

高校田径训练中体能训练的要点分析

陈志强 高可丽

喀什大学 新疆 喀什 844006

【摘要】：如今教育体制改革越发深入和完善，我国中小学、高中乃至于高校都开始更加重视田径运动的关键作用，而且学校的教研人员以及管理决策人员也都越来越关注科学有效的田径训练方案。尽管田径运动在传统模式下的体育训练中也有涉及，且对运动员体能水平、技巧等均有较为严格的要求，不过从高校体育教学以及体能训练的实际情况来看，存在着较为鲜明的单调和枯燥问题，教学方式以及教学理念均比较滞后，老师依然起到主导作用，很多学生都不是很愿意参与，对于学生的发展来说非常不利。因此，本文将立足于此探究高校进行田径训练的过程中的体能训练要点，旨在为学生全面发展提供一定的教学参考。

【关键词】：体能训练；高校教学；田径训练

最近这几年以来，各级教育机构对于田径运动都有了更高的关注度，在大量体育项目当中，田径项目属于比较基础性的一个部分，其涵盖走跑、跳跃以及投掷等动作，对于人体的体能锻炼效果有比较严格的要求，甚至会直接决定田径比赛的结果。就目前的现实情况来看，高校教学过程当中各种教学模式相对比较单调，盲目“抬高”老师的角色，令学生无法成为课堂的主体，学习热情非常低迷。显然，如果不对教学结构进行根本的变革，很难激发学生的兴趣，田径教学和训练也形同虚设。因此，高校的田径训练需要从体能训练要点入手，有效完善教学手段，令高校的田径教学得以更好地发展。

一、高校田径体能训练的积极作用分析

虽然当前我国的田径项目在全世界范围内均获得了比较理想的成绩，相对的国内的体能训练的教学理念也呈现出飞速发展的趋势，不过整体来看，由于国情所限，我国和体育强国相比依然有一些不足之处，尤其是高校的体育训练，因为并非是职业的训练模式，所以理念以及模式上都相对滞后，过度关注专项素养，忽视学生全方位素养提升，令很多学生参与兴趣不高，而且参与竞技的成绩也不是非常理想；从老师的角度来说，除了专门的体育院校之外，普通高校都不是非常重视田径项目的体能训练过程，老师的配合度也不高。但是整体来说，高校田径体能训练依然有非常积极的现实意义，可以分成下述三个方面：

（一）提升高校学生的生理水平

就田径运动的基本特征来说，其健身作用是比较明显的，能够帮助高校学生在训练的过程中提升生理水平，打造更加健康的体质。具体来说，田径训练能够较好地完善学生身体机能，全面强化学生的体质，例如投掷、跑跳等动作，都能够提升体质。除此之外，田径训练一般都是在室外完成的，参与田径训练能够增加学生和自然环境接触的机会，强化其适应外部因素的能力。

（二）保证高校学生的良好体态

参考综合高校的体育训练活动实践目标以及教学规划、大学生参与体育活动的相关报告可以发现，作为大学生，必须要在进行体育训练中完成强度较高的体能训练，有助于塑造良好的体型，除了看上去匀称美观之外，也能够有效强化学生的肢体平衡能力以及感知力。

（三）强化高校学生的心理健康

体能训练的过程当中，学生必须要在一些较为科学且现代化的训练模式下完成训练动作，一般会结合学生的心理承载力适当变更生理负荷，保证学生的心理健康，比方说，接力跑、耐力跑等，能够较好地提升学生协作能力以及团队合作意识；除此之外，体能训练当中要求学生所遵守的体育竞技规则以及公平精神，可以较好地深化学生的精神文明建设以及思想道德教育效果，除了强化学生主观能动性之外，能够帮助学生建立起现代化的创新思想以及理念，有助于学生身心健康发展。

二、高校田径体能训练的要点研究

如今全球一体化的发展进程不断深入，体育竞技也得到了迅猛的发展，田径项目运动员也逐渐过渡向专项型的方向，专项训练成为了直接决定竞技最终结果的关键性因素，同时也是体能训练的效果的核心体现。因此，作为高校，必须要将田径体能训练纳入到体育教学的关键规划体系当中，详细来说，可以从教学内容、教学方式以及教学评价三个角度入手：

（一）教学内容：重视趣味性和创新性

就当前的高校体育中学生的参与调查结果来看，可以发现很多学生的自尊意识都是非常强烈的，而且有明显的表现欲望，游戏形式以及竞赛形式的体能训练内容是比较能够满足这一特征的，由此，老师在训练的过程中可以尽量多应用游戏以及竞赛作为训练的内容，调动学生的参与热情。

游戏式的教学内容能够保证学生的训练氛围始终是愉快的,除了丰富训练内容之外,还能够始终保持学生的参与热情,有效提升训练的实际质量,学生也非常喜欢这种训练形式。比方说,在田径体能训练中“跑步”的项目,传统形式中老师一般会选择单一地绕着操场进行跑步,最多是采取比赛形式激发学生的胜负欲,令跑步项目十分无趣,长期以往势必会导致学生厌倦。

