

## 中职学校业余田径队队伍建设和训练教学研究

李鑫<sup>1</sup> 陈心歌<sup>2</sup> 何建伟<sup>3\*</sup>

1 福建省莆田卫生学校, 福建 莆田 351119

2 四川工业科技学院体育学院, 四川 德阳 618500

3 广州大学体育学院, 广东 广州 510006

**[摘要]**本研究主要采用文献资料法对中职学校业余田径队的队伍建设和训练教学进行研究性分析,从队伍建设和训练教学的多个方面进行分析,旨在突出中职学校业余田径队的队伍建设的困难并帮助教练员发现业余田径队训练教学中可能存在问题,再给出相应的改进措施。得出:1)发展田径教学,能更好的让学生从电子设备中解放出来,能有效提高中职学生的身体各项机能;2)在竞技体育中,日常的田径训练是备战各类运动会的主要手段,获奖荣誉能够激发学生对田径运动产生兴趣;3)通过以赛促建,以赛促教,从比赛中完善队伍建设,发展田径教学,促进体育教学的发展。中职学校可以通过开展业余田径队的训练并参与比赛,不断积累经验,总结不足,创新教学教法,促进和完善体育教学。

**[关键词]**中职学校;田径队;训练教学;队伍建设

DOI: 10.33142/jscs.v2i6.7501

中图分类号: G718

文献标识码: A

## Research on the Construction and Training of Amateur Track and Field Teams in Secondary Vocational Schools

LI Xin<sup>1</sup>, CHEN Xinge<sup>2</sup>, HE Jianwei<sup>3\*</sup>

1 Fujian Putian Health School, Putian, Fujian, 351119, China

2 School of Physical Education of Sichuan Institute of Industrial Technology, Deyang, Sichuan, 618500, China

3 Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

**Abstract:** This research mainly uses the method of literature to make a research analysis on the team building and training teaching of amateur track and field teams in secondary vocational schools, and analyzes them from various aspects of team building and training teaching, aiming to highlight the difficulties in the team building of amateur track and field teams in secondary vocational schools, help coaches find possible problems in the training and teaching of amateur track and field teams, and then give corresponding improvement measures. The results are as follows: 1) The development of track and field teaching can better liberate students from electronic equipment and effectively improve the physical functions of secondary vocational students; 2) In competitive sports, daily track and field training is the main means of preparing for various sports meetings, and awards can stimulate students' interest in track and field sports; 3) By promoting construction and teaching through competitions, we can improve team building from competitions, develop track and field teaching, and promote the development of physical education teaching. Secondary vocational schools can continuously accumulate experience, Summarize deficiencies, innovate teaching methods, and promote and improve physical education teaching by carrying out amateur track and field team training and participating in competitions.

**Keywords:** secondary vocational school; track and field team; training teaching; team building

### 引言

自1995年始,国家颁发《中华人民共和国体育法》,标志着我国学生体育教育发展进入一个新的时期,随着近些年体育学科和其他学科的矛盾日益激化,原有的《体育法》已经不再约束现阶段的教学冲突。2022年《体育法(修正草案二次审议稿)征求意见》中新增保证体育课时不被占用,同年5月20日国务院印发《“十四五”国民健康规划》中也提到保障学校体育课和课外锻炼时间,这标志着确立体育学科在教学过程中的基础地位,从根本上避免和其他学科的矛盾,从而真正的进入了学生德智体美劳全面发展的时代。目前中职学校普遍存在以技能学习和升

学考试作为唯一标准的考核体系,忽略了田径等体育项目的教学和训练,导致学生的身心健康产生很大的问题。要想重视学生的身心健康就必须发展体育教学,重视田径所带来的不可比拟的作用。

### 1 中职学校业余田径队队伍建设

#### 1.1 队伍建设的困境

##### 1.1.1 生源质量不高,选拔存在一定困难

由于中职学校的特殊性,往往不能吸引高水平运动员的青睐,有天赋的运动员要么通过特长生考试进入普通高中,通过高考或者单招进入大学深造;要么进入专业的体校训练,从而最大限度的发挥出自己的天赋。加上中职学校没有专门

针对体育生降分录取政策,往往不能吸引普通水平的运动员进入。此外,在校内进行的选拔阶段,也局限于从校运会或者课堂上挖掘,部分体育教师课上局限于专业和水平,无法很好的挖掘出具有一定天赋水平的学生。加上田径运动对于学生而言,普遍缺乏兴趣,往往很难引起学生的共鸣。

#### 1.1.2 现有队伍建设规模较小

以福建省莆田市为例,现阶段仅有市田径联赛的规模,且市联赛部分中职学校参与度不太高。省级别的联赛从19年至今,已断层将近三年,不能让省内各中职学校在一起通过比赛和交谈互通有无,这将导致中职学校体育发展固步自封。

