

高校游泳教学中 体能训练内容与方法研究

前言 ▶ 本研究旨在探讨高校游泳教学中体能训练的内容和方法。通过对体能训练基本要素的介绍，我们深入了解了力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性等素质的训练方法和手段。在高校游泳教学的背景下，我们提出体能训练的方法，包括持续训练法、间歇训练法、循环训练法，组合训练法等。通过研究表明，体能训练在高校游泳教学中具有重要地位，针对不同的训练目标和学生个体差异，采用科学合理的训练方法和手段可以有效地提高学生的体能水平，进而掌握游泳技能和提高游泳成绩。

关键词 ▶ 高校游泳教学；体能训练；方法研究

游泳是一项全身性的运动，不仅可以提高身体健康水平，增强心肺功能，还能塑造体型，增强自信。在高校教育中，游泳作为一门重要课程，对于大学生的身心健康和全面发展具有重要意义。体能训练是游泳教学的重要组成部分，是提高游泳成绩和掌握游泳技能的关键因素之一。体能训练可以帮助学生提高身体素质，增强体能和耐力，改善身体各器官系统的功能，促进游泳技能的形成和提升。在高校游泳教学中，通过科学合理的体能训练，可以帮助学生更好地掌握游泳技巧，提高游泳成绩，增强自信心和兴趣，培养积极向上的运动态度。因此，研究高校游泳教学中的体能训练内容和方法具有重要的现实意义。

1 高校游泳教学中的体能训练内容

1.1 耐力训练

耐力训练是游泳教学中最基本的体能训练之一，主要包括有氧耐力训练和无氧耐力训练。

1.1.1 有氧耐力训练

有氧耐力训练是指在氧气供应充足的情况下，通过有氧代谢产生能量的训练。在游泳教学中，有氧耐力训练可以通过长距离游泳、慢速游泳、水中健身操、水中游戏等方式进行。这些训练方式可以提高学生在水中的耐力和持久力，帮助学生更好地掌握游泳技巧。

1.1.2 无氧耐力训练

无氧耐力训练是指在氧气供应不足的情况下，通过无氧代谢来产生能量的训练。在游泳教学中，无氧耐力训练可以通过快速游泳、间歇性游泳、水中高强度间歇性训练等方式进行。这些训练方式可以帮助学生提高在水中的冲刺能力和耐力，帮助学生在比赛中获得更好的成绩。

1.2 力量训练

1.2.1 肌肉力量训练

肌肉力量训练是游泳教学中非常重要的一部分。肌肉力量的提升对于游泳运动员来说是必不可少的，因为强壮的肌肉可以帮助他们在水中更加有效地推动自己的身体。

在肌肉力量训练中，主要关注的是核心肌肉群和四肢肌肉群的力量。核心肌肉群包括背部、腹部、腰部和臀部的肌肉。这些肌肉在游泳中发挥着重要的作用，因为它们帮助维持身体的稳定性和平衡性。四肢肌肉群包括大腿、小腿、手臂和肩膀的肌肉，这些肌肉在游泳中提供主要的动力。

在进行肌肉力量训练时，使用器械进行负重练习是一种有效的方法。例如，哑铃、杠铃、健身器械等都是常见的负重工具。通过逐渐增加负重的重量和重复次数，可以使肌肉得到不断的刺激和强化。此外，利用自身的重量进行练习也是不错的方法，如俯卧撑、引体向上等^[1]。

1.2.2 爆发力训练

爆发力是指在最短的时间内产生最大力量的能力。在游泳中,爆发力对于游泳的速度和推进力至关重要,因此,爆发力训练也是游泳教学中不可忽视的一环。爆发力训练可以通过多种方式进行,其中一种常用的方法是利用弹性能量进行练习。例如,使用弹力带或橡皮筋进行快速拉伸手臂或腿部的练习。此外,利用身体自身的重量进行快速跳跃、俯卧撑拍手等练习也可以增强爆发力。

