

高中田径教学训练中体能训练方法的探究与实践

要建强

昌都市第五高级中学

摘要：体能训练在高中田径教学中具有基础性、关键性作用。本文基于教学实践，深入剖析了高中田径体能训练的重要价值，系统总结了当前体能训练方式的主要不足，包括训练场地与设施匮乏、训练内容与方法单一、训练过程与竞赛实践脱节等，并据此提出优化策略：夯实基础体能素养，增强团队协作意识，突出学生主体地位，创新体能训练模式。

关键词：高中；田径教学；体能训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.096

引言

体育对高中生的身体机能产生一定的影响，单调的运动方式会降低学生的运动兴趣，所以采用多样化的运动方式才能更好地激发学生的运动热情。通过体能训练让学生们对田径运动能够掌握得更好，避免在运动中受到损伤。还能够帮助高中生提升身体素质，增强学生的抵抗力。重视体能训练能够提高体育课堂的教学效果和教学质量，对学生耐力和力量的提升也具有重要意义。在高中阶段的学生们处于身体发育和个性发展的关键时期，体能训练能够锻炼学生的耐力和灵活度，能够让高中生得到身体素质的提升。

一、高中体育田径教学中体能训练的重要性

体能是身体机能的综合表现，主要包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等方面。在高中阶段进行科学的体能训练，对促进学生身心健康发展有着多方面的积极意义。

（一）有利于学生身体发育

高中生正处于青春期向成年期过渡阶段，身高、体重、肺活量等生理指标快速增长，各项机能也在不断完善。这个时期，适度的体能刺激如同一剂“催化剂”，能够促进身体器官的生长发育，增强骨骼、肌肉、心血管等系统的机能。相关研究表明，有规律进行体能训练的学生，其身体素质显著高于不经常锻炼的学生。

（二）有助于培养学生心理品质

体能训练过程是一个克服困难、挑战自我的过程。在这个过程中，学生必须学会合理分配体能，不断调整呼吸频率，克服疲劳感，战胜心理障碍，这无疑对培养学生的意志品质大有裨益。例如在中长跑训练中，学生必须咬紧牙关坚持到底；在往返跑中，学生要学会掌控节奏、分配体力。一次次突破自我，一次次品尝成功的喜悦，学生的自信心和耐力必将得到锻炼。

（三）有利于习得田径基础技能

尽管田径项目的技术动作各有不同，但都对速度、力量、耐力等基础素质有较高要求。没有良好的体能作

支撑，即便掌握了动作要领，也难以充分发挥，甚至可能导致动作走形。反之，扎实的体能基础能让学生在学习过程中如虎添翼。在实践中，一些看似不起眼的体能练习，对提高专项成绩往往有立竿见影之功效。

（四）有助于提升学生综合素质

体能训练不仅是对身体的锻炼，更是一种情感体验和精神洗礼。在与他人的角逐和自我的对话中，学生能够深切感悟“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，领悟“坚韧、勇气、尊重”的体育道德。团队合作、规则意识、竞争意识也在潜移默化中得到培养。这些宝贵的品格，必将成为学生成长的“精神底色”，为田径比赛奠定良好基础。

（五）有利于增强体质、预防疾病

高中生面临着沉重的学习压力，长期伏案、久坐不动，极易导致视力下降、脊柱变形等问题。定期参加体能训练，能够促进血液循环，增强心肺功能，提高机体免疫力，预防和缓解疾病。同时，在练习过程中，学生能够感受到阳光的温暖，呼吸到新鲜的空气，放松紧张的神经，愉悦身心，这对于缓解学习压力也有积极作用。

二、高中田径体能训练的现状

尽管体能训练的重要性不言而喻，但在实际教学中，训练效果却往往差强人意。

（一）硬件设施滞后，专业场地匮乏

田径运动对场地器材有较高要求，标准的塑胶跑道、起跳板、铅球等是开展高质量训练的物质前提。然而，不少高中学校，200米的塑胶跑道因为使用多年，已经出现了严重的破损，给学生的训练带来了很大的安全隐患。跳远场地的沙坑也没有得到及时的翻耕、更换，学生在练习中常常扬起沙土，不仅影响成绩，更容易引发眼睛、呼吸道等方面的不适。一些专项训练器材如跨栏、起跳器等配备不足，许多训练项目无法正常开展。没有一个规范、安全、完善的训练环境作保障，体能训练的质量和效果必然大打折扣。

（二）训练方式单一，针对性不强

在田径教学中，不少教师往往沿袭“三基”训练的老一套，过于注重单纯的力量、耐力、速度等体能练习，而忽视了柔韧、协调、灵敏、平衡等综合素质的培养。单调乏味的训练内容，机械重复的练习方式，难以有效调动起学生的兴趣和积极性。学生参与训练往往是被动接受，成了应付考核的任务。在这样的氛围中，学生很难真正投入其中，体能水平的提升也无从谈起。

