

Research on Strategies to Enhance Fatigue Resistance in Sports Teaching and Training

Jingguo Cao

Naval Aviation University of the People's Liberation Army, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract

Anti fatigue ability is a key indicator for measuring physical fitness, which directly affects the quality of physical education teaching and training and the effectiveness of exercise, and is of great significance for the development of individual physical and mental health. This article explores the value of enhancing anti fatigue ability in physical education teaching and training, analyzes the prominent problems in cultivating individual anti fatigue ability in current teaching and training, and constructs a scientifically feasible strategy system for improving anti fatigue ability from the dimensions of teaching philosophy innovation, training method optimization, and supporting guarantee improvement, in order to help achieve the goal of "health first" in physical education teaching.

Keywords

physical education teaching and training; Anti fatigue ability; physical fitness

体育教学训练中抗疲劳能力提升策略研究

曹靖国

中国人民解放军海军航空大学, 中国·山东 烟台 264000

摘要

抗疲劳能力是衡量身体素质强弱的关键指标, 直接影响体育教学训练质量与运动效果, 对个体身心健康发展具有重要意义。本文探讨了在体育教学训练中提升抗疲劳能力的价值, 剖析了当前教学训练中个体抗疲劳能力培养存在的突出问题, 并从教学理念革新、训练方法优化、配套保障完善等维度, 构建科学可行的抗疲劳能力提升策略体系, 以期助力实现“健康第一”的体育教学目标。

关键词

体育教学训练; 抗疲劳能力; 身体素质

1 引言

当前, 在各类体育教学训练场景中, 参与者普遍存在抗疲劳能力不足的问题, 具体表现为运动中易疲劳、耐力水平偏低、面对“极点”时难以坚持等, 这不仅影响了教学训练目标的达成, 也在一定程度上打击了参与者的运动积极性。造成这一现象的原因是多方面的, 既包括运动时间不足、训练强度不合理等表层因素, 也涉及教学方法单一、心理引导缺失、科学训练认知不足等深层问题。因此, 深入开展体育教学训练中抗疲劳能力提升策略研究, 针对当前存在的问题, 探索科学有效的解决路径, 对于优化体育教学训练模式、提升教学质量、促进个体身心健康全面发展具有重要的意义。

2 体育教学训练中提升抗疲劳能力的价值

2.1 促进生理机能优化, 筑牢健康基础

在科学的体育教学训练中, 通过针对性的耐力训练、心肺功能训练等, 能够有效增强心肌收缩力、提高肺活量, 使心血管系统与呼吸系统的调节功能更加完善, 从而提升身体对氧气的摄取、运输和利用效率。例如, 长期坚持中长跑、游泳等有氧运动训练, 能够显著改善心肺耐力, 让身体在持续运动中更高效地供应能量、排出代谢废物, 延缓疲劳出现的时间。同时, 抗疲劳能力的提升还能促进内脏器官功能的协调发展, 增强消化系统、内分泌系统的调节能力, 提高身体的能量储备与代谢水平, 减少运动损伤的发生风险, 为个体的身体健康筑牢根基。对于普通运动参与者而言, 良好的抗疲劳能力意味着更强的体质和更高的健康水平, 能够更好地应对日常生活与学习工作中的体力消耗; 对于专业运动训练者来说, 强大的抗疲劳能力是突破运动极限、提升竞技水平的重要保障。

