

中学田径体能训练实效方法与策略核心思路分析

李强

淄博市周村区竞技体育运动学校 山东 淄博 255000

【摘要】中学阶段学生的身心健康发展是学校教育的重要目标，初中阶段有关体育知识的学习越来越被重视，在体育教学过程中体能训练是建立学生健康体魄的基础，在田径训练过程中要平衡田径运动技能的理论知识学习和体能训练，本文以中学田径体能训练过程中学生的耐力、速度、和力量为中心，探讨相应的落实方法和策略。

【关键词】中学；田径；体能训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.282

引言

在新的教育背景下加强学生的素质教育成为现阶段的教育目标，学生的个人全面发展包括德、智、体、美、劳，在体育方面田径训练要占有很大的比重，田径运动包括走、跑、跳等自然运动发展起来的体育项目，田径课作为中学阶段学生主要的田径体育知识来源，不仅可以增强学生的体魄，提高学生的身体素质，也可以让学生在繁劳的课业中得到放松，有效的提升学生的运动水平和身心可持续发展。体能是指身体适应外部环境变化的能力，包括抗疾病能力，工作能力，学习能力等，因此良好的体魄也可以很好的促进学生个人发展。针对这一情况，教师应该在教学过程中根据学生情况选择较为合适的学习项目，增强学生等运动能力，培养良好的体育知识和意识，引导学生建立起良好的锻炼习惯。

一、田径体能训练的意义

田径运动是学生锻炼身体素质的手段之一，不仅可以促进学生在该阶段很好的发育和成长，综合性的提升学生的身体素质，促进学生的健康成长，也可以增加学生对外界环境的适应能力。田径运动训练项目一般是在户外进行，需要同学们之间的配合和交流，这也能够提升学生之间的合作和竞争意识，在良好的学习氛围内促进学生的全面发展。学生在学习过程中需要掌握基本知识，基本技巧和一些基本技能，因此教师需要从学生的实际情况出发，让学生对体育知识有更深入的了解，训练就是将这些理论知识应用于实践的过程，让学生从思想到行为都能提高对田径的认知。同时在田径体能训练的过程中，也涉及到对学生自身思想品德的教育和心理品质的培养，在训练过程中学生突破自我克服心理障碍，需要遵循一定的练习方法，同时也要有极好的心理品质，结合田径体能训练项目可以开展学生的精神层次的教育，加强学生对体育锻炼精神的理解程度，提高学生对体育的兴趣。

二、田径体能训练的方法与要求

（一）耐力训练

学生的耐力训练是田径教学过程中的重点，耐力训练不仅可以很好的增强学生持续运动的能力和抗疲劳的能力也可以帮助学生建立起坚持的信念。耐力训练氛围一般耐力训练和专项耐力训练，二者之间通过对动作技巧和身体素质的不同要求进行划分，在中学中常用的一般是较为典型的耐力训练，

通过克服自身重量的练习使得学生在跑步过程中时间持续性更强和跑步节奏更稳，在中学阶段在田间训练过程中有关耐力训练首先要从呼吸开始，呼吸和步伐良好的配合可以使得学生注意力更加集中。其次由于在跑步过程中主要是需要腿部力量的支撑，因此教师在教学过程中也要锻炼学生的腿部肌肉，训练学生的弹跳能力和腿部力量。相关的耐力训练也有一些技巧训练，例如学生的跑步能力主要取决于学生的后蹬力量，后蹬角度和摆动速度等中学生在进行体能训练的过程中，教师要纠正学生的动作，最大程度的使得学生符合科学训练的要求。在实际的教学过程中，参加学生的耐力训练，可以利用长时间跑步或者采用原地或者单脚跳的方式进行力量训练，学校的环境较为良好，可以为学生提供天然的锻炼环境，学生在中学阶段的神经还处于发展阶段，养成良好的跑步习惯可以减少学生在学习过程中的疲劳感。而力量型训练可以从侧面加强学生的综合能力素质，向上蹲起跳起锻炼学生的腿部力量，立定跳远也可以帮助学生发展腿部力量，通过刚才所列的练习适合学生适用跑步过程中的能量消耗^[1]。

（二）速度训练

田径训练过程中不仅要注重耐力训练，同样还要增加学生的速度训练，学生的速度训练，包括反应速度，动作速度和移动速度三方面。无论是在长跑或者短跑中速度训练十分重要，但在训练过程中应该注意速度训练应该放在力量训练之前，这是由于如果力量训练完之后，学生的体力大量流失，这是再加上速度训练不仅效果不理想也容易导致学生在运动过程中受伤。同时在学生的速度训练过程中，要求学生大脑保持清醒具有较强的灵敏性，而高强度的力量训练之后，学生的疲劳感加强，大脑处于抑制状态，不利于学生进行快速反应。初中的速度体能训练采用较多的是辅助练习训练法，重复练习法和比赛练习法等，训练过程中，教师要注意提高运动员的兴奋性，一般采用比赛法可以使得运动员更加兴奋，同时在游戏中训练过程中各种动作的变化也可以促进学生的速度训练，因此在田径速度训练的过程中，教室可以安排障碍物，训练学生的反应速度，动作速度和移动速度。

