

体能训练在高校田径教学中的重要性及提升策略

刘阳生

湖南省怀化师范高等专科学校, 中国·湖南 怀化 418000

【摘要】当前阶段, 高校体育教育教学各项工作已经越来越受到教育界乃至全社会的广泛关注和重视。田径教学在整个高校体育教学中占据一个核心地位, 并且发挥着积极重要的教学作用。鉴于此, 我在本文针对高校体育田径教学中体能训练的重要性与有效提升策略进行一定分析和探究, 并且提出一些合理化建议, 以供参考。

【关键词】体能训练; 高校体育; 田径教学; 重要性; 提升策略

引言

众所周知, 田径教学堪称为当前高校体育教学中的一项最基础内容, 而体能训练无疑也是田径教学的核心要素。教师采用科学化、合理化的体能训练能够有效提升学生们的速度感应水平与意志力, 还能促进学生们的反应能力与运动爆发力的全面提高, 同时也堪称为磨练高校学生品性的一种极佳的锻炼途径与方式。新时期教育教学大环境下, 如何寻找和应用更具创新意识的优秀体能训练指导方式进行创新化田径教学, 已然成为当前高校体育教育工作者们不得不认真思考与仔细探究的一大重要教学课题。

1 高校体育田径教学体能训练的概述

1.1 体能

体能作为一个综合的概念, 通常指的是人体对自然环境的适应能力和运动能力, 通过体能训练可以锻炼个人的体能、人格以及思维方式, 在生活中, 体能可以让人们更好的适应现实生活, 对抗生活中高强度压力和各类疾病的抵抗力。而从结构角度来说, 体能主要分为身体机能和人类活动的状态。从微观角度来看, 体能依靠人体生理指标而定, 展现出人的集体形态和能力, 集体能力一般指的是身体各器官的功能; 而从体育教育教学来看, 体能主要包括人的力量、速度、忍耐力以及灵活度等。

1.2 体能训练

体能训练指的是日常体育训练和教学训练两种方式, 在日常训练中, 运用多种体能训练和教学方式, 合理的改善与提高训练人的身体形态, 改善人体机能。开展体能训练可以强化人体的各项机能, 包括人体的力量、速度、忍耐力、敏捷度等多项内容。就我国当代高校大学生的身体机能来看, 由于生活环境过于优越, 大学生普遍体能较差, 同时受到紧张的文化课程影响, 他们的体育训练逐渐缩减, 这些都是导致大学生体能下降的根本原因。而在现代化教育背景下, 高校体育教学重视体育教育活动的开展, 教师必须充分强化体能训练模式, 合理的将体能训练融入到技术训练中, 利用兴趣来引导学生们尝试开展体能训练, 实现学生们全方位的体能锻炼, 强健学生们的体魄, 从而实现高效体育教育目标。

2 解析体能训练在高校田径教学体系中的重要性

2.1 优质的体能训练能够有效提升田径教学质量

新时期教育教学背景下, 我国高校体育田径教学的教学宗旨与根本目的主要是为了全面提高高校田径项目运动员的自身成绩与综合水平。然而客观来讲, 田径成绩全面提高的一大重要基础和先决条件就是运动员是否在比赛过程中具备良好的爆发力与耐力。新时期教师采用科学化的体能训练如有氧呼吸训练、上下肢力量训练、速度训练、耐力训练等, 完全能够有效提升田径教学的整体质量, 并且全面增强运动员们的运动耐久性和综合体能, 符合当前田径教学的主体方向。

2.2 体能训练能提升高校学生对田径运动的认知

田径教学堪称为新时期我国高校体育教学一个极为重要的核心组成部分。鉴于此, 高校必须要全面重视与关注每一名大学生针对田径运动的参与主动性和积极性。教师利用合理化、创新化的体能训练能够在日常田径教学中潜移默化的提升高校学生对田径运动的认知与重视, 并且在教学过程中有效锻炼大学生们的运动爆发力、耐久力与意志力。

2.3 体能训练能有效保障体育田径教学的安全

田径运动隶属于一种竞技性、观赏性极强, 并且较为激烈的运动项目。在日常训练与比赛过程中, 倘若没有做好充分的热身准备以及拥有标准的田径运动技巧与技能, 必然会为田径训练和比赛埋下各种安全隐患。教师采用优质的体能训练可以从各个方面有效提升运动员们的身体素质。并且能够让让其拥有较为充沛的体能储备, 游刃有余的应对在日常运动中可能出现的安全健康问题^[1]。

