

初中体育田径训练强度与训练量的优化思考

邱霖

江西省赣州市兴国县枫边中学

摘要: 田径运动参与的过程之中, 训练的强度以及训练量的控制, 将会直接影响到田径训练的成败。对于初中阶段的学生来说, 过高的训练强度以及过多的训练量会导致学生在训练的过程中受到一定的伤害, 而过低的强度以及过少的训练量则会影响到学生最终的训练成果。所以说, 在初中体育教学实施的过程中, 科学合理的控制田径训练的强度以及训练量, 是教师教学工作开展的重点。那么, 教师应该怎样对其进行有效的优化呢? 本文从影响田径训练强度以及训练量的因素以及优化的具体策略这两个方面入手进行研究。

关键词: 初中体育教学; 田径训练; 强度; 训练量; 优化策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.04.207

田径训练主要包括走、跑、跳跃以及投掷等等一些运动的项目, 而这些项目是初中体育教学中的基础内容。但是就目前的这些情况来看, 在具体实施的过程之中, 针对田径训练的开展, 存在训练强度以及训练量不合理等等一些问题, 进而导致学生的体育能力无法获得有效的提升。针对这一现状的出现, 教师需要真正的认识到, 合理的控制田径训练的强度以及训练量存在的重要作用, 并且能够从问题解决的角度入手, 来设计科学合理的训练方案, 进而更好的实现能力及力量的培养, 并帮助学生获得身心全方面的发展。

一、影响初中体育田径训练强度与训练量的因素

(一) 学生缺乏正确运动认知

对于初中阶段的学生来说, 由于长期受到传统应试教育观念的影响, 大多数的学生在知识学习的过程中, 总是更加注重智育而轻视体育, 久而久之, 便会导致学生对于田径训练的兴趣逐渐降低。虽然说, 在初中体育田径训练实施的过程之中, 涉及了相对较多的项目, 但是, 由于学生对其缺乏足够的兴趣, 并没有对其基础知识以及自身的体能产生正确的认知, 因此, 便导致学生在参与训练的过程中, 选择超出自身承受能力的训练, 进而出现一定的损伤。

(二) 教师未能制定科学计划

初中体育教学实施的过程中, 教师属于课堂教学活动的实施者, 也是引导学生展开训练的指导者, 在此过程中, 教师自身的专业水平将会直接影响到田径训练的质量及效率^[1]。但是, 就目前的这些情况来看, 大多数的教师并没有对其理论知识进行深层次的分析与探究, 除此之外, 对于学生的身体素质以及潜能也没有进行充分的了解及掌握, 因此, 便导致最终所呈现出的训练方案并不科学。除此之外, 还有一些教师在具体实施的过程中, 甚至会秉持一刀切的训练原则, 针对所有的学生

都制定相同的训练强度及训练量, 而对于初中阶段学生而言, 在此训练的计划之中, 很容易会导致学生出现受伤的状况。

二、优化初中体育田径训练强度与训练量的意义

(一) 提高学生身体素质

首先, 适当的田径训练强度可以刺激学生的肌肉生长。在训练中, 学生需要不断地挑战自己的肌肉, 让它们适应不同的运动负荷。这种适应性不仅可以让学生们的肌肉变得更强壮, 还可以提高他们的身体爆发力和耐力。例如, 通过力量训练, 可以增加学生肌肉纤维的粗细, 提高肌肉的力量和耐力, 从而使他们在田径比赛和日常生活中更加有力。其次, 适当的田径训练量可以增强学生的心肺功能。在田径训练中, 学生需要进行大量的有氧运动, 如跑步、游泳等。这些运动可以增加学生心肺系统的负担, 促使他们提高心肺功能以适应运动需求。随着心肺功能的提高, 学生的身体耐力和持久力也会得到提升, 从而更好地应对长时间的运动或比赛。此外, 合理的田径训练强度和训练量还可以增强学生的免疫力。通过锻炼, 可以增强学生的体质, 提高他们对各种病毒和细菌的抵抗力。同时, 运动还可以调节学生的心理状态, 减轻他们的压力和焦虑感, 从而有助于减少心理压力引起的疾病。

(二) 培养学生意志品质

在田径训练中, 学生常常需要面对具有一定强度的训练任务, 这些任务通常会超过他们日常的身体负荷。完成这些具有挑战性的训练任务需要学生克服困难和超越自我。

学生在面对高强度的田径训练时, 需要学会如何调整自己的心态和应对策略。在训练过程中, 他们可能会遇到身体和心理的极限, 这时需要他们坚定信念、勇往直前, 不断挑战自我、超越自我。通过反复的锻炼和尝