（三）师资力量薄弱，科学指导不足

师资力量薄弱，体能训练往往缺乏科学系统的指导。体育教师普遍存在专业化程度不高，知识技能更新不及时的问题。部分教师缺乏专业的运动训练理论，对体能训练的认识还停留在一般经验的层面，实践指导能力有待提高。在日常的教学训练中，教师对学生的个体差异关注不够，“一刀切”的训练模式还比较常见。训练缺乏针对性，强度、密度、时间的把握也不够科学，学生在训练中容易出现疲劳过度或训练量不足的情况。

（四）考核机制不完善，重视程度有待提高

在应试教育的大环境下，升学率始终是横亘在学校和教师头上的一把“达摩克利斯之剑”。对沉重的升学压力，不少学校仍然重智轻体，体育课时常被挤占，体能训练更是敷衍了事。尤其在考试前，不少学生为应付体测而搞突击，盲目增大训练强度，非但达不到提高的目的，反而适得其反，损伤身心健康。而日常的体能训练则缺乏必要的督导和严格的考核，学生参与积极性不高，训练流于形式。表面上是在训练，实际上却难以达到应有的效果。

（五）学生认识存在偏差，参与积极性不高

学生自身对体能训练的重要性认识不足，主动参与锻炼的意识还比较淡薄。部分学生为了挤出更多的时间学习，刻意压缩体育锻炼的时间。“考试不考体育”的应试思想，使他们对体能训练产生抵触情绪，认为是“无用功”。还有学生把体能训练等同于单纯的重复动作，看不到每一个动作所蕴含的科学内涵和训练价值，参与训练时兴趣缺乏，态度敷衍。这种“重智轻体”的认知偏差，无疑是影响体能训练成效的一个重要因素。作为体育教师，我们除了要加强专业引导，端正学生的训练态度，更要主动沟通，家校合力，帮助学生树立健康的成才观，引导他们自觉地投身到体育锻炼中去。

三、优化高中田径体能训练方式的策略

（一）夯实基础素养，降低运动风险

对田径运动员来说，体能训练在运动风险防范方面发挥着不可替代的作用。一般来说，科学的体能训练能够增强学生的肌肉力量、关节稳定性和身体协调性，进而降低因动作不规范导致的运动伤害，为学生的未来运

动奠定坚实的基础。对此，教师应当认知体能训练的作用，明确体能训练可以增强运动员的肌肉和韧带力量，提高其对外部冲击的抵抗能力。强健的肌肉和韧带能够更好地支撑关节，减少运动过程中因过度拉伸或扭转而导致的损伤。并且，科学的体能训练能够帮助运动员合理安排训练负荷，避免过度训练。而过度训练是导致运动损伤的重要原因，尤其在高中阶段更为常见。通过监测学生的训练数据，及时调整训练计划，确保学生在安全的负荷范围内进行训练，能够有效降低受伤风险，保证学生身心健康。同时，体能训练还能提升学生的身体协调性，使其在运动中能够更加灵活且准确地调整身体姿势，避免因动作不协调而导致的意外伤害。例如，在跳跃项目中，经过体能训练的学生拥有良好的身体协调性，能够帮助学生更好地控制身体重心，减少落地时的冲击力，从而降低脚踝、膝盖等关节受伤的风险，维护学生的身体健康。另外，体能训练的开展，能够使学生正视自己的运动能力，充分了解自己的身体机能状况，进而使学生在进行田径运动时，保持冷静，以适合自己的方式进行运动，继而避免紧张、焦虑而导致的失误。当然，这种意志的锻炼，使学生不仅仅能够直面田径中的困难，还可以将其发挥于生活中，正确利用自己的力量抗衡困难，迎面挑战，发挥自己的最佳水平。

（二）增强团队意识，营造积极氛围

在高中田径教学中，体能训练不仅是提高个人身体素质的重要渠道，还是团队意识培养的重要途径。首先，在团队体能训练中，学生需要与队友密切合作，共同面对挑战，培养其团队合作精神，方能迎难而上，共同攻克难题，实现身心健康的全面发展。对此，教师应当加强团队体能训练，通过学生间的相互配合，分享训练技巧，在团队训练中找到归属感，共同面对训练中的挑战，以此提高训练效果，进而增进彼此之间的友谊，推进集体荣誉感的增强。其次，在体能训练中，培养团队意识对学生在竞技场中充分展现个人能力具有显著促进作用。例如，在团队接力训练时，每个学生都需要充分发挥自己的优势，与队友保持紧密配合，确保接力棒的顺利传递。如A同学反应灵敏且起步速度快，安排在第一棒；C同学衔接段灵活，跑速适中，安排在第二棒等。再次，在日常的体能训练时，学生能够在互动中学会倾听，并逐渐学会换位思考，进而在共同面对训练中的挑战时，能够相互鼓励，相互支持，共同克服困难，培养深厚的友谊。最后，教师在进行团队体能训练时，应组织团队竞赛，通过设置团队目标的方式，激发学生的集体荣誉感，使学生更加珍视团队合作的价值，提高体能训练的意义。例如，开展团队障碍接力赛时，学生需要互帮互助，合作完成翻越障碍搬运重物等任务，这不仅考查个人能力，