（三）放松训练

在田径运动训练过程中，教师也要注意放松训练，放松训练可以帮助学生们保持这样好的运动水平，在学生经

过力量训练或者速度训练之后,由于运动强度过大会产生疲劳感,这是可以采用放松训练使得学生进行有效的恢复,学生体内的能量物质分解加速可以很好的促进学生在高强度的运动项目之后得到恢复和提高,如果没有及时的进行放松训练,学生继续投入到高强度的训练过程中,容易造成人体机能的水平下降现象,并且使得学生在训练过程中产生负荷运动导致受伤的情况。放松训练较为常见的有慢跑、推拿按摩、拉伸和营养恢复,教师在教学过程中要着重强调拉伸的重要性,不仅能够使得肌肉更加均衡的成长也可以帮助骨骼肌获得更多的血流量,从而提高学生的持续运动能力。尤其是在专门训练的过程中强度较大,对于学生来说不仅体力快速的流失,也会导致身体机能的下降,这是要结合科学和点歌的放松训练,帮助学生减少疲惫感,良好的放松训练,也可以减少学生肌肉的酸痛^[2]。

三、田径体能训练的措施

(一) 训练项目多样化

训练人员的差异性决定了参加田径体能训练的过程中,教师要有针对性的选择训练方案,制定训练内容,根据相对应的人员素质选择选择合适难度。中学阶段的田径理论训练要注重多元化多元化的田径训练方式,不仅可以加强学生对体育课程的兴趣,也可以全面均衡的提升学生的身体素质,在力量确定的过程中可以采取比赛类的游戏方式,负重或不负重的训练方式结合多变的训练内容,增加学生的协调锻炼能力。而在速度训练过程中可以加入障碍物或者教练做手势学生改变跑步方向的方法协调学生整体的运动能力。体能训练过程一般较为枯燥,学生的注意力和毅力都需要由老师的多样化训练内容进行提升,在体能训练过程中加入趣味性可以更好的建立良好的田径训练氛围,减少运动员对体育课程的抗拒感,尤其是在耐力训练中,学生的体力消耗较大,疲惫感较强,通过引入具有趣味性的训练项目可以很好的促进学生对耐力训练的积极性,通过活跃体能训练的氛围调动学生的参与度。体育课程的目标之一就是为学生排解压力,缓解学生在学习过程中的紧张和压抑的情绪,富有趣味性的训练才能找到更好达到此目的。以赛代练出现在当下的田径训练过程中,可以以最快最高最远的目标强化学生的行动力^[3]。

(二) 训练项目科学化

学生在进行训练的过程中,由于差异性原则在不同训练中的表现也有所不同,教师在教学过程中需要有训练的重点内容,选择重点较强的运动项目,对学生的综合素质进行提升,很多教练在教学过程中由于过于重视成绩,从而采取了超负荷的训练方式,这不仅增加了学生对田径训练的抵抗心理也有可能使得运动员在运动过程中受伤,因此教练需要采用较为合理的训练方法,从学生的个人情况出发,在保证学生的个人安全基础之上进行体能训练效果的增强。田径训练课程中,既要有理论也要有实践,一味的强调运动技巧,

会导致学生在田径训练过程中无法应用于实际的跑步过程,而过于强调训练量容易导致学生由于姿势不正确或者呼吸有问题或成绩较差,并且对训练方法产生一定的排斥心理,传统的田径训练方法不断不能提高运动员的身体素质,也可能对运动员的身体带来一定的健康伤害,教师要结合现阶段学生的身体特征,挑选出适应的体能训练内容,结合较为科学的训练方法,让学生在课堂上都能有所提高,适宜的强度可以帮助学生在力量耐力速度方面综合性的进行提升,从而增强学生的整体身体素质^[4]。

(三) 训练项目生活化

中学阶段学生点击训练,除了要在课堂上积极到学习和实践之外,也一样在生活中的应用培养出学生良好的体育锻炼习惯,良好的行为习惯对学生的身体素质有极大的影响。因此训练项目就要从生活实际情况出发,方便学生在课下进行锻炼。学校的环境可以为学生提供舒适的锻炼环境,教师可以为学生挑选出路线状况较好并且适于锻炼的时间段,通过设立一定的目标物或者宝藏,让学生积极的参与到日常生活的锻炼中。现在常见的有定点打卡的跑步训练、坚持运动打卡的比赛活动,都是可以帮助学生在生活中长期坚持体育锻炼的方式。田径训练过程中,许多都和人类基本的运动技能相关,教师可以让学生在生活中与体育田径进行联系,例如上下楼,负重前行以及丢沙包等游戏这些较为生活化的训练内容和手段可以让学生产生一定的积极性,并且深入生活的训练当时也能够让学生和体育之间的距离有效缩减,在锻炼过程中避免不了出现因为身体达到一定的负荷而抗拒训练的情况,生活化的训练项目一是在难度上较低,二是可以很好的缓解学生抗拒的情绪,帮助学生养成良好的锻炼习惯。

总结

体能训练对学生的身体素质和体育水平都有十分重要的影响,在添加体能训练的过程中,教师要结合学生自身的实际情况设定不相应的训练方法和训练内容,以强身健体为最终目标帮助学生缓解在学习过程中的压力和紧张情绪,引导学生形成锻炼的行为习惯,增强中学生的体质。并且因为在田径体能训练过程中,对于中学生的身心健康都有所影响,身体健康体现在身体素质、运动能力等方面,而心理健康则体现在学生对坚持的理解,培养学生的意志,提高学生的抗压能力,使得学生的心理素质得到进一步提高。

参考文献

- [1] 杨灿灿. 中学田径体能训练实效方法与策略探析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(17): 156-157.
- [2] 梁春亮, 宋晴. 中学田径体能训练实效方法与策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(04): 27-28.
- [3] 高丹. 以趣为本, 效率提升——初中田径项目体能训练游戏化思考[J]. 田径, 2021(08): 46-47.
- [4] 武西敬. 中学田径教学体能训练方法优化提升创新研究[J]. 田径, 2020(01): 35-37.