

田径运动在体育教育训练中的价值与应用策略

张宏亮

长春师范大学体育学院, 吉林 长春 130032

摘要: 素质教育背景下, 体育教育训练深入分析田径运动价值, 遵循区别对待原则、一般训练融合专项训练原则以及不间断与周期性原则等, 科学设计理论与训练安排, 优化训练量设置, 导向学生专项技术与体育品德协调发展, 丰富体育训练活动的开展形式, 夯实学生的思想、心理及身体素质建设, 以赋能体育教育训练的科学发展开展。对此, 下文将围绕田径运动在体育教育训练中的价值与应用策略等问题展开论述分析, 以期更好地创新体育教育训练开展。

关键词: 田径运动; 体育教育训练; 应用价值; 应用策略

The Value and Application Strategies of Track and Field in Physical Education Training

Zhang,Hongliang

School of Physical Education, Changchun Normal University, Changchun, Jilin, 130032, China

Abstract: In the context of quality education, physical education training delves into the value of track and field sports, following principles such as differentiated treatment, integration of general and specialized training, and continuous vs. cyclical training. It involves scientifically designing theories and training plans, optimizing training volumes, and guiding the coordinated development of students' specialized skills and sports ethics. The aim is to enrich the forms of physical training activities, strengthen students' ideological, psychological, and physical qualities, and enable the scientific design and implementation of physical education training. This paper will discuss and analyze the value and application strategies of track and field in physical education training, with the aim of better innovating the development of physical education training.

Keywords: Track and field; Physical education training; Application value; Application strategies

DOI: 10.62639/sspis01.20240104

田径运动在体育教育训练中的运用价值主要体现在其锻炼提升学生的身体素质, 带动学生田径类型项目专项技术与成绩的替身, 夯实学生理论知识与实际运动能力发展, 潜移默化引导学生塑造形成良好的道德意志品质, 满足现阶段对学生德智体美劳全面发展的客观诉求。再加上, 田径运动的训练开展形式较为多样, 且训练场地要求较低, 符合绝大部分院校的硬件设施条件水平, 理应受到广大教育工作者的关注与重视。对此, 笔者将基于个人对田径运动在体育教育训练中价值的了解, 简述本人对其教学运用策略的见解, 以供参考。

一、田径运动在体育教育训练中的价值分析

首先, 提升学生的身体素质水平。田径运动训练囊括了身体训练、专项技术训练、战术训练以及心理训练等多个方面, 绝大部分训练内容均需要学生进行重复性的身体训练, 协调身体的各个部分的肌肉力量发展, 锻炼强化学生的身体肌群的爆发力、耐力及灵活性, 使其能给予不同田径训练项目内容进行侧重性的动作技能学习, 让学生在过程中寻求身体技能素质的稳步提升发展, 为多样化的体育训练活动开展奠定基础。其次, 利于完善优化体育训练教学活动的开展。田径运动作为体育竞技运动的核心板块, 与其他训练

项目存在着千丝万缕的联系, 可为其他运动项目的训练开展提供支持。而田径运动的价值分析与侧重性的运用举措采取, 无疑能帮助体育教育训练负责人客观全面地认识了解到田径运动运用的优势, 更为科学、从容地设计田径运动的训练活动安排。^[1]同时, 田径运动的训练运用也因此而得到全面、客观、公正的了解, 从训练量、训练目的以及训练开展原则等多维度的创新发展, 使其尽可能适应不同群体的个性化训练需求, 满足以人为本、素质教育等思想理念对体育教育训练发展优化的各项诉求。最后, 利于调动学生的训练参与热情。相较于传统的体育教育训练模式, 在田径运动的科学融入与全面运用的影响下, 教师重新审视训练活动设计安排的策略, 结合所任教学生的基本训练需求, 针对性设计田径运动的内容与训练活动, 以尽可能满足不同层次学生的差异化诉求, 为其运动水平与思想品德等多方面素养提升予以支持。而学生无疑也能因此而获得更好地参与体验感受, 养成良好的体育训练习惯, 做到不间断性与周期性锻炼提升个人的田径运动技能素养。此外, 由于田径运动与其他体育训练项目存在着交叉融合的地方, 而田径运动的速度与耐力训练活动开展, 可锻炼强化学生的移动速度、动作速度以及反应速度和肌肉耐力、意志力耐力等, 为学生适应不同类型体育运动项目的训练提供支持, 显然田径运动可提升体育教育训练

