

高校体育田径教学中体能训练的重要性及策略探讨

王勤海

(华侨大学, 福建 泉州 362000)

摘要: 高校体育田径教学作为体育课程的重要组成部分, 在学生体育素质提升、促进学生身心健康、培养学生综合素质等方面具有重要的作用和意义。体能训练是田径教学训练的基础环节, 对于提升学生的身体素质、技术水平和竞技能力具有重要作用。本文探讨了高校体育田径教学中体能训练的重要性及其策略。分析了体能训练重要作用, 指出其不仅是田径运动的基础, 也是培养学生意志品质和团队精神的重要途径。详细阐述了当前高校田径教学中体能训练的现状与存在的问题, 针对这些问题提出了相应的策略, 并强调了实施有效体能训练策略对于提升学生综合素质和竞技水平的重要意义。

关键词: 田径教学; 体能训练; 训练策略

一、高校体育田径教学中体能训练的重要性

(一) 提升身体素质与竞技水平

在高校田径教学中, 体能训练扮演着至关重要的角色, 它不仅直接关系到学生身体素质的全面提升, 而且是竞技水平飞跃的基石。体能训练通过一系列科学、系统的练习, 旨在增强学生的力量、速度、耐力、柔韧性和协调性, 这些基本体能的增强是学生掌握复杂田径技术、提高竞技表现的前提。

在提升身体素质方面, 体能训练首先通过力量训练, 如深蹲、硬拉、卧推等复合动作, 有效增强肌肉力量和爆发力, 这对于短跑、跳远等需要瞬间爆发力的项目尤为关键。耐力训练, 如长跑、间歇跑等, 则能显著提高心肺功能和肌肉耐力, 为长距离赛跑等项目打下坚实基础。柔韧性训练通过拉伸练习增加关节活动范围, 提高动作幅度和效率, 减少运动损伤风险。协调性训练则通过平衡、敏捷性练习, 提升学生的运动控制能力和反应速度, 对于所有田径项目都至关重要。

在提升竞技水平方面, 体能训练的作用更为显著。一方面, 通过模拟比赛情境的高强度间歇训练、重复训练等, 可以增强学生的比赛适应能力和心理承受能力, 使其在比赛中能够保持稳定的竞技状态, 有效应对高强度、高压力的竞技环境。另一方面, 体能训练还能帮助学生优化技术动作, 提高动作效率。

(二) 预防运动损伤

通过科学的体能训练, 学生的肌肉力量得到增强, 能够更好地支撑和保护关节, 减少因力量不足而导致的运动损伤。同时, 柔韧性训练能够增加关节的活动范围, 提高肌肉和韧带的弹性, 有助于预防因肌肉僵硬或关节活动不足而引发的损伤。此外, 协调性和平衡能力的训练能够提高学生的身体控制能力, 使他们在运动中能够更准确地判断和调整身体姿态, 避免因动作失误或失去平衡而导致的损伤。

在田径运动中, 学生经常需要面对高强度的身体负荷和复杂的运动环境, 因此具备自我保护意识和能力至关重要。通过体能训练, 学生能够学会如何在运动中正确地使用身体力量、如何调整呼吸和节奏以及如何避免危险动作等, 这些都有助于减少运动损伤的发生。

(三) 培养良好运动习惯与意志品质

科学的体能训练不仅能够帮助学生塑造强健的体魄, 更能够帮助学生养成良好的运动习惯。在日复一日的锻炼中, 学生逐渐认识到规律运动对于身心健康的重要性, 从而自觉地将体能训练

融入日常生活, 形成积极向上的生活方式。这种习惯一旦养成, 将对学生的未来产生深远的影响, 不仅有助于维持良好的身体状态, 还能提升学习效率和生活质量。

二、高校体育田径教学中体能训练中存在的问题

(一) 训练方法单一

目前许多高校在田径体能训练中过分依赖传统的训练模式, 如简单的跑步、跳高、跳远等基础项目的重复练习。这种训练方法缺乏创新和针对性, 导致运动员在技术、战术和心理等方面的发展不均衡。传统的训练方法往往侧重于提高运动员的体能水平, 但忽视了技术动作的精细化训练和心理素质的培养, 难以满足不同运动员的个性化需求。除此之外, 训练内容的重复率高, 缺乏科学性和系统性。也是限制体能训练结果的一项重要原因。

