

运动训练的具体操作方法在课余体育训练中的应用

王清雅 汪作朋* 吴芬芳

佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154007

[摘要] 课余体育训练是我国体育教学系统的重要组成部分, 是指根据学生身心发展特点和学校的教育目的, 组织学生参加的体育活动。主要内容包括身体训练、课外时间的锻炼和体育运动竞赛。课余体育训练可以培养学生形成良好的锻炼习惯, 提高身体素质, 培养学生终身体育的意识。然而, 通过相关资料和当下中小学体育对课余体育训练实施的现状分析和研究, 发现在我国学校课余体育训练的具体实践中, 训练方法较为单一。因此, 本篇文章利用文献资料法和归纳总结法, 以我国河北省份的中考项目为例, 通过增加科学的训练方法来增强我国学校课余体育训练的科学水平, 提升课余体育训练的质量和整体效果, 为我国培养更多的体育后备人才。

[关键词] 课余体育训练; 训练方法; 现状; 中考

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13214

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Application of Specific Operation Methods of Sports Training in Extracurricular Sports Training

WANG Qingya, WANG Zuopeng*, WU Fenfang

Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154007, China

Abstract: Extracurricular sports training is an important component of Chinese physical education teaching system, which refers to the sports activities organized for students to participate in based on their physical and mental development characteristics and the educational goals of the school. The main content includes physical training, extracurricular exercise, and sports competitions. Extracurricular sports training can cultivate students' good exercise habits, improve their physical fitness, and cultivate their awareness of lifelong sports. However, through the analysis and research of relevant materials and the current situation of extracurricular sports training in primary and secondary schools, it is found that in the specific practice of extracurricular sports training in Chinese schools, the training methods are relatively single. Therefore, this article uses literature review and induction methods, taking the middle school entrance examination project in Hebei Province, China as an example, to enhance the scientific level of extracurricular sports training in Chinese schools by adding scientific training methods, improve the quality and overall effect of extracurricular sports training, and cultivate more sports reserve talents for China.

Keywords: extracurricular sports training; training methods; present situation; the academic test for the junior high school students

引言

当前我国提出两个改革政策, 第一个是升学体育考试的分值逐渐增加, 部分省份已经把体育考试增加到与语数外同等分值。第二个是“双减”政策的出台, 极大地推动了我国体育的发展, 学生有更多的时间参加体育活动, 意味着体育这一科目的分值比重愈来愈大。《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中明确指出各大中小学校应该积极开展课余体育训练, 成立课余体育训练运动队、代表队等, 完善课余体育竞赛体系, 为有体育特长的学生提供成才路径和发展空间, 加强竞技体育后备人才基础培养, 吸引大量学生参加体育活动积极锻炼身体^[1]。体育作为教育的重要组成部分, 对提高身体素质, 增强学生体质有积极作用。在“双减”政策下, 学生有更多的时间参加体育运动, 参加课余体育训练的时间不断增多。因此, 我们更应该关注我国课余体育训练, 结合运动训练的具体操作方法, 为新时代背景下我国课余体育训练提供相关理论支持和科学依据。

1 新时代我国课余体育训练的目标和意义

1.1 我国课余体育训练的目标

新时代我国中小学课余体育训练的目标主要有为国家培养竞技体育后备人才和升学考试、培养学生的运动技能和运动兴趣、提高学生的身体素质和培养他们终身体育的意识等。随着中考体育分值的不断增多, 在初中升学阶段的体育考试项目的练习占据了课余体育训练的时间, 在考试中取得更加优异的成绩, 同时也使学生有更多的时间参加体育运动。

1.2 我国课余体育训练的意义

体育运动是青少年不可缺少的一项活动, 它能够让青少年强健体魄, 提高身体素质, 让青少年保持良好的精神状态。对于青少年来说, 适量地进行体育锻炼能够提高他们的体能, 让他们有一个良好的身体素质, 同时还能锻炼青少年的耐力水平。体育锻炼的身体作用是提高人的体质, 促进人身体健康, 从而提高人体免疫力, 改善消化系统和循环系统; 能促进人体气血循环, 有利于增强心肺功能;