2.4 体能训练可以有效提升高校学生的承受能力和思想道德素质

在我国全民创业、万众创新的伟大理念下, 积极开展立德树人的教育理念是我国教育领域中迫切需要的教育改革方式, 通过高校教育的全面改革, 培养出满足社会发展需求的创新人才。在高校教育中, 除了培养学生们良好的文化素养和专业技能, 还要强化学生们的体魄, 从而使学生们具备生命的活力, 才能更好的融入社会中, 为社会的发展与个人的目标而努力。因此, 高校体育田径教学中体能训练不但能够提高学生身心健康的, 在参与体能训练时, 还能够全面提高他们坚韧不屈的精神和顽强的意志, 从而在今后的工作和生活中自主面对与克服困难, 抱着积极健康的心态面对挫折, 实现当代大学生良好的发展, 激发学生们的强大的心理素质。在高校体育田径教学时, 通过开展体能训练活动可以全面提高学生们意志品质, 提高学生们的克服困难, 越挫越勇的精神, 从而为以后的工作和生活奠定基础。

另外, 体能训练的开展可以通过多种训练方式和运动类型, 培养学生们科学的开展体能训练可以提高大学生的思想品德素质, 同时也是一种负面情绪的宣泄手段, 解决学生们出现的心理障碍和负担, 提高当代大学生抗打击能力和优秀的心理素质。

2.5 提升大学生的合作精神

在高校体育田径的体能训练中, 教师都应该强化对多种训练手段, 这样有利于促进学生的全面发展。再加上绝大部分企业对人才综合素质要求都在不断提升, 其中团队合作精神作为人才培养的这一环节, 同时也是学生未来发展的核心, 需要得到教师的重视。针对高校体育田径的体能训练来讲, 合理的开展团队活动, 有利于培养学生的团队合作能力, 使得学生能够更加积极主动的与团队成员沟通, 并参与各项体育活动, 提升学生的人际交往能力, 为学生创造更多有利的平台, 使得学生能够积极主动将

通,并掌握各项团队技术。而且通过学生团队意识的培养,能够跟随情况制定针对性体育项目,使得学生积极参与,并在体育训练与活动中相互帮助,使得团队的力量更加强大。

3 解析新时期高校田径教学体能训练中面临的主要问题

3.1 高校缺乏对体能训练的重视度

当前阶段,我国高校田径运动全面开展并且获得了诸多成绩,然而在整个田径教学的体能训练环节还是展现出一些问题与不足亟待解决。首先来讲,我国相当一部分高校缺乏对体能训练的重视度与关注度。并且缺乏科学化、合理化、创新化的体能训练理念与方式。与此同时,许多高校对大学生们在田径训练与赛场上所表现出的速度、耐力、爆发力、灵活度与平衡性等指标检测同样缺乏重视,结果导致日常体能训练缺乏一定的针对性与专业性。

3.2 专项体能训练开展力度较弱

我国高校田径运动日常教学工作全面开展过程中,专项体能训练力度较弱,并且开展与推广的整体效果欠佳。高校体育教师往往注重师各种一般性体能训练,却并没有针对速度训练、耐力训练、载重训练等专项训练进行精心设计与有效落实。并且还有一部分高校体育教师错误的认为:体能训练过程中没有必要组织专项训练,只要确保日常体能训练时间和强度即可。这种不科学的训练思想与训练理念在客观上导致运动员的耐受力与爆发力无法得到质的提升,并且在缺乏专项体能训练支撑的日常训练中,学生们的整体训练积极性与主动性变得差强人意,对我国田径人才的培养形成诸多阻碍与负面影响。

3.3 体能日常训练方式固化单一

田径教学运动堪称作为一种较为传统意义上的运动项目,教师在日常体能训练中所沿用的训练方法与训练策略也基本都是以传统训练方式为主。比如说让学生们在操场中进行仰卧起坐、原地踏步跑、肌肉拉伸扩展训练等进行体能锻炼。毫无疑问,这些日常训练方式过于固化且单一,尽管能够达到一定的增强肌肉力度与肌肉神经灵活性的成效,但绝大多数运动员都会产生较强的拒绝和抵触情绪,不愿意接受枯燥且乏味的体能训练,缺乏创新性的体能日常训练也根本激发不了高校大学生们对于田径运动的学习热情和探究欲望。

