

高校体育教学中长跑体能训练提升策略研究

刘宝华

集宁师范学院, 内蒙古 乌兰察布 012000

摘要: 本文探讨了高校长跑体能训练的优化策略, 旨在提升学生的训练效果与参与度。通过分析当前高校长跑训练中存在的问题, 提出了个性化训练计划、科学的训练负荷与恢复策略、多元化的训练方式、创新教学方法以及激励机制等改进措施。案例分析表明, 采取定制化的训练方案和合理的负荷安排, 能够显著提高学生的耐力水平与运动表现。此外, 结合技术手段和团队竞赛等方式, 有效激发了学生的参与热情和训练动力。因此, 科学化和个性化的长跑体能训练方案对提高高校学生的运动成绩与体能素质具有重要意义, 并为今后的体育教学改革提供了实践参考。

关键词: 长跑体能训练; 个性化训练; 高校体育; 激励机制

Research on the Strategy of Improving Physical Training of Long-distance Running in Physical Education in Colleges

Liu, Baohua

Jining Normal University, Ulanqab, Inner Mongolia, 012000, China

Abstract: This paper discusses the optimization strategy of long-distance running physical training in colleges, aiming to improve the training effect and participation of students. By analyzing the problems existing in the current long-distance running training in colleges, improvement measures such as personalized training plan, scientific training load and recovery strategy, diversified training methods, innovative teaching methods and incentive mechanism are proposed. The case study shows that the adoption of customized training plan and reasonable load arrangement can significantly improve students' endurance level and sports performance. In addition, the combination of technical means and team competitions effectively stimulated students' enthusiasm for participation and training motivation. Therefore, the scientific and personalized long-distance running physical training program is of great significance to improve the athletic performance and physical fitness quality of college students, and provides a practical reference for the future reform of physical education teaching.

Keywords: Long-distance running fitness training; Individualized training; Collegiate athletics; Incentives

DOI: 10.62639/sspsstr07.20250203

引言

长跑是高校体育教学的重要组成部分, 不仅能提高学生的心肺功能和身体素质, 还能增强学生的耐力和团队精神。然而, 目前高校长跑训练普遍存在教学内容单一、训练方法落后、学生参与度低等问题, 导致训练效果不高, 难以满足学生全面发展的需要。因此, 探索提高高校长跑训练有效性的途径具有重要的理论价值和现实意义^[1]。

本文旨在探讨针对当前高校长跑体能训练中存在的问题, 提出切实可行的提升策略。通过分析长跑体能训练的现状与问题, 结合生理学、心理学及运动生物力学原理, 提出个性化、多元化的训练方法与评估机制, 为高校长跑体能训练提供新的思路和实践指导。

一、理论基础

(一) 高校长跑体能训练的现状分析

当前, 高校长跑体能训练在体育课程中占据重要地位, 但在实际教学中, 普遍存在一些问题,

影响了训练效果的发挥^[2]。

1. 许多高校在长跑训练教学中依赖于传统的教学方法, 只注重基本的耐力训练, 没有制定科学的个性化训练计划。学生的身体素质参差不齐, 标准化的训练方法往往无法满足不同层次学生的需求, 导致训练效果不明显。

2. 学生的参与度普遍较低。由于长跑训练对耐力要求较高, 且有一定的枯燥性, 部分学生积极性不高, 容易产生厌倦情绪, 影响了训练的持续性和有效性。一些学生对长跑训练不感兴趣, 低估了长跑训练对健康的长期益处, 导致体能提高有限。

3. 训练设备和环境的制约也影响了训练效果。在一些高校, 运动场地有限, 设施不足, 尤其是在气候不适宜的季节, 长跑训练受到很大制约, 难以进行高质量的户外训练。此外, 部分高校体育教师缺乏系统的训练知识和创新能力, 训练方式单一, 未能与现代体育科学相结合, 难以提供科学合理的训练指导。

4. 缺乏有效的评价和反馈机制。很多高校都会进行体能测试, 但对训练过程的实时监控和评估却很少, 学生的体能发展得不到及时调整和优化, 影响了训练的持续有效性。

(稿件编号: SSTR-25-3-1006)

