

高职田径教学中拓展训练的实施

孙凯涛

很多学生在进入高中阶段后,身体各方面都会有较大的突破。做好该阶段学生的体育教学,能更为有效低培养学生的身体素质。除了传统的田径教学,适当增加拓展训练能够提升高职体育教学的质量,以便更好地促进学生的身体素质发展。在目前的实践过程中,拓展训练的实施还存在诸多亟待解决的问题,需要高职体育教师加以重视,通过不断实践去完善,让拓展训练发挥最大的作用。

一、高职田径教学现存的问题

随着体育事业逐渐走入大众视野,关注度也在增加,各级教育部对体育课程的发展也格外重视,出台了许多政策作为支撑。政策上的鼓励与支持使体育事业取得了进步,但还存在部分问题需要进一步改革。高职田径教学是体育事业中的一部分,能作为体育改革的突破口。故此,要正确认识高职田径教学中的现存问题,找到创新改革的办法,全面提高体育教学质量。

(一) 高职田径教学偏离基础价值

田径教学最基本的价值就是帮助学生锻炼良好的身体素质,虽然在设立开展体育教学之初是以最基础的价值为主要导向,但在实践过程中往往会出现偏差。从目前的高职田径教学情况来看,部分院校以及教师把田径教学当作竞技体育来进行教学,在日常的课程训练中也将竞技作为评判的标准。这种笼统的只顾向前冲的教学模式,忽略了

学生身体素质的差异,更为注重田径本身,而不是学生本身,导致田径运动的基础价值不能得到发挥。

(二) 高职田径教学的目标不明确

由于传统的思想偏见,人们认为田径运动必须通过竞技项目来进行,导致我国部分院校受到大众观念的影响,认为田径运动的教学是为了更好地竞技,对田径教学的目标不明确。个别体育教师为了“省事”,没有好好探究田径教学的教学目标,在教学实践中出现了诸多问题,如田径教学的实践违背课程理论,这不利于学生在田径方面的可持续发展。

(三) 教材制约田径教学的发展

根据大量调查,我国当前的田径教学教材内容还存在很多局限。很多田径教材中将田径的训练内容以跑、跳、投掷等进行分类,传达出将田径作为竞技运动的思想,对田径教学的生活性、人为性特点等有所排斥,使得田径教学面临困境,理论与实践背离,不能满足社会对体育人才方面的需求。

二、高职田径教学中实施拓展训练的意义

拓展训练的开展基于学生对传统体育活动的掌握,通过特训来达到训练的成效。拓展训练相较于传统体育教学,具有专业性强、科学性以及实践效果明显的特点。实践效果通常通过拓展训练的方式得到体现,就拓展训练而言,传统的田径教学仅只是基础,最终的目的是借



摘要: 高职田径教学是高职院校开展体育教育活动的重要组成部分,拓展训练能更好地帮助学生开展体育活动,有效提升高职田径教学的质量。目前,田径教学的拓展训练在实施过程中还存在诸多问题。文章通过阐述拓展训练的意义,结合目前高职田径教学存在的问题,提出了促进拓展训练实施的建议。

关键词: 田径教学;拓展训练;高职院校

助它来达到更深层次的拓展与提升。因此,拓展训练的方式要做到不死板,较为生动,能够根据不同学生的身体状况、体育素质等方面来为学生定制专属的训练方式和训练计划,有效解决传统教学中“一棒子打死”的教育模式。拓展训练的专业性强,更加体现在体育教学开展拓展训练的教师队伍上。拓展训练对教师提出了更高的专业要求,教师要更好地掌握学生的身体素质情况。高度的科学性是指拓展训练项目的开展是因人而异、量身定做的,其培训目的是帮助学生寻找和改善适合学生的体育训练模式,通过拓展训练培养学生对体育运动的热爱,促进高职学生身体素质的全面提升。由于是从学生个人角度出发考虑的,拓展训练更具备人性化色彩。对学生而言,拓展训练也有利于其身体健康发展,能避免因运动失误而造成身体损害。拓展训练基于以上特征,不论是对学生的成长而言,还是对我国体育事业的发展而言,都具有很重要的意义。