【作者简介】曹靖国(1997-), 男, 中国山东淄博人, 硕士, 从事体育教育训练学研究。

2.2 锤炼心理意志品质，塑造健全人格

体育教学训练中的抗疲劳过程，既是对身体极限的挑战，也是对心理意志的考验^[1]。在持续运动中，当身体出现疲劳感、疼痛感，尤其是面临“极点”现象时，个体需要凭借坚定的意志克服畏难心理、惰性心理，坚持完成训练任务。这一过程能够有效锤炼个体顽强拼搏、坚韧不拔的意志品质，培养迎难而上、永不言弃的奋斗精神。例如，在长跑训练中，学生需要不断克服身体的疲惫与心理的退缩，逐步提升坚持下去的勇气与毅力；在耐力训练中，参与者还能培养协作意识与责任担当，学会在困境中相互鼓励、共同坚持。这种在抗疲劳训练中形成的心理品质，能够迁移到日常生活、学习中，帮助个体更好地应对各种困难，塑造健全的人格。同时，当个体通过自身努力成功克服疲劳、完成训练目标时，能够获得强烈的成就感与自信心，进一步激发运动热情。

2.3 提升运动技能水平，保障教学实效

在体育教学训练中，任何运动技能的掌握都需要通过反复练习来巩固，而疲劳会直接影响个体的动作协调性、反应速度、注意力集中度，进而降低训练效果，甚至导致错误动作的形成。具备较强抗疲劳能力的个体，能够在较长时间的训练中保持稳定的运动状态，更好地理解与掌握运动技术要领，提高训练的效率与质量。例如，在篮球教学中，无论是运球、传球等基础技能的反复练习，还是全场对抗训练，都需要参与者具备一定的抗疲劳能力，才能在高强度的运动中维持动作的规范性，实现技能的熟练运用；在武术、体操等技巧性较强的项目中，疲劳会严重影响身体的柔韧性、平衡感和控制力，提升抗疲劳能力能够帮助参与者在长时间训练中保持良好的运动表现，加速技能的提升。此外，抗疲劳能力的提升还能延长有效训练时间，让个体有更多机会进行技能强化与战术磨合，从而保障体育教学训练目标的顺利实现。

3 体育教学训练中抗疲劳能力培养的现状审视

体育教学训练中抗疲劳能力培养当前面临多重现实困境，制约着整体提升效果。在运动参与层面，有效训练时间缺乏保障，部分体育课程存在课时被挤占、实际训练时长缩水的问题，扣除热身、讲解等环节后，核心耐力训练时间所剩无几。而课余时间，青少年群体常被电子产品娱乐占据，成年群体则受工作压力、生活节奏影响，普遍缺乏固定运动时间，多数人每周运动次数不足3次，单次运动难以达到30分钟以上的有效标准，身体缺乏足够刺激导致抗疲劳基础薄弱^[2]。

训练实施过程中，强度与方式存在明显不合理性，要么训练负荷过低流于形式，要么强度过大超出承受范围，既易引发损伤又易滋生抵触情绪，且训练多以传统长跑、慢跑为主，形式单一固化，缺乏针对性，未能结合不同项目特点、年龄及身体状况制定个性化方案，难以激发兴趣且效果

受限。心理引导的缺失同样突出，参与者对运动中“极点”现象缺乏正确认知，易将其误判为身体极限而放弃，加之普遍存在的畏难心理，而教师往往忽视心理疏导，未通过有效方式帮助树立信心，心理障碍阻碍了身体潜力的发挥。同时，科学训练认知不足与配套保障不完善雪上加霜，部分教师缺乏系统理论支撑，训练计划缺乏科学性，参与者也忽视热身、恢复等关键环节；而体育设施陈旧不足、营养支持与恢复指导缺失等问题，进一步导致训练难以科学开展，疲劳无法及时缓解，整体制约了抗疲劳能力的有效提升。

4 体育教学训练中抗疲劳能力提升的多元策略

4.1 革新教学理念，强化科学训练认知

体育教学训练需打破“重生理轻心理”的传统局限，树立“身心协同”的全新理念，将生理训练与心理引导深度融合，全面提升参与者抗疲劳能力。教师要充分重视心理因素对于抗疲劳的影响，既关注身体反应，更紧盯心理状态，加强针对性疏导。训练前，可通过理论讲解、真实案例分析等形式，向参与者普及疲劳产生的生理机制，重点解析“极点”现象的本质——并非身体极限，而是内脏器官机能惰性引发的短期不适，消除其对疲劳的恐惧。训练中，当参与者出现疲劳迹象时，通过语言激励、榜样示范等给予支持。如长跑训练中，学生遭遇“极点”想放弃时，教师可鼓励：“这是身体适应的正常过程，坚持突破后就会轻松，你比上次进步显著！”以积极心理暗示帮学生克服障碍。

