

小学田径教学中体能训练的融入路径探究

覃春燕

南宁市融晟小学

摘要：田径是走、跑、跳跃、投掷等运动项目的总称，田径教学目的是提升学生身体素质和运动技能，培养学生运动兴趣和习惯，增强学生体质，提升健康水平。在田径教学中融入体能训练，能提升学生力量、速度、耐力各方面能力，让学生快速适应不断增加的训练强度，保持良好训练状态。本文，将先粗略探讨融入体能训练的意义，再详细阐述田径教学中体能训练融入路径。

关键词：田径教学；体能训练；融入

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.235

引言

如今，在田径教学中部分教师不够重视融入体能训练，缺少对体能训练的有效管理和组织，无法根据学生体能和接受能力进行个性化教学。同时，以往教学中学生对于体能训练的学习缺乏积极性，错误认为体能训练用处不大，不愿消耗较大体力进行体能训练。在这样一个背景下，为全面提升田径教学效果，要积极探索如何创新体能训练方法。

一、小学田径教学中融入体能训练的意义

（一）提升技术掌握

在田径教学中采取核心力量训练能让肌肉群之间相互协调，使身体肌肉收缩产生的力量进行有效传导。因而，适当融入体能训练，以平板支撑、仰卧起坐、卷腹抬腿等方式来有效锻炼学生的核心力量，不仅能增强学生身体的稳定性和力量，还能提高学生对田径运动技术的掌握。同时，在田径运动中融入趣味性、竞争性的体能训练，能让原本枯燥的田径运动变得有趣，进而激励学生积极学习田径运动基础技术，夯实学生对技术的掌握。

（二）提高竞技水平

科学的体能训练能有效提升学生个体的生理机能和体力，增强他们身体抗压能力，为他们轻松应对竞技比赛打下坚实基础，以此提升学生竞技水平，不再因体力不支而在田径竞技中失败或失误。同时，适当进行体能训练不仅能锻炼学生身体，还能让学生心理变得更为健康，从中养成良好的意志力和自信心，能勇于面对田径竞技中的各种压力和挑战，最终取得优异比赛成绩。

（三）促进全面发展

在田径教学中，体能训练尤为重要。适当进行体能训练有利于提升学生耐力、速度、力量等方面的能力，通过科学的训练方法促进学生全面发展。同时，适当进行体能训练有利于提升学生四肢肌肉力量，让学生动作

变得更灵敏，并能帮助学生爆发自己的潜能。体能训练还影响着学生在最短时间里发挥最大限度的速度，确保身体具备充足能力完成田径比赛。

（四）锻炼心肺功能

在田径教学中高效融入体能训练能通过爆发力训练、灵敏度训练、柔韧性训练、有氧耐力训练等体能训练方式提升学生心肺功能。在有氧耐力体能训练中，可通过长时间、中低强度的有氧运动方式来锻炼学生心肺功能，这种训练对学生参加田径运动尤为重要。田径运动中有氧耐力训练、灵敏度训练等体能训练方法是相辅相成的，可通过科学的组织提升学生心肺功能。

二、小学田径教学中体能训练融入路径

（一）循序渐进训练

为保证学生身体素质得以全面发展，避免过度训练，需坚持循序渐进的原则在田径教学中融入体能训练。训练中，应提前针对学生身体素质展开调查，重点调查学生身体形态和脉搏、血压、肺活量等身体机能以及协调性、灵敏度、耐力、力量、速度等身体素质，再根据学生的身体素质进行递进式训练，以简单、基础的体能训练为主，后不断增加体能训练难度。同时，为了在田径教学中循序渐进进行体能训练，可尝试采取分层训练形式，根据学生身体素质水平的不同将他们分为几个训练小组，再为他们安排适合的体能训练内容，形成个性化训练。进行体能训练时，还要重视科学安排田径教学中体能训练时间以及强度，时间不宜过长，以减轻学生负担，取得最佳的体能训练融入效果。即在“200米跑”教学中，为了更好地融入体能训练，应坚持循序渐进进行训练。体能训练进行中，可结合学生的体能水平和生长发育特点，为学生制定一个200米体能训练一周计划方案，以提高学生身体素质。对于计划的安排，明确周一主要进行基础训练和爆发力训练，周二进行耐力训练和爆发力

训练,周三进行恢复性训练和核心稳定训练,周四进行速度训练,周五进行力量训练和爆发力训练,周六休息或进行低强度轻松训练,周日进行综合训练。有了详尽的200米体能训练一周计划以后,要求学生按计划参与到体能训练中。在这里,通过提前安排好200米体能训练一周计划,不仅提升了学生速度、力量、耐力,还在保证学生有足够休息和恢复时间的基础上高效完成了体能训练,将体能训练强度控制在合理范围之内,保障了体能训练有效性。