3.4 大学生没有掌握良好的体能训练技巧

现如今,高校体育教育得到了高度重视,对于高校体育田径教学来说,体能训练看似是一项最简单的训练,但是其中也蕴含着巨大的学问,只有掌握正确的体能训练技巧,才能够更好的实现体能训练效果,比如怎样掌握好体能训练的尺度,控制体能训练度,才能更好的发挥出体能训练的效果。对于每个人身体素质和年龄特点不同,体能训练的技巧也都存在着一定的差异,因此,只有掌握适合自己的体能训练技巧,才能够将体能训练的作用发挥到实处,促进学生综合体能的提升。但是在高校田径体育体能训练的实际教学中,首先教师对于体能训练的认知不够强烈,认为大学生只要掌握基本的热身运动即可,无需更深入的进行体能训练学习,因此在开展体能训练活动时,知识进行一些基础的动作训练,这样的教学模式虽然能够提高田径教学质量,但是不利于大学生身体素质的全面培养。另外,学生们也没有结合自己的情况,学习良好的体能训练技巧,只有做好身体各方面的协调配合,才能锻炼出更好的体魄^[2]。

3.5 大学生缺乏参加体能训练的积极性

随着科技时代的全面发展,当代大学生的课余生活十分丰富,比如上网、看手机等成为了大学生热衷的方式,导致当代大学生的身体机能逐渐下降,同时运动意识也逐步减退。对于

现阶段的高校体育田径教学来说,由于学生们都已经形成了懒惰的性格,对体能训练教学的参与性并不高,即便是教师提出了明确的要求,学生们也仅仅是象征性的参与一下,并没有达到理想的体能训练效果。

4 新时期高校体育田径教学有效提升体能训练质量的策略

4.1 教师制定优质体能训练计划夯实基础训练

在新时期高校田径教学日常实践过程中,高校体育教师不仅要集中精力于课堂教学效率与质量的提升,还需要注重采用科学化的教学方式提高大学生自身身体素质。具体来讲,教师在日常田径教学正式开展前应当制定好一个科学、合理、综合的体能训练计划,以体能基础训练为主。比如说,在体能初期训练过程中,教师应针对大学生们的腿部力量、上肢能力以及腰部力量进行基本训练。比如让学生们进行慢跑训练、长跑训练以及沙袋负重跑训练等,教师在基础训练过程中要以引导和修正为主,鼓励学生养成良好的体能基础训练好习惯。

4.2 教师采用分层教学全面开展体能拓展训练

在高校田径中期的日常教学实践中,教师可以采用分层教学法全面展开科学化的体能拓展与加强训练。由于新时期高校大学生们自身身体素质存在不同的差异性,并且能够承受的体能训练强度不同,因此,教师可以为学生们精心打造不同强度、不同层次的加强式体能拓展训练。具体来讲,针对体能基础较强并且身体状况优秀的学生,教师好可以增强这部分学生的臂力训练、短跑训练、以及双肩力量训练等,进而全面提升这一层次学生的耐力,让其能够结合有效的肌肉训练方式提升爆发力与冲刺水平。而针对一些体力较弱并且体能训练基础较差的大学生,教师则可以主要采用扎马步、深蹲等较为缓和的体能训练方式,循序渐进的增强这部分学生们的肌肉韧性与肌肉耐力。在高校体育田径教学后期阶段,教师可以结合不同层次学生全面开展各类拓展体能训练。比如说,让学生们参加不同难度的跨栏训练,有效增强学生不同部位的肌肉柔韧度和弹性,进而让学生们的体能训练得到不同程度的全面加强。

4.3 教师应结合实际创新教学模式与教学手段

新时期高校田径体育教学实践过程中,教师应当结合教学实际创新教学模式与教学手段。比如说,采用体育游戏教学法丰富课堂教学内容,活跃课堂教学气氛。体育游戏能够让体能训练变得趣味十足,有效激发高校大学生们的主动学习意识和参与兴趣。举例说明,教师在日常体能训练游戏教学模式创设过程中,可以将大学生们分成不同小组,进行接力跑、追逐跑、男女混合接力跑等等体育游戏活动。不但增强大学生们的体能储备,而且在放松、愉悦的体能训练环境下,学生们不会产生疲惫与厌倦感,进而获得更加优秀的体能训练效果。

5 结束语

综上所述,新时期教育教学大背景下,高校体育田径教学中体能训练创新化推广与应用之路可谓“任重而道远”。教师在日常体能教学各个环节中应当不断探索、不断钻研、不断反思,力争寻找到更为科学化、合理化的体能训练方式与手段,力争让高校田径教学整体质量和水平能够迈上一个新的台阶。

参考文献:

- [1] 代宝奇. 刍议高校田径教学训练中体能训练的要点[J]. 田径, 2018.
- [2] 刘庆. 高校田径教学体能训练方法优化提升创新研究[J]. 青少年体育, 2018, No. 64 (08): 109-110.