科学的训练认知是提升抗疲劳能力的基础，需通过多渠道普及相关知识，让参与者主动配合训练^[3]。教师可采用课堂讲解、专题讲座、线上分享等多种形式，传授核心知识：强调运动前热身的重要性，讲解关节活动、动态拉伸等正确方法，说明热身能激活机能、预防损伤、延缓疲劳；教授运动中呼吸调节技巧，如长跑采用“两步一吸、两步一呼”或“三步一吸、三步一呼”，帮助高效摄氧、缓解疲劳；普及运动后恢复方法，包括放松拉伸、营养补充、充足睡眠等，让参与者知晓科学恢复的关键作用。同时，结合不同运动项目特点，介绍专属抗疲劳训练方法，如为篮球运动员推荐间歇性冲刺跑、全场往返跑，为游泳运动员设计长距离匀速游、变速游等，增强训练针对性与有效性。

4.2 优化训练体系，构建科学高效的训练模式

抗疲劳能力提升需遵循个性化原则，契合参与者的身体基础、年龄与运动目标。教师应先对参与者进行全面身体评估，涵盖心肺功能、耐力素质、柔韧性、运动基础等维度，再据此制定差异化训练方案。针对身体基础弱、抗疲劳能力差的参与者，从低强度、短时间训练起步，逐步增加运动负荷；对于基础好、有运动经验的参与者，则适当提高强度与难度。

以不同群体为例，小学生以“低强度、趣味化”有氧运动为主，通过趣味跑、跳绳游戏、踢毽子等形式激发参与热情；初中生侧重“低强度、长时间”的有氧运动，如慢跑、

快走、跳绳等,夯实耐力基础;高中生以“中强度、间歇性”耐力训练为核心,采用间歇跑等形式提升训练效率;大学生则推行“中强度、多样化”耐力训练,融入耐久跑、球类对抗、中速折返跑等多种形式,丰富训练体验。丰富训练方式既能避免参与者产生厌倦情绪,又能增强针对性与趣味性^[4]。除传统的长跑、慢跑外,积极引入折返跑、间歇跑、爬坡跑、游泳、骑行、跳绳等多样化耐力训练形式。同时,结合篮球、足球等球类项目的特点,组织教学比赛,让参与者在奔跑与对抗中自然提升耐力。科学把控训练强度与节奏同样不可或缺,强度把控上,采用心率监测与主观疲劳度评估相结合的方式,合理界定抗疲劳训练的适宜强度,当参与者主观疲劳度过高时,及时调整训练状态。节奏把控上,注重动静结合、劳逸结合,合理规划训练与休息的时间分配,在各类训练中优化运动与恢复的时间比例,每周预留专门的休息时间,避免疲劳过度累积,确保训练能够持续高效开展,助力参与者稳步提升抗疲劳能力。

4.3 强化心理建设,提升心理抗疲劳能力

提升心理抗疲劳能力,首先要建立对疲劳与“极点”现象的正确认知。教师可通过理论讲解、实例分析、视频演示等方式,普及相关知识:说明疲劳是正常生理反应,“极点”是身体从安静到运动状态过渡中,内脏器官机能与运动需求矛盾的暂时现象,并非极限^[5]。