(稿件编号: IS-24-4-D001)

作者简介: 张宏亮 (1981-06), 男, 汉族, 籍贯: 山西祁县, 职称: 讲师, 大学本科学历, 研究方向: 体育教育训练学, 田径, 小球。

活动开展的质量效能。

二、田径运动在体育教育训练中的应用原则

首先,区别对待原则。鉴于不同学生的年龄性别、身体条件、训练基础、文化意识以及个性特点等存在着差异,对田径运动的训练内容、方法、任务及运动量等需求不同,故需要教师针对不同的学生科学确定田径运动教育活动安排,达到提升学生田径运动素养的同时充分发挥学生的个人优势,弥补改进所存在的缺点。而教师往往需要契合学生的具体情况,进行区别对待安排田径运动内容,以尽可能提升田径运动与学生个人的联系紧密程度。其次,合理安排运动量原则。由于每个学生的身体素质与运动量需求不同,教师进行运动量安排时应充分考虑训练水平、各专项特点、增加运动量的方式等,让学生循序渐进提升运动量,且确保当前所设置的运动量最为契合学生的发展需求,让学生在田径运动训练中做到稳中求进,不断积极谋求最大的替身发展,获得全面的发展提升。^[2]最后,不间断性与周期性原则。一方面,田径运动的成绩与技术需要多年不间断的训练突破中发展,日复一日地坚持锤炼个人的田径运动技术,并通过长期不间断的训练开展保持运动水平,避免运动状态的下滑。另一方面,系统化的周期性训练是田径训练开展的基本周期,而教师需要契合准备时期、竞赛时期、过渡时期等不同周期的具体训练需求,进行田径训练项目的优化设置,各个训练周期循环往复,稳步提升学生的思想水平、专项技术、战术理论及心理素质等,并在此过程中持续性优化训练内容的比重,为个人的训练成绩提升提供帮助。

三、田径运动在体育教育训练中的应用策略

(一) 完善理论知识讲解,制定合适训练计划

鉴于田径运动所涉及的运动项目类型较为繁杂,要求学生具备其相关的理论知识储备,方便教师进行专项技术训练,提升学生技术训练的效能,助力田径运动科学渗透运用于体育训练教学中。而科学合理的训练计划设计,一定程度上可进一步提升田径运动运用的效率,符合田径运动长期渗透运用的诉求。对此,体育教育训练负责人应针对田径运动的理论知识储备要求,挑选合适的教材并筛选运用一些生动形象的微课、音频、动画、图文等材料,作为理论知识讲解教学的辅助性工具,便于教师针对不同田径运动的技术技能开发进行侧重性的理论知识讲解教学,为学生开展具体的田径运动训练打下基础。同时,为支持田径运动在体育教育训练中的长期渗透运用,助力学生个人开发个人的田径运动专项技术技能,教师可从短期集中训练计划、训练课计划、周计划、全年训练计划以及多年训练计划等方面入手,短期与长期结合调控学生个人的田径运动技能技术开发,并导向理论知识的侧重性投放运

用,方便教师循序渐进导向学生田径运动训练的理论与实践协调开展,让田径运动项目的训练安排更为科学有序。^[3]如此,体育教育训练便可通过理论知识的传授教学落实以及训练计划的设计运用,为田径运动在体育训练教学中的高效运用打下基础。