增强抵御疾病和各种疾病的能力。体育锻炼还可以使人体肌肉发达、结实、发达有力，保持健康的身体形态。

随着社会经济的发展和人民生活水平、文化素养、思想道德水准的提高，人们对身体健康越来越重视。许多人为了增强体质而参加各种体育锻炼。有研究表明，参加体育锻炼可使人精力充沛，缓解心理压力。在参加体育锻炼时，由于运动量的加大，身体消耗的能量增加，体内脂肪氧化加速。同时身体活动时产生较多的内啡肽和多巴胺，这两种物质可以提高人的心理健康水平。在体育锻炼中，随着锻炼的不断深入，人体会分泌出更多的神经递质如多巴胺和血清素等让人感到愉悦和兴奋；这种兴奋又会促进人体对其他一些生理反应（如食欲、睡眠）产生积极作用；因此我们常说“越运动越开心”。使人产生乐观、豁达、开朗、豁达等良好心理作用；还可促进社交能力和适应能力的提高。经常参加体育锻炼不但可以提高身体素质，改善心理健康状况，而且还能改善其个性品质。例如进行篮球锻炼时所表现出的坚强意志、进取精神和勇敢精神；进行长跑锻炼时所表现出积极乐观和坚韧不拔性格等。

2 我国课余体育训练中考体育项目的调查研究

2.1 中考体育项目内容

调查了河北省改革前后中考体育项目的考试内容，中考体育改革前的考试项目分为男生考试项目和女生考试项目。男生考试项目为立定跳远、1000m 跑、充气软实心球三项；女生考试项目为立定跳远、800m 跑、充气软实心球三项。其中每项分值为 10 分，总分为 30 分。中考体育改革后的项目明确中考体育考试分为过程性考核和现场测试两部分，其中过程性考核为每个学期的成绩之和。现场测试又分为必考项目，抽考项目和选考项目。必考项目包括 800m 和 1000m 跑，抽考项目有立定跳远、掷实心球、50m 跑、1 分跳绳、引体向上和仰卧起坐。选考项目为三大球的技能考试。其中过程性考核为 20 分，现场测试为 30 分，总分为 50 分。

表 1 河北省学校体育改革后中考体育项目的考试内容和分值

男子项目（30 分）	女子项目（30 分）
1000 米跑	800 米跑
充气软实心球	充气软实心球
立定跳远	立定跳远

表 2 河北省学校体育改革后中考体育项目的考试内容和分值

过程性评价（20 分）	现场测试项目（30 分）		
	必考项目（12 分）	抽考项目（10 分）	选考项目（8 分）
每个学期成绩之和	男子 1000 米跑 女子 800 米跑	立定跳远 掷实心球 50 米跑 1 分钟跳绳 引体向上 仰卧起坐	篮球运球绕杆 足球运球绕杆 排球连续垫球

由此可见，中考体育的分值和项目不断增加。中考体育总分的增加也恰恰提醒家长和各位学生重视体育这一科目，各种政策的出台也表明了学生参加体育锻炼的时间逐渐增多，这些政策对提升我国青少年体质起到了重要作用。中考体育改革后，过程性评价的分值占据总分的 40%。这一数据表明学生在每学期的体育考试拿到好成绩，这就要求学生完全掌握体育课堂学到的知识与技能。而部分学生体质比较薄弱，身体机能比较差劲。如果仅仅靠体育课堂的时间进行学习是远远不够的，这就要求学生在课余时间进行体育锻炼。随着我国各种政策的落实，课余体育锻炼变得尤为重要。而对于现场测试项目，体育课堂仅仅教授运动技能表象和动作结构。对于技能的练习，体育课堂时间是远远不够的，以我国中考体育项目为例，利用运动训练学的具体操作方法对课余体育训练中的中考体育训练进行分析研究。

2.2 分析训练方法在我国课余体育训练中的意义

我国青少年体质状况不容乐观，这不仅缺乏的是体育锻炼，而且缺乏的是体育锻炼的经验。有效地进行体育锻炼是十分必要的，随着现代技术的飞速发展，竞技体育的训练也随之发展，运动员们的身体素质也不断提高，这就表现为训练手段更加多样化，训练内容更加丰富，训练负荷的控制也更加科学。训练方法是实现训练目标的措施与手段的总称。一个科学的训练方法不仅能快速提高成绩，而且还能提高训练的质量和效率。在课余体育训练过程中，要根据不同的运动项目的需要选择最适宜的训练方法。提升学生体质健康水平和运动能力，促进我国青少年体育事业高质量发展^[2]。

