

高校体育田径教学中体能训练的重要性及策略探讨

杨毅博

(成都外国语学院教育与体育学院, 四川都江堰 611800)

摘要 ▶ 田径课程在无论是在普通高校还是体校中都是最基础、最根本的存在, 为了能够使得学生各部分肌体得到充分协调, 提升学生的身体素质, 培养学生坚忍不拔的作风和吃苦耐劳的精神品格, 体能已经成为课程中必不可少的训练内容。但根据调查显示, 现阶段我国高校体育田径教学水平仍处于传统模式, 从教学方式、教师水平、思想意识方面都未得到一定的改变。为了改变当前体能训练的现状, 文章从构成、意义、现状、解决措施四个方面进行了阐述。

关键词 ▶ 高校体育; 田径教学; 体能训练

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.041

体能训练是区分田径教学好坏缺一不可的因素, 为田径教学的后期发展奠定基础。为了增强学生运动能力, 培养良好的品质作风, 提升学生整体运动水平, 首先要从思想上进行改观, 再转变教学模式和方法, 从而促使目的的达成。

1 高校体育田径教学中体能训练的构成

体能训练是考量综合能力的一个重要因素, 不仅仅是衡量学生对自然环境的适应能力, 更是对运动能力的估量。体能训练不只是能够从生活角度、结构角度进行阐释, 也可以从微观角度上出发。从生活角度上来看, 体能是检验自身身体是否适应生活环境的一种方式; 从结构角度而言, 人们活动和身体机能状态的好坏包括在体能中; 从微观角度出发, 体能依靠生理指标来确定自身机体形态和能力, 从而判定自身体能的好与坏。

2 高校体育田径教学中体能训练的重要性

田径运动在所有项目里面属于运动量较大的一种项目, 对提升学生的身体机能具有重要意义。其一, 通过长期体能训练, 可以增强学生跑、跳、走等各种身体机能, 长期不运动或是不喜欢运动的人, 在经过体能训练以后也会激活身体上各种机能, 从而改善自身的体质。其二, 实施体能训练还可以培养学生忍耐力和不怕苦的优良品德, 身处艰苦的环境时, 能够长时间坚持。其三, 体能训练能够提升学生承受挫

折的能力, 让学生在今后的生活中遇到困难时能够以积极的心态面对生活与学习中的困难。其四, 体能训练也可充分发展学生运动素质, 改善学生的身体骨骼、新陈代谢等, 提高灵敏性和柔韧度, 有助于学生日常活动。

3 高校体育田径教学中体能训练的现状

3.1 缺乏硬件设施

常见的体能训练多为跑步、足球、篮球等, 很多高校运动项目的开展有很大程度上是根据现有体能设施器材进行排课, 主要为球类运动, 课程比较单一。田径运动场地设施包括跑道、投掷场、跳远场、高跳场等, 但目前很多高校都没有这些基础的田径运动场, 有的是因为资金缺乏, 未能满足学生体能训练的需求; 有的是因为学校并未根据实际情况进行规划, 提供的设施并不能满足体能训练的需求。

3.2 思想观念不科学

很多高校并不认为体能训练对于田径运动是一个至关重要的“门把锁”, 只认为到考前进行一次高强度的训练即可, 这样既不利于完成考核, 还会伤害学生的身体, 造成难以收拾的“残局”。

3.3 重视程度偏低

根据调查, 当前我国大多数高校学生的体质较弱, 经常会生病, 高校领导也开始逐步意识到体能训练对学生身体的

作者简介: 杨毅博, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育、运动训练。

重要性,但一直未能落实相应的内容、设施,教学内容依旧单一。教学目的仍以传授运动技能为主,课程内容单一,教学方法无趣,未能激发学生的兴趣。

3.4 自主意识较差

很多高校为了提高学生的体育综合素质,强行安排各种体能测试项目,例如现在最火的打卡跑步,让学生必须在一个月之内跑完多少公里,或整个学期结束以后要完成多少的运动量。这并不会让学生对田径运动产生兴趣,反而会打击学生的积极性,降低对田径运动的兴趣。现阶段,很多学生都只是为了顺利拿到学分进行体育运动锻炼,而并非自发性地喜欢参与运动,想通过运动提高自己。

3.5 教学方式不适

在田径教学的体能训练中经常会有老师按照课表对学生授课,不会根据课表制定出更符合并让学生感兴趣的内容。部分老师仅按照自己的教学经验以及个人喜好授课,有的老师更是不明白体能基础的重要性,急功近利让学生从有难度的体能训练内容开始,缺乏一定的科学性和系统性。虽然教师体能训练的方式千差万别,但总体教学方式过于单一,缺乏创新性,导致学生体能训练未能提升,甚至产生厌学心理。

4 优化高校体育田径教学中体能训练的措施

4.1 优化训练硬件设施

硬件设施是田径运动中体能训练必不可少的部分,没有良好的硬件设施将会事半功倍。现阶段各高校主要存在以下两种情况,一种是资金不足无法采购,另一种是资金充足但没有按需采购。如果想优化训练硬件设施,首先要对学生的学习的实际情况以及所在高校资金的流动进行调查,了解有关情况后,定制相关硬件设施采购计划及完成组装。如果资金不充足,可以向当地市区政府申请额度,或者向银行申请合适额度的贷款,以确保资金可购置相应的器材设施;如果资金充足,但未能按需采购,就需要先找出问题,再根据学生运动情况及本校财务情况制定相应的整改方案。

