

SCD 中文学术期刊 (武大)

《中国学术期刊网络出版总库》全文收录期刊 (CNKI知网)

《中国核心期刊 (遴选) 数据库》全文收录期刊 (万方)

《国家哲学社会科学学术期刊数据库》全文收录期刊 (NSSD)

《中文科技期刊数据库》全文收录期刊 (维普)

ISSN 2095-2813

CN 23-1579/G8



当代体育科技

Contemporary Sports Technology

31 2020
第10卷 总第325期

ISSN 2095-2813



主管单位: 中共黑龙江省委宣传部

主办单位: 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司

官方网站: www.ddtykj.com

投稿邮箱: ddtykj@126.com

中国大陆地区定价: 30 (RMB)

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

公开发刊 (2011 年创刊)

第 10 卷 第 31 期

出版日期: 2020-11-05

Contemporary Sports

Technology

DANG DAI TI YU KE JI

Public release (founded in 2011)

Volume 10 Issue 31

Publication date: 2020-11-05

主管单位 中共黑龙江省委宣传部
主办单位 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司
出版单位 黑龙江当代体育杂志社有限公司

Department in Charge: Propaganda Department of Heilongjiang Provincial Party Committee
Organizer: Heilongjiang Cultural Industry Investment Holding Group Co.,Ltd.
Publisher: Heilongjiang Contemporary Sports Magazine Co., Ltd.
President: Qu Jianfei
Editor-in-chief: Luan Xiaofeng

总 编 栾晓峰

编 委 会 (按姓氏笔画为序)

马延春 马爱民 邓万金 王海军
王 斌 王 毅 史 兵 许亚萍
杨则宜 张 杨 张志新 宋 森
张 鲲 陈金鳌 林小静 凌月红
高永奇 郭 飙
熊正英 魏万磊

Editorial Board: (in order of last name strokes)
Ma Yanchun, Ma Aimin, Deng Wanjin, Wang Haijun, Wang Bin, Wang Yi, Shi Bing, Xu Yaping, Yang Zeyi, Zhang Yang, Zhang Zhixin, Song Sen, Zhang Kun, Chen Jinao, Lin Xiaojing, Ling Yuehong, Gao Yongqi, Guo Biao, Xiong Zhengying, Wei Wanlei

编辑部 曹健滨 李立敏 张志强 侯客松
学术部 郭海峰 王春盼 佟婷婷
电 话 0451-51869099
邮 箱 ddykj@126.com
bjb@ddtykj.com

Editorial Department: Cao Jianbin, Li Limin, Zhang Zhiqiang, Hou Kesong
Academic Department: Guo Haifeng Wang Chunpan Tong Tingting
Telephone: 0451-51869099
Mailbox: ddykj@126.com
bjb@ddtykj.com

网络出版 中文集团数字出版传媒股份有限公司
(<http://www.cnknowledge.com>)

Online Publisher: Chinese Group Digital Publishing Media Co., Ltd.
(<http://www.cnknowledge.com>)

数据服务 中文百科数据有限公司
中文百科智库有限公司

Data Services: Chinese Encyclopedia Data Co.,Ltd.
Chinese Encyclopedia Zhiku Co.,Ltd.

经营代理 中文集团

Operating Agent: Chinese Group

国际标准连续出版物号 ISSN 2095-2813

International Standard

国内统一连续出版物号 CN 23-1579/G8

Serial Number:

National Unified Serial
Number:

ISSN 2095-2813

CN 23-1579/G8

广告登记 哈南市监广字〔2017〕第 031 号

Advertising Registration: Hanan Jianguangzi [2017] No. 031

印 刷 正泰印刷包装有限公司

Printing: Zhengtai Printing & Packaging Co., Ltd.