另一方面,田径队队内的组建和管理较为松散,各种管理制度不够完善,不能很好地服务和约束田径队,这已经阻碍了当下的中职田径队建设和发展。

#### 1.1.3 训练理念不够科学

首先,部分中职学校分管领导或主管部门对于业余田径队的训练有着急功近利的思维,过度重视体育比赛成绩,而忽略体育训练的过程,想着以舍本求末的方式来发展体育教学。由于管理层面的思维局限性和时间的紧缺,一些教练员采用一些较为急躁的训练方式,不能遵循运动训练最基本的渐进性原则。这些训练方式往往伴随着透支运动员的运动天赋和身体素质,将导致运动员的巅峰期大幅度缩短,运动水平下滑,从而在源头上打击运动员终身运动的信心,滋生抵触心理。

其次,一些学生主观意识过强,本身在初中阶段就参与过体育训练,凭借着初中训练时的经验和感觉,盲目训练,不能很好的服从教练员的训练安排,从而与教练员的训练计划存在一定的矛盾。

#### 1.1.4 场地经费无法保障

场地后勤保障是一个训练队成功与否的基石,目前大部分学校都配备有标准的四百米场地,但由于普遍年久失修,场地破损,没有足够的经费及时修缮或简易修缮仍不能符合要求,仍然有个别学校严重缺乏场地和器材。

### 1.2 队伍建设的改进措施

#### 1.2.1 扩大生源

按照2021年的教育部最新规定,采取普通高中和中等职业学校1:1分流,势必会有一部分天赋相对较弱的学生无法进入普通高中就读,转而进入中职学习。在这样的潮流下,中职学校需要让更多的运动员认识到学校的体育发展。例如,学校可以适当的推出减分录取等措施:规定有参加校级运动会且有依据标明取得较好成绩者,可适当减分录取,也可规定有参加过区级运动会或市级运动会并取得前八名者,可适当减分录取,以此吸引天赋较弱无法通过特长生或正常考试进入普通高中的学生。

#### 1.2.2 改进制度,增设规模

首先,要落实制度建设,形成有效的常态化机制,制

定常态化训练计划,并通过制度建设保障学生的训练、生活、饮食、运动损伤等。

其次,积极参加各级联赛,同时校运动会增设其他体育项目,并以田径项目为必参项目,增设奖励机制,调动学生积极性。注重物质奖励和精神奖励,根据运动员的训练情况适当的给与生活上的补助。根据获奖运动员的得分情况,对获奖运动员所在的班级采取评选先进班集体加分的形式,可以有效的激发学生训练的热情,同时还可以获得班主任的支持。

#### 1.2.3 转变固有思想,推行联合办队

第一、要使学校分管领导或主管部门摒弃拔苗助长的训练观,撇开只重视文化课不重视身心健康的应试教育观,全面贯彻新课程标准下“健康第一”的指导思想,注重学生的身心发展,通过以赛促教来完善体育教学过程中的不足。

第二、注重教练员的培养,抓住机会及时组织教师培训,更新训练理念,提升教学方法,优化训练方案,通过各种平台学习国内外先进的理论知识,将理论知识因地制宜的运用在训练中。重视缓解学生的身心疲劳,引入趣味性练习,增强学生积极性。

第三、按照现状,中职学校受限过多,很难独立组织高水平田径队。可通过与体校联合办队的方式,通过研发特定的学习模式,平衡学生专业技能和体育训练,使学生在本校学习专业技能,在体校完成高水平的训练。

#### 1.2.4 落实经费保障,完善场地器材

中职学校应先从自身教育经费中单独分立体育专项经费,指定专门的规定,用于改善场地和器材维护。如经费不足,可向上级主管部门申请增加教育经费或争取得到职业教育特有的联合办学院校和实习单位的经费支持。

### 2 中职学校业余田径队教学训练

#### 2.1 业余田径队项目训练现状

目前中职田径训练队主要以短中距离跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪等项目为主。基本上是以市联赛田径比赛相关项目为主。其中以跨栏跑和标枪为中职田径中较为冷门的项目。

#### 2.2 教学训练中存在的问题

##### 2.2.1 训练枯燥导致畏难情绪滋生

由于田径在日常教学和训练中较为枯燥,往往不能很好的激发学生的兴趣,加之《体育与健康》教材缺乏趣味性,调动不起学生的主观能动性。业余田径队的运动员虽然在小初阶段长期处于训练状态,随着时间的流逝,对田径,特别是中长跑项目的畏难情绪高涨,这些情绪往往在中职阶段愈发明显,这也间接导致无法从平时上课中发现学生这方面的特长。