1.3 速度与敏捷性训练

1.3.1 游泳速度训练

游泳速度训练是游泳教学中非常重要的一部分。速度是指游泳运动员在水中移动的快慢程度,对于游泳运动员来说,提高速度是他们追求的主要目标之一。

在游泳速度训练中,主要关注的是划水技巧和呼吸技巧的运用。划水技巧包括划水路线、划水速度和划水力量的控制。呼吸技巧包括吸气和呼气的频率和深度。此外,身体姿态和平衡性也是影响游泳速度的重要因素。

在进行游泳速度训练时,可以通过多种方式进行。其中一种常用的方法是进行短距离冲刺练习。例如,进行50米、100米等短距离的快速游进练习。此外,进行变速游、间歇性练习等也可以有效地提高游泳速度。

1.3.2 敏捷性训练

敏捷性是指游泳运动员在水中快速移动和改变方向的能力。在游泳中,敏捷性对于运动员来说也是非常重要的。在敏捷性训练中,主要关注身体姿态的控制和协调性的提高。身体姿态的控制包括头部位置、身体姿势和手臂动作的控制,协调性的提高包括四肢动作的协调和呼吸与动作的协调。在进行敏捷性训练时,可以通过多种方式进行。其中一种常用方法是进行水中游戏。例如,进行水中追逐游戏、水中翻滚练习等可以提高身体的灵活性和敏捷性。此外,进行水中专项练习也可以有效地提高游泳运动员的敏捷性,例如,进行水中蛇形游进练习、水中交叉游进练习等。这些方法可以使游泳运动员在水中更加灵活和敏捷。

1.4 柔韧性训练

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度和肌肉的伸展能力。在游泳中,良好的柔韧性可以帮助游泳运动员增大动作幅度、提高游进效率,同时也可以预防运动损伤的发生。

1.4.1 肩部柔韧性训练

肩部柔韧性对于游泳运动员来说非常重要,因为肩部

关节的运动直接影响到游泳动作的幅度和流畅性。肩部柔韧性训练主要关注的是肩部关节的前后、内外和旋转方向的活动能力。

在进行肩部柔韧性训练时,主要的方法有主动和被动两种。主动方法包括进行肩部关节自我拉伸和专项动作练习。例如,可以站在墙前面,将双手尽量向上伸展,然后向下屈伸,或者进行肩部绕环练习等。被动方法包括借助他人或器械来增加肩部关节的活动范围和灵活性。例如,可以借助毛巾或健身器械进行肩部拉伸练习,或者让教练员帮助进行肩部拉伸练习等。

1.4.2 腰部柔韧性训练

腰部柔韧性对于游泳运动员来说同样非常重要,因为腰部关节的运动直接影响到身体的稳定性和游泳动作的流畅性。腰部柔韧性训练主要关注的是腰部前后、左右和旋转方向的活动能力。在进行腰部柔韧性训练时,主要的方法有站立体前屈、站立体后屈和俯卧后伸三种。站立体前屈是指将双手双脚伸直,向下弯曲腰部,尽量使手指和脚趾接触地面。站立体后屈是指将双手双脚伸直,向上弯曲腰部,尽量使头部和臀部接触地面。俯卧后伸是指将双手双脚伸直,向后方拉伸腰部,尽量使面部和腿部后侧接触地面。这些方法可以帮助游泳运动员增加腰部的活动范围和灵活性,同时也可以预防运动损伤的发生。

2 高校游泳教学中的体能训练方法

2.1 持续训练法

持续训练法是一种在相对较长的时间里,运动员以相对稳定的强度进行持续练习的方法。在游泳教学中,持续训练法可以用于提高运动员的耐力和体能水平。通过长时间的稳定练习,可以帮助运动员增强心肺功能,提高身体耐力和有氧运动能力。在游泳训练中,持续训练法可以通过长时间的游泳练习来实现,也可以通过其他形式来实现,如慢速游泳、水中游戏等。通过持续的训练,可以提高运动员的心肺功能和耐力水平,进而提高游泳成绩。同时,持续训练法也可以帮助运动员培养良好的运动习惯和身体素质,促进身体的健康发展。总之,持续训练法在游泳教学中是一种非常有效的体能训练方法,可以有效地提高运动员的耐力和体能水平,促进游泳成绩的提高^[2]。

