

# 初中体育教学中田径训练的强度控制

韦 斌

(贵州省安顺市关岭布依族苗族自治县关索中学 贵州 安顺 561300)

[摘要] 在初中的体育课程里,田径运动是比较重要的一项运动内容,如何保证田径运动教学的合理性,以下本文就从田径训练强度和训练量进行分析探讨,同时对初中体育课程中如何合理的对田径运动这一项目进行教学以及如何控制训练的强度提出具体措施。

[关键词] 初中体育; 田径训练; 强度控制

在初中阶段,学生的心理和生理都处在发育的关键时期,因此,体育课程里的田径训练极为重要,它对学生的身心发展有重要的价值和意义。想要让田径训练在体育课程中发挥价值,就一定要掌握好它的训练强度,只有这样,学生的身心健康才能有发展。那么,如何在初中体育教学中,把握好田径训练的强度呢,以下内容对此进行了研究和分析。

## 1 影响初中体育教学中田径训练强度及训练量的因素

影响初中体育教学中田径训练强度和训练量的因素:第一,社会的原因,当今我国田径运动项目的水平一般,因此也很少有人去关注和了解这一运动,也没有过多的研究田径运动的训练方法,在初中的体育教学中,也没有太多的学生关注,初中的体育老师对田径运动训练的强度和训练量也没有准确的把握,所以田径训练强度和训练量也就是空谈。第二,家庭的原因,学生受家庭环境的影响,家长往往比较在意学生的文化课成绩,对体育运动项目很少关注,甚至有的家长认为田径运动的训练可有可无,在没有家庭的支持下,田径运动的训练量就没有办法保证,学生也只能是在体育课上完成简短的训练,在这样的情况下,学生也很少去参与学校的田径运动训练,初中阶段如果学生错过了自己的运动天赋,那么以后也就很难成为优秀的田径运动员了。第三,教师方面的原因,大多数的初中体育老师水平都很一般,对田径运动也没有透彻的了解和理解,在日常的体育教学活动中,有时候一个老师要同时负责多项体育教学活动,而田径运动项目只是其中的一项。没有针对性的教学,学生学到的知识内容也就比较浅薄,对田径运动的认识也就不够全面,因此,教师在制定田径运动训练的计划时也会有不足的地方,甚至不能制定出比较合理的专业化训练强度和训练量,这样势必影响学生的训练结果。第四,学生自己的原因,学生在个体上都存在着差异性,在田径训练的强度和训练量上也存在着差异,有的学生根本不了解田径运动项目的核心,只是被动的跟着训练,这样就形成了盲目训练的情况。随着大环境越来越好,大众的生活水平也在逐渐的提高,很大一部分学生在家只负责学习,父母也很少让其去生活中去锻炼自己,这样学生就缺乏生活对其的磨练,因此,大部分的学生是吃不了苦的,在进行田径运动训练的时候,不能全身心的投入到训练中,从而也就导致训练效果不如人意,除此之外,田径运动项目的知识学生也是略知一二,没有更深层的了解和认识,所以这也就导致了学生在训练中不能很好的和老师进行配合。从而使田径运动项目训练没有成效。

## 2 控制田径训练强度和训练量的方法

只有完善田径运动训练在初中体育教学中的体系,才可以有效的控制田径运动训练的强度和训练量,平衡田径训练过程中的训练强度和训练量,提高初中体育教学中田径运动训练的科学合理性。

### 2.1 将田径运动的训练制度完善化

在初中体育田径运动这一体育项目的训练中,制定符合训练的制度,有效把控好训练的强度,以完善的制度来约束和规范田径训练,避免过度的训练或者达不到训练强度的情况出现。那么

在完善制度的时候,一定要根据学生身心发展的情况,合理的将文化课和体育课相结合,让学生在文化理解的基础上,加强对田径训练的强度,让学生在身心放松的情况下学习和训练。还有就是,在体育教学过程中,结合初中生发展的实际情况,来制定一套适合初中生的田径训练计划,确保训练计划顺利执行。最后,学校方面也要加强对田径体育老师的培养,确保体育老师有足够的知识储备,可以胜任田径体育老师的工作,将最好的教学状态和学生的实际情况相结合,以此来对学生田径训练的强度和训练量进行合理的把控和调整,

### 2.2 确保适度的训练强度和训练量

在初中的体育教学中,对田径训练的强度和训练量一定要严格的把控,将训练强度和训练量控制在正常的范围之内,有计划的安排学生进行训练,保障学生身心的健康发展,在训练中,训练强度不宜过大,容易使学生疲惫,也容易摧残学生的身体,让学生萌生对田径运动训练的反感心理,但如果训练强度少,又会让学生的精神涣散,处于精神松懈的状态,这样也不利于学生的训练和身心发展。在训练量上也要适中,只有将适度的训练强度和合理的训练量相结合,再结合学生自身的情况进行合理的安排设计,才能真正达到田径训练的目的。

### 2.3 保证训练量和训练强度的结构性

为了让学生可以在多元化的训练项目中体验田径运动所带来的乐趣,教师必须要对训练的强度和训练量做结构上的调整,进而激发学生训练的兴趣和热情,在训练过程中,训练量也不易过大,过大的训练量会给学生带来烦躁感,让学生失去对田径训练的积极性,训练量也不可以过小,过小的训练量不能让学生充分体验到田径运动的乐趣,从而也就不会专注于田径运动项目。因此,老师要根据教学的标准和学生的要求来调整田径训练强度和训练量结构,让学生按照老师制定的训练结构进行日常的训练。以此来培养学生良好的训练习惯,在训练中,教师还要确保训练的稳定性,保证学生按照制定的合理计划来进行稳定的训练。

## 3 结束语

综上所述,在初中的体育教学过程中,如果想要确保田径训练强度和训练量的合理性,教师就应该在教学过程中,结合初中生身心健康发展的特点和规律来制定健全的田径运动训练计划,在进行训练的过程中,控制好训练的强度和训练量,在完成训练的计划的的同时让学生喜欢上田径运动项目,只有学生真正的热爱了这项体育活动,才能全身心的投入到训练中,这样不仅学生可以得到很好的训练,教师制定的田径运动训练计划也可以顺利的完成。

## 参考文献

- [1] 廖启亮. 初中体育教学中田径训练的强度控制[J]. 田径, 2019(04): 14-15.
- [2] 况璘峰. 初中体育教学中田径训练的强度控制[J]. 华夏教师. 2017(22): 32.
- [3] 王立军. 分析初中体育教学中田径训练的强度及训练量[J]. 新教育时代电子杂志: 教师版, 2017(6).