3 我国课余体育训练的现状分析

3.1 我国课余体育训练制度

随着时代发展，国家的教育方针不断改变，我国课余体育训练制度在不断发展，学生在课余时间参加体育活动的的时间也不断增加，我国中小学缺乏统一的课余体育训练制度，我国课余体育训练制度都是由学校自主定制。各个学校的课余体育训练内容，方法等都根据自己的特点来制，学生没有一个系统的训练计划，这大大制约了学生参加课余体育训练的积极性。

3.2 我国课余体育训练的时间安排

“双减”政策出台后，我国中小学学生参加体育锻炼的时间也在不断增多。国务院印发的《全民健身计划（2021—2025 年）》中提到深化体教融合，确保学生每天在校内校外各锻炼一小时。随着我国各项政策的出台和落实，学生参加体育锻炼的时间不断增多，课余体育训练的时间大大增加。对于中考应届学生来说，中考体育项目的练习时间也会大大增加，学生可根据项目的安排进行练习。根据实际情况灵活选用训练方法及手段，以此来尽可能确保课余体育训练的教学效率及教学质量得以提升^[3]。

4 训练方法在部分中考体育项目中的应用

4.1 强化性间歇训练法在耐力跑中的应用

中学生阶段最主要的耐力跑是800m跑和1000m跑,属于体能主导类耐力性项目群,供能形式是糖酵解供能为主的与有氧代谢系统混合供能。这类项目要求较好的速度素质与耐力素质。针对这类技术,强化性间歇训练法最适用。短时间强化训练法对于800m、1000m的训练效果具有明显的效果。在现实教学中,学生在进行耐力跑后,部分学生会出现呕吐恶心、脸色发白、呼吸困难等现象,还有一些学生不能有效地完成耐力跑这一项目,这都是体能不足的表现。一般耐力跑的日常训练方法就是运动员在不同负荷下进行不同距离的跑步。耐力跑属于体能为主导耐力性项目,要求学生具备高速奔跑和持续奔跑的能力。若想要提高成绩,就要提高耐力素质和速度素质,耐力素质起主导作用。耐力跑的供能系统由磷酸原系统供能、糖酵解系统供能、有氧氧化系统供能。在实际的训练和比赛中,800m跑既有以磷酸原—乳酸代谢类型的无氧代谢,又有以乳酸—有氧氧化代谢类型的混氧供能^[4]。其中有氧氧化系统为主要的供能方式。根据供能系统和项目类型,在训练中要不断提高有氧耐力和无氧耐力混合供能系统的能力以及速度耐力水平。

有氧耐力的训练阶段为训练的第一阶段,这一阶段运动员的训练目标是增强运动员机体充分利用氧气的能力。呼吸也是决定运动成绩的关键因素,呼吸的频率和深度也要配合不同的项目,根据步伐和自身肺活量等身体机能选择适用于自身的呼吸方式。这一阶段的练习不仅要求耐力,对速度也要提出要求。学生可以采用定时跑,教师要因材施教,了解每个学生的运动技术水平设置不同的训练目标,充分调动学生的心肺能力^[5]。学生同样也要根据自己的耐力水平来选择训练的时常。耐力较好的学生可以选择20min以上的练习;耐力较差的学生你可以从5min开始练习,时间逐渐增加。速度耐力阶段为训练的第二阶段,这一阶段的运动员的训练目的是以较高的速度完成全程的能力,大负荷的强度训练能够最大限度提高初中学生的快肌纤维速度和力量。这个阶段的训练初期主要是以短距离跑的间歇练习,比如200m跑,300m跑,400m跑等,可选择150m—250m—400m—250m—150m等。这一阶段运动员的间歇时间较长,目的是让运动员有充分的间歇时间,使运动员的心率基本恢复到正常水平,确保运动员能以较好的状态完成下一组的练习。在训练后期,应该逐步缩短训练间歇的时间,来增强训练的强度。例如:400m跑的间歇训练中,训练初期可以间歇3~4min,随着运动员训练水平和机能的提高,逐渐缩短间歇时间至1分钟。