详细讲解“极点”产生原因:运动初期,心脏、肺等内脏器官调节功能未完全激活,无法满足肌肉氧气需求,导致乳酸堆积,引发呼吸急促、头晕、乏力等不适,且“极点”持续时间短,坚持一段时间后,随着内脏器官适应,不适会缓解,进入“第二次呼吸”状态。通过认知教育,消除参与者对“极点”的恐惧,使其以正确心态面对疲劳。开展多样化心理训练,能锤炼参与者意志品质,提升自我调节能力。一是目标设置训练,制定明确、具体、可实现的目标,遵循“跳一跳能够得着”原则。如长跑训练中,设置“3000米跑进18分钟”“再缩短至17分钟”等阶段性目标,达成后给予肯定;将大目标分解为“跑完1000米”“跑完2000米”等小目标,每完成一个进行积极心理暗示。二是自我暗示训练,引导参与者在疲劳时默念“我能坚持”“这点疲劳不算什么”等积极话语,结合呼吸节奏默念“吸一呼一坚持”,稳定情绪、缓解疲劳。三是意志磨炼训练,开展挑战性项目,如长跑中设置爬坡路段、延长距离,团队训练中开展“接力挑战”“集体闯关”等活动,锤炼坚韧不拔的意志与团队协作精神。

4.4 完善配套保障,为抗疲劳能力提升提供支撑

完善的场地器材是科学训练的基础,学校与训练机构

需加大投入,加强场地设施建设与维护。一方面,建设多样化训练场地,包括标准田径场、篮球场、足球场、游泳馆、健身房等,满足不同训练需求;另一方面,配备充足器材,如跳绳、哑铃、阻力带、心率监测仪、跑步机、动感单车等。

科学营养是提升抗疲劳能力的物质基础,需要加强营养指导,帮助参与者养成良好饮食习惯。一是保证能量摄入,根据训练强度调整热量,适当增加米饭、面条、土豆等碳水化合物摄入,训练前食用香蕉、面包等储备能量,训练后及时补充碳水化合物恢复体力。二是注重蛋白质补充,多摄入鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶等,促进肌肉组织修复,增强力量与耐力。三是补充维生素与矿物质,多吃新鲜蔬菜、水果及瘦肉、动物肝脏等,预防因营养缺乏导致的疲劳。四是合理补水,训练前1小时饮用300-500毫升水,训练中每隔15-20分钟饮用100-200毫升水,训练后根据出汗量补充水分,必要时饮用含电解质的运动饮料。科学恢复是提升抗疲劳能力的重要环节,教师需指导参与者掌握有效恢复方法。一是开展放松训练,训练后针对主要肌肉群进行拉伸,每个动作保持15-30秒,重复2-3组;也可采用泡沫轴按摩、热敷等方式,缓解肌肉紧张与酸痛。

5 结语

体育教学训练中抗疲劳能力的提升涉及生理训练、心理引导、教学优化、配套保障等多个方面。在实践过程中,应坚持以参与者为中心,充分考虑个体差异,制定个性化的训练方案;注重生理与心理的协同发展,既要强化身体机能训练,又要加强心理引导与意志磨炼;同时,不断完善场地器材、营养支持、恢复指导等配套保障,为抗疲劳能力提升提供坚实支撑。通过科学有效的策略实施,不仅能够提升参与者的抗疲劳能力,增强身体素质,还能锤炼其顽强拼搏、坚韧不拔的意志品质,培养科学的运动习惯与健康的生活方式,最终实现“健康第一”的体育教学目标。

参考文献

- [1] 辜昆洪.青少年体育训练中耐力素质提升的原则与策略研究[J].拳击与格斗,2025,(18):86-88.
- [2] 张杰.中长跑训练中速度耐力训练方法的优化与探索[J].田径,2024,(12):48-49.
- [3] 李雨春.探析体育训练中提高运动员耐力素质的策略[J].文体用品与科技,2023,(05):135-137.
- [4] 杨林子.初中肥胖学生耐力的体育训练方法探讨[J].文体用品与科技,2022,(20):185-186.
- [5] 张富路.巧借体育训练提升初中生身体素质[J].文体用品与科技,2022,(15):115-117.