

探索高校体育田径教学中体能训练的重要性及对策

王建基

(宁夏大学体育学院 宁夏回族自治区 银川 750021)

摘要: 体能训练是高校体育田径教学中非常重要的教学内容,它不仅能够提高学生的身体素质状况,同时能够有效减少学生在田径赛事当中所受到的运动损伤。基于此本文就田径教学中体能训练的重要性进行了简单分析,并就如何提高田径教学中体能训练的效果提出了自己的见解,以期为后续高校体能训练工作的顺利开展提供参考意见。

关键字: 高校体育;田径教学;体能训练;重要性

引言: 体能训练是体育田径教学中最基本的教学内容,同时也是最为重要的教学内容,通过科学有效地开展体能训练工作能够帮助学生良好提升其速度、耐力、爆发力、灵敏性及综合素质。但是,就当前高校田径教学中体能训练现状来看,其仍然存在着诸多问题。因此,相关高校田径教学教师应不断加强对于科学化体能训练工作的重视,以此来不断增强学生的田径实力,从而更好地为国家输送运动人才。

一、高校田径教学体能训练存在的问题

1. 体能训练重视程度不高

虽然近些年来我国不断加强对于高校田径教学中体能训练工作的重视,但是从总体情况上来说,其仍然存在着训练方法单一、训练强度不当等问题。当前我国众多高校在进行体育教学过程中大都将精力投放在体育赛事上,对于赛事前学生们的日常体能训练重要性认识程度不高,导致最终的成绩比较平淡。因此,相关院校应不断加强对于前期学生体能训练工作的重视、拓宽体能训练的方法、制定恰当的体能训练计划,并且对于体能训练过程当中学生们所展现出来的爆发力、耐力等各项指标进行不定期检测,从而能够根据学生的薄弱环节展开有针对性的体能训练活动。

2. 体能训练方法较为落后

当前我国高校在田径教学体能训练开展过程当中所采取的训练方法主要以长跑、蛙跳等训练项目为主,所有的训练活动集中校内场地。同时,在训练过程当中所选用的训练器材也比较单一。相较于一些体能训练工作开展比较成熟的国家,他们通常情况下会不定期带领学生进行户外体能训练,在丘陵、森林等不同地貌下开展体能训练活动,同时也会针对耐力、反应力、爆发力等不同能力需求,在不同环境下选择不同的训练方法开展体能训练活动,以此来不断提高学生的机体及反应能力。

3. 专项体能训练开展不足

当前,我国部分高校在开展田径运动教学过程当中所采取的体能训练方法较为单一,许多教师大多组织学生通过长跑作为体能训练来不断提高学生的耐力,认为只要把速度和持久力提升上来,就可以达到了体能训练的最终目的,但是却忽略了部分项目对于爆发力、灵敏反应能力等的需求。许多的教师都认为没有必要组织专项的训练,在训练过程当中只注重训练量的提升,而不注重质的提升。因此,并没有实现学生体能的综合提升,从而导致我国高校体育运动员与其他较强国家运动员之间的素质拉开了极大差距,对于我国田径事业的发展起到了一定阻碍。

二、高校田径教学中体能训练的重要性分析

1. 帮助学生掌握田径的基本技能

田径运动是一项身体耗能极大地运动。因此,它对于运动员本身的体能消耗承受能力有着极高的要求,只有具有极强的身体素质才能够保证田径比赛有可能顺利完成。而田径运动其实可以划分诸多常见的运动项目,例如短跑就属于田径大类当中的项目之一,

它不仅要求运动员具有极强的身体爆发力,同时要求运动员必须在掌握一定的规范技术动作的前提之下,才能够将速度发挥到最大。因此,通过适当的体能训练,能够良好帮助运动员掌握运动项目的运动技能,从而使他们在赛场上更有获得成功。

2. 有效预防运动损伤事故的发生

由于田径类运动项目爆发力比较强,因此,在田径比赛过程当中,许多运动员经常会出现各种各样的运动损伤事故。一旦出现运动损伤,不仅会影响比赛成绩,甚至会对运动员身体产生不可逆损伤。因此,在日常的田径项目训练过程当中应适当地进行体能训练,以此来不断提高运动员的身体素质以及运动强度承受能力,尽可能地避免或减少他们在运动比赛过程当中出现运动损伤事故。当然,在体能训练过程当中必须要根据运动员身体素质情况,有方向、有目标地制定运动员体能训练计划,从而有效预防运动损伤事故的发生。