作者简介: 刘宝华 (1978-), 男, 汉, 内蒙古乌兰察布市, 集宁师范学院体育与运动学院, 讲师, 主要研究方向为田径中长跑。

(二) 长跑体能训练的基本概念与定义

长跑体能训练是指一系列旨在提高长跑时保持较高运动强度能力的训练课程。主要目标是增强耐力、改善心肺功能、优化能量代谢和提高肌肉持续收缩能力。长跑训练不仅要求较高的有氧耐力, 还需要一定的肌肉力量和心理耐力, 帮助跑者在长时间的运动中保持稳定的运动表现^[3]。

长跑体能训练通常包括耐力跑、间歇跑、变速跑等形式, 通过各种训练方法提高心血管系统的适应能力, 增加肌肉耐力和爆发力, 通过长期积累提高运动员的运动经济性, 即以较低的能量消耗达到较高的跑步效率。科学的长跑体能训练可以有效改善身体健康, 增强体力, 促进脂肪代谢, 同时帮助提高运动成绩。

(三) 长跑训练的生理学原理

长跑训练的生理学原理主要涉及人体的能量系统、心肺适应、肌肉耐力等多个方面。首先, 长跑是一项典型的有氧运动, 主要依赖身体的有氧能量系统。在长时间的跑步过程中, 氧气通过呼吸系统被吸入, 进入血液后输送到肌肉, 供给肌肉提供能量。通过反复的长跑训练, 肌肉的线粒体数量增加, 能更有效地进行氧化代谢, 从而提高耐力和运动持久性。

其次, 长跑训练能显著提高心肺系统的适应能力。长跑训练可提高心脏泵血能力和血液供氧效率, 从而降低静息心率, 显著提高最大摄氧量。长跑训练还能增强骨骼肌的耐力和代谢血液中脂肪的能力。耐力训练能增强肌肉, 尤其是慢肌纤维, 它们的耐力增强了, 可以在长时间运动时继续工作, 从而减少乳酸堆积, 延缓肌肉疲劳。

(四) 长跑训练的运动生物力学原理

长跑训练中的运动生物力学原理主要涉及步态、力学效率与跑步姿势的优化。跑步时身体的重心上下摆动和前后移动, 正确的跑步姿势能减少不必要的能量浪费。长跑的步态周期包括支撑阶段、摆动阶段和接触阶段。适当的地面接触角和力分布可以提高推进力, 减少对关节的冲击负荷。优化触地模式, 如前脚掌和中脚掌触地, 可以减少地面反作用力对膝关节和髌关节的影响, 降低受伤风险。

此外, 长跑中的肌肉力量和弹性储备也与运动生物力学密切相关。适当的力量训练能增加腿部肌肉的反弹能力, 提高步伐的弹性与效率, 减少能量的损耗, 从而延缓疲劳的发生。

综合来看, 运动生物力学原理在长跑训练中帮助优化跑步姿势和步态, 提升运动效能和减少受伤风险。

二、高校长跑体能训练的提升策略

(一) 训练计划的个性化与科学性

个性化和科学性的训练计划是提升长跑体能训练效果的关键。个性化训练计划根据学生的体能水平、年龄、性别、健康状况及训练目标进行量身定制。每位学生的身体条件和运动能力不同, 统一化的训练模式无法充分发挥其潜力, 因此通过体能评估来了解每位学生的基础状况是必要的。

科学性则体现在训练负荷、强度与恢复的合

理安排上。科学的训练计划应遵循逐步递增的原则, 避免过度训练导致伤害, 同时确保学生能够在适当的休息和恢复时间内最大化训练效果。此外, 训练计划还应结合运动生理学原理, 合理安排有氧耐力训练、力量训练和灵活性训练, 确保全面提升学生的体能水平。

个性化与科学性相结合的训练计划, 能够确保每位学生在训练中既有挑战性, 又不会过度负荷, 从而实现体能的持续进步和健康发展。

(二) 多元化的训练方式

传统的长跑训练以持续跑为主, 但单一的训练方式容易导致训练效果的停滞与单调, 且难以满足不同学生的需求。因此, 结合多种训练方法, 不仅能提高训练趣味性, 还能全方位提升学生的体能。

