

Analysis on the Main Points of Physical Fitness Training in College Athletics Teaching Training

Zhiquan Tian Feng Dong Ning Dong

Sports Department, Xi'an University of Technology, Xi'an, Shaanxi, 710048, China

Abstract

With the continuous deepening and improvement of China's quality education system reform, in order to ensure that college students' physical quality meets the relevant requirements, it is urgent to optimize the physical training teaching mode of track and field teaching. But at present, due to the influence of some subjective and objective factors, the current situation of physical training is not optimistic. Therefore, based on the basic principles of athletics teaching and training in colleges and universities, the paper systematically analyzes the training optimization mode.

Keywords

athletics teaching; physical training; training situation; optimization strategy

大学田径教学训练中体能训练的要点分析

田质全 董峰 董宁

西安理工大学体育部, 中国·陕西 西安 710048

摘要

随着中国素质教育体系改革的不断深化和完善, 为确保高校学生身体素质达到相关要求, 对田径教学体能训练教育教学模式进行不断优化现已迫在眉睫。但目前来看由于受某些主客观因素的影响, 体能训练的现状并不乐观。为此, 论文主要基于高校田径教学训练的基本原则, 针对训练优化模式展开了系统化剖析。

关键词

田径教学; 体能训练; 训练现状; 优化策略

1 引言

作为体育运动的基础性内容, 集合走跑、跳跃和投掷等诸多项目的田径运动在全面提升高素质人才身体素质方面发挥了重要性作用, 随着近年来中国体育教育改革的不断完善和发展, 学生体能训练受到了各界的高度关注, 传统训练模式的实施在影响训练成效的同时, 对学生的全面化发展而言也是十分不利的。就目前来看, 为从根本上全面提高高校生

的身体素质, 结合当下大学生心理状况和体能状况, 对训练模式进行不断优化和调整, 是调动学生学习兴趣度、提升自身身体状况的重要战略基础^[1]。

2 现阶段高校田径教学体能训练现状剖析

2.1 对田径教学体能训练的重视度孱弱化

在素质教育时代背景下, 虽然课程教学改革工作取得了突破性进展, 但相比其他国家的教学, 中国教学工作的落实仍具有一定的形式化, 造成这种现象出现的原因一方面是因为客观环境的束缚, 但最主要还是因为教师未能从根本上提高对田径教学体能训练改革的重视度, 各项改革工作的开展流于形式。作为田径教学体能训练改革作业的执行者, 教师自身教学理念的先进度, 对教学改革工作的开展以及落实具有重要的战略指导性作用。由于教师潜在意识对于体能训练的孱弱化, 没有开展一些实质性的教学内容, 导致训练

【作者简介】田质全(1981-), 男, 副教授, 硕士研究生学历, 中国山东菏泽人, 从事体育教育训练学研究。

董峰(1972-), 男, 副教授, 本科学历, 中国陕西西安人, 体育部主任, 从事体育教育训练学研究。

董宁(1978-), 男, 副教授, 硕士研究生学历, 中国陕西宝鸡人, 从事体育教育训练学研究。

过于枯燥和单调,学生体能训练的欲望也因此被不断削减。

2.2 田径教学体能训练模式过于单一

从目前来看在田径教学体能训练中,耐力和速度作为主要的训练内容,训练方式方法对于训练结果的影响力也是十分巨大的。据调查,当下在进行田径教学体能训练时,对于速度的训练主要仍是以短跨和短跑为主,耐力则多以竞走和长跑为主要训练方式,单一化训练模式的实施在降低学生体能训练欲望的同时,对他们的身心发展也造成了十分不利的影 响^[2]。除此之外,在进行体能训练教学时,教师训练的重点集中于高校生对技巧的掌控,忽视了学生自身身体素质的发展,在课程教学改革中没有展现“以生为本”的原则,学生的全面化发展也由此受到了一定影响。