(二) 建构专业教师队伍,重视田径运动开展

田径运动在体育教育教学中的有效运用,离不开教师的指引落实,而教师对于田径运动训练的理解认识,往往决定了各项训练活动安排使用的策略,影响着具体实施的作用效能。而专业的教师队伍建设,无疑能为田径运动的科学普及运用创造良好的条件,也能更为全面地发挥田径运动运用的价值。对此,体育教育训练负责人应针对田径运动的应用需求,聘请任用一些具有丰富田径运动教学经验,掌握田径运动中开发学生身体耐力、柔韧性、协调性、速度及力量等多个方面的田径运动训练技巧,可基于区别对待原则、不间断性与周期性原则、合理安排运动量原则等,针对性安排田径运动训练,贴切不同层次学生的田径需求,助力体育教育训练科学落实田径运动的运用。同时,体育训练教育工作者应深入分析研究田径运动训练教育运用的价值意义,从不同视角切入分析所任教学生的田径运动训练需求,并融合以人为本、立德树人等思想理念,逐步建立完善的田径运动教育思想体系,为后续的具体田径运动训练教学实施提供思想引领。如此,体育训练便可通过教师职业素养的提升,建构高素质的教师队伍,显著提升对田径运动体育教育训练运用的重视程度,达到赋能田径运动稳步引进运用目的。

(三) 筛选合适训练内容,赋能田径运动应用

合适的田径运动训练内容投放,可使其在体育教育训练中的运用效能事半功倍,辅助学生完善个人田径运动技能体系的建构,方便学生后续针对不同训练目的挑选合适的训练内容,相辅相成提升学生的田径运动能力。而田径运动的基本训练内容主要包括身体、技术、战术、心理及恢复与理论等方面内容。这些训练活动的高效开展,均离不开合适的教学内容支持,需要教师提前完成相关内容的筛选储备,方便随时教学调用。对此,教师需要针对一般训练、专项训练等需求,结合学生的肌肉力量、身体协调性、柔韧性、速度、爆发力等多方面因素,根据学生的田径运动专项技术发展方向,整合性筛选符合要求的训练内容,并在后续的具体训练活动中进行细致的设计运用。^[4]其次,教师还需要针对学生发展速度、发展耐力、发展灵敏性和协调性、发展柔韧性等多项身体技能需求,进行田径运动内容的细致化筛选,方便教师针对体育教育训练开展的真实需求,灵活地投放田径运动教学内容,辅助学生高效地完成体育教育训练。值得注意的是,教师需要结合学生的田径运动参与需求,随时进行灵活的调整优化,并遵循区别对待原则、立德树人理

念等诉求, 赋能体育教育训练活动的开展。

(四) 优化训练量的安排, 差异提升学生素养

基于区别对待原则, 兼顾不同层次学生的田径运动素养差异性, 教师在体育教育训练中开展田径运动训练, 应科学、精准地把控田径运动训练量, 并根据训练开展的真实情况稳步提升训练量, 支持学生持续性通过最大限度训练量来锻炼强化个人的田径运动技能水平, 锤炼优化学生对各项田径运动技术的掌握。对此, 教师需要先掌握学生的身体健康情况机能能力提升需求以及田径技术能力等客观情况, 按照适应、增加、再适应的原理进行运动量的叠加调控, 科学把控大中小不同强度运动量田径运动项目的开展, 引导学生有节奏、有休息地开展个人的身体机能开发, 最大限度提升训练量。其次, 训练量的安排应充分考虑各个注销奶奶个的特点需求, 以尽可能提升各个类型训练项目设置使用的针对性, 为专项运动技术的发展提供支持。如跳跃、投掷等为主的训练项目, 往往需要学生使用较快的速度, 故教师可针对性设置一些发展快速力量的训练, 辅助学生侧重性兼顾个人的专项技术发展, 显著提升个人训练项目的实际运用效能。最后, 训练量还应当充分考虑学生的训练水平。由于水平越高往往对于训练量及训练强度要求越高, 故教师进行训练量的设置安排时, 应与学生的训练水平保持紧密的联系, 区别对待安排, 以精准导向田径运动在体育训练教学中的差异化运用。