(1) 拓展训练的实施能够丰富高职院校的体育课程。据研究,目前我国大部分高职院校在体育课程的开展上都呈现出教学模式单一、重复训练的现象,甚至大多数高职院校

是以学生自由活动为主要的体育教学内容。学生潜意识认为体育课就是用来休闲放松的课程,对体育课的课程目标不明确,不能很好地发挥体育课的课程作用。开展拓展训练,可以让学生更好地参与体育项目,为体育课注入新的灵魂,让传统的体育教学模式不再单一,吸引学生自主开展体育项目。除此之外,拓展训练能够对体育课的课程目标进行明确,对学生因材施教,从思想上转变学生对体育课程的定式思维,促进学生积极投入拓展训练。

(2) 拓展训练的开展能够帮助学生提高身体素质。高职阶段是培养学生良好习惯的黄金时期,对体育教学来说,通过教学课堂能够帮助学生养成好的锻炼习惯。基于此,高职院校应重视体育教学质量。拓展训练是基于传统训练的升级创新,对激发学生的身体潜能更具针对性,能够帮助学生找到更为适合的训练方式,以促进学生身体素质的提高。

(3) 拓展训练对我国体育事业的发展有着促进作用。我国的体育事业起步虽早,但很多体育项目的发展较为缓慢,是后来才逐渐加入的,一些较为小众的体育项目知道的人很少,平时学生很难接触到此类项目,也不能很好地对自身的能

力进行评判。拓展训练是传统教育的改革创新,通过学生特质的不同开展不同的项目,可以让学生对不同的体育项目有不同的认知,选择自己更为适合的项目进一步发展,这对我国体育事业的发展具有较好的促进作用。

(4) 拓展训练能够全面开发学生的运动潜能。高职院校开展田径教学的目的是让学生有更好的体格,通常的项目有短跑、长跑、跳远等,这些都能够增强学生的身体素质。拓展训练往往是将这些项目结合,形成更多元的教学内容。开展拓展训练,可以促进学生多项体育运动能力的提升,全面开发学生的运动潜能,这也是教师在田径教学中实施拓展训练的原因之一。拓展训练相比传统训练更为有趣,形式更多样,摆脱了传统田径训练的枯燥乏味,将合作、竞争、游戏等元素纳入拓展训练中,通过自由组合,能够保证教学的新鲜感,更容易被学生接受和实施。拓展训练还可以利用道具来模拟不同的训练场景,在模拟的环境下开展训练,让学生熟悉不同的场景,以获取相关的运动经验。同时,拓展训练还可以让学生在自身不熟悉的场景下开展运动,锻炼学生对环境的适应能力。拓展训练有效弥补了传统教学中只关注学生运动成绩的短板,促进学生全方位的发展。拓展训练可以在一定程度上提高学生的身体代谢能力,帮助学生获得更高效的运动经验,激发学生的上进心。

(5) 拓展训练能够发挥学生的课堂主体作用。通过在田径教学中开展拓展训练,其应用效果获得显著的提升,尤其体现在学生的身体素质上。学生和教师在课堂中充满活力,学生能更好地配合教师的教学活动,教师能负责任地向学生传授相关知识内容。学生在遇到问题时,



能主动思考解决,与教师进行探讨,不断完善自身的田径运动知识体系。在课堂上,学生真正成为课堂的主体,在运动中提升自我,取得更好的学习成绩。

三、在高职田径教学中实施拓展训练的建议

对高职田径教学而言,拓展训练能够带来教学内容上的多样性,使田径教学能够满足体育教学的基础价值,促进学生身体素质的提升。通过拓展训练的开展,学生能够根据自身情况,更有针对性地进行锻炼,发掘自身的体育运动潜能,为以后的发展奠定扎实的基础。因此,拓展训练的实施能有效解决目前高职院校在田径教学中的部分问题。

