

在中长跑耐力训练中,呼吸节奏的调节对于运动员来说非常重要。如果运动员不能调整好呼吸节奏,可能会在运动过程中出现呼吸困难、胸闷头晕等情况,再加上体力的大量消耗,对身体的新陈代谢功能造成极大负面影响,甚至会出现恶心呕吐等现象,致使运动不得不停止。针对上述情况,可以采用高原训练调节运动员的呼吸节奏。在高原环境中,由于缺乏氧气人们呼吸困难,但在这个特殊环境中能让运动员调整好身体对呼吸的需求,在加强吸氧量的前提下使身体的新陈代谢功能与循环能力得到不断增强,就能逐渐增强运动员的无氧承受能力,使其在运动中保持良好的呼吸节奏。

2. 开发身体极限

在调查高校体育专业学生的中长跑耐力训练中,发现大多数学生存在不能有效开发身体极限这个问题。如果不能开发身体极限,即便学生有足够大的运动量也不能形成较大的运动强度。基于此,应将学生的训练强度与训练量在日常运动中充分协调,以此达到既增加运动量又提高运动强度的目的。例如,可以在学生运动过程中将沙袋绑在腿上锻炼其耐力,或者选择沙漠等特殊环境训练体力,抑或适当增加一定训练强度,通过这样的方式使学生的潜能得到最大限度的开发并逐步提升在中长跑运动中的耐力与毅力。

3. 加强精神承受能力

通过中长跑的耐力训练,不仅要提高运动员的体能素质还要提升精神承受能力。在训练过程中,日复一日不断重复同样的训练方式,运动员会对训练的强度愈加适应。假如在上述基础上能将身体素质维持在稳定状态,运动员的耐力在不断重复训练中就会得到潜移默化地大幅度提升,从而让身体功能保持较长时间的兴奋状态。但是,重复训练也讲究科学合理的方法,不能为了提高运动成绩而不顾身体承受能力,要合理把握时间并根据每个运动员的实际体能灵活训练。而且,重复训练某个项目必定会使人感到枯燥,因此教练员在训练运动员的过程中要采用多种训练形式,既提高了运动员的耐力又保持积极情绪,从而取得事半功倍的训练结果。

4. 加强恢复训练

中长跑学生耐力训练中需要消耗很大的能量,因此,教练需要在训练前进行肌肉激活,同时在训练之后做肌肉拉伸练习,从而缓解学生在高强度训练之后身体出现不适的情况。一般使用最广泛的是肌肉激活练习的方式,主要是让学生对全身的韧带有效拉伸之后做一些体操练习,主要的包括保持座位进行体前屈训练、婴儿背部拉伸训练、体侧屈腹斜肌拉伸训练、仰卧式转髋拉伸、三角肌拉伸等。

5. 灵活借鉴成功经验

纵观国际所有田径运动项目,亚洲人由于身体素质等原因长期处于劣势地位。因此,我们要对欧美发达国家制定的比较成熟完善的训练机制进行借鉴。比如,依据运动员自身实际情况对训练计划进行合理调整,为运动员制定短期目标、中期目标、长期目标等,还可以引进一些比较先进的训练设备对运动员耐力进行提升,让运动员找到适合自己的训练方法并通过坚持不懈的努力而达到预期目的。

三、结论

由上述可知,我国中长跑训练一直处于劣势,我们提倡“体育强国”,就要与时俱进,制定健全的训练结构体系并用科学合理的方法对运动员的耐力训练不断完善,以此使中长跑体育项目成绩得到显著提升!

参考文献

- [1]高新建.中长跑训练实践过程中耐力素质训练提升策略研究[J].才智,2018(19):111.
- [2]于廷建.中氏跑训练实践过程中耐力素质训练提升方法分析[J].体育时空,2015(16):21-22.
- [3]李秀霞.中长跑训练中耐力素质训练的有效策略[J].中小企业管理与科技(上旬刊),2018(12).
- [4]张君孝,张灵燕.青少年中长跑核心身体素质的训练研究[J].当代体育科技,2018(14):65.
- [5]王金富.中长跑训练实践过程中耐力素质训练提升策略研究[J].当代体育科技,2017(16):74.

学校体育教学中运动训练现状及发展趋势探讨

金爱萍

(上海市建筑工程学校 上海 200241)

[摘要]随着我国素质教育的不断实施,各大学校逐渐加大了对体育教学的关注度,尤其是运动训练更是给予了足够的重视,旨在提升学生的身体素质和运动能力,为学生更好地完成繁重的学习任务提供充沛的体力和精力。本文在此基础上,针对学校体育教学中运动训练面临的现状进行简要地分析,同时对如何提高运动训练的科学性和合理性进行探索,探究了运动训练的发展趋势。希望通过这次研究,为体育教师的教学工作提供有效的参考。