(二) 细化训练项目

1. 专项力量训练

力量训练是体能训练中的重要内容,在田径教学中为提高学生身体肌肉力量,让学生获得健康身体,可尝试安排专项力量训练,根据田径运动项目的不同为学生安排上肢力量训练、下肢力量训练、腰腹部力量训练、手部力量训练等专项力量训练内容,以提高学生身体素质。即在“垒球”教学中,考虑到力量是提高投球准确性和速度的关键,也是提高学生整体运动表现的必备条件。为锻炼学生核心力量,可尝试为学生安排一些相对简单的仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑等核心力量训练内容,帮助学生提升掷球能力。在核心力量训练——仰卧起坐进行中,可先为学生简单介绍仰卧起坐动作,再引导他们进行分组练习,后进行一次趣味接力比赛,规定各小组成员轮流做10个仰卧起坐,在规定时间内完成的小组获胜。在垒球教学中为学生安排专项力量训练时,还要通过实战训练的方式进行手部力量训练,以此提高学生对垒球技巧的运用。具体进行手部力量训练时,可安排学生展开一场垒球运动实战比赛,以有效提升学生垒球技巧和手部力量。垒球比赛进行前,针对比赛局数、得分规则、换人规则等作出明确规定,再将学生带入比赛场地,以单循环赛的方式进行一场激烈的比赛,以比赛形式完成专项力量训练,提高体能训练效果。

2. 专项速度训练

速度训练是体能训练中的一种训练方式,其目的是加快学生在田径运动中身体动作的速度,可以冲刺、跑步等多种方法达到速度训练目的。田径教学中,为了让学生有更好的运动表现,可尝试引入短距离冲刺跑、下坡跑、小步跑、高抬腿加速跑、沙地跑等速度训练方法。同时,安排学生进行专项速度训练时,为体现训练方法科学性、针对性,可结合田径教学内容设计多样化速度练习项目。速度在田径运动中的重要性十分突出,在“4×100米跑”教学中,为了高效融入体能训练,可

尝试为学生安排一些专项速度训练内容,包括加速跑训练、高速跑训练、反复跑训练、模拟比赛。在加速跑训练这一专项训练中,本着循序渐进的原则为学生安排30米、50米、60米的加速跑训练。加速跑训练中,提前为学生规划好跑动路线,再指导学生保证路线正确性基础上进行速度练习。当学生完成了基础的速度训练任务以后,还可适当增加训练难度,为学生规定跑的时间,指导学生用最短的时间完成训练。而在高速跑训练中,为了让学生适应高速状态下的身体感觉,提高学生在4×100米田径运动中的速度,可专门安排100米高速跑训练,以分段加速跑,即先进行50米全速冲刺,再减速70%,后加速到90%,最后全力冲刺的形式展开专项速度训练。在反复跑训练中,可为学生安排多次反复的100米跑训练,以此提高学生的速度。最后,可安排一场模拟4×100米的比赛,将学生分为四人小组,在田径场上展开4×100米接力跑,以模拟比赛的方式激励学生不断提升自己跑的速度,由此达到速度训练目的。

3. 专项耐力训练

耐力训练能让学生在田径运动中长时间保持特定动作质量或运动强度,其是体能训练的重要内容。融入体能训练时,为保证学生身心健康,培养学生良好意志品质,要重视在田径运动中为学生安排专项耐力训练。对于专项耐力训练的安排,可以有氧耐力训练、无氧耐力训练两种方式进行。同时,可适当引入心理策略,以丰富专项耐力训练内容,取得最佳的体能训练效果。男子1000米是一种常见的田径运动项目,其不仅要求学生保持较高速度,还要求学生不过早疲劳。为此,在“男子1000米”教学中,应科学融入专项耐力训练这一体能训练项目,以通过科学的体能训练方法让学生在挑战1000米田径运动时更好地发挥自身潜能。具体进行专项耐力训练时,可逐步增加跑步距离,在初始阶段从100米距离训练开始,循序渐进增加至1000米。这种训练方法,有利于提高学生耐力,让学生更好地适应1000米长距离跑。同时,进行专项耐力训练时,可采取间歇性训练法,其是提升学生耐力的有效训练方法,主要是安排学生在一定时间内进行高强度的跑步训练,再休息一段时间,循环进行。针对学生耐力方面进行训练时,还要重视引入心理方面的策略,包括积极的自我对话、设定分段目标、调整呼吸和节奏、克服负面情绪等等,这些心理策略有利于提高学生在男子1000米运动中的耐久能力。如在进行“男子1000米”训练时,可启示学生多与自己展开对话,时常对自己说“我能行!”“我很棒!”等积极话语,