2.2 间歇训练法

间歇训练法是一种在练习过程中,进行短暂的休息或

者不完全恢复,然后继续进行练习的方法。在游泳教学中,间歇训练法可以用于提高运动员的速度和爆发力。通过短时间的高强度练习和短暂的休息,可以帮助运动员增强身体的代谢能力和快速供能能力。

具体来说,间歇训练法通常包括高强度练习和短暂的休息时间。在游泳训练中,高强度练习可以是快速游泳、全力冲刺等,短暂的休息时间可以是几十秒或几分钟。通过重复进行高强度练习和短暂休息的循环,可以帮助运动员提高身体的代谢能力和快速供能能力。例如,在4×50米全力游泳练习后,进行1~2分钟的休息,然后继续进行下一组练习。

此外,间歇训练法还可以帮助运动员提高身体的耐力和有氧能力。虽然每次高强度练习的时间较短,但是由于练习之间的休息时间较短,可以让运动员在不增加运动负担的情况下增加运动量。通过这种训练方法,可以帮助运动员提高身体的耐力和有氧能力,进而提高游泳成绩。

2.3 循环训练法

循环训练法是一种将多种练习按照一定的顺序编排在一起,使运动员在指定的时间内完成所有练习的方法。在游泳教学中,循环训练法可以用于提高运动员的全面体能和协调能力。

具体来说,循环训练法通常包括多种不同的练习项目,如力量训练、速度训练、耐力训练等。这些练习可以按照一定的顺序编排在一起,形成一个完整的训练计划。在指定的时间内,运动员需要完成所有的练习项目,并且每个练习项目之间的休息时间较短。这样可以增加训练的强度和难度,帮助运动员全面锻炼身体各个部位,提高身体的协调性和灵活性^[3]。

通过循环训练法的运用,可以帮助运动员提高身体的代谢能力和有氧能力。由于多种不同类型练习的组合,可以让运动员身体的各个部位得到充分锻炼,提高身体的耐力和有氧能力。同时,循环训练法还可以帮助运动员提高身体的协调性和灵活性,使游泳动作更加流畅、自然。

2.4 组合训练法

组合训练法是一种将不同类型的练习组合在一起,以达到全面提高身体素质和综合表现的训练方法。在游泳教学中,组合训练法可以用于提高运动员的全面体能和竞技能力。

具体来说,组合训练法可以将不同类型的练习项目结合起来,例如力量训练、速度训练、耐力训练、柔韧性训练等。这些练习可以按照一定的顺序编排在一起,形成一个完整的训练计划。通过多种练习的组合,可以帮助运动员全面锻炼身体各个部位,提高身体的综合素质和竞技水平。

组合训练法的运用可以帮助运动员提高身体的代谢能力和有氧能力。由于多种不同类型练习的组合,可以让运动员身体的各个部位得到充分锻炼,提高身体的耐力和有氧能力。同时,组合训练法还可以帮助运动员提高身体的协调性和灵活性,使游泳动作更加流畅、自然。

通过组合训练法的运用,可以帮助运动员培养良好的运动习惯和提高身体素质。多种不同类型的练习可以激发运动员的兴趣和热情,让他们更加积极主动地参与到训练中来。同时,这些不同类型的练习也可以促进身体的健康发展,提高身体的免疫力和抗病能力。

3 结语

体能训练在高校游泳教学中具有重要地位。针对不同的训练目标和学生个体差异,采用科学合理的训练方法和手段可以有效地提高学生的体能水平,进而提高游泳成绩和掌握游泳技能。因此,在高校游泳教学中,应该注重体能训练的实施和效果,根据学生的实际情况和需要,制定个性化的训练计划,提高学生的身体素质和游泳技能。未来研究可以进一步探讨体能训练与游泳技巧的结合方式,以及如何更有效地监控和反馈体能训练过程。同时,还可以研究不同体能训练方法对不同学生群体的影响,以提供更有针对性的训练建议。

