高田径训练效果的必要性越来越大。首先,兴趣导向要求教师在制定科学的教学计划,根据学生的兴趣来设计教学计划,使学生能够在田径训练中获得热情和主动性。这要求教师在进行田径训练前了解学生的情况和学生参与活动的影响因素,并增加一些可以吸引学生的因素,以确保学生持续参与教学。这也可以避免学生的长期教学带来的疲劳,培养学生的各种素质,注意把握学生的教学时间。其次,要提高学生对基本身体条件的认知,系统地制定教学计划,鼓励学生参加田径训练,不仅可以使学生发展锻炼的习惯和意识,而且可以在许多方面实现学生的发展。田径训练应尊重学生的个性,从学生的实际状况出发,制定合理的训练方案,进行系统的训练,以确保良好的训练效果。为了更好地培养学生对田径训练的兴趣,教师还应注重田径训练方法的创新,努力在课堂上营造和谐的氛围,可以为学生播放一些与田径相关的视频。培养学生体育精神,在训练中穿插着一些小型游戏或比赛,以激发学生的热情。

(三) 完善设施和场所,提高教师的专业水平

为了进一步提高田径训练水平,有必要改善场馆和设施。

一方面,学校必须加大资金投入,建设塑胶跑道,扩大体育设施和规模,确保田径运动的顺利发展。地方政府应向学校提供足够的财政支持,做好体育锻炼,提高田径运动的教学效果。另一方面,体育教师也需要专业培训和指导,以提高其专业素质,使教师能够掌握新的教学概念和方法,对学生进行更多样化的教学指导。

(四) 田径训练理念要掌握规律、灵活适度

田径运动训练理念要学习国家田径队训练理念,以人为本、掌握规律、灵活适度、与时俱进。有专家指出“掌握训练过程”这一理念,同样强调掌握规律、灵活适度。教练员不仅要把握项目的基本规律,还要将其与运动员个人情况特点相结合,不能“一刀切”,而要“因人而异”。在训练中,中职学校教练员大多以周为单位制定计划,不加调整,但田径运动员训练具有阶段性、成长性特点,不能按照计划一成不变,应讲求计划的灵活适度,阶段性的调整训练计划、提高训练目标。田径训练管理首先要做的是,促进中职学校田径教练员转变思维模式、改变落后的工作习惯,在思想、观念、方法、技术等方面与时俱进,争取以新的理念取得更好的训练效果。

(五) 利用热身运动,做好田径运动准备工作

热身运动能够将学生身体的各个关节和肌肉都活络起来,这样能够在最大程度上避免学生在正式活动中身体受损伤。但是在传统的热身活动中,教师基本上都是带领学生做体操或者慢跑去热身,这些活动对于中职生来说是十分枯燥乏味的,长此以往,学生也很难提起对热身运动的兴趣,导致热身起不到真正的效果。为此,教师应该结合学生的兴趣爱好,在田径运动开展之前,为学生设计一些新颖的热身运动,做好充分的准备工作。比较新颖的热身运动有滚铁环和接力跑。

以滚铁环为例,教师可以为每一名学生发放一只铁环,最好是在平坦的操场上。教师让学生右手持着长柄,将其搭上铁环,手的力量通过长柄的钩子传递到铁环上,促使铁环快速滚动。学生跟在铁环后头快速奔跑起来,只有这样,他们才能跟上铁环。教师要告诉学生滚铁环的关键之处在于掌握好平衡,否则铁环就会“哐啷”一声,跌落在地。手上的长柄就像方向盘一样控制着铁环的方向。还可以通过手上力量,控制铁环的速度。总之,要让学生能够将手中的铁环如臂使指,行动自如。当然,也可以让学生将铁环倒退着滚动,这样更具有趣味性。这个趣味性的热身运动可以充分显示出学生对器械的热爱。

通过这种游戏方式的热身运动,能够大大提升学生的兴趣,进而让学生更加主动地参与其中,达到提升身体机能的目的。当然除了在体育课堂上做热身运动之外,教师也要提醒学生在日常的个人运动中也要习惯在正式活动前做好热身运动,这是体育活动的必备技能之一。也可以让学生按照自己的喜好,将热身运动变得更加多样化,只要能够达到热身的效果都是可以实践的。