4.2 重复训练法和持续训练法在球类项目中的应用

我国中考体育球类项目一般是篮球和足球运球绕杆、排球连续垫球项目。足球、篮球、排球项目都是属于技能

主导类项目。其中足球运球绕杆、篮球运球绕杆是磷酸盐供能系统下的爆发力强、速度快的运动技术。针对这种技术的练习,短时间重复训练法最适用。足球绕杆和篮球绕杆分为三个阶段,第一个为准备阶段,第二个为绕杆阶段,第三个为冲刺阶段。准备部分要求球的摆放位置向偏向绕杆位置。绕杆阶段的练习要求学生可无球进行模仿路线的练习,用最快的速度完成每次练习,后续加上球类,通过这一动作的多次重复,不断强化动作,使动作由泛化、分化、巩固和自动化阶段发展。间歇时间相对充分,使每次练习的身体机能相对稳定,通过相对稳定的负荷强度的多次刺激,可以使机体尽快产生较高的适应性机制,以不断提高学生的身体素质和运动技能。最后的冲刺阶段,对球性和跑动的速度要求非常高,在平常的练习中,篮球运动可通过手指拨球、行进间高远球、行进间低运球,折返跑运球等练习提高球性;足球运动可通过左右脚前后拉球、左右脚左右传球、托球踩单车等练习。使身体对球的控制能力不断增强,提高冲刺阶段身体带动球的速度。排球连续垫球项目动作单一,动作环节少,要求技术动作准确性比较高,有氧和无氧代谢系统混合供能,要求耐力素质比较高。针对这种练习,短时间持续训练法最适用。首先明确垫球的部位,大约在手腕上方10cm左右的两小臂桡骨没测所构成的平面击球,可在手臂上做好标记或带一个护腕,学生可有意识地用标记部位去击球,以提高击球的准确性;控制好击球的力度,开始练习时,学生两人一组,通过一抛一垫使学生掌握好垫球的力度和方向;逐渐熟练后,可从一抛一垫逐渐过渡到连续垫球,进而提高垫球的速度,可使机体运动机能较长时间的负荷刺激下产生稳定的适应,通过连续的垫球练习来提高身体对球的控制,

另外,球类动作对身体的协调性要求比较高。除了提高球性以外,脚步的练习在球类运动中是十分必要的,一些脚步的灵活运用可以提高身体对球的控制,提高速度节奏变化中人球结合的能力^[6],避免一些失误动作的发生。对于脚步的练习,可以利用绳梯,进行横向小滑步、交叉步、前进小碎步、单脚开合跳等动作不断提高脚步动作。

4.3 中时间重复训练法在引体向上中的应用

引体向上是我国中学阶段体育考试中的选考项目之一,但处于青春发育期的中学生,生理机能和身体素质水平参差不齐。用中时间重复训练方法对中学生进行科学的训练,以掌握引体向上和提高身体素质。中时间重复训练法的负荷时间在30s~120s左右。间歇时间相对充分。适用于糖酵解供能系统下的练习,糖酵解供能系统无氧参与糖原或葡萄糖无氧分解生成乳酸产生ATP,再ATP供能。重复训练法有利于提高运动员的最大力量。引体向上这个项目中最大力量的应用就是上肢肌肉通过最大随意收缩克服自身重力的能力。在增加最大力量的同时还要增加力量耐力。中学生上肢力量比较薄弱,要练习上肢力量可以

从俯卧撑开始练习,逐渐过渡到直臂悬垂,悬垂摆动,曲臂悬垂。按照斜身引体—仰卧引体—反握引体向上一离心引体向上一助力引体向上一完整引体向上的顺序练习动作,优先发展背部肌肉群,再锻炼手臂肌肉力量^[7]。

训练初期直臂悬垂、悬垂摆动和曲臂悬垂可以很好的锻炼学生的握力,学生手握横杆,直至不能悬垂为止。斜身引体和仰卧引体可以很好的让学生感受身体被牵拉的过程,反握引体向上、离心引体向上和助力引体向上则需要一名同学的帮助下进行,体会完整的动作要领。等学生身体机能提高后,连续进行完整的引体向上动作。每次练习大约1分钟左右,间歇时间相对充分,经过同一动作的多次重复,不断强化运动条件反射的过程来不断提高和巩固技术动作。最后发力配合呼吸,使学生学会连续引体向上。