定 价 30 元 (RMB) 每期

Price: 30 yuan (RMB) per issue

社 址 哈尔滨市南岗区宣化街 451-6 号

Address: No.451-6 Xuanhua Street, Nangang District, Harbin

邮 编 150008

Postcode: 150008

网 址 www.ddtykj.com

Website: www.ddtykj.com

目 录

体育前沿

功能性训练在篮球体能训练中的应用研究·····	付璐 (1)
浅析现代信息技术在中学足球教学中的应用·····	孙钦来 (3)
基于人性关怀的体育教学改革研究·····	金宏伟 (6)
高校开展龙狮运动的理论分析与应对策略·····	杜常帅 (8)
多球训练法在高校乒乓球教学训练中的应用探析·····	于博闻 (11)
合肥市包河区小学校园足球活动现状分析与对策研究·····	吴奇琳 周立萍 (13)
“健康中国”背景下排舞与广场舞的对比研究·····	陈静 (17)
浅谈民族体育文化和旅游业融合发展新思路·····	王乐 (20)
“最近发展区”理论对高校体育专业网球课程教学的启示·····	杨亚慧 (23)
瑜伽运动进消防的效用分析与发展路径探析·····	郑瑞娜 (26)
乡村振兴战略下闽西乡村体育旅游发展模式研究·····	李亮 (29)
西咸新区农村体育场地设施优化研究·····	牛晓强 (32)
试论女子举重运动员筛选与选拔·····	龙丁玲 (35)
微课视角下的网球教学思考·····	孙薇 (38)
关于明清时期形意拳的传承与发展研究·····	段旭亮 张强 (41)
高校公共田径课程的现状分析及发展对策·····	顾璇 (44)
世界优秀羽毛球女子单打选手技战术运用研究·····	黎根 龙斌 谢雯雯 (46)
试论高校乒乓球教学创新·····	王一欢 (51)
核心力量训练在警察院校体育教学中的运用分析·····	梁杰 (54)
体育特色小镇建设路径研究·····	张油福 (57)
青少年体质健康问题探究·····	李大伟 (60)
体育网络课程建设策略的探究·····	南彩霞 (63)
浅谈体育高职院校篮球运动与校园体育文化·····	郭世彬 李健雄 (66)
“互联网+”背景下竞技体育信息共享平台创建分析·····	黄霞 胡良楠 (69)
立德树人理念下社会体育导论课程思政教学模式的探索·····	张琳洁 贺同欣 (72)
合作学习模式下高校健美操教师专业技能评价指标研究·····	胡霄雪 (75)
高校散打运动普及的现实困境探讨·····	夏月红 (78)
非营利体育组织参与体育公共服务的路径分析·····	刘梦恬 (81)
健身健美运动体能力的训练方法研究·····	韩子默 (84)
“课程思政”视阈下高校公共体育课程教学改革的探索·····	余润成 徐娜娜 (87)
运动 APP 对大学生课外体育锻炼的影响·····	郝士凤 (90)
网球训练中多球训练法的实施探索·····	梁浩 (93)
慕课视野下体育高职院校篮球体育训练课程改革的研究·····	郭世彬 李健雄 (96)
中国优秀传统体育文化与大学生人文素质教育契合的探微·····	刘雪光 (99)

高校公共田径课程的现状分析及发展对策^①

顾璇

(南京中医药大学 江苏南京 210029)

摘要: 随着社会的经济水平与综合实力的迅速提升,对于高校教育方面的重视程度越来越大。其中,对于高校的体育教学来说,田径课程是非常重要的一个方面。并且随着近几年对于教育方面的改革和发展,田径项目更是受到了广泛的关注。该文在进行综合分析过程中,首先对于高校公共田径课程的开展现状进行综合分析,之后提出相应的发展对策,希望对其发展可以有一定的借鉴意义。

关键词: 高校 公共田径课程 发展 体育教学

中图分类号: G80

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2020)11(a)-0044-03

Analysis on the Present Situation and Development Countermeasures of Public Track and Field Courses in Colleges and Universities

GU Xuan

(Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu Province, 210029 China)

Abstract: With the rapid improvement of social economic level and comprehensive strength, more and more attention is paid to college education. Among them, for physical education teaching in colleges and universities, track and field courses are a very important aspect. And with the reform and development of education in recent years, track and field events have been paid more and more attention. In the process of comprehensive analysis, this paper first makes a comprehensive analysis of the current situation of public track and field courses in colleges and universities, and then puts forward the corresponding development countermeasures, hoping to have certain reference significance for its development.

Key Words: Universities; Public track and field courses; Development; Physical education

体育教学过程中,田径占据着非常重要的地位,同时也就是其在高校的体育课程中占据的地位相当重要。体育课程的顺利开展,对于培养学生身心健康发展是非常重要的。在体育开展过程中,学生作为主体,要在进行体育教学时让学生的身心都得到健康发展,同时要激发学生的运动兴趣,让学生可以主动积极地参与到体育运动中去。田径运动相对于其他运动来说,主要是对于速度、耐力及力量方面的综合考验。田径运动主要包括田赛、竞赛和全能这三大类,其中的项目和参赛人数都是最多的。在进行高校的基础建设及完善过程中,田径场和田径馆都是必不可少的,这从另外一方面就体现出了田径运动的重要性。体育教学中,田径项目的教学是必不可少的,同时在进行教学改革过程中,要针对于田径课程具有的特点来进行,还

需要考虑到学生自身的兴趣所在,进一步加强学生的身体素质。

1 公共田径教学现状

1.1 学生的重视程度较低

公共田径教学在高校课程的教学过程中,其教学情况相对较为松散,同时相当多的大学生课堂学习的积极性相对较低。这些方面的因素综合作用下,就导致高校进行公共田径教学中遇到的问题相对较多。比如,学生对于公共课的重视程度较低,同时学生普遍认为体育课程的最终目的就是锻炼身体,而锻炼身体则是随时都可以进行的,不必非要在田径课程上完成。出于这种思想的影响,很多高校学生在公共田径课堂上经常出现自动解散甚至是逃课的现象。而学生的自主选课,往往也是一些篮球、健美操等娱乐性

①作者简介:顾璇(1987, 11—),女,汉族,江苏南京人,硕士,助教,研究方向为体育教学与训练。

相对较强的课程。当代学生的身体素质相对较差,身体能力较为低下。学生进行体育测试时,一些800m、1000m等基本项目都不能很好的完成。因此,当前的体育教学的主要任务就是激发学生进行体育锻炼的积极性,同时增强他们的身体素质。在田径课堂的教学中,可以通过走、跑、投掷等基础的锻炼手法来实现学生身体的锻炼,从而对于学生的身心健康发展有一定的促进作用。