3 高校田径教学训练中体能训练原则剖析

3.1 顺序性

作为国家和社会未来的接班人,高校生身体素质和道德观念的培养成为近年来课程教学改革的重中之重,学生体能训练作业成效也由此受到了各界的高度关注。对于高校生而言,体能训练其实与心理训练和技术训练一样,也是一个循序渐进的过程。为确保训练目标的达成,在训练时教师需针对学生的身体状况和心理状况,在综合比赛内容的基础上,有步骤、有计划地按部就班进行训练,以确保训练的有效性。

3.2 主动性

作为课程教学的主体,学生自身主观能动性的发挥与否,是影响课程教学改革作业目标实现的重要因素,在训练时只有确保学生主动性的充分发挥,才能确保训练效益最大化目标的实现,对提升他们身体素质以及确保他们在比赛中发挥最佳竞技水平具有重要意义。因此,在进行田径教学体能训练时,教师还要帮助他们建立一个良好的心理和身体状态,逐步提高对高校生身心发展的关注度,以确保训练的科学性^[3]。

3.3 启发性

对于高校生而言,由于他们本身具有一定的文化水平,因此在进行体能训练时,为了保证训练成效达到预期目标,教师还要秉承着“启发性”的原则,由此在激发学生主观意识的同时,能保证他们在比赛和训练中始终能主动地参与到训练中,并帮助他们建立起一个独立意识,能在比赛中学会具体问题具体分析,积极应对场上的突发性状况,以便为最终比赛胜利取得打下坚实基础。

3.4 实效性

田径其实从某方面来讲,是个人间接对抗的静态和耐力性事件,高校生体能训练是否落实到位,对他们自身身心发展具有重要影响。随着中国科学技术的不断发展,田径运动员体能训练思想和方式是否具有针对性和有效性,是影响学生体能训练结果的重要因素^[4]。在进行训练时,教师需秉承着新的体能训练观念,在坚持“实效性”原则的基础上落实相关体能训练工作,以确保预期体能训练效果目标的达成。

4 高校田径教学中体能训练模式剖析

4.1 采取多样化的训练模式,提升学生的专注力和兴趣度

“体育”作为素质教育的重要组成部分,近年来课程教育教学质量和效率受到了各界的高度关注,由于课程模式的单一化以及训练方式的传统化,在不断削减学生参与热情的同时,他们自身的专注力也无法高中集中,长此以往会严重影响课程教学质量,对高校生身心发展也造成了十分不利的影 响。相比单调刻板的教学内容和训练手段,当代学生更喜欢动感的教学模式,因此要想吸引更多学生主动参与到田径项目中,教师需在秉承着上述教学原则的基础上,改变传统教育教学理念,通过对田径训练进行针对性改革以此来全面提高学生的身体素质,调动学生学习积极性。

在高校田径教学体能训练活动开始的过程中,教育工作者需秉承“以生为本”的训练原则,在训练活动开始过程中重点突出课程内容的多样性和改革的多样化,并更根据学生的身体状况和心理状况设置相关的田径教学内容。例如,对于活动好动的高中生设置具有一定挑战性的训练内容;对于身体孱弱 的学生设置一些巩固性训练内容,以此在确保学生全体参与度的基础上,确保预期训练目标的实现。除此之外,在进行体能训练时,速度和耐力作为主要的训练内容。

为改善当前训练成效,教师还要从新课程的要求角度对课程进行多种教学模式的渗透,如在进行速度训练时,教师可采取游戏化教学,通过设置“你追我赶”的教学情境来激发学生的主观参与度,有效地规避了训练的枯燥性。与此同时,在开展耐力训练时,教师则可借助多种运动器材,通过设置一些闯关项目来激发学生的参与热情,使教学氛围轻松愉快化,由此全面地提升学生课程专注力。

4.2 对训练内容进行不断丰富,提升学生的学习热情

田径运动作为一种团队互助式项目,学生自身团队合作意识和能力的高低,对训练结果的影响也是十分巨大的。现阶段,由于学生的心理已经日渐成熟,对于事物的认知有了自己的想法,再加之他们极强的自我表现欲,单一化训练内容的实施在难以确保学生全面化发展的同时,体能训练也难以取得预期成效。从某方面来讲,由于游戏和竞技存在一定的相互协调性作用,因此教师可通过借助当下先进的科学技术对教学内容进行不断扩展,还可以利用互联网寻找与课程设计相关的教学方法,进一步落实生命力的教学目标,提升学生的学习热情^[5]。