(五) 注重田径运动技术, 提升学生技能素养

田径运动在体育教育训练中的运用, 可从技术训练活动开展, 通过长期性、不间断、周期化的田径技术训练, 辅助学生持续优化、完善个人的田径技术, 为体育教育训练的多样化实施与延伸拓展提供支持。首先, 体育教育训练应将技术训练贯穿于整个训练流程。教师应深刻认识到训练完善技术永无止境, 为帮助学生更好地完善和提升局部技术的掌握, 可通过完整技术专项训练、局部技术动作拆分训练等形式, 导向学生进行速度力量的负荷训练, 如针对短跑运动则可通过拉杠铃片、轮胎等重物进行全力冲刺跑训练, 以训练强化短跑运动员的专项速度力量; 而针对铁饼运动训练, 则可采用原地投掷的方式训练, 旨在强化爆发力投掷的速度与力量。其次, 协调优化不同时期的田径运动技术训练安排。在全面技术训练安排中, 准备时期主要侧重于基本技术与改进技术, 尽可能引导学生打下较为坚实的田径运动技术基础, 为后续的竞赛调整做好准备。而竞赛时期则更为关注完整性技术的训练, 以帮助运动员保持良好的运动竞技状态, 提升个人的田径训练参与收获。最后, 田径运动技术训练应关注核心环节和基础技术的训练。教师需要针对技术训练的主要环节进行训练检测, 巩固学生对技术主要环节的掌握, 还应当针对基础技术结合学生个人实情进行适当的优化发展, 以提升学生技术训练参与的收获所得。

(六) 多样田径训练开展, 赋能体育训练实施

多样化的田径运动训练项目活动开展, 可进一步提升田径运动训练活动开展的综合效能, 更有助于发挥其全面的体育教育训练价值, 为其他体育教育训练活动的科学开展奠定基础。首先, 田径运动应注重战术训练活动的协调开展, 初衷是指引导学生合理地分配速度与体力, 通过体力与速度的合理分配来争取最优的参赛成绩以及田径项目比赛成果。而田赛的战术训练则集中体现在技术的熟练、以及巩固技术使用的准确性巩固性, 并做到善于积极消除消极情绪, 充分调动个人竞赛参与的热情与态度, 勇于冲击更好的名次成绩, 以通过如此思想意识的确立来谋求赋予战术训练更加的实践效果。值得注意的是, 战术训练应基于学生的身体素质、技术及意志品德等层面基础之上, 方便教师所制定的战术契合学生的真实情况, 让学生可根据不同竞赛项目与体育运动训练需求采取针对性的适应举措, 确定行之有效且可执行的战术方案, 为更高质量的体育教育训练活动开展提供帮助。^[5]其次, 田径运动可从心理训练层面切入。田径运动的心理训练主要是指运动心理层面上适应体育教育训练与比赛的一种方式手段, 使运动员以饱满的竞赛状态与积极自信的态度, 勇于直面所面临的田径运动训练及竞赛活动。而教师则可以通过训练计划讨论、常态化意志品质培养、运动员记忆想象思维的开发等举措, 多维度推进心理训练活动的开展运用, 增效田径心理训练教学活动的开展的作用效能, 为体育教育训练活动的开展实施提供支持。

四、结束语

综上所述, 田径运动在体育教育训练教学中有着发展身体素质、提升一般与专项技术成绩以及道德意识品质等多方面应用价值, 且相关训练活动开展条件不高, 符合绝大部分院校体育教育训练活动的条件要求。对此, 体育教育训练工作者应基于田径运动开展的区别对待原则、合理安排运动量原则以及不间断性与周期性原则, 通过理论知识体系建构完善、专业训练队伍组建以及合理训练内容的筛选投放等举措, 多维度协同落实田径运动在体育教育训练中的运用, 达到提升体育教育训练活动开展的育人效能目的。

参考文献:

- [1] 董亚玲, 张振丰. 田径运动在体育素质教育中的价值 [J]. 福建体育科技, 2003, 22(001): 48-49.
- [2] 才兴, 仇营. 田径运动在阳光体育中的价值 [J]. 体育世界: 学术版, 2010(1): 3.
- [3] 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(3): 1.
- [4] 李天鹏. 体育教学中的田径训练强度和训练量选择策略 [J]. 文体用品与科技, 2020(1): 2.
- [5] 丁佳佳. 田径教学中体能训练方法及提升措施分析 [J]. 田径, 2023(5): 38-39.