(一) 拓展训练要适度

随着国家经济水平的提升,国家对文体事业的发展开始逐渐重视,体育运动随之得到了发展,体育赛事在大众中的关注度越来越高,体育项目的难度也在不断提高,给体育人才带来了更大的挑战,也给田径运动提出了更高的要求。拓展训练可以很好地满足社会对田径训练提出的新要求。但在实际应用中,教师要注意对拓展训练度量的把握。由于拓展训练开展的对象是高职学生,体育教师要了解所面对的学生群体的特点,根据班级学生的身体素质状况和承受能力的限度适当调整拓展训练的难度。在训练时要注意让学生做好全面训练,使学生的每个身体部位都得到锻炼,把握好学生训练的时间和强度。在学生训练期间,训练强度过高会导致学生的骨骼遭到损伤,影响高职学生的成长和发育;训练的强度过低则会达不到训练的效果。因此,教师要尽量保证训练适度适量,在完成训练目标的同时,促进学生身体素质的

提升。

(二) 拓展训练要保证练习质量

一直以来,人们对田径运动的认识还停留在单纯的体力运动上,这一认识是错误的。田径运动不仅需要体力运动,更需要头脑活动。如果学生在进行锻炼时只注重身体上的“肌肉记忆”,不动脑筋,就有可能发生意外,对学生的身体健康造成伤害。因此,学生在训练时要注意头脑与身体的相互结合,保证训练的效果。这就要求教师在开展拓展训练时,要保证每位学生的练习机会,更要注重对学生的评价方式,采取综合评价促进学生的身心健康发展,达到训练的目的。在进行拓展训练时,教师还要注意学生练习次数的合理化,具体包括两方面的内容。一方面,教师要保证学生练习的次数必须充足。除了课堂上的基本拓展训练,课后也要让学生能积极主动地练习,及时巩固课堂上学到的内容,根据自身特点制定训练目标和训练规划。教师可以组织班级内的学生互相监督,保证每位学生的练习时间充足。另一方面,要保证训练的质量。拓展训练需要长时间的坚持,学生的身体状况和生活习惯都会影响学生的训练质量,如果质量不能得到保障,就有可能徒劳无功,甚至伤害青少年的骨骼发育。因此,在学习拓展训练的基础知识时,师生之间要及时交流,改正不正确的训练动作,保证训练质量。

(三) 培养学生对田径运动的兴趣

兴趣是学生学习的前提。学生只有从内心深处对某件事情有很浓厚的兴趣,才能够自主学习相关的内容且保证学习效果。教师在日常教学中要多观察学生,与学生交流,发现学生的兴趣,对学生进行引导,让学生能够自主学习、快乐学习。

教师除了要专注自身的专业技能提升,还需要对心理学内容进行研究,以便更好地了解学生的学习心理,根据心理需求,找到学生的兴趣所在,帮助学生学习。体育训练的运动量很大,需要学生格外耐心才可以做好。高职学生正处于叛逆阶段,对拓展训练的热情难以维持。因此,教师要不断增加课程的新鲜感,改变教学方法,激发学生的学习兴趣。例如,教师可以在理论课堂上借助多媒体向学生播放相关的体育赛事,与学生进行讨论。这有助于丰富课程内容,让学生从体育赛事中学习相关知识,有利于提升学生对体育的兴趣与好感。此外,学校还可以通过比赛、H5、海报等方式宣传拓展训练。教师在开展拓展训练时,要结合教学实际,运用合适的教学方法,促进学生身心健康发展。

田径是我国体育教学中的重要组成部分,高职院校田径教学的发展对我国体育事业的发展具有重要意义,但实践中还存在很多问题需要解决。拓展训练的实施,能够为我国高职院校的田径教学工作带来新的发展机遇。

参考文献

- [1] 王尔进. 高职田径教学中拓展训练的作用研究[J]. 职业, 2018(7):62.
- [2] 林东. 在高中田径教学中开展拓展训练探析[J]. 广西教育, 2020(46):161-162.
- [3] 吴小丽. 拓展训练对初中生身体素质和心理健康的影响[D]. 苏州: 苏州大学, 2014.

作者 / 孙凯涛

硕士, 副教授, 研究方向为田径训练与教学
单位系三门峡职业技术学院