3. 助力学生身体素质的健康改善

有相关研究表明,适当的体能训练能够良好提升学生的走、跑、投等能力。因此,在我国高校体育课堂开展过程当中,几乎所有的高校在进行普通体育课程教学过程当中都会对学生进行适当的体能训练。其中最主要的原因就是通过适当的体能训练有利于锻炼学生体魄,增强身体抵抗能力。相对于普通体育课堂来说,田径课堂的体能训练程度及训练方法要更为繁重。因此,它在良好改善学生身体健康状况的同时,还能够磨炼学生的意志,不断提高学生的承受能力。综上所述可以看出,适当的体能训练能够帮助学生构建良好体魄及坚定心智,实现生理和心理的双重提升。

三、高校田径教学中体能训练的方法

1. 速度训练

相较于其他运动项目类型来说,田径运动对于运动员的速度要求比较高,这里的速度不仅仅包括起跑速度,同时包括起跑过程中的动作速度、反应速度等等。因此,高校教师在田径教学体能训练过程当中应不断加强对于运动员学生速度素养的提升练习。例如,教师可以要求学生全部以半蹲姿势向上跳,并且要求学生能够根据所发出的指令不断向上跳跃触摸上方目标物,以此来不断提高学生的节奏能力。当然在开展速度训练过程当中,教师应该针对学生的身体素质状况,采取适当的训练方法及训练强度,从而做到扎实有效训练。

2. 耐力训练

田径项目除对速度能力有较高要求外,对于学生的耐力也有很大的要求,特别是对于一些长跑运动员来说,拥有较强的耐力是取得比赛胜利的关键。因此,高校教师应不断加强对体能训练当中耐力训练部分内容的重视,通过引导学生进行科学的气息调整,帮助学生在长跑过程当中能够把握好节奏,从而发挥出最佳水平。除此之外,还可以带领学生进行高频率高抬腿动作,通过重复练习形成肌肉记忆,不仅能够在一次次反复训练当中提高学生的耐力。同时

还能够提高学生的速度。再结合创新训练方式,通过中速循环跑、追逐跑等方式展开耐力训练还能够极好的培养运动团队精神。

3.爆发力训练

良好的爆发力能够使田径运动员在赛程的前半段处于比赛的优胜地位,同时给其他对手以心理上的压力。因此,教师应该在体能训练过程当中,应加强对于学生爆发能力的训练内容。例如可以组织学生在操场上进行短跑冲刺、弯道减速等项目的训练,并且在训练过程当中,引导学生进行正确的气息调节,从而不断提高爆发力训练的效果。同时起跑前的准备姿势对于学生的爆发力也会起到关键作用,因此教师必须要做好学生起跑前准备姿势的指导工作,要求学生以右脚作为出发点,在指令枪响后起身向前冲并进行有规律的双臂摆动,从而不断提高学生的短跑爆发力。

4.灵敏训练

在田径竞赛中仅凭蛮力冲刺很难取得最终的成果,因此,在进行正式的赛事之前,教师一般会根据运动员的实际情况制定相应的比赛战略,而这这就要求学生在赛事过程当中能够拥有较强的灵敏力,根据比赛战略适当在不同赛程阶段调整自身的步频、速度等。同时,在竞赛过程当中有时会出现各种突发情况,因此,教师要加强对学生的日常灵敏训练工作的重视。例如可以通过合理带领学生进行“台阶跳”“高抬腿跑”等方式,不断丰富训练方法和内容,使学生能够在赛事进行过程当中,根据实际情况进行相应步长、步频的调整,通过有效提高学生的灵敏性,尽可能使学生在田径竞赛当中取得优异成绩。

5.专业素质训练

在进行体能训练前,教师应该根据不同学生的身体素质情况及项目差异,为每位学生制定科学合理的训练方案,从学生项目的实际需求出发,采取不同的训练方式和训练结构,以此来不断提高训练的最终效果。例如对于短跑运动员来说,该项目对于运动员自身的爆发力以及速度的要求比较高,那么教师在制定训练方案时,就可注重争取能够提高爆发力以及速度的训练内容。而对于长跑运动员来说,该项目对于学生的耐力以及灵敏力要求比较高,因此教师针对这类学生应该以开展提高耐力及灵敏力的训练内容为主。在进行体能训练过程当中,教师还应该配以相应的辅助训练,以此来不断提高最终的训练效果。