1.2 教师教学质量低

体育课堂中,教师作为整个课堂的领导者,其教学质量对于学生学习的积极性影响很大。但是,当前的高校公共田径课程的教学过程中,很多教师并不能承担起自己的责任,往往在课程最开始的活动结束之后就自动解散,而如果天气不好,也有直接取消的情况。教师对于体育课程的态度也进一步促进学生对于体育课程的不重视,进一步影响公共田径课程的顺利进行。

1.3 资金投入不足

高校公共田径课程教学中,除了学生和教师对其产生的影响之外,最大的影响就是硬件设备不能满足教学的需求。其中田径课程的教学需要铅球、标枪等设施。但是当前的很多高校中并没有完善这些设备,这种情况的存在对于教学效果产生极大的影响。同时,高校对于田径方面的投入力度相对较小,进一步导致其设备都较为老旧,不能满足现阶段教育改革的发展需求。而一部分高校的跑道、操场等基础设施都不能满足对基本的要求,这也是导致教学水平低下的重要因素。

1.4 教学方式不合理

传统的体育课程的教学仅仅是通过教师讲授,学生听讲的形式进行的。在体育课堂上,学生仅仅是单纯模仿教师的动作,形式较为单一,从而造成体育课程的学习过程中相当枯燥。学生学习时,仅仅是被动接受,并没有全身心地投入到学习中去,很难掌握到关键的技术。而教师针对于学生的学习情况进行评价时,也仅仅是采用成绩的形式。这些传统的教学方式在当前的体育课程,公共田径课程的教学过程中亟待改善。

2 解决对策

2.1 加强队田径课程价值及文化内涵的发展

在传统的进行田径的教学过程中,注重的往往是

竞技运动项目自身的学习及对于教学内容的掌握程度等,而这种教学方法田径运动的深层次的意义和其自身所具备的丰富文化却严重忽视了。因此,进一步导致学生对于田径运动项目的认知方面具有很大的欠缺和不足。因此,为了更好地改善这种现象,在进行田径课程的教学过程中,不仅需要注重对于田径项目自身技能的教学,同时还需要将其中所具备的价值更多的传授给学生,让学生可以更深入地认识田径、了解田径,从而更加积极地参与到田径课程的学习中去。与此同时,田径项目的基础性作用也会被学生熟知。

2.2 改进选课制度

公共田径课程的教学,不仅仅是需要提升学生的学习兴趣,还需要提高学生的参与度。体育教学课程中非常重要的一部分就是田径教学,其作为一门必修课存在。公共田径课程的教学过程中,需要完成改革,就必须针对于观念及教学方法等进行改善。将素质拓展等新兴的一些项目引入到田径课程的教学过程中去,在原有的基础上完成对于田径项目的教学内容的改善,可以通过利用健身性来作为突破口进行新型课程的设计。只有让学生积极参与到课堂中,才可以推动改革的发展。对于课程,教师要认真钻研,努力让课堂变得更加生动有趣,做到最大程度地吸引学生。田径教学过程中,要将其各项技术和学生的培养及发展综合联系起来,让学生可以积极培养终身的体育能力。

2.3 调整师资结构

田径专业的教师在高校体育教师中所占的比例相对较小。因此,高校的田径体育课程往往有一部分是由篮球、健美操等教师来进行教学的。但是不专业的教师对于田径的运动项目和动作并不熟练,这就导致其在教学过程中会遇到一系列的困难。而教师的不专业对于学生造成的影响非常大,因此,为了保证田径课堂教学的教学质量,就必须重视教师的专业性。

2.4 注重新教学方法的运用

为了可以培养学生更高的积极性与学习田径课程的兴趣,教师对其的引导作用是非常重要的。在教学时,应该积极改进教学方法,从而消除在传统教学形式影响下,学生产生的多型思维,进一步培养学生的创造能力及参与能力。除此之外,还可以多多开展游戏或者竞赛,提高学生参与的积极性。采用此方法不

(下转50页)

(4)总决赛两人战术运用的不同点:戴资颖主要采用“下压控网”的速度型进攻战术,击球技术动作节奏快、网前球质量高。陈雨菲则采用“防守反击”的拉吊突击型防守战术,中场接杀防守稳健,抓突击能力强、效率高是比赛获胜的关键。

3.2 建议

(1)在进攻端:陈雨菲除了拉吊创造进攻机会的手段外,也要加强杀球技术来提高球速,快慢结合,增强后场的进攻威力;同时注重网前小球的击球质量,弥补自己的网前技术短板加强战术运用的多变性。

(2)在防守端:基于陈雨菲防守反击的比赛风格应增强专项体能训练作为战术支撑,避免因比赛相持阶段体能下降等因素影响效率;同时在接杀回球路线上多加变化,利用接杀勾对角的技术大幅度调动对手化被动为主动,防止被对手提前预判抓球路。

参考文献

[1] 田麦久.运动训练学[M].北京:高等教育出版社,2017.