文/韩尚书,郝维,喻家宾(辽宁财贸学院,辽宁兴城125105)

作者简介:韩尚书,男,辽宁葫芦岛人,辽宁财贸学院教师,研究方向:游泳教学理论与研究;郝维,男,辽宁兴城人,辽宁财贸学院教师,研究方向:社会体育;喻家宾,男,河南濮阳人,辽宁财贸学院助教,研究方向:体育教学。

(下转127页)

身具有高度的灵活性、柔韧性,以完成各种高难度转球、运球、投篮等动作。篮球运动员的关节柔韧度能够帮助其完成更多更高的动作难度,还能有效地减少和预防运动员各个关节的损伤。柔韧素质主要是指运动员各个关节活动幅度的大小、膝关节肌腱、表面皮肤、肌韧带的收缩性强弱等,较强的柔韧素质可以帮助运动员进行更好地肌肉收缩和伸展,减少和预防关节损伤和肌肉拉伤^[8]。同时柔韧素质训练可以显著地提高运动员的关节软骨灵活性,协调身体各个部位,更好地预防篮球运动带来的损伤。学校在进行柔韧素质训练过程中,科学合理地融入一些如踢腿、摆腿等具有较高动力性的动作训练。可以让运动员坐在瑜伽垫上,双腿伸直并拢,前胸向膝盖靠拢,真实地感受到拉伸感后停留 20 秒左右;横叉坐位,用两手在身体的前面伏地,两腿分开到自身最大承受角度,但是慢慢地向地面

俯卧,真实地感受身体各个部分的拉伸感,反复进行训练。这种动静结合的训练方式可以取得好的训练效果,让运动员的肌肉可以有恢复的时间。

3 结语

综上所述,篮球运动员在进行高校篮球运动中经常会出现各种身体部位机体损伤,因此高校体育教师需要时刻关注运动员的身体状态和运动反应,及时发现运动员机体的损伤,并及时调整和优化体能训练计划,进而有效地减少和预防篮球运动造成的机体损伤。高校教师必须要充分了解和掌握运动员的身体素质,制定科学有效的体能训练方案,充分发挥体能训练在篮球运动中的作用,才能有效提高运动员的综合素质。

文/刘波,田德林,张福生(昭通学院,云南昭通 657000)

作者简介:刘波,男,云南永善人,昭通学院副教授,研究方向:学校体育、运动训练;田德林,女,云南永善人,昭通学院副教授,研究方向:学校体育、社会体育;张福生,男,吉林双辽人,昭通学院讲师,研究方向:慢性病的运动防治、体育教育。

参考文献:

- [1] 罗魁.体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用分析[J].体育风尚,2020(4):18.
- [2] 王凡.体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用分析[J].文体用品与科技,2020(5):184-185.
- [3] 刘海龙.浅析体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用[J].农家参谋,2018(16):273-274.
- [4] 于嘉.体能训练在预防高校篮球运动损伤中的价值探索[J].当代体育科技,2020,10(13):10+12.
- [5] 殷勇.高校篮球运动中体能训练对预防损伤的作用分析[J].当代旅游,2018(9):200.
- [6] 申小宝.体能训练对预防篮球运动损伤的作用[J].宿州教育学院学报,2018,21(3):151-152+173.
- [7] 王卫平.试析大学生篮球运动损伤预防中体能训练的作用[J].体育风尚,2019(7):8+19.
- [8] 杨鹏.高校篮球运动中进行体能训练对运动损伤的预防效果探析[J].体育时空,2015(18):156.

(上接 124 页)

参考文献:

- [1] 赵岚.功能性体能训练在高校游泳教学中的应用研究[J].拳击与格斗,2023(3):12-14.
- [2] 汪军锋.核心稳定力量训练在普通高校游泳教学中的应用研究[J].当代体育科技,2021,11(27):38-40.
- [3] 黄秀凤,汪巧琴.高校游泳教学中体能训练内容与方法研究[J].青少年体育,2020(12):87-89.