试,学生能够逐渐培养出坚持不懈的意志品质。另外,田径训练不仅是对身体的锻炼,更是对大脑的锻炼。在训练过程中,学生需要学会如何正确地调整呼吸、控制节奏、运用技巧等。这些技能不仅能够帮助学生在田径比赛中取得更好的成绩,还能够让他们更加了解自己的身体和运动机能。随着训练强度的增加,学生可以逐渐掌握更多的田径技能,从而增强对田径运动的兴趣和热爱。

(三) 提升学生心理健康水平

在田径训练中,学生不仅需要面对身体的挑战,还需要应对心理的压力。然而,通过成功地完成训练任务,学生可以获得巨大的成就感和自信心。这种积极的反馈可以激发他们的内在动力,促使他们更加努力地追求更高的目标。

成就感和自信心的获得对于学生的成长和发展至关重要。它们可以帮助学生更好地应对学习和生活中的其他挑战,培养他们的独立性和自主性。在田径训练中,学生需要学会如何自我激励、自我调整和自我超越,这些技能可以迁移到其他领域,帮助他们更好地应对各种挑战。再者,参与田径运动还可以让学生学会团队合作、沟通交流等社交技能。在田径训练中,学生需要与教练和队友进行交流、协作和配合。这些社交技能的培养可以促进学生的心理健康发展,帮助他们建立积极的人际关系和社交网络。这些技能不仅在田径运动中有用,对于学生的日常生活和学习也具有重要意义。

三、优化初中体育田径训练强度与训练量的具体策略

(一) 提高教师田径专业水平

初中体育田径训练实施的过程之中,教师的专业水平对于高质量的训练存在着非常重要的作用及意义。对于初中阶段的学生来说,大多数学生并没有对田径运动产生充分的了解及认知,在教学实施的过程中,只能通过教师所传授的理论性知识以及技能性知识来进行知识的学习^[2]。如果在此过程之中,教师缺乏专业的水平,那么,将会导致学生无法充分的了解并掌握基础知识,并处于迷茫的运动状态之中。所以说,在当前的教育背景之下,教师需要注重不断的完成专业知识的学习及应用,进而更好的提高自身的专业水平,以此来满足学生的学习需求。例如,教师可以利用课余时间学习一些相关的训练理论,其中主要包括,生物适应性规律理论、田径运动周期训练理论以及复合理论等等,进而更好的提升自身的专业水平。接下来,教师便需要注重

在此基础之上,将这些理论知识应用于具体训练的过程中,如此一来,将更有助于提高训练的质量及效率。具体实施的过程之中,教师一定要注意,教学活动的开展需要以科学的训练理论为基础,但如果说,教师选择忽略学生的具体学习情况,一味的去照抄原本的理论知识,那么很容易会导致训练的效果无法得到有效的提升。在专业理论应用的过程中,教师更应该注重结合初中阶段学生的身体素质及各方面能力来进行综合的分析,并在此基础之上,来完成训练内容的调整,如此,将更有助于促进学生的专业能力得到有效提升,进而帮助学生获得全方面的发展。

(二) 设计科学田径训练目标

田径训练参与的过程之中,缺乏科学合理的目标,将会影响到田径训练的有效性。也就是说,在引导学生参与训练的过程之中,只有制定科学合理的训练目标。确保训练的强度以及训练量并不会超过学生的承受能力,那么,才更有助于促进学生的体育能力获得进一步的发展^[3]。在具体实施的过程中,教师应当真正的认识到,阶段性训练目标设计所具备的重要性,首先,在此过程之中,教师应当注重细化化学期的总体目标。例如,可以将其细化为理解并掌握跑、跳以及投掷的正确姿势;实现身高增长;提高腿部肌肉力量;坚持不懈的心理目标等等。在完成整体目标的细化之后,便需要根据具体的目标来制定好训练的强度以及训练量,并为学生提供针对性的指导。其次,在教学实施的过程之中,教师更应该注重结合教学的阶段来呈现出周期性的目标,也就是说,可以按照季度、月以及周末来设置阶段性训练目标。对于初中阶段的学生来说,通过逐步的提高训练的强度以及训练量,将更有助于帮助学生在循序渐进之中,形成良好的运动能力。除此之外,在课堂教学活动实施的过程中,也很容易会受到一些意外因素的影响,比如说天气因素等等,进而导致田径训练无法正常的运行。那么此时,教师也应当注重及时的完成训练目标的调整,进而帮助学生可以更好的接受科学合理的训练,实现运动能力的提升。

(三) 优化田径教学训练规划

田径训练实施的过程之中,科学合理的去规划训练的强度以及训练量,能够有效的减少学生在此过程中所存在的不适感,与此同时,还能够进一步增强学生的运动效果^[4]。也就是说,在明确课堂教学的目标之后,教师需要注重结合具体情况进行分析,例如,素质训练、力量训练、速度训练以及耐力训练等等,只有明