(上接45页)

仅可以让学生完成学习任务,还可以培养学生的团结协作意识及竞争意识。教师在进行教学中,需要根据学生的不同需求来及时调整教学内容。

3 结语

综上所述,现代社会是一个迅速发展的社会,而在未来教育中则更加侧重对于学生的综合素质方面的培养。而体育则是在素质培养中的一个非常重要的部分,为了满足社会的需求,要及时推动学生的体质健康发展。而公共田径课程的教学则需要注意教学方式创新,培养学生良好兴趣。教学中的教学内容要做到简单易行,进而可以为学生的身心健康发展打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 王永东.田径课程资源开发与利用的现状及其对策探究[J].中外企业家,2020(13):212.
- [2] 孙顶.高校田径教学中健身内容的增加[J].田径,2020(5):23-24.
- [3] 包潭霞.高中体育田径运动课程教学存在的问题及对策[J].新课程研究,2020(11):49-50.

- [2] 陈然,于勇,李霞,等.2014年全国羽毛球团体赛广西女单运动员技战术统计分析[J].南京体育学院学报:自然科学版,2015(4):75-80.
- [3] 陈滔,刘星玉,杨杏慈.羽毛球优秀女子单打运动员技战术运用特征研究[J].体育学刊,2019(4):136-139.
- [4] 王平.世界优秀女子羽毛球单打选手马林的技术特点[D].武汉体育学院,2018.
- [5] 杨旭东,史芙英,戴金彪.西班牙羽毛球女单运动员马琳得失分特征统计与分析[J].南京体育学院学报:自然科学版,2016,15(6):89-93.
- [6] 张铁军,夏树花,刘传海.焦灼态势下16分后阶段林丹与李宗伟近年比赛技、战术特征比较分析[J].中国体育科技,2016(3):119-123.
- [7] 李昱,王聪.优秀羽毛球女单与男单选手发球、接发球技术特征的比较研究[J].南京体育学院学报:自然科学版,2016,15(5):93-96.

- [4] 周通.高校田径运动训练中实施人文素质教育的方法及效果[J].文体用品与科技,2019(16):151-152.
- [5] 李晨焱,刘兴石,李璐,等.体育多样化下震川中学学生对田径课兴趣情况的调查研究[J].当代体育科技,2019,9(31):102-104.
- [6] 胡凤兰.边疆少数民族地区县级高中田径教学发展对策的研究——以“云南省临沧市”为例[J].当代体育科技,2019,9(6):132,135.
- [7] 邹军权.打造魅力田径课堂——小学田径课堂体育游戏的创新应用[J].田径,2019(3):5.
- [8] 龚丽萍.打破常规,拓展训练——素质拓展训练在小学田径训练中的应用[J].田径,2020(2):51.
- [9] 赵益鑫.中国田径队竞技实力分析——基于雅加达亚运会中国田径队竞技表现[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(6):81-85.
- [10] 王宇,陶于.十三届全运会我国田径竞技格局区域变化及其趋势研究[J].南京体育学院学报,2019,2(4):65-74.
- [11] 马国杰.普通高校田径课程的现状与教改对策[J].当代体育科技,2016,6(24):19-20.

RCCSE中文学术期刊(武大)
《中国学术期刊网络出版总库》全文收录期刊(CNKI知网)
《中国核心期刊(遴选)数据库》全文收录期刊(万方)
《国家哲学社会科学学术期刊数据库》全文收录期刊(NSSD)
《中文科技期刊数据库》全文收录期刊(维普)

ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8



当代体育科技

Contemporary Sports Technology

32 2020
第10卷 总第326期

ISSN 2095-2813



772095-281206

中国大陆地区定价: 30 (RMB)



主管单位: 中共黑龙江省委宣传部
主办单位: 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司
官方网站: www.ddtykj.com
投稿邮箱: ddtykj@126.com

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

公开发行 (2011 年创刊)

第 10 卷 第 32 期

出版日期: 2020-11-15

主管单位 中共黑龙江省委宣传部
主办单位 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司
出版单位 黑龙江当代体育杂志社有限公司

总 编 栾晓峰

编 委 会 (按姓氏笔画为序)

马延春 马爱民 邓万金 王海军
王 斌 王 毅 史 兵 许亚萍
杨则宜 张 杨 张志新 宋 森
张 鲲 陈金鳌 林小静 凌月红
高永奇 郭 飙
熊正英 魏万磊

编辑部 曹健滨 李立敏 张志强 侯客松
学术部 郭海峰 王春盼 佟婷婷
电 话 0451-51869099
邮 箱 ddykj@126.com
bjb@ddykj.com

网络出版 中文集团数字出版传媒股份有限公司
(<http://www.cnknowledge.com>)

数据服务 中文百科数据有限公司
中文百科智库有限公司

经营代理 中文集团

国际标准连续出版物号 ISSN 2095-2813
国内统一连续出版物号 CN 23-1579/G8

广告登记 哈尔滨市监广字〔2017〕第 031 号
印 刷 正泰印刷包装有限公司
定 价 30 元 (RMB) 每期
社 址 哈尔滨市南岗区宣化街 451-6 号
邮 编 150008
网 址 www.ddykj.com