对于高校生而言,虽然他们本身具有一定的文化基础,但自身身体素质与国家对高素质复合型人才的要求之间始终存在一定差距,为确保他们的全面化发展,在体能训练时教师需要对教学内容进行不断优化和调整,通过将“体育游戏”践行于体能训练,以此在活跃整体课堂氛围的基础上,提升教学效果。在田径教学体能训练中,跑步作为一种基本的体能训练方式,一味地跑步不仅极易降低学生的参与度,甚至还会导致学生肌肉损伤,体能训练目标也因此无法得到实现,为此教师可通过采取“追逐跑、接力跑”等多种方式,利用游戏和竞赛在提高学生参与度的同时,培养他们的合作意识和协作能力。

4.3 对教学评价体系进行不断优化,提升体能训练的实效性

在进行高校田径教学体能训练改革中,教学评价是否规范合理,对体能训练的实效性具有重要影响。随着近年来教育体系改革的不断深化和完善,教育部门对教育工作者的教学任务和目标提出了新的要求,但与其他国家的相比,中国田径项目体能训练起步较晚,教育体系的不完善和教学计划的不规范现象十分严重,长此以往教学各项训练工作不仅未能落实到位,学生自身的体能发展也由此受到了一定影响^[6]。为进一步改善当前体能训练现状,制定科学合理的训练计划,依据比赛成果对计划进行调整是提高高校田径教学效率的重要渠道。

现阶段,在进行高校田径教学体能训练教学评价建立过程中,为确保建立工作的实效性和科学性,高校田径教学体能训练教育工作者需对考核模式进行不断调整,完成从传统

笼统化考核到“阶段性、针对性”考核的过渡,依据每位学生的实况制定针对性评价内容和考核要求,给予每一位学生一个最为接近实际的客观教学评价,以此让学生看到自己进步的同时,增强训练的信心和主观能动性。除此之外,随着教育体系改革的不断完善和发展,传统体育考核模式现已无法满足社会教学发展与教学要求,在影响高校生身心发展的同时,也不利于社会和国家的稳定性发展。为此,通过灵活的评价方式和体系,让高校生明确了解自身阶段性发展实况,对学生身心发展而言是十分必要的^[7]。

5 结语

总而言之,集合走跑、跳跃和投掷等诸多项目的田径运动在全面提升高素质人才身体素质方面发挥了重要性作用,田径教学体能训练工作是否落实到位,从某方面来讲对学生全面化发展而言具有重要意义。由于现阶段受某些主客观因素的影响,体能训练作业形式化十分严重,因此要想从根本上改善传统训练现状,在训练活动开始时教育工作者不但需秉承着“顺序性”“主动性”“启发性”和“实效性”的原则,而且还要按照学生的心理以及身体状态,对教学模式、教学内容和教学评价进行不断调整和优化,以确保训练作业的实质化开展。

参考文献

- [1] 张磊. 浅析高校田径课程教学改革研究[J]. 文体用品与科技, 2016(12):133-134.
- [2] 郑进贵. 高校田径体能训练的实施方法及提升策略[J]. 当代体育科技, 2017(04):51-53.
- [3] 范文广. 高校田径教学训练中体能训练的要点分析[J]. 文体用品与科技, 2017(02):173-174.
- [4] 金宏伟. 浅探高校田径教学训练中体能训练的要点[J]. 艺术科技, 2016(04):386.
- [5] 聂正明. 高校田径教学训练中体能训练的要点研究[J]. 当代体育科技, 2018(34):45-46.
- [6] 范平. 高校田径教学训练中体能训练的要点探析[J]. 当代体育科技, 2018(26):45+47.
- [7] 代宝奇. 刍议高校田径教学训练中体能训练的要点[J]. 田径, 2018(02):39-40.