针对这一情况,老师就可以改变训练内容,采取“游戏性比赛”的方式,把学生按照班级或者专业为单位,分成若干小组,通过追逐、接力的方式完成训练,配合接力棒、实心球、路障等道具,在常规性的接力跑比赛中设置“跨越障碍并不令障碍移动位置”的要求,增加跑步训练的竞技性以及趣味性;另外,还可以应用“Z型跑”或者“螺旋跑”等游戏融入到长跑训练中,令学生的长跑训练不会过于枯燥,在这一过程中,学生的肢体协调度也能够得到一定的锻炼,而且因为游戏性比较强,学生产生疲惫感的时间也会得到大大延后。

(二) 教学方式: 重视多元化和灵活性

事实上,对于正处于青少年时期的大学生来说,体育活动对大部分学生都是有一定的吸引力的,而且学生大多也是比较愿意参与的,但是显然,很多学生面对枯燥的训练的时候很容易产生退缩和厌烦的心理,甚至直接放弃锻炼。由此,更加需要变更教学方式,避免盲目且单调的机械性锻炼,老师可以立足于新型教学理论,采用多元化和灵活的教学方式来改善教学,权衡利弊,调动学生对于运动的参与热情,展开灵活的教学。

体育课堂的训练模式需要予以变革,满足多元化发展初衷,从组织形式、训练器械等方面入手予以有效变更,在规划教学组织形式过程中,需要考虑到大多数大学生的生理特征以及个性倾向,尤其是其中精力较为充沛、自我意识比较强烈等,择取“花样”比较多且比较别致的训练方式,展开综合性训练,以期能够实现最理想的实际训练效果。比方说,110米跨栏是非常常见的田径项目,不过很多学生并不能充分理解其动作诀窍,训练的时候也非常容易注意力涣散,导致动作不标准,甚至给自己造成不必要的伤害。针对这一情况,老师可以配合一些“顺口溜”指导学生的科学规范训练过程,而且这种方式也能够让学生更好接受;再比如说,耐力跑训练可以设置一些特定情境,调动学生的热情,指引其正确应用运动器械,例如“烽火台”、“丝绸之路”等等,让学生的训练过程变得更加有趣,如果有条件的情况下还可以配

参考文献:

- [1] 叶相焱.高校田径教学与训练中体能训练的要点分析[J].体育风尚,2019(010):P.44-44.
- [2] 郭子海.体能主导,魅力田径——高校田径体能训练的创新策略探究[J].文体用品与科技,2019(06):237-238.
- [3] 郭蕴华.试析田径教学训练中体能训练的关键技巧[J].当代体育科技,2020(005):52-53.

合一些知识科普,在训练之余,也能够为学生增加一些课外知识,有助于全面发展。

(三) 教学评价: 重视变通性和针对性

在进行田径训练的评价过程当中,老师需要尽量调整传统的评价形式,融入一些日常学生中参与体育课程的表现、体育训练的态度等方面的情况展开综合性的考评。作为体育老师,必须要对学生负责,尽量从客观的角度看待学生的体育训练成绩和实效,对其进步和积极的参与态度等均予以赞扬,避免消减其积极性;适当增加过程评价的比重,令每个学生都能够在客观的评价当中获得动力,感受到体育运动的灵魂和独特魅力。

比方说,A同学在入学体检中体重达到了100kg,而且在入学的体测中远远超出了正常标准下的800米跑步要求时间,但是在参与田径体能训练一个学期之后,A同学的800米跑步时间大大缩短了,而且体重也有明显的下降,体质也变得更加健康了,虽然其体测成绩和标准的数值还有一定的差距,但是因为A同学非常努力,而且进步显著,老师经过思考还是给予其体测通过的成绩。老师的目的是增加这位同学的自信,并且认可其作出的努力。另外,老师这份激励,对于A同学自身来说也是“安定剂”,令其能够更积极地坚持参与体能训练。

除此之外,在教学评价当中,还可以融入“附加分”形式,针对类似A同学这一类进步幅度非常大的学生酌情加分,鼓励更多的学生积极参与训练,防止因为自身生理原因或者其他客观因素导致无法完成统一的体测指标的学生丧失参与田径体能训练的的积极性,令其能够持续性提升自己的体能水平,并逐渐突破自我。但是需要注意的是,这种“变通”只能在比较特殊的情况下酌情应用,是为了照顾一些特殊情况的学生的人性化措施,在真正的田径训练竞赛中,只能“成败论英雄”,绝对不能借此给一些想要“钻空子”的不良思想留下机会,保证体育竞技的公平性。

结语:

综上所述,对于高校教学的现实情况来看,在田径训练的体能课程设置中,需要参考当前正在实行的教学规模以及教学方式予以有效完善和提升,令田径课程的教学能够保证较好的合理性以及科学性,从教学方式、内容和教学评价等方面入手,实践中必须要积极关注学生心理特征以及生理情况,并予以针对性调控,令学生能够始终保持积极的心态参与到训练当中,主动地吸收相关知识,不断提升体能水平,实现全面发展。