Contemporary Sports Technology

DANG DAI TI YU KE JI

Public release (founded in 2011)

Volume 10 Issue 32

Publication date: 2020-11-15

Department in Charge: Propaganda Department of Heilongjiang
Provincial Party Committee
Organizer: Heilongjiang Cultural Industry Investment
Holding Group Co.,Ltd.
Publisher: Heilongjiang Contemporary Sports Magazine
Co., Ltd.
President: Qu Jianfei
Editor-in-chief: Luan Xiaofeng

Editorial Board: (in order of last name strokes)
Ma Yanchun, Ma Aimin, Deng Wanjin, Wang
Haijun, Wang Bin, Wang Yi, Shi Bing, Xu Yaping
Yang Zeyi, Zhang Yang, Zhang Zhixin, Song Sen
Zhang Kun, Chen Jinao, Lin Xiaojing, Ling
Yuehong, Gao Yongqi, Guo Biao, Xiong Zheng
ying, Wei Wanlei

Editorial Department: Cao Jianbin, Li Limin, Zhang Zhiqiang, Hou
Kesong
Academic Department: Guo Haifeng Wang Chunpan Tong Tingting
Telephone: 0451-51869099
Mailbox: ddykj@126.com
bjb@ddykj.com

Online Publisher: Chinese Group Digital Publishing Media Co.,
Ltd.
(<http://www.cnknowledge.com>)

Data Services: Chinese Encyclopedia Data Co.,Ltd.
Chinese Encyclopedia Zhiku Co.,Ltd.

Operating Agent: Chinese Group

International Standard
Serial Number: ISSN 2095-2813
National Unified Serial
Number: CN 23-1579/G8

Advertising Registration: Hanan Jianguangzi [2017] No. 031
Printing: Zhengtai Printing & Packaging Co., Ltd.
Price: 30 yuan (RMB) per issue
Address: No.451-6 Xuanhua Street, Nangang District,
Harbin
Postcode: 150008
Website: www.ddykj.com

目 录

体育前沿

- 从“体育理论”到“体育人文社会学” 谢亚萍 张铎 王树伟 (1)
- 终身体育思想下的大学体育教学改革探讨 黄代海 (3)
- 民办高校公体课教学模式创新实验 马昆 (6)
- 高校太极拳网络教学中学生兴趣培养研究 宋宥晶 (8)
- 探讨田径训练量与训练强度观念的创新 顾璇 (11)
- 高校体育课开展大学生慢性病预防的路径分析 魏伟成 (13)

运动人体科学

- 青少年冰球运动员运动损伤调查研究 李雪峰 刘培文 黄鹏 (16)
- 石锁结合推拿疗法治疗青年颈型颈椎病的实证研究 张琨 樊建梅 田炜 陈月月 (20)
- 动作模仿与协调性相关关系 惠敏强 (25)

运动训练学

- 高校短跑运动员体能训练中出现的损伤原因及预防探讨 张海威 陈璐瑶 (31)
- 高校网球训练中易被忽视的环节 智颖新 (34)
- 田径运动员核心力量的训练作用及方法 王四喜 (37)
- 青少年体校举重运动员后备人才的培养情况 邢淑文 (40)
- “足垒”与“手垒”在棒球教学中的运用 郭炎林 韩乾乾 夏慈忠 (42)
- 军事体能训练的困境与突破 牟朝霞 王立镇 (47)
- 高校业余田径 400m 竞赛项目速度耐力训练方法研究 杨杰林 (50)
- 体质健康测试数据追踪与运动员初级选材的融合 高国贤 李兆路 (52)
- 平衡训练教学法在普通高校网球选项课中的应用研究 李彦 彭妍梅 (56)
- 中小学田径运动竞赛现状与创新探究 李旭文 (59)
- 结合核心力量训练提高体育舞蹈稳定性 高明川 (62)

学校体育学

- 基于翻转课堂模式下的大学体育课堂构建 栾美丽 (65)
- 高校“体育课内外一体化”教学优势分析与体系构建 贾亦帅 马凯 (67)
- 中考体育对初中体育教学的影响研究 周晓琴 (71)
- 小学体育课开展德育教育现状及对策研究 陈炯晖 (73)
- 关于发展体育文化提升大学生体质健康水平的思考 卢晓春 (76)
- 探究初中体育教学中篮球体前变向运球的教学策略 钟晓青 (78)
- 基于教育信息化背景下泛在学习在体育教学中的应用思路 孙国富 (81)

探讨田径训练量与训练强度观念的创新^①

顾璇

(南京中医药大学 江苏南京 210029)

摘要:随着体育事业的不断发展,田径运动项目也得到了广泛的普及和发展,但是由于人们对田径训练的概念理解不同,所以在比赛中就会产生不同的效果。传统的田径训练在训练量和训练强度方面存在着许多问题,这是一些运动员没能取得良好成绩的原因之一。所以,为了弥补传统模式的弊端,就要对田径项目训练做出创新,该文对田径训练量与训练强度观念做出探讨,并提出一些相关建议。