4.4 短时间重复训练法在立定跳远中的应用

立定跳远是一项基础的跳跃动作,是以磷酸盐代谢供能系统供能,属于体能主导类快速力量性项群,有利于培养学生的下肢爆发力、腰腹核心力量和身体协调能力。利用短时间重复训练法可以有效地提高下肢的快速力量。立定跳远技术一般分为四个部分,第一个是预摆(准备)部分,第二个是起跳(蹬摆)部分,第三个是腾空部分,第四个是落地部分。整个动作技术环节需要良好的下肢爆发力和身体协调能力。

在立定跳远的训练中,多次重复的练习会让学生产生厌烦心理。因此,针对训练初期,可以采用多种变换跳跃的游戏方式不断增强他们的下肢力量,例如:深蹲、蛙跳、弓箭步走等。在练习下肢力量的同时还要不断深化立定跳远的动作技术要领,掌握立定跳远动作发展规律。预摆部分中上肢的摆动和下肢的蹬地发力配合是提高成绩的关键因素,可以配合口令进行蹬摆练习,学生通过重复练习不断提高预摆阶段上肢摆动和下肢蹬伸的协调性。起跳部分中,重点上肢的快速摆动和下肢的爆发式蹬伸,学生要不断加强下肢蹬地和上肢摆动的时机,向前上方蹬伸,用力起跳。腾空部分中,学生身体姿态是关键,要不断强化空中的身体姿态,两臂在空中是充分向前上方伸展,手臂腰腹臀腿呈直线。落地部分中,小腿的用力前伸是决定最后成绩的关键。在落地前两腿屈膝折叠,小腿用力向前蹬伸,在训练中常常出现重心不稳定,身体后倒等,通过重复练习,不断提高身体落地后的稳定性。

5 结论

课余体育训练是体育教学的重要组成部分,对促进学生身心健康、提高学生身体素质、促进学生全面发展等具有重要意义。充分发挥学校体育在人才培养体系中的服务和支撑作用^[8]。我国要力争实现体育大国向体育强国的转变,课余体育训练对课余体育训练科学有效的实施是培养我国体育后备人才的一个重要途径。中考体育的项目和分值不断增加,我们要给予科学的训练方法和手段提高学生的身体机能和训练水平。本文对中学生课余体育训练现状进行了分析,提出了开展中学生体育训练的指导思想及基本原则,并从理论与实践的结合上阐述了开展中学生课余体育训练的方法。

【参考文献】

- [1] 国务院办公厅. 关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2016(6): 8-12.
 - [2] 王雄, 苏晓红, 周涛, 等. 我国青少年体能训练发展探析[J]. 体育文化导刊, 2023(8): 22-28.
 - [3] 马艳妮, 李宏义. 我国学校课余体育训练质量提升的有效路径研究[J]. 当代体育科技, 2021(27): 4-6.
 - [4] 刘继勋, 刘素芳. 间歇训练法在800米跑训练中的应用研究[J]. 经济研究导刊, 2011(13): 300-301.
 - [5] 夏成前, 葛彬, 吴德州, 等. 大学生力量与耐力素质现状及测试标准改良策略研究——基于2007—2018年江苏大学生体质测试数据的分析[J]. 南京体育学院学报, 2021(11): 46-51.
 - [6] 史光辉, 孙倩, 王新雷, 等. 基于系统科学理论对“多向功能性训练法”在竞技篮球训练中的应用研究[J]. 成都体育学院学报, 2023(5): 106-113.
 - [7] 罗莉. 提高初中生引体向上的有效途径[J]. 田径, 2022(9): 37-39.
 - [8] 徐亚涛, 何强. 我国体教融合高质量发展的逻辑、内涵和路径[J]. 南京体育学院学报, 2023(11): 49-54.
- 作者简介: 王清雅(2000—), 女, 汉族, 山东聊城, 硕士在读, 佳木斯大学体育学院, 研究方向: 体育教学与少儿训练; *通讯作者: 汪作朋(1981—), 男, 满族, 黑龙江双城, 博士, 副教授, 佳木斯大学体育学院, 研究方向: 运动训练理论与实践, 少数民族传统体育文化; 吴芬芳(1996—), 女, 汉族, 广东河源, 硕士在读, 佳木斯大学体育学院, 研究方向: 运动训练学。