(六) 利用游戏活动,增添田径趣味

田径运动在教学过程中是相对比较困难的,学生的学习兴趣不高,很容易会出现注意力不集中的情况。所以在课堂的组织方面,教师需要利用一些趣味性的游戏活动来激发起学生学习田径技能的积极性,才能使学生真正融入到学习中去,有助于培养学生热爱田径运动的好习惯。

比如紧急演练游戏,游戏目的是为了激发学生对田径运动的兴趣,训练学生的反应速度,练习不同姿势的起跑和起跑后的加速跑。在游戏时,教师可以将学生分成人数相等的四组,具体可以根据班级学生人数或练习密度和强度有针对性地进行安排。场地是在30~50米长的跑道上,基本上学

校操场就可以实现。游戏时,让学生成4~6路纵队站立,听到教师发出的信号后,每组的第一个学生起跑前按要求做出相应的姿势或动作,每名学生都必须做好姿势或完成规定动作才能起跑,如果动作不规范或者提前跑,都属于犯规,需要重来,或者直接取消游戏资格。第一名学生跑完后到队伍的最后,保持队形完整。在教学时,教师要根据场地安排学生成预设好的练习队形站立,为学生讲解并示范游戏方法及规则,重点提示学生不能越线,游戏时反应要迅速。

但游戏的设计还需要根据具体的教材内容去转变,并不是教师想到哪里就为学生设置什么样的游戏,而是一个需要结合教材内容精心准备的过程。同时在游戏中,教师也可以根据学生的反应去对游戏规则稍加变动,这样就可以再一次创新游戏,也让学生感受到田径运动并非都是枯燥乏味的,采用这样的方式能够很好地增强田径课堂的趣味性,有助于体育教学效果的显著提升。

(七) 加强中职学校教练员的训练工作管理

学校在招聘教师方面,应尽可能引入经验丰富的教练员,并实行聘任制考核制,对教练员的训练水平和思想作风进行绩效评价,督促中职教练员不断提升自身训练水平,提高育人能力。教练员训练水平提升离不开对其的培训与激励。可以通过学校之间相互学习、经验交流、专项培训等各种方式提升教练员自身能力。在田径训练工作,对中职教练员提出更高要求,实行教练员责任制,要求其在训练时间中做到多观察、及时发现问题;多沟通、及时了解情况;多思考,不断解决问题;突出田径训练的目标导向,灵活完成训练计划,实现教练员与运动员共同提高、共同成长。学校可以适当的给予政策、资金上的倾向,合理安排中职田径教练员的训练任务,完善资金福利待遇,提供晋升路径,激励中职教练员专注训练工作,提升教练员田径训练能力。

(八) 协调学业与运动训练计划

运动员是中职学校田径训练中的主体因素,需要关注学生的学习、训练、生活等各方面关系,为学生解决后顾之忧。课业计划与训练计划两者并不是矛盾的,中职学校学生应以学业为主,在保证学业的同时进行田径运动训练,这就要求体育学院或者教练员与教务处协调上课时间,避免选课冲突,对文化课成绩不合格的学生不能听之任之,应及时加强学生的学业课学习,在学习之外安排训练时间,保证学生成绩的同时,完成业余田径运动训练。教练员可以依据田径运动员的训练水平、参赛标准,制定不同时间长度、不同训练方式的训练计划,与此同时,定期关注学生运动员的学习成绩,发现问题,督促学生及时改进。

三、结语

综上所述,体育是质量教育的重要组成部分。因此,提高中职学生的身体素质尤为重要。田径运动是体育运动的重要组成部分,提高田径培训对提高中职学生的身体素质和综合素质具有重要意义,提高课堂教学中实施的田径培训水平,提高学生的运动技能,全面提高学生的身体素质,实现学生技能的充分发展,仍需教师进一步研究。

参考文献:

- [1] 汤建荣. 关于提高中职体育田径教学有效性的探讨[J]. 2018, (13): 79-80.
- [2] 刘永. 中等职业学校体育田径教学问题及对策分析[J]. 2021 (08): 15-16.
- [3] 陈锋. 新课改背景下如何提升中职体育田径训练水平[J]. 2021 (08): 117-118.