(二) 训练设施不足

训练设施是训练开展的基础, 然而部分学校由于硬件设施不足, 导致无法满足所有运动员同时进行体能训练的需求。在高峰时段, 运动员往往需要排队等待使用训练设施, 这不仅浪费了宝贵的时间, 也影响了训练的节奏和效果。此外, 部分高校的田径场地设施老化, 如跑道磨损、器材陈旧等, 这些都对运动员的训练安全构成了潜在威胁。

田径体能训练需要用到各种专业的器材, 如力量训练器、耐力训练设备等。然而, 在许多高校中, 这些器材的数量和质量都远远不能满足实际需求。运动员在训练时往往因为器材不足而无法进行充分的练习, 导致训练效果不佳。同时, 器材的短缺也限制了训练项目的多样性, 使得运动员的体能训练缺乏全面性和针对性。

(三) 教练员素质参差不齐

在田径体能训练中, 教练员的专业知识是制定科学训练计划、指导运动员正确练习的基础。然而, 一些教练员由于学历背景或专业培训的不足, 难以对田径运动的基本原理和体能训练方法有深入地理解。这导致他们在训练过程中无法充分考虑运动员的个体差异和运动项目的特殊性, 训练效果往往不尽如人意。

田径体能训练需要丰富的实践经验来指导运动员进行正确的练习和有效地恢复。然而, 一些教练员由于缺乏实践经验, 对运动员在训练过程中出现的问题和困难难以及时、准确地给予指导和帮助。这不仅影响了运动员的训练效果, 还可能对运动员的身体健康和运动生涯造成潜在威胁。

三、高校体育田径教学中体能训练策略

（一）制定科学的训练计划

科学的训练计划应充分考虑运动员的个体差异，包括年龄、性别、运动水平以及训练目标等因素。这些因素将直接影响训练内容的合理性和系统性。例如，针对年轻运动员，训练计划应侧重于基础体能的建立，如心肺耐力、肌肉力量和灵活性；针对高水平运动员，训练计划则更注重技术的精细化和竞技状态的优化。

在制定训练计划时，应当注重训练内容的全面性。训练计划应包括有氧耐力训练、无氧耐力训练、力量训练、柔韧性训练和协调性训练等多个方面。有氧耐力训练可以通过长时间的中低强度运动，如慢跑、游泳等，来提高运动员的心肺功能。无氧耐力训练则侧重于短时间内高强度运动，如短跑、跳远等，以增强肌肉的爆发力和抗疲劳能力。力量训练包括举重、深蹲等，旨在增强肌肉群的力量和耐力。柔韧性训练通过拉伸、瑜伽等手段，提高运动员关节的灵活性和肌肉的伸展性。协调性训练则通过平衡练习、多关节动作和复杂动作序列来提高。此外，科学的训练计划还应包括营养和恢复策略。运动员的饮食应确保摄入足够的碳水化合物、蛋白质和脂肪，以支持高强度训练和快速恢复。恢复措施包括充足的睡眠、冷热交替浴、按摩等，有助于运动员从高强度的训练中恢复过来，继续下一阶段的训练或比赛。

（二）强化基础体能训练

强化基础体能训练是提升运动员整体竞技水平和预防运动损伤的关键。基础体能训练不仅为运动员在专项技能上的提升打下坚实的基础，还能有效增强运动员的身体素质，包括力量、速度、耐力、柔韧性和协调性。

力量训练是基础体能训练的重要组成部分。通过重力训练、自身体重训练或功能性训练等方法，可以全面提高运动员的肌肉力量和爆发力。力量训练应注重全身肌肉的均衡发展，避免局部肌肉过度发达导致的运动失衡。同时，结合运动员的个体差异，制定个性化的力量训练计划，确保训练的安全性和有效性。其次，速度与敏捷性训练对于田径运动员也至关重要。通过短距离冲刺、变向跑、跳跃等练习，可以有效提高运动员的爆发力和反应速度。在训练过程中，应注重动作的标准性和连贯性，确保运动员在高速运动中仍能保持正确的身体姿势和动作轨迹。而耐力训练则是提升运动员长时间保持高强度运动能力的基础。通过长距离跑、间歇训练等方法，可以逐步提高运动员的心肺功能和肌肉耐力。耐力训练不仅有助于运动员在比赛中保持稳定的竞技状态，还能减少因疲劳导致的运动损伤。