各种常见的训练方法包括间歇跑、变速跑和斜坡跑。间歇跑通过交替使用高强度和低强度训练模式, 提高心肺功能、乳酸阈值和耐力。变速跑通过改变跑步速度来训练参与者适应不同速度的能力。此外, 结合力量和敏捷性训练也是提高长跑成绩的有效方法。适当的力量训练可以提高下肢力量和耐力, 减少疲劳。柔韧性训练可以提高关节的灵活性, 降低运动损伤的风险。

多元化的训练方式能够打破传统训练的局限性, 提高训练效果, 激发学生的兴趣, 促进其体能的全面提升。

(三) 教学方法创新

长跑体能训练教学方法的创新对于提高训练效果和学生参与度至关重要。例如, 采用互动式教学, 通过小组合作、竞争、游戏化等方式激发学生的兴趣和积极性。还可结合信息技术, 如使用跑步追踪器、心率监测器等数据管理设备, 让学生实时监测自己的训练数据, 了解训练效果。这种方式不仅增加了训练的透明度, 还能帮助学生设定合理的目标, 提升自我反馈和自我调整能力。

创新的教学方法能够提高学生的参与度和训练效果, 突破传统教学模式的局限, 为长跑训练提供更多的可能性和趣味性。

(四) 激励机制的建立与学生参与度提升

制定目标和奖励计划能有效激励学生。为学生设定明确的训练目标和标准, 并为实现目标的学生颁发证书、奖品、学分或其他奖励, 可以激励他们不断挑战自我, 提高训练的积极性。

建立竞赛和团队合作机制, 增加训练的趣味性和竞争性。通过定期举办小型比赛或团队接力赛, 学生在比赛中不仅能体验成就感, 还能激发其合作精神和集体荣誉感, 从而提高参与度。

及时反馈与正向鼓励也是激励机制的重要组成部分。教师在训练过程中要给予学生积极的反馈, 表扬他们的进步, 帮助他们调整不足之处。通过正向激励, 增强学生的自信心, 提升他们对训练的兴趣和投入度。

三、长跑体能训练的评价与监控机制

(一) 体能训练的评估标准与方法

长跑体能训练的评估标准应结合学生的基本体能状况与训练目标, 主要从耐力、速度、力量

等方面进行综合评估。常用的评估方法包括:

1. 心肺功能测试: 如 12 分钟跑步测试, 评估学生的有氧耐力。

2. 最大摄氧量测试: 通过专业设备测量, 了解学生的心肺适应能力。

3. 跑步成绩测试: 定期测试学生的长跑时间或距离, 分析其进步情况。

4. 力量与柔韧性评估: 通过力量训练和拉伸测试, 检查学生的肌肉耐力和关节灵活性。

通过定期评估, 教师可以及时了解学生的训练效果, 调整训练计划, 确保训练的科学与个性化。

(二) 长跑体能训练的反馈机制

长跑体能训练的反馈机制对于提升训练效果和参与度具有重要作用。有效的反馈机制能够帮助学生及时了解自身的训练进展和不足, 从而进行调整和优化。首先, 定期评估与反馈是核心环节。通过定期进行体能测试, 如跑步成绩、心率监测、最大摄氧量等, 教师可以根据测试结果给予学生个性化反馈, 帮助他们识别体能提升的方向。

第二个优点是它能够提供即时反馈。通过观察学生的跑步姿势、步数、步幅等, 教师可以及时纠正任何不恰当的运动模式, 防止不良习惯的形成。同时, 心率监测仪和运动传感器等技术辅助设备能够提供基于数据的实时反馈, 帮助学生了解训练的强度和效果。同时, 自我反馈系统也得以建立。通过记录和与老师讨论每次训练课的印象和数据, 学生将能够评估和反思自己的表现, 并增强对训练过程的掌控感和参与度。

