

刍议高校田径训练中体能训练的要点

王绍朴

(国防科技大学电子对抗学院 安徽 合肥 230037)

[摘要]我国应该针对高校的田径体育教学中的体能训练部分进行改革创新,因为它是最简单又最切实可行的运动方式。因为国情的原因,学生们从小基本就因为课业繁重,无法进行大量的体育锻炼,加之学校的不重视,使得学生对田径这一运动没有太多的兴趣和热爱,身体素质也普遍偏低,针对这点,高校应该在田径教学训练中对传统的教学方式进行调整,提高学生们的对田径运动的兴趣,使得身体和心理都得到锻炼,提高自我对坚持锻炼的意识。

[关键词]高校田径训练;运动;体能训练

0 引言

田径运动发展至今,一直是我国各高校必不可少的一项运动。长期训练的话,它不仅能针对学生的身体素质进行大的提高,还能让人在过程中真正体会到集体荣誉感。所以,在此基础上,我们仍然要坚定不移的发展田径运动。

1 高校田径运动体能训练的意义

田径运动简单容易操作,能提高学生的身体素质和灵敏度,同时也能培养学生的耐力,增强身体的协调性,帮助学生养成良好的锻炼习惯,形成良好的意志品质,并为形成教学内容提供了重要的指导意义。因此,田径训练应该受到高校体育工作者的广泛重视。

2 目前高校田径教学体能训练存在的问题分析

2.1、田径运动比较落后

近些年来,人们对田径运动的关注度持续增高,我国在此领域也创下了越来越多的辉煌荣誉,可是因为受到我国国情、环境等因素的影响,我国田径水平与世界先进水平还是落后不少,并且在人们的训练意识和训练方法上还是存在诸多问题,没有从根本上解决问题。在我国的各大高校田径教学训练上,教师对学生的田径体能训练与国外某些发达国家相比还是存在一定的差距。

田径训练一般分为两种,一种是耐力训练,另一种是速度训练。速度训练的基本考核方式主要是短跨项目和短跑项目,而耐力训练的方式则是竞走和长跑项目为主。田径比赛群的体能训练与中间群的体能训练有着一定的相似度,但是两者之间的训练方式却大不相同,并且其训练要求也不一样。但是我国目前很多教师都无法清楚的认识田径运动这个特点,这也是造成我国田径运动落后的原因之一。在高校的田径运动训练过程中,绝大多数教师都把重心放在提升学生身体素质的方向,因此没有意识到学生心理素质的需求,所以很容易造成学生在比赛时产生心理落差,难以发挥出真正的水平。并且,目前我国高校对于田径运动训练还没有掌握好一个合适的尺度,完完全全按照统一标准来训练学生的田径水平,没有考虑到学生的身体素质差异,也没有考虑学生是否能适应此类标准,导致愈来愈多的学生对田径运动训练产生恐惧厌恶的心理,更是提不起学习的兴趣。

2.2、缺乏专业的田径训练场地

经过了解发现,很多学校田径训练的场地不够宽泛,部分学校甚至缺乏好的田径训练场地,进而在体育教学过程中田径训练场地缺少,不能够满足学生田径训练的活动和锻炼的需要,进而影响到训练活动的全面开展。学校的师资队伍情况不够好,很多学校缺少专业的田径训练的场地,一些学校甚至缺乏体育的任课的教师,体育教学活动都由班主任老师或者其他老师来代替,这样的教学不能够保证体育教学工作更好地实施,也不能够更好地培养师资。

3 高校田径教学体能训练解决对策

3.1采用多样化的教学模式

体育课本身性质上来说,应该是一项锻炼学生体能的课程,但是大部分高校的体育课都成为了休闲课,再加上体育器材少,让同学们对体育教学也没什么期待,所以,体育教师应该结合自主创新的理念,在内容、教学方式等方面,创建多元化的体育教学模式,为了激发学生体能,可以采用一些充满趣味且具有挑战性的教学方法来为学生授课,从而提高了学生对于体育体能的兴趣。

比如,在田径运动110米跨栏项目中,为了让学生改变好玩,注意力不集中的现象,这个时候,老师可以通过绕口令的方式助力学生展开体能训练。再如,在田径长跑项目中,是比较靠耐力的,这个时候,体育教师为了锻炼学生的耐力,可以设置一些闯关项目,这样就能激发学生的征服欲,从而培养出学生体能训练的意志力。

3.2呈现精彩的体育教学课堂

现在的学生都是比较大胆,喜欢尝试新的事情,接受新的挑战的,所以,如果在体育课堂上设置符合学生年龄段的体育竞赛游戏,就会提高学生体育课的参与程度,再加深对体育运动的印象时,也能培养学生之间的情感,比如在跑步环节,为了让体能训练更好玩,体育教师可以把学生分成四个小组,相互进行接力跑,通过这种方式,可以激发学生的运动潜能,还不会产生疲惫感。

所以,体育教师应该重视增强学生对田径运动训练的积极性,激发学生对于田径的热爱。根据各项田径训练的内容和特点,灵活运用教学策略,组织更多的教学内容,并根据学生的特点来进行学校安排,以此来激发学生对于田径运动训练的激情。

4 结束语

在学校体育中,田径运动是集中走、跑、跳等一体的运动,能有效发展速度和力量、耐力、灵敏度的训练,增强学生的身体素质,提高运动能力,培养坚硬的意志品质,对于学生的成长是非常重要的,本文对于高校田径训练体能训练的分享就到这里,希望能帮助到高校体育教师应用到教学任务中。

参考文献

- [1]解奎.刍议高校篮球运动体能训练中存在的问题及对策[J].运动,2017(4):21-22.
- [2]范平.高校田径教学训练中体能训练的要点探析[J].当代体育科技,2018,8(26):51+53.
- [3]范文广.高校田径教学训练中体能训练的要点分析[J].文体用品与科技,2017(2):173-174.