关键词:田径训练量 田径训练强度 观念创新 体育事业

中图分类号: G82

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2020)11(b)-0011-03

To Explore the Innovation of Track and Field Training Quantity and Training Intensity Concept

GU Xuan

(Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu Province, 210029 China)

Abstract: With the continuous development of sports, track and field sports have been widely popularized and developed, but because people have different understanding of the concept of track and field training, so in the competition will have different effects. Traditional track and field training has many problems in training quantity and training intensity, which is one of the reasons why some athletes fail to achieve good results. Therefore, in order to make up for the disadvantages of the traditional mode, we should make innovations in track and field training. This paper discusses the concept of track and field training quantity and training intensity, and puts forward some relevant suggestions.

Key Words: Track and field training quantity; Track and field training intensity; Concept innovation; Sports career

在现有的体育赛事中,田径运动占据着较为重要的地位,在各大体育赛事中,田径赛事也是最为吸引人们关注的。在日益激烈的竞技场上,要想取得良好的成绩,就要进行扎实的训练,所以一些传统的训练观念必须加以改进,这样才可以使运动员得到更高的提升。

1 传统的田径项目训练观念弊端

1.1 对田径项目认识模糊

随着时代的发展,各类体育项目也得到了良好的发展,对于一个田径运动员来说,如果想在成绩上得到突破,就需要进行科学合理的训练。这就需要教练

员不断改变传统的训练观念,我国田径运动员由于先天身体素质的限制,与一些欧美国家运动员存在较大差距,但是近年来我国在一些田径项目上也取得了良好的成绩,而有的教练员对当前田径运动的改变认识不清,还沿用较为传统的训练方法对运动员进行训练,这样一来,运动员的发展只会止步不前。一个运动员取得的良好成绩是与他自身的努力分不开的,但是团队的作用也是重要的,在一个团队中,要在不同专项的工作人员对运动员的状态作出分析后,有针对性地设计与执行各专项训练才能够使运动员水平得到提升,但是在训练中如果只注重加强运动员的训练量和

^①作者简介:顾璇(1987, 11—),女,汉族,江苏南京人,硕士,助教,研究方向为体育教学与训练。

训练强度,是不可能使运动员的成绩有较大提升的。

1.2 田径训练计划不科学

运动员取得良好的成绩与天赋和体质有着重要的联系,但是更重要的是后天的训练,进行科学合理的训练可以更好地激发运动员的潜能从而使其取得更好的成绩。但是目前有的田径运动教练员训练观念较为落后,进行训练时只是注重对运动员身体素质的加强,却没有过多考虑其他因素,而且在制订训练计划时,没有将训练结构理顺清楚,实际上只是进行一些田径项目的日常训练,教练无法把握训练内容就很难达到预期的训练效果。另外,在以一种训练方式培养出一名取得良好成绩的运动员后,就沿用同一套训练方式对所有的运动员进行训练的方法是不合理的,每位运动员有着不同的身体素质和特点,如果采用同一种训练方法进行训练,那么取得的效果也会大有不同。科学的训练计划不仅可以让运动员取得更好的训练效果,还可以在保证运动员不受运动损伤的情况下极大地发挥出自己的实力,在比赛中取得胜利。

1.3 没有重视田径训练中教练员的地位

教练在田径训练中起着重要的作用,一个田径运动员取得了良好的成绩不光是自己辛苦训练的成果,而是整个团队共同努力的成果,在田径训练中,运动员听从教练员的安排进行训练,教练员要清楚每一位运动员的不同特征,对不同的人制订不同的训练计划,而且还要实时的关注田径运动的发展,及早做出训练观念的创新,开创出适合运动员的有效的训练方式才可以更好地提升运动员成绩。教练员对自己的学员做到认真负责,才可以使运动员在训练中得到更多的收获。

2 田径训练量与田径训练强度的创新分析

2.1 对田径训练观念进行重新定位

随着时代的不断变化,田径运动员在进行训练时的设备也不断发生变化。对于田径运动来说,运动员要经过大量反复的练习,从而突破自己的极限来不断提高自己的成绩。例如,短跑类项目对运动员的要求较高,需要运动员有着较强的爆发力,这就需要对运动员做出专项的训练,专门提升运动员的爆发力和稳定性,以此在短跑运动中可以取得更好的成绩。在传统的训练方式中,就是通过不断的超负荷运动来提升运动员肌肉的负荷力,但是这样超负荷的训练很容易使运动

员受伤,因此在训练过程中对肌肉进行有效的训练要比进行长时间超负荷的训练效果更好。田径训练是一个循序渐进的过程,要想让运动员从量变达到质变就必须要通过不断的练习,在通过一段时间练习取得进步后再加大训练量,这样才可以使运动员不断地突破自己的极限实现质的飞跃。