更能凸显团队间的协作与配合。通过这种竞赛方式,能够使學生逐渐了解团队意识的培养作用,并在体能训练中养成良好的团队思维,以此促使自身综合素质的全面提升。

(三) 尊重学生主体, 健全身心发育

在高中田径教学中,学生需要不断挑战自己的极限,克服身体和心理上的困难,才能够完成体能训练任务,充实自己的身体与灵魂。通过持续的体能训练,能够培养学生的自信心,使其拥有充足的勇气更好地面对生活中的挑战,直面学习中的难题。同时,体能训练还能促进学生的心理健康发展。在紧张的学习生活中,体能训练能够为学生提供一个释放压力、放松心情的平台。通过体能运动,学生可以缓解紧张、焦虑等负面情绪,保持积极向上的心态,进而让其建立积极健康的人生态度,为学生的健康成长提供有力保障。同时,体能训练还能够培养学生的自律性。在高强度的训练中,学生需要坚持不懈,克服身心的疲惫并一而终,坚持良好的锻炼习惯,以高度的意志力,培养自律习惯,以此来增强学生心理健康,促使学生综合素质的增长。同时,在长期的训练过程中,学生能够逐渐学会调整自己的状态,并将这种自律精神牢记于心,使其成为实现自我价值的坚实基石。另外,体能训练能够有效提高学生的身体免疫力。首先,进行规律的训练可以促进血液循环,提高心肺功能,增强肌肉力量和耐力,使学生在日常生活中更加健康。其次,身体的健康是心理健康的基础,规律的锻炼,能够进一步夯实学生的身体素质,缓解心理疲劳,使学生更好地应对学习的压力,减少生活中的紧张,为学生的未来生活奠定坚实的基础。

(四) 创新体能训练方法

第一,持续训练法。该方法强调训练时间的持续性,要求每次训练时间至少在5分钟,甚至更长时间。对学生来说,持续训练法的负荷强度适中,平均负荷心率在130~170次/分钟之间。这种方法有利于学生机体产生稳定的训练适应性,进而使学生适应训练强度,提高有氧供能能力及在有氧供能状态下的有氧运动强度。例如,进行5公里计时体能拉练,使学生在持续性的拉练中,感受身体的奇特变化,进而使学生的心肺功能得到有效提升,耐力素质得到显著增强。第二,重复训练法。该方法要求在不改变动作要素结构及负荷数据的情况下,进行反复多次练习。但练习间隙要保证机体能力基本恢复,确保学生的身心健康。一般来说,重复训练法可以用于提高体能阈值,帮助学生突破体能界限,达到更快的速度或力量。因此,重复训练法常用于田径训练中,如蹲踞式起跑、跑步摆臂、三级跳远等动作。通过这种

动作的重复训练,学生能够在疲惫中感受身体机能的变化,在训练中突破自我,找寻自我。第三,间歇训练法。该方法要求学生在一组练习之后,按照严格规定的间歇时间进行积极休息,以确保体力能够完全恢复,以此来进行下一组练习。间歇训练法特别适用于提高心血管系统机能。例如,在训练400米跑时,可以将全程分成四段进行训练,每段为100米,要求每段完成时间为15秒钟,每两段之间的休息时间为15秒,通过这种方式,学生能够增加心肌耐力,增大心脏容积,进而较快地提高心脏的功能,促使身体的健康发育。第四,变换训练法。变换训练法是指在练习过程中有目的地变换练习的负荷、动作组合及变换练习的环境、条件等情况下进行训练的方法。这种方法能够培养运动员的多种运动感觉,如时间感觉、空间感觉、速度感、节奏感等,同时避免练习过程中的单调乏味,能够显著调动情绪,为学生在训练中,增添积极情感。在田径训练中,该法常用于改变训练环境的负荷,提高运动的效率。例如,在中长跑运用法特莱克训练法以发展有氧耐力,在短距离的变速、变向跑中发展专项速度耐力等。

结语

高中田径教学中的体能训练对学生的全面发展具有不可忽视的重要性。它不仅能够有效提升学生的身体素质,对学生力量、速度和耐力等能力的增强十分重要,还能提高学生精神品质,培养其刻苦奋斗的坚韧意志。在当前教育环境下,学校和教师应积极应对体能训练中存在的问题,充分利用现代化的训练模式,如持续训练法、重复训练法、间歇训练法和变换训练法等,激发学生的运动潜能,提升其训练效果。通过科学的体能训练,增强身体素质,培养自律习惯,为学生的身心健康发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 张莉. 高中田径教学训练中体能训练方法的探究与实践[J]. 田径, 2025, (02): 27-29.
- [2] 秦兆雷. 高中田径教学中体能训练的关键要素与策略[J]. 田径, 2025, (02): 80-81.
- [3] 丁佳佳. 田径教学中体能训练方法及提升措施分析[J]. 田径, 2023, (05): 38-39.
- [4] 吴斌. 高中田径教学中体能训练的要点探究[J]. 田径, 2022, (10): 49-51.
- [5] 王健. 高中田径教学中体能训练的重要性及训练策略研究[J]. 田径, 2021, (03): 35-36.
- [6] 张乙. 高中排球常规教学中体能训练的方法[J]. 新体育, 2024, (22): 30-32.