确不同项目的训练目标以及训练重点,并结合学生的训练情况来进行规划的调整,那么,将更有助于促使学生积极主动的参与到其中,进而实现各方面能力的提升。例如,在田径训练实施的过程之中,七分计时跑属于一项中等强度的耐力训练,在引领学生参与训练时,教师一定要注意,如果学生在此过程中出现了一些不适的情况,那么应该要及时的去减少训练的强度以及训练量,例如,可以将七分计时跑更改为五分或者四分跑等等。事实证明,在田径训练实施的过程之中,教师需要注意完成训练规划的优化,进而真正的促使教学计划能够满足学生的训练需求,如此,才更有助于促进学生获得全方面的发展。

(四) 制定合理田径训练制度

在教学活动开展的过程之中,教师需要真正的认识到,无规矩不成方圆这一道理,事实证明,制定科学合理的训练制,对于实现课堂教学质量及效率的提升,存在着非常重要的作用。所以说,这便需要教师在教学开展的过程中,能够真正的做到,结合这一课程的课堂教学要求以及学生的具体学习情况,制定科学合理的训练制度,与此同时,更需要确保自己能够严格的按照这一内容来展开。但是,对于初中阶段的学生而言,由于此时正处于青春期的阶段,具有相对强烈的逆反心理,所以说,在参与训练的过程之中,一些学生很容易会产生逆反的情绪,不会积极的配合教师展开相关的工作。鉴于此,这便需要教师在教学工作开展的过程之中,能够真正的做到,关注学生参与训练的意愿,在具体实施的过程中,教师可以通过与学生进行交流,进而掌握学生对于不同项目的看法。之后,便可以结合学生的意愿,来完成不同项目训练强度以及训练量的调整。对于初中阶段的学生来说,在具体实施的过程之中,将有助于帮助学生真正的感受到相关制度所具备的人文关怀,如此,将更有助于促进学生的主观能动性得到进一步增强。除此之外,在制度制定的过程之中,教师还应该着重强调训练记录、评价以及考核等等一些环节所具备的重要作用,并将其作为强度以及训练量调整的依据,如此,将更有助于促进训练的质量及效率获得有效的提升。

(五) 精准把握运动休息时间

对于初中阶段学生来说,在参与田径训练的过程之中,如果教师并没有注重安排学生展开休息,那么很容易会导致学生陷入超负荷的状态之中,甚至还会有一些学生出现不同程度的伤害,例如拉伤、挫伤以及扭伤

等等。事实证明,在高强度训练实施的过程之中,教师应当注重结合学生的具体表现,来合理的安排休息的时间,以此来帮助学生快速的恢复自身的身体机能,避免长期处于高强度的训练之中,进而影响到学生今后的训练效果。除此之外,在训练实施的过程中,教师更应该注重明确复合与恢复之间所存在的关系,注重结合具体的教学反馈信息来安排休息的时间。就比如说,当学生在完成阶段性的训练之后,教师可以尝试为学生预留3到5分钟的时间,来引导学生进行休息,在休息的过程中,将有助于帮助学生更好的去恢复自身的体能。对于初中阶段的学生来说,在低强度训练参与的过程之中,学生产生疲劳感的情况相对较弱,那么,针对这一状况,教师可以选择适当的去延长训练的时间,休息的时间可以尽可能的减少,1到2分钟即可。在训练实施的过程之中,一定要注意,一些学生在休息时,会选择席地而坐来休息,但事实上,这样的休息方式,将很难实现体能的恢复。而是需要注重组织学生积极主动的参与到一些简单的运动之中,就比如说,拉伸运动以及踢腿运动等等,因为,通过借助这样的方式,能够更好的去放松自己的肌肉,进而起到恢复的作用。事实证明,在初中体育田径训练实施的过程之中,通过合理的把控运动的时间及休息的时间,将有助于帮助学生的体能以及能力在短时间内得到有效的提升,与此同时,还有助于促进学生获得全方面的发展。

总而言之,初中体育教学实施的过程之中,田径训练是重要的组成部分,与此同时,更是培养学生形成良好的意志力,促进其身体素质得到有效提升的关键。所以说,这便需要教师在教学开展的过程中,能够真正的做到合理的优化教学中所存在的问题,通过规划好训练的强度及训练量,积极主动的完成方法的改革及创新,那么,将更有助于发挥出田径训练所具备的作用及价值,促进学生获得身心健康的发展。

参考文献

- [1]朱靖军.初中体育教学中田径训练的强度控制[J].中学课程辅导(教师通讯),2019(20):145-146.
- [2]曹锋.初中体育教学田径训练强度与训练量初探[J].学苑教育,2019(19):91-92.
- [3]司法占.初中体育教学中田径训练的强度控制[J].读写算,2019(25):68-69.
- [4]李云涛.初中体育教学田径训练强度与训练量分析[J].当代体育科技,2019,9(16):158-159.