四、提高高校田径教学体能训练效果的有效措施

1.正确认识专项训练与一般训练

在高校田径教学体能训练过程当中,部分教师由于无法正确了解专项训练与一般训练之间的区别。因此,在进行体能训练过程当中,往往对各项目运动员采取同样的训练方式和训练内容。事实上,训练可以分为专项训练与一般训练两部分内容。专项训练是指从运动员所在的运动项目出发,有针对性地选择能够提高运动员专项能力水平的训练。而一般训练是指适用于所有项目运动员的训练,各项训练会对运动员总体身体素质的提升有一定帮助,但并不会对运动员所在运动项目的专项能力提升有所帮助。因此,相关教师在今后的体能训练过程当中,应正确区分专项训练与一般训练。以专项训练为主,辅以一般训练,并且根据运动员的身体状况及实际需求,选择适当的训练内容和训练方法,从而实现高质量的体能训练工作。

2.建立科学的体能训练体制

虽然当前我国田径事业的发展已经取得了一定的成就,但是对于其他国家而言,我国田径运动仍有很大的提升空间。作为为运动事业不断输送人才的高校,其在对学生进行训练时应不断加强对于学生体能训练的重视,通过建立科学的体能训练体制,不断强化训

练的最终效果。通过积极搭建现代化、科技化的体育设施场地、购买专业化设备,聘请专业教师训练人员等途径为学生营造一个良好的田径体育训练环境。使学生的训练能够在标准化、制度化、专业化的模式下高效开展。在增强学生体能进步的同时,为我国专业运动人员的输送奠定良好基础。

3.建立多元化的体能训练模式

由于体能训练任务比较枯燥且辛苦,因此,许多高校在进行体能训练时难以充分调动学生积极性参与体能训练工作。对于体育专业教学来说,田径运动是其中最基本的一项运动,而田径运动当中的体能训练也是最基本且重要的一项训练内容。因此,教师必须要懂得进行训练模式创新,通过建立多元化的体能训练模式,不断加强学生的学习兴趣。例如,在体能训练过程当中,教练可以将传统的体能训练活动转变为体育运行游戏,如举办短跑跨栏接力比赛、挖宝寻宝活动等等,减轻训练过程当中枯燥性。通过游戏训练替换传统训练方式,能够使学生们在游戏过程当中忘却训练的烦恼,实现体能训练效果的提升。因此,高校体育教师在体能训练的过程当中,都应该懂得积极为学生创造相应的体能训练情景,调动学生热情,从而达到最终训练效果的实现。

4.丰富体能训练内容与形式

传统的体能训练方式虽然能够在一定程度上提高学生的身体素质,使其拥有良好体魄参与各项田径赛事活动。但是,除生理上的训练之外,还应该加强学生心理上的锻炼,使学生能够保持良好心态参与赛事竞争。因此,相关高校在进行体能训练时应将身体锻炼同心理锻炼进行有效结合,不断拓宽丰富学生的体能训练内容与形式。例如,可以参照国外的体能训练方式,带领学生到户外进行体能训练,在各种环境下对学生进行锻炼,不仅能够有效提高其对于变换环境的生存适应能力。同时,能够帮助学生培养良好心态,以积极心态面对一切困难。还可以适当的举办组内竞赛、组间竞赛等等,在密切团队合作精神的同时,提高学生参与训练的积极性,以此来不断提高训练效果。

结束语:

综上所述,田径运动教学的教学质量与体能训练工作质量息息相关,同时,体能训练工作严重影响着学生良好体魄及健康心理的形成。因此,相关教师应积极寻求体能训练模式创新,根据学生实际情况出发,制定科学有效的体能训练方案,使学生在历经一次又一次训练之后能够拥有良好的运动素养。使其在今后的赛场当中取得优异成绩,为我国运动事业的发展贡献自己的力量。

参考文献:

- [1]胡宏升.高校体育田径教学中体能训练的重要性及对策分析[J].当代体育科技,2021,11(28):107-109.
- [2]苑沼毓.高校田径教学中体能训练分析[J].黑龙江工业学院学报(综合版),2021,21(08):149-152.
- [3]张建梅.高校田径教学中体能训练的要点探析[J].当代体育科技,2021,11(11):95-97.
- [4]郭林昊.高校体育田径教学中体能训练的重要性及对策[J].当代体育科技,2019,9(15):105+107.
- [5]阿曼古力·阿不都热西提.高校田径教学训练中体能训练的要点分析[J].体育风尚,2019(05):34.
- [6]李梅.高校田径教学中体能训练的若干思考[J].运动,2019(01):82-83.

作者简介:王建基,(1963年1月出生),男,汉族,山西晋城人,宁夏大学体育学院,副教授,学历本科,研究方向是田径教学与训练。