##### 2.2.2 田径教育不能支撑职业需求

中职田径教学中应当以适应未来职业发展为基石,突出职业特点,有针对性的开展体育教学。而现实存在的问

题是田径课程产生一种为了教学而教学的方式,从跑到跳再到投的系统性,忽略职业的特点,无法满足学生在社会职业中的需求,与社会脱节,与人才培养脱节。田径队的训练教学往往以比赛为主,然而职业教育的各类体育比赛无法突出职业特点,仅能强调学生强健体魄的塑造和坚定意志的磨练。

### 2.2.3 田径教学与本学科其他教学相冲突

一个运动技能的形成往往需要一定的时间才能让学生初步掌握,由于时间是有限的,田径教学与其他教学势必产生冲突。就目前而言,相较于足篮排、乒羽网等运动项目,田径项目处于弱势。作为运动之母,目前所处的地位十分尴尬,如何在有限的时间内发展田径运动,是田径教学中需要重视的问题。业余田径队虽然一直是田径训练,但是一旦有其他项目训练队组队,就会导致田径队成员兴致不高,渴望参与其他项目的训练队,不能使学生有很好的归宿感。

### 2.2.4 田径教学与其他学科相冲突

中职学校往往重视学生专业技能培养,忽略学生的体能素质,课程标准下的两节课完全不能满足学生体能发展。中职学校不同于普通高中,学生除去一年的实习,剩下的两年需要学习大量的专业知识,运动员的训练时间通常放在下午第七到第八节,势必会占用到运动员的技能学习与升学相关的基础学科,导致学生因为训练的缘故缺少一些关键学科的学习。同时,这也是学校管理者不太愿意组建田径队的原因之一。

### 2.2.5 训练周期不规律

由于运动员分散于不同班级的缘故,且课余时间学生对技能学习的需求比重较大,往往需要凑足一定的人数才能开始进行训练,并且训练时间难以统一,使得教练员只能分批分时安排训练,影响训练进度,导致业余田径队的训练周期无法规律化。

另一方面,周期还存在中断的情况。由于莆田市的田径比赛基本都在3月至5月之间开展,且因为学生在寒暑假阶段疏于训练,每到开学季都需要一定时间的恢复期,使得前者不能有效的保持冬训成果,后者不能在比赛结束后能够继续完成训练任务,以备下一次的比赛。

## 2.3 业余田径队教学训练问题的解决策略

### 2.3.1 创新教学思维,增强教学趣味性

摒弃教学中固有的传统思想,增加趣味训练方式进行改变,善于发现,创新思维。例如在田径队训练教学中,可利用网球来完成起跑反应的训练,也可以通过利用纸飞机或者其他可训练物品来完成标枪投掷出手动作,还可以采用篮球绕场的方式来完成热身活动。从其他项目中选取有代表性的动作或生活中较为常见的物品,在不影响田径教学的前提下,融入田径教学,适当的增加趣味性训练方法。保持一定的训练热情是体育训练中的基础

要素,在训练中保持一定的热情能更好的激发运动状态,提高运动效率。

### 2.3.2 定位职业教育需求

中职学校的主要任务还是以自身专业的未来发展为导向,在发展学生强健体魄为前提,针对不同的职业,体育教学应当做出改变,迎合未来社会职业的需求,如临床医学骨科需要强而稳定的手部力量和稳定的上肢肌肉运动感觉,如此就应当发展稳定性的上肢力量。护士经常性的往返病房,药师在药房下的奔波,都需要稳健的耐力和下肢力量的支撑,应当着重发展下肢力量。诸如上述,田径运动都能很好的发展职业所需要的体能储备。在职业工作中,往往由于过度依赖于身体的某些部位,而导致身体其他部位的畸形发展,最终导致职业病的发生,通过体育疗法能最大化的避免职业病的发生。

### 2.3.3 促进田径教学与本学科其他教学和谐发展

中职学校应当确立科学的教学体系,明确在田径教学在体育教学中的主导地位,从田径教学中拓展其他体育教学,鼓励学生参加业余田径队,激发学生兴趣。另外,体育教师可针对性的布置体育作业,加深学生对技术动作的理解,促进学生对技术动作的掌握。加强对田径队专业技能的培养,在满足田径队的训练基础上,对所耽误的其他技术动作学习时间进行额外的安排专门性训练。

### 2.3.4 改善田径教学和其他学科的关系

平时利用大量时间训练和恢复势必会占用到学业和技能学习的时间,导致他们在升学和技能学习上力不从心,甚至有的同学很难顺利毕业。为了解决这个问题,学校有必要在学业和技能上给予一定的帮助,如安排特定的时间和专业教师补足学业和技能上带来的缺失,或优先安排运动员的实习单位,增强学生的技能学习。教练员应当取得运动员所在各班班主任的支持,保持与运动员之间的有效沟通,尽可能的调动学生的主动性,利用课后时间来补足职业技能学习的短缺。