以在积极语言激励下使学生坚持参与 1000 米训练, 高效培养学生耐力, 提高学生身体素质。

4. 专项协调训练

身体协调性是指在运动时能保持各个部位和肌群协同工作, 在田径运动中保持身体协调性尤为重要, 其影响着学生对运动技巧的掌握以及适应田径运动时外部环境的能力, 能降低田径运动中创伤发生可能性。在田径运动中融入体能训练时, 要安排一些专项身体协调性训练, 通过多样化训练方法培养学生身体平衡感, 提高学生身体灵活性。对于专项协调性训练的安排, 要重视组织一些常规的训练内容, 包括快速直线跑、前后跳等, 再根据田径教学需求安排适合的专项训练。在立定跳远中身体协调性显得尤为重要, 立定跳远作为一项田径运动, 它集弹跳、爆发力、身体的协调性等身体素质为一体。而身体协调性影响着学生骨盆肌群与下肢肌群的协调用力, 为此, 在“立定跳远”田径运动教学中, 可为学生安排专项身体协调性训练, 以通过进行有效的体能训练让学生学会协调用力。具体进行专项协调性训练时, 可根据实际情况, 为学生安排后退跑、踮脚跳、半程起跳、落地缓冲练习、杠铃颈后负重深蹲几个专项体能训练内容。对于后退跑这个训练项目, 可将其安排在立定跳远教学中从热身到大运动量的过渡环节, 其速度较慢, 可以其特殊的运动方向锻炼学生身体协调性。在踮脚跳训练中, 可向学生提出明确的要求, 启示他们保持脚踝发力, 膝盖不主动用力, 通过弹跳锻炼身体协调性。在半程起跳训练中, 重点以跳跃的方式加深学生对身体弹性的体会, 刺激他们全身协调性。落地缓冲训练, 主要是锻炼学生学会控制身体重心和腿部的屈伸, 以此提高身体协调性。通过进行这些专门的身体协调性训练, 学生的立定跳远成绩将有明显提升。同时, 他们的身体协调性和力量都将有所增强, 利于达到最终的体能训练融入目标。

(三) 创新训练方法

体能训练是一种系统的训练, 为了在田径教学中高效融入体能训练, 要重视创新体能训练方法, 科学引入核心稳定能力训练、功能训练等先进体能训练理念。进行体能训练时, 还要改变以往相对单一的训练方法, 将力量训练、有氧训练、速度训练不同的训练形式科学搭配到一起, 以此提高训练效果。同时, 可在关注学生个体差异性基础上, 为他们制定个性化体能训练计划, 由此满足学生的不同需求, 让他们保持最好的体能训练效

果。对于体能训练的融入, 亦要着力突出其训练方法的趣味性, 根据学生的身体条件和运动经验科学采取有趣的训练方法。不管采取何种体能训练方法, 都要重视观察学生的身体反应, 及时调整训练方式, 以确保每一位学生都能获得健康身体, 有效提高学生耐力、柔韧性、肌肉力量等。50 米跑是一项需要耐力和速度的运动, 可通过趣味体能训练法提高学生在田径运动中的表现。即可在“50 米跑”教学时, 当学生掌握了快跑的动作方法以后, 引入一些有趣的 50 米跑体能训练。体能训练中, 可先进行简单的“明星对抗跑”体能训练, 将学生分为四个大组, 每次进行 50 米跑训练后, 根据学生跑步成绩将他们升或降到不同的明星组, 通过打造良好的竞争氛围来激励学生积极参与体能训练。在学生掌握 50 米跑基本技巧以后, 可继续进行“挑战障碍跑”体能训练, 在 50 米跑训练中为学生设置一些障碍, 以增加跑步难度, 要求学生以后退跑、跨步跳、跨越障碍物等方式完成 50 米跑的任务。同时, 还可设置“50 米接力跑”等体能训练项目, 以接力赛的形式增强体能训练。通过采取这些趣味的训练方法, 不仅能提高学生 50 米跑的技能, 还能让学生在轻松愉悦的氛围下提高自身素质, 由此达到体能训练目的。

结语

综上所述, 在田径教学中融入体能训练, 不断提升体能训练效果, 有利于学生实现全面发展, 提升学生竞技水平。为全面提升体能训练, 可采取一系列措施, 如开展循序渐进训练、细化体能训练项目、创新体能训练方法, 以此解决体能训练存在的问题, 通过融入体能训练大大唤醒学生田径运动热情, 提升学生田径运动水平。

参考文献

- [1] 伏广利. 体能训练在田径教学中的运用 [J]. 新体育 (下半月), 2023 (8): 69-72.
- [2] 刘利华. 试论田径体能训练的实施方法与提升策略 [J]. 课程教育研究, 2022 (3): 3.
- [3] 宋瑾. 田径教学训练中体能训练的关键技巧研究 [J]. 田径, 2023 (10): 32-34.
- [4] 袁绍锅. 趣味田径运动在小学体育教学中的应用分析 [J]. 教育界, 2022 (20): 38-40.
- [5] 徐小骏. 行动导向教学法在小学田径教学中的实践探究 [J]. 当代体育, 2022 (3): 0120-0122.