2.2 提高田径训练的科学性

进行科学的田径训练,才可以使运动员取得更好的成绩,在制订训练计划时,教练起着非常重要的作用,教练员的专业素质对运动员的成绩有着重要的影响。教练员要根据每位田径运动员做出不同的训练计划,并且每一套训练计划要适应运动员当前的发展状况。在以往,一些教练员会沿用国外先进的训练方式对我国的田径运动员进行训练,但是由于体质的不同,训练取得的效果就会不同,在进行体育训练前,教练员可以对每一位运动员进行体质的测试,对每一位运动员的不同特性有了了解后,再针对其特性做出不同的训练安排,对田径运动员进行规律性的测试,将每一次的测试数据进行归档整合可以更好地发现运动员存在的阶段性问题,并且采取针对性的措施来开展训练。训练强度高对有的运动员适用,对有的运动员就不适用,教练所采取的训练计划要根据每一时期运动员不同的状态进行调整,而且训练量不应有较大的浮动,进行合理有效的训练安排,尽管训练量和训练强度不高也会取得更好的效果,这样才可以保持运动员的水平不会有较大的差异,在比赛中才可以取得更好的成绩。

2.3 加强田径运动员综合训练

运动员除了要进行日常的身体素质训练外还要进行心理素质的训练,教练员可以定期安排队内的心理指导员,对运动员进行心理辅导,防止运动员在应对大规模的体育赛事时出现紧张的状况,另外为了提高田径运动员的比赛水平,适应比赛的节奏,可以在队内举行比赛,训练一段时间后在队内开展比赛可以检验这一时期的训练成果,也可以在平时的比赛中让运动员适应比赛节奏,从而不会受到心理的影响。这种训练方法可以使运动员保持高度的警惕,将训练比赛化,将比赛平常化,可以让运动员在比赛中更好地找到感觉,

(下转15页)

教学学时,并纳入体育课评价体系。有条件的高校可以通过聘请医疗领域专家开展慢性病预防公开课,或者通过开学第一课、慢性病预防讲座等形式的大学生普及预防慢性病的知识。此外,也可以通过对体育教师进行慢性病预防知识培训,通过体育教师传授慢性病预防知识,通过体育运动的方式来预防及干预常见的大学生慢性病,以理论作业、调查问卷等方式将慢性病预防知识纳入体育课程考试,从而提高大学生预防慢性病的意识。

(2)普及慢性病筛查。患有重症疾病、潜在疾病、慢性疾病的学生在上体育课及每年参加教育部统一组织的大学生体质健康测试时存在重大安全隐患,每年都有高校在体育课中出现意外事故,对于这类疾病的学生高校可以通过体育课进行健康筛查,可以通过纸质问卷或者网络问卷的方式对学生身体健康情况、慢性病情况进行健康调查,其中可增设慢性病预防相关理论指导,对大学生进行初步慢性病健康教育。

(3)对有慢性病的学生可以分类指导,运动处方教学。高校体育课可以依据新生体检、健康问卷筛查,将有重症疾病、严重慢性病及不适合参与剧烈运动的学

生进行分类指导,或者单独开设运动康复课,安排具有运动处方师、运动康复、运动医学背景的教师进行运动处方教学,这样可以最大限度规避体育课中的意外运动事故。对患有轻度慢性病的学生可以进行运动处方指导,针对性地设计不同慢性病运动处方,指导学生通过科学运动达到缓解及治疗慢性病的目的。

参考文献

(上接12页)

从而提高自己的水平。另外,比赛成绩不仅与自身的综合实力有关系,而且也与比赛过程中所采用的战术有关系,每个人对比赛节奏的掌握有着不同的特点,在训练过程中,教练要不断地对运动员进行节奏练习,根据每个运动员不同的特性来制订个性化的训练方案,这样在比赛中可以更好地掌握自己节奏,发挥出自己更好的实力。

3 结语

综上所述,在田径运动中,日常训练对运动员有着重要的影响,而训练过程中能否采取有效的训练计划则是运动员取得良好成绩的重要影响因素。所以在进行日常的训练时要摒弃传统的训练观念,不要过分的注重田径的训练量和训练强度,针对每一个运动员不同的特征来制订合理科学的训练方法。把握好训练量与训练强度的关系,才可以取得更高的效率,也只有这样才可以更好地提高田径运动员的整体素质,从而提高我国的田径运动项目水平。

参考文献

[1] 戴绍斌.田径训练的量与强度的创新观念探讨[J].运

- [1] 王京转.体育课对大学生健康意识养成的影响[J].当代教育科学,2015(11):62-63.
- [2] 尹冲淋,方燕.体育与健康课如何有效组织教学之探讨[J].当代体育科技,2015,5(8):136-137.
- [3] 侯凯.“模块式”教学在高校体育课的实践研究[J].当代体育科技,2019,9(31):164-165.
- [4] 从明.高校体育课的思想政治教育功能研究[D].河南理工大学,2015.
- [5] 潘际娜.西安市普通高校网球运动开展现状的调查研究[D].陕西师范大学,2015.
- [6] 陈晓勇,李静宇.高校公共体育课开展课程思政同向育人的研究[J].现代经济信息,2019(7):441.