### 2.3.5 科学训练,规范周期

在寒假期间定时安排训练科目,利用学生家中常见的物品来完成训练,确保学生在寒假能够保持住冬训成果。每年比赛后,除确定明年无法参加的运动员外,其他运动员应当保持一定的训练量,维持体能储备,以备更好的完成常规训练任务。

## 3 业余田径队教学探究

在业余田径队上,由于时间因素,可供训练的时间较少,如何在有限的时间中,完成业余田径队教学并取得一定的成绩,是每个中职教练员需要深思的。

短跑是一种技术性、弹性的项目,因此在可用的训练时间内,应当大力发展运动员的力量、爆发能力、最大速度、髋关节能力和正确的短跑技术,只有力量和爆发达到一定水平后才能提高速度。此外还应当注重运动员的摆臂

动作是否正确,摆臂动作虽然没有产生水平或垂直方向的力,但是它起到维持身体平衡、调节奔跑节奏的作用。不断重复专项技术有利于建立起运动员正确的发力顺序和神经肌肉模式,同时还应当在训练中穿插长距离跑训练,以增加体能,维持身体其他肌肉持续做功的能力。

一般来说,发展长距离跑能力首先应当发展有氧耐力,训练时要发展运动员的最大摄氧量。由于中职学校仅开展 800 米和 1500 米跑,并没有更长距离的跑,所以不太重视运动员无氧耐力的训练。值得一提的是,1500 米也考验运动员无氧供能,发展短跑中的斜坡跑有利于提高运动员糖酵解供能系统能力,所以在长跑训练中适当的穿插短跑训练对于提高糖酵解能力和冲刺能力起到一定的积极作用。

在跳跃项目中,一般教练员只注重于跳跃技术,没有意识到短跑技术是跳跃技术的基础,助跑能力的强弱在一定程度上影响着运动员的水平速度,水平速度影响起跳时的腾空能力。通过对市运会参赛的中职学校学生问答,了解到普遍存在胫骨或腓骨疼痛,这说明教练员在日常教学过程中忽略了最重要的一个问题,即脚的触地点正确与否,由于跳跃运动的接触地面的时间较短,教练员很难通过肉眼去发现并改善运动员的不正确姿势,长此以往,造成骨骼和肌肉的疲劳,从而发生运动损伤。

在投掷类项目训练中,很多教练员由于水平和专业的限制,且投掷类项目本身存在一定的危险性,较为重视技术动作的规范性,故脑海中缺失超越器械的概念,不能很好的把握良好的超越器械动作,导致运动损伤的形成,所以在教学训练过程中,如何传授给学生超越器械概念是带好投掷类项目学生的重点。

#### 4 结语

学生的全面发展,离不开体育教学,体育教学的发展,离不开田径运动。田径运动作为运动之母,是体育教学中不可分割的重要部分。

首先,随着信息化的普及,各种电子产品铺天盖地而

来,不管在生活中还是在日常学习中,学生越发的依赖于电子设备,导致用于体育锻炼的时间越来越少,体质下降。发展田径教学,能更好的让学生从电子设备中解放出来。田径运动能发展人类最基本最简单的运动元素,同时更是生存及成长必备的基本技能,能有效提高中职学生的身体各项机能。有研究表明,体育锻炼也能发育人的智力、提高内协调力、增强个人意志。

其次,在竞技体育中,田径项目是最富有感染力的项目之一,日常的田径训练是备战各类运动会的主要手段,获奖荣誉能够激发学生对田径运动产生兴趣,一方面是获奖的同学更愿意继续加强体育训练,另一方面也能激发普通同学对荣誉的渴望,产生加入田径队的想法,同时也是学校对外宣传的招牌。因此,发展竞技田径运动有利于学校发展和学生成长。

最后,通过以赛促建,以赛促教,从比赛中完善队伍建设,发展田径教学,促进体育教学的发展。中职学校可以通过开展业余田径队的训练并参与比赛,不断积累经验,总结不足,创新教学教法,促进和完善体育教学。

#### 【参考文献】

- [1]汪晟民. 中职学校业余田径队队伍建设路径研究[J]. 运动精品, 2020, 39(5): 16-17.
  - [2]朱卫红. 试论中职学校如何开展学生田径运动队训练[J]. 科学大众(科学教育), 2018(4): 167.
  - [3]李涛. 中职学校田径训练安全防护的意义与措施分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(17): 59-61.
  - [4]喻新凯. 浅谈如何做好中职学校田径教学训练[J]. 田径, 2021(11): 23-25.
  - [5]赵贵姣. 高中田径队训练存在的问题及解决措施[J]. 青少年体育, 2016(4): 27-28.
- 作者简介: 李鑫(1994-), 男, 汉族, 福建莆田人, 学士、本科, 助理讲师, 研究方向: 体育教学; 通讯作者: 何建伟(1973-), 男, 汉族, 福建莆田人, 博士, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学、运动人体科学、体育管理。