通过多维度的反馈机制, 能够帮助学生持续优化训练, 提升体能水平。

(三) 训练负荷与恢复策略的优化

在长跑体能训练中, 合理的训练负荷是确保训练效果和避免运动损伤的关键。训练负荷过高容易导致过度训练, 增加受伤风险, 而负荷过低则可能导致训练效果不足。因此, 训练负荷的优化需要遵循逐步递增的原则, 逐步提高训练强度和训练时间, 确保学生的身体逐步适应增加的负荷。训练计划应根据学生的基础体能水平和训练进度进行调整, 避免盲目增加强度, 导致身体无法承受。个性化的训练负荷安排可以有效提高训练效率, 同时减少过度训练的风险。

恢复策略在训练中也起着重要作用。有效的恢复策略能够促进身体的修复和适应, 减少疲劳积累, 提高训练效果。积极恢复, 如慢跑、伸展运动和低强度运动, 能够促进血液循环, 帮助清除乳酸, 减少肌肉僵硬和疼痛。充足的休息和良好的睡眠对恢复也很重要。通过合理地安排训练和休息的周期, 保持良好的恢复状态, 避免过度疲劳, 学生可以确保在长跑训练中不断进步并保持身体健康。他们还应该注意营养补充, 确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物和电解质, 以帮助身体快速恢复。

四、实践案例分析

某高校在开展长跑体能训练时, 面临学生参与积极性低、训练效果不显著等问题。为了解决

这些问题, 学校体育教研组决定在该校的长跑课程中实施一套新的训练模式, 并通过个性化训练计划和多元化的教学方法, 提升学生的体能水平。

首先, 学校在训练初期对学生进行了全面的体能评估, 包括耐力跑、心率监测和最大摄氧量测试, 了解每位学生的基本体能水平。根据评估结果, 制定了针对性的训练计划。

为了提升学生的参与度, 学校引入了团队竞赛和奖励机制。每学期举办一次长跑比赛, 成绩优异的学生将获得证书和奖品。此外, 还采取了“积分制”, 每完成一定的训练任务即可获得积分, 并通过积分兑换奖励。通过这种方式, 激发了学生的竞争意识和参与热情, 许多学生在训练中表现出了更强的毅力和动力。

在训练过程中, 学校特别注重训练负荷与恢复的平衡。教师根据学生的训练情况及时调整训练强度, 避免过度训练带来的伤害。每次训练后, 学生都进行放松拉伸和轻松跑, 以促进恢复。教师还通过心率监测和运动追踪器等设备, 实时跟踪学生的训练数据, 并及时反馈, 帮助学生调整训练方式和强度。

通过这一系列措施的实施, 学生的长跑成绩有了显著提升, 参与度和兴趣也得到了有效提高。在最终的学期长跑比赛中, 学生的平均成绩比上学期提高了 15%。这一实践案例表明, 个性化的训练计划、多元化的教学方法和科学的恢复策略, 对于提高高校长跑体能训练的效果具有重要意义。

五、结论与展望

综上所述, 高校长跑体能训练的优化离不开个性化训练计划、科学的训练负荷安排、多元化的训练方式以及有效的反馈与恢复策略的结合。通过合理的评估与定制化训练, 学生能够在避免过度疲劳的同时, 逐步提高自身的体能水平。此外, 创新的激励机制和竞赛活动有效提升了学生的参与度与训练兴趣, 促进了长跑训练的持续性和效果。

展望未来, 高校长跑体能训练可以进一步引入现代科技手段, 如智能穿戴设备和大数据分析, 实时监控学生的体能状态并提供个性化反馈。同时, 随着对运动生理学和生物力学的深入研究, 训练计划将更加科学与精准。此外, 跨学科的教学模式, 如结合心理学、营养学等领域, 也将有助于全面提升学生的体能素质。通过不断创新和优化, 长跑体能训练将为高校学生提供更加全面和高效的体育教育。

参考文献:

- [1] 何家宝, 尚玉涛, 焦国峰. 高校中长跑运动员专项体能训练方法探究 [J]. 体育师友, 2023, 46 (04): 33-35+54.
- [2] 尤秋兰. 高校长跑运动员训练后应用瑜伽放松法的体能恢复效果研究 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2021, 38 (05): 65-69.
- [3] 徐翠丽. 功能性体能训练干预对大学生中长跑影响的实验研究 [J]. 体育科技文献通报, 2019, 27 (06): 47-48.