- [1] 吴昆.试论田径体能训练的实施方法与提升策略[J].田径,2020(1):29-30.
- [2] 潘陈伟,张兰.提升田径训练有效性的措施探究[J].当代体育科技,2019,9(21):39-40.
- [3] 王宇,陶于.十三届全运会我国田径竞技格局区域变化及其趋势研究[J].南京体育学院学报,2019,2(4):65-74.
- [4] 孙作乐.伦敦世锦赛世界田坛格局与中国田径竞技表现分析[J].南京体育学院学报,2018,1(1):64-70.
- [5] 张海浩.高校田径教学改革面临的困境分析[J].当代体育科技,2019,9(4):98-99.
- [6] 王雅文.恰如其分科学训练——田径科学训练方法研究[J].当代体育科技,2018,8(35):37-38.
- [7] 李爽.高校公共体育田径选项课教学的影响因素分析及对策研究[J].文体用品与科技,2019(15):156-157.
- [8] 王东海.关于体育课田径训练强度及训练量的探究[J].田径,2020(10):51-52.
- [9] 毕冠.探讨高校田径教学训练量与训练强度[J].当代体育科技,2020,10(8):117-118.



硕士学位证书



顾璇，女，1987年11月19日生，在南京体育学院完成了 体育（体育教学） 硕士专业学位培养计划，成绩合格。根据《中华人民共和国学位条例》的规定，授予 体育 硕士学位。

学位评定委员会主席

杨国庆

证书编号：1033032019000081

2019 年 6 月 21 日

(专业学位证书)



学士学位证书

顾璇，女，1987年11月19日生。在北京师范大学运动训练专业完成了本科学习计划，业已毕业，经审核符合《中华人民共和国学位条例》的规定，授予教育学学士学位。



校 长

钟 琳

学位评定委员会主席

北京师范大学

证书编号：1002742011001154

二〇一〇年七月一日

(普通高等教育本科毕业生)

北京师范大学

毕业证书

学生 顾璇 ， 性别 女 ， 1987 年 11 月 19 日生，
于 2007 年 9 月至 2011 年 7 月在本校
运动训练 专业



四年制 本科学 习， 修完 教学 计划 规定的 全部 课程， 成绩 合格，
准予 毕业。

北京师范大学

校长 钟秉球

证书编号: 100271201105001154

二〇一一年七月一日



持证人：**顾璇**

性别：**女**

出生年月：**1987-11-19**

民族：**汉族**

身份证号码：**[REDACTED]**

资格种类：**高等学校教师资格**

任教学科：**体育学**

证书号码：**20183200172001212**

根据《中华人民共和国

教师法》及《教师资格条例》

的规定，认定 **顾璇**

具备

高等学校

教师资格。

认定机构(公章)



2018年11月18日

荣誉证书

竞赛名称：2019南京高校首届体育教师体能大赛

竞赛项目：女甲（30-39岁）

姓名：顾璇

竞赛成绩：第四名

时间地点：2019年6月22日 南京邮电大学

江苏省学生体育协会
南京分会
工作委员会

二〇一九年六月
南京分会
顾璇

获奖证书



顾璇 荣获2018年江苏省第十二届

学校舞蹈锦标赛

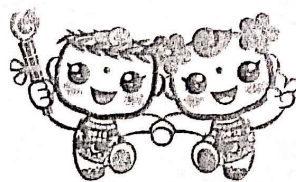
优秀教练员



2018年11月17日



扬州 2018
江苏省第十九届运动会
The 19th Sports Games of Jiangsu



欢欢 乐乐

江苏省第十九届运动会高校部

成绩证书

竞赛名称： 甲组田径比赛

竞赛项目： 女子甲 B 组 400 米

运动员姓名： 戴欢

名次与成绩： 第一名

时间地点： 2018 年 5 月 南京大学





江苏省第十九届运动会高校部 成绩证书

竞赛名称： 甲组田径比赛

竞赛项目： 男子甲B组标枪

运动员姓名： 刘渊博

名次与成绩： 第一名

时间地点： 2018年5月 南京大学



江苏省学生体育竞赛

获奖证书



竞赛名称 **校园集体“恰恰操”舞一套** 大学

姓名 刘琳 刘洋 吕瑞 沈榕 王紫忻 王英 叶濯青 卢雨

一等奖

名次

南京市第十三中学体育馆 2018年11月

时间地点

南京中医药大学

单位



江苏省学生体育协会



江苏省学生体育竞赛

获奖证书



竞赛名称 **校园集体“恰恰操”舞二套大学组**

姓名 **刘琳 刘洋 吕瑞 沈榕 王紫忻 王英 叶濯青 谢芳**

一等奖

名次

南京市第十三中学体育馆 2018年11月

时间地点

南京中医药大学

单位

江苏省学生体育协会



高等学校教师培训证书

No: GXSSZ003353

南京中医药大学 顾璇 同志:

经学校推荐,于2021年11月24日至2021年11月26日,参加全国高校教师网络培训中心
主办的高校教师课程思政教学能力培训。培训学时16学时,达到培训要求。
特发此证。



教育部全国高校教师网络培训中心

中国田径协会



一级裁判员证书

备 录

现授予：

阮璇 为田径项目

一级裁判员。



发证日期：2016.12

第 T Y S P 2016 2046 号