4.2 思想观念的合理化

很多学生不明白体能训练对自身、对社会的重要性,只是为了应付考试,让成绩达标。教师群体应该从思想根源转变,认识到体能训练不仅是让学生完成学业,得到相应的学分,更多的是提升学生的身体素质以及人格品质。这需要教师发挥引领作用,告诉学生运动对生活和工作的重要,通

过思想专题课或与学生探讨体能训练的真实案例,提高学生对于体能训练的热情,进而对体能训练产生一定的兴趣,提高自身的体能素质。

4.3 提高重视程度

很多高校只是制定了相应的方案和措施,但并未真正实施,间接导致田径运动效果不佳,学生的身体素质不尽如人意。首先,校方必须从根本上认识田径运动对学生自身以及社会发展的重要性;其次,不能仅停留在理论阶段,要根据制定的方案进行整改并在后期进行效果评估,并根据实际情况做出进一步的调整。

4.4 增强自主意识

学校不应该急功近利要求学生每个月要进行几次运动打卡,或用学分要求学生必须完成多少运动量,这样会让效果大打折扣。调查显示,部分学生会找兼职帮自己完成任务,反而助长学生的懒惰心理。改变思想和方法,引导学生自主进行体能训练,效果会显著提升。

4.5 优化教学方法

4.5.1 速度训练

速度素质的高要求是田径运动中不可或缺的重要因素,不可操之过急也不能忽视长期积累,必须遵循科学性和系统性的原则,可采取以下训练方式:练习者双脚并拢站立,将身子前倾直至失去平衡,然后以最快速度和频率加速;练习者将弹力带绑至两个脚踝关节处,将弹力带另一头系在地面凸起处并勒紧,摆动腿高抬并充分屈膝,脚靠近臀部,脚尖翘起,快速完成每组训练;采用步长慢跑,强调脚底肌群的蹬地和踝关节屈伸动作,用脚掌蹬离地面。

4.5.2 耐力训练

耐力的提升往往可以加快速度,不仅提高学生成绩,更培养了学生自身良好的品格,以下三种方法可供参考。一是在一个15°左右的斜坡进行上坡冲刺,重复5次或更多,跑距设置在250米左右,间隔可在30分钟左右,强度在60%~70%,练习者需根据自己的身体状况进行适当调整。二是把400米的跑道分成4个50米,可根据快、慢、快、慢的顺序进行变速跑,根据训练者自己的身体状况调整训练模式和内容。三是在海边进行训练,与一般道路相比,沙地是一个很柔软的表面,意味着会让训练者的下半身包括脚踝、膝盖和臀部受到较小的冲击和压力,在训练的过程中,可以选择慢慢自由跑,从而增强自身耐力,为之后训练的开展创设良好的条件。

4.5.3 爆发力训练

要想达到田径运动中体能训练的正常运动量,光依靠速度和耐力训练是完全不够的,爆发力也是至关重要的一部分。为提高爆发力,具体有以下方式。找到8个障碍物栏杆并摆成一条直线,间距可为45英寸,每个障碍物高度为12英寸。从一端用双脚起跳和触地,尽量让每一次触地时间缩短。左腿在前、右腿在后,站立姿态,双脚稍微分开至合适位置,间距可为胫骨长度,双脚左右分开宽度约与髌骨同宽,弯曲左腿并降低身子,让大腿和小腿在膝关节处呈九十度角的姿势,用左脚向外侧跳6~10英寸,从而确保右脚不会随时晃动,而后右脚与左脚进行互换,这样的动作重复几组,需根据当日所需运动效果进行叠加,从而达到目的。

4.5.4 灵敏训练

要想爆发力、速度得到一定的改善,提高灵敏度训练是必备课程,要想提高灵敏训练有以下几种方法。在跑步和跳跃的过程中迅速改变方向和设置相应的障碍物,使训练者能在最快程度上反应并躲避相应的障碍物。限制完成任务的空间,考官或教师可以在短时间内、没有提示的情况下设置相

对应的题型,让学生在给定的时间内完成,而后设置相应的惩罚和奖励机制来提高学生的积极性。学校可开设搏击、对打等提高灵敏度的运动项目,练习者对未知的运动形式和要求实施,教师可给予视觉和听觉上的辅助,从而使训练者瞬间作出相应判断,包括追逐、闪躲练习。

5 结语

综上所述,体能训练不仅仅是为了提高学习成绩,拿到相应的学分,更多的是为了提升自身的身体素质和品行道德水平。要想改变当前不良形式,老师和学生都应该作出相应的改变,从长远目标来看,社会也更应该做出相关方面的改变,光靠高校自身是无法更新传统模式;从短期目标来看,要从思想上、行为上进行改变,提高自身的思想认识和改变旧模式的观念,从思想根源上重视当前体能训练,创新体能训练的形式并优化训练方式,让学生对体能训练产生浓厚的热情,提高学生体能训练的效率,增强自身身体素质和道德品行。

参考文献:

- [1] 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(4):93-95.
- [2] 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.
- [3] 吴峰.高校体能训练存在的问题及对策[J].山东农业工程学院学报,2017,34(8):96-97.
- [4] 王丽侠.河南省高校高水平短跑运动员体能训练研究与探索[D].郑州:郑州大学,2016.
- [5] 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):40-41.