（三）多样化的训练方法

除了基础的体能训练方法，教师还应当针对特定田径项目来设置针对性的专项体能训练方法。例如对短跑运动员的起跑反应时间训练、加速阶段和冲刺阶段的技术和速度训练；对长跑运动员的耐力训练和节奏控制训练；跳远运动员的助跑起跳训练和空中姿态控制训练等。这些专项体能训练方法有助于运动员在特定项目上发挥最佳水平。此外，在数字化背景下结合现代科技手段的训练方法也是提升运动员体能和技能的有效途径。利用可穿戴设备对运动员的训练过程进行实时监测和反馈，以便及时调整训练计划和方法。虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术可以为运动员提供更为真实、丰富的训练场景和体验，帮助他们更好地适应比赛环境。同时，高速摄像机等动作捕捉设备可以用于分析运动员的技术动作，提出改进建议，从而提高训练效果。

（四）及时评估与调整

体能训练策略的制定与实施是一个动态的过程，其中及时评估与调整是确保这一过程能够顺利进行的中心。

在训练初期，教师需要制定科学合理的体能训练计划，并明确训练目标和评估标准。这包括对运动员的身体素质、技能水平、心理状态进行全面了解，并根据运动员的个体差异和比赛项目特点，制定个性化的训练方案。评估标准应涵盖力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等多个方面，以确保训练的全面性和针对性。

在训练过程中，教师需要密切关注运动员的训练状态，定期进行体能和技能评估。评估方法可以采用心率监测、力量测试、速度测试等多种手段，以客观、准确地反映运动员的体能水平。例如，通过心率监测可以了解运动员在有氧耐力训练中的心肺功能状态；通过力量测试可以评估运动员的肌肉力量和爆发力；通过速度测试可以检验运动员在短跑、长跑等项目中的速度表现。

根据评估结果，教师需要及时调整训练计划和方法。如果运动员在某一方面的体能指标未达到预期目标，教师可以增加相应的训练内容或强度，以强化该方面的能力。同时，如果运动员出现过度疲劳或运动损伤等迹象，教师应及时减少训练负荷或调整训练方式，以避免对运动员的身体造成不良影响。

（五）注意运动员恢复

科学的恢复计划应当涵盖物理恢复、心理恢复和营养恢复等多个方面。物理恢复包括按摩、温水浴、桑拿、冰敷等手段，旨在帮助运动员消除肌肉疲劳、促进血液循环和加速代谢产物的排出。心理恢复则通过放松训练、心理暗示、呼吸调整等方法，帮助运动员调整心态、减轻心理压力和提高比赛状态。营养恢复则强调合理膳食和补充营养品，为运动员提供充足的能量和营养，促进身体恢复。

在训练课后，教练员应安排适当的物理恢复活动，如按摩、拉伸等，帮助运动员快速恢复体力。在训练间隙，可以安排一些轻松的活动或休息，让运动员得到充分的放松和恢复。在比赛前后，更要注重运动员的全面恢复，包括心理调适、营养补充和物理治疗等，以确保运动员在比赛中发挥出最佳水平。

结语：

综上所述，高校体育田径教学中的体能训练不仅是提升学生身体素质、竞技水平的关键环节，更是预防运动损伤、培养良好运动习惯与意志品质的重要途径。因此，高校体育教师应当积极探索田径教学体能训练的开展路径

参考文献：

- [1] 张道蒙. 高校田径教学中体能训练的要点探析[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(15): 188-190.
- [2] 谭红春. 高校田径教学训练中体能训练的策略探讨[J]. 体育世界, 2023, (10): 67-69.
- [3] 边福举. 高校体育田径教学中体能训练的重要性及策略探讨[J]. 运动与健康, 2023, 2(04): 93-95.
- [4] 毛龙. 体能训练融入高校田径教学的价值诉求与实施策略[J]. 长治学院学报, 2023, 40(03): 118-121.
- [5] 钱秋彤. 试析高校体育田径教学中体能训练方法[C]// 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 2023年教学方法创新与实践科研学术探究论文集(四). 山东师范大学体育学院, 2023: 218-220.