[关键词]学校;体育教学;运动训练现状;发展趋势

对于学校体育教学而言,学生运动训练强度对促进学生的身心健康具有重要作用。一方面,有利于提高提高学生的运动水平和身体素质,另一方面,有利于培养学生的强大的心理承受能力和意志力,同时,还能培养学生的规则意识和团队合作精神。因此,如何科学强化学生的运动训练是体育教师在教学过程中必须思考和解决的问题。

一、学校体育教学中运动训练面临的现状

(一) 竞技体制不健全,运动员选拔标准不统一

目前,部分学校缺乏健全、完善的竞技体制,导致学生在运动训练方面缺乏一套科学、完整的规范和标准,严重影响了学生的运动训练效果,不利于体育教学质量和效率的提高。此外,部分学校缺乏系统、完整的选拔机制^[1],导致选拔出来的运动员在身体素质和运动能力等各个方面存在很大的差异性。例如:有的学生有体育特长,运动能力强,但是文化程度比较低,这类学生往往存在不服管教的问题;有的学生文化程度比较高,但是由于忽视了体育训练,导致他们的整体运动能力比较低,对运动训练望而生畏,存在消极或者排斥心理。有的学生文化程度高,并且还有体育特长,但是,由于没有接受过系统、正规的运动训练,他们的运动能力总体上还是比较薄弱。

(二) 训练与学习关系吃紧,运动员管理体制不完善

部分学校没有正确处理好运动训练与文化课学习之间的关系,导致学生不能将文化课学习与运动训练很好地兼顾起来,出现这一问题的主要原因是学校缺乏完善、系统的运动员管理体制。部分学校在管理方法上没有针对学生的实际运动训练目标和需求^[2],有针对性地科学管理,导致学生在把时间和精力放在了运动训练上,而忽视了文化课的学习。文化课成绩不过关,自然会挫伤学生的运动训练积极性,最终既影响了运动训练效果,又耽误了文化课的学习。

(三) 教练水平有限,训练资金投入欠缺

目前,部分学校的教练主要是从体育教师中选拔出来的,尽管体育教师具有很强的运动专业知识,但是在培养学生的运动技能方面还缺乏相应的教育经验和实践能力^[3],导致学生无法实现理论与实践的相互融合和统一,最终严重影响了学生的运动训练兴趣和成效,甚至造成学生出现厌学情绪,不利于体育教学工作的有效开展。此外,部分学校缺乏对运动设施方面的资金投入,导致运动设备与跟不上运动训练方式的创新。

二、学校体育教学中运动训练发展趋势探

(一) 完善体育制度,加强人才储备

为了提高人才的培养质量,学校要重视体育制度的制定和完善,使运动训练工

作能够有据可依,有章可循。同时,学校还要根据学生的运动训练需求和目标,有目的、有意识地构建一套系统、完整、合理的训练规范和标准,促使运动训练工作健康、可持续发展。此外,学校还要加大训练基地的建设力度,为保证学生的运动训练效率和效果提供基地支持。只有这样,才能为社会培养一批高能力、高素质、高水平的专业运动人才。

(二) 完善管理机制,制定适合的文化课计划

为了确保运动训练工作能够正常、有序、顺利的开展,学校要重视对管理机制的制定和完善,通过协调各个教育部门,对运动训练任务进行科学设计和规划,以实现运动训练的规范化和标准化管理。其次,为了提高学生的文化课学习效果,学校除了紧抓运动训练外,还要加大对文化课教学的重视度,使学习和训练并驾齐驱,双管齐下。学校根据学生的实际学习情况和认知能力,在有效结合文化课教学目标的基础上,完成对文化课教学计划的科学制定和完善。

(三) 加强教师队伍建设,加大投资力度

实现优秀教师队伍的建设是运动训练最明显的发展趋势。只有教师队伍的整体专业能力和职业素养提高了,学生的运动训练效果才有保障。因此,学校要加强对体育教师的培训力度,不断提高体育教师的教学能力、管理能力和专业能力等综合素质^[4]。同时,学校还要为体育教师培训提供充足的资金,使体育教师真正学习到与运动训练相关的新知识和新技能,从而提高学生的运动训练质量和效率

结束语

综上所述,为了进一步提高学生的体能和运动能力,培养学生健康的身心素质,体育教师在日常的运动训练中,除了要做好以上三个方面外,还要树立与时俱进的教学观念,不断改革和创新体育教学手段,以设计出科学、高效的运动训练方式,不断激发学生的运动训练自信心和进取心,挖掘学生的运动潜力,对学生起到强身健体的作用。

参考文献

- [1]黄浩波.高校运动训练现状分析与发展方向探讨[J].体育时空,2019,000(008):21-21.
- [2]万珺.体育教学中高校体育运动训练的发展趋势[J].体育时空,2019(14).
- [3]王森.高校运动训练和体育教学的发展趋势[J].考试周刊,2018,000(060):90-91.
- [4]陈兰芳.普通高校体育教学与运动训练互动发展探讨[J].浙江体育科学,2018(02):56-59.