

浅谈中小學生田径训练兴趣的培养

刘文奇

(吉林省白城市青少年业余体育学校 吉林 白城 137000)

[摘要] 中小学田径训练中,教练员要以“情”感人,以“情”动人。这是一种教学上的艺术,是引发运动员训练兴趣的主要方法与手段。由运动员发自内心的强烈情感,可以促使田径运动员产生一种“教练员对这门课程很有兴趣,很有研究”的感觉,并且由“教练员很感兴趣”导向“我也很感兴趣”。

[关键词] 中小學生; 田径训练; 兴趣; 培养

爱因斯坦曾说过,兴趣是最好的老师。而兴趣爱好则是人们日常生活、工作、学习当中最为活跃也最为重要的一项因素。中小学阶段是田径训练的基础阶段,应抓好中小学业余训练,深入研究中小學生的生活、心理特点,结合实际情况对中小學生业余田径基础训练做系统、科学、有计划的安排。在训练当中激发學生的学习兴趣,使他们产生强烈的求知欲,由愿意训练、热爱训练到乐于训练,为更好地提高业余训练质量,更多地培养体育后备人才奠定基础。

一、中小學业余田径运动员的训练现状

在现今的应试环境下,压力、家长、班主任、科任教师不支持等诸多因素的影响会使运动员对田径训练产生不同的态度。因此,在训练中注重对学生情感上的关怀,以此培养他们的兴趣事关重要。训练开始的第一件事是询问了解学习情况,了解学习上的困难,了解家庭情况、班主任反映,以及班上同学的理解和支持等,从中发现问题,给予支持、关怀、评价;只要学生反映的情况能够解决就尽量给予解决。比如,与班主任、各学科教师、家长等及时取得联系沟通,共同寻找解决方法,争取他们的支持,以此让学生感到教练的关怀,要在学校和家庭与学生运动员两者之间取得比较满意的效果,保证学习、训练两方面相互兼顾,从而激发學生的学习兴趣。

二、准确示范,精辟讲解,激发学生田径训练兴趣

现如今,通过影视荧屏网络等渠道,人们已能够观赏到现代体育世界一流高手们的精湛表演。因此,在业余田径队员的眼里,教练员的动作示范也应是同样成功、优美、准确的,这对教练员的要求也提高了,特别是技术动作示范的标准性、优美性,也可以让田径队员们在基础训练当中注意到自身的情况,尽可能表现出技术动作的轻松与优美。在训练当中,教练还要创设让队员能够表现的良好机会。让队员可以欣赏自己肢体的健美,体会运动当中的快乐,促进感性认识。

三、训练形式多样化,因材施教,培养学生田径训练兴趣

由于训练时间不稳定,田径训练课就要根据學生的课余时间来进行安排,在训练手段和周期上也要有特定的安排。如何让学生对田径训练由兴趣变成热爱。这又是另一个田径教练员要尝试的课题了。学生们练习田径的兴趣与训练内容、训练方法,以及教练员的教态都会有极大的关系。在田径教学训练中,教练员要多注意方式方法,可以将教学与游戏形式有机地结合在一起。在每个周期的训练课中,针对训练在手段上下工夫,改变过去单一枯燥的训练手段,做到在训练中有的放矢,变更各种训练方法,保持學生的训练兴趣。在发展身体素质方面借用其他运动项目(如体操、举重、球类等)的练习方法,结合田径专项的特点进行练习,从而达到一般身体发展的目的。

在专项练习中,利用器械充实训练的手段有助于田径技术的教学和提高,有助于在发展专项运动素质的同时改善技术和身

体素质,有意识地在较困难的条件下进行专门练习。可以加强學生运动员的心理意志训练,达到预期的效果,學生的兴趣也会因此提高。严格训练、严格要求是提高运动技术水平的好办法。首先,要使学生明确严格训练的目的,并且按照基础和水平因材施教,更让学生懂得完成任务的重要性和必要性。其次,课后多与學生谈心,听取學生反馈意见,根据反馈情况制定切实可行的训练计划,完成训练任务,达到训练目的。

四、搞好师生关系,创设融洽的学练环境,以情动人,引发學生田径训练的兴趣

如果教练员与运动员关系紧张、冷漠、对立,队员就会逐渐失去参加田径训练的兴趣。相反,如果彼此之间相互尊重、相互包容,队员会从内心感到教练员是可亲、可敬、可信的,也就会在喜欢教练员的同时增加对田径训练的兴趣。而要做到这一点,教练员在备课之时就要开始精心。教练员关心队员,对队员抱有希望,会自然影响到队员的成绩提高。国外心理专家就把这种心理称为教师期望效应或是罗森塔尔效应。教练员寄予希望的运动员感受到教练员对他的关心、爱护与鼓励会表现得更加努力,更加进步。田径队员受到感染产生情感共鸣,也能够振奋精神集中注意力,引发兴趣,提高训练效果。教练员平时要尽可能地与队员一起参与准备活动,激发队员的竞争意识,转移队员的训练疲劳。例如,在长跑的战术训练中,教练员可以模拟田径运动员的对手,故意制造一些训练困难,让田径运动员自己去克服和总结。这样不仅能提高训练效果,而且更利于相互间的情感交流。

教练员要积极进行本项目的技术研究,并且可以让队员去查找所需资料,整个研究过程可以让田径队员主动参与,让队员明白教练员的思路 and 想法。教练员最好多进行一些队员自身的研究,这样更有利于队员对自身的认识,从而主动投入到研究和训练中,尤其是在一些技术性的错误问题上,当教练把一些科学的数据呈现在田径运动员面前时,运动员改正的效果会好于教练员的口头纠正。

正如捷克教育家夸美纽斯指出的那样:兴趣是创造一条欢乐和光明的教学环境的主要途径。业余田径队员也只有通过长期的坚持不懈的身体、心理及技战术的训练并将它们结合起来,才能在比赛中创造出优异的运动成绩。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全日制义务教育体育与健康课程标准(实验稿)[M]. 北京师范大学出版社, 2001-07.
- [2] 韩英灵. 对新课标下田径教学的思考[J]. 体育教学, 2004-05.
- [3] 王维, 张丽彦. 对田径运动走向的研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2006-10.
- [4] 国家体育总局. 田径[J]. 北京: 人民体育出版社, 1998-08.