

初中体育教学田径训练强度及训练量的探析

樊鹏举

深圳市光明区第二中学

摘要: 田径运动是初中体育教学中的基础教学内容,其中,田径的训练强度以及训练量都会在不同程度上影响田径训练的效果,并影响学生的体育能力的提升。一般来说,田径训练强度过高或者训练量过大很容易导致学生受伤,并降低学生的积极性,而训练量过少又会影响整体训练效果。因此,教师必须立足学生的实际情况以及教学实际开展田径训练,提高田径训练的质量。基于此,本文浅析了初中体育教学中控制田径训练强度及训练量的意义,继而分析了影响田径训练的主要因素,最后则提出了优化初中体育田径训练强度及训练量的策略,以期为广大体育教师提供借鉴与参考。

关键词: 初中体育; 田径; 训练强度; 训练量

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.051

引言

田径运动中包括多种运动项目,如走、跑、跳跃、投掷等,初中体育教学中,田径运动是最基础的训练内容之一。受课时、学生身体素质、训练计划等一些因素的影响,田径训练的整体成效并不高。因此,体育教师必须从多种角度出发,深入分析影响田径训练强度以及训练量的因素,制定出更加科学的训练方案,从而不断提高田径训练的质量,促进体育教学的长期发展。

一、初中体育教学中控制田径训练强度及训练量的意义

与文化课程的学习不同,体育教学注重的是学生在参与体育活动的过程中既能学到一些专业的体育知识,又能掌握一定的体育技能,促进其心理素质和身体素质的共同提高。田径运动作为初中体育教学中的主要内容,田径训练强度以及训练量的科学规划对于学生的身心发展有着重要影响。一方面,训练强度较低、训练量较少难以使学生的力量得到发展,也难以达到预期的训练成效^[1]。另一方面,训练强度过高或训练量过大又容易危害学生的身体,也会使学生产生恐惧或排斥心理。因此,教师应合理地控制田径训练强度及训练量,在不危害学生身体健康的基础上实现对学生力量、毅力等的培养,充分发挥好田径训练的育人价值,让学生在体育锻炼中取得成长与进步。

二、影响田径训练的主要因素

(一) 学生的思想观念

在传统教育模式的影响下,许多初中生对体育的重视程度不足,对田径运动的兴趣也比较低,这就导致其在参与田径训练的过程中配合度会比较低。同时,由于学生对相关知识的认识不足还会导致在训练的过程中盲目地选择训练方法或者把握不好训练的度,造成一些运动损伤。因此,学生的思想观念在很大程度上影响着田

径训练的进展以及成效,需要教师给予足够的重视,切实改变学生对田径训练的看法,这样才能促进训练的有序进行^[2]。

(二) 学生的身体素质

初中生正处于成长与发育的关键期,但每个个体的发育时间存在着一定的差异,男生和女生之间的身体素质也存在着较大的差异。因此,在具体的田径训练过程中,教师如果对学生的身体素质情况缺乏一定的了解就难以控制好训练强度及训练量,尤其是一些身体素质较差的学生。当教师忽视了学生身体素质方面的差异而采取统一的训练强度后则会造成一部分学生的身体素质难以完成相应的训练任务,甚至造成运动损伤。由此可见,学生的身体素质是影响田径训练的一项重要因素,教师应积极地重视。

(三) 教师的训练计划

教师是训练的制定者、实施者,因而教师所制定的训练计划科学与否直接影响着最终的训练效果。然而,许多初中体育教师在进行田径训练前往往忽视对一些田径训练有关理论的研究,使得其制定出的训练计划不够科学、充分,尤其是在训练强度和训练量方面常常秉持“一刀切”的原则。这种做法虽然省时省力,但难以达到理想的训练效果。因此,为了保证训练效果,教师还应注重训练计划的设计与实施,合理地安排训练强度与训练量^[3]。

(四) 具体的训练方法

教师所采取的训练方法对于训练效果有着决定性的影响。在训练过程中,教师大多按照教学计划对学生进行偏机械化的训练,学生只能一味地重复练习某些动作,这种单调的训练模式很难激发学生的运动热情,也使得许多学生无法理解一些动作的原理,也就无法达到预期的效果。此外,教师在研究训练方法时常常忽视对

学生身体素质、心理能力、技能等的研究与分析,也缺乏对学生兴趣的培养,这种情形下所采取的训练方法与学生之间的契合程度就会比较低,从而影响训练效果^[4]。

三、优化初中体育田径训练强度及训练量的策略

(一) 提高教师的专业水平

教师专业水平的高低直接影响着田径训练的整体质量,所以为了有效优化田径训练强度及训练量,教师自身应积极地进行专业水平的提高,系统地学习相关的理论知识、技能性知识,并全方位地了解学生,这样才能不断促进自身的专业成长,不断提高训练强度及训练量的科学性,保证训练效果。

首先,教师应积极地学习田径相关的专业知识,包括生物适应性规律、运动生理学、田径运动负荷等多个方面的理论,在这个过程中,教师要注意的是不能忽视现阶段田径训练的学情,一味地照搬一些理论,而是结合学生的身体素质、心理承受力、技能水平等实际情况进行一些理论的灵活应用,合理地安排训练强度及训练量。其次,教师之间应时常进行训练方面的专业化探讨,这就要求体育教师时常与本校的其他体育教师进行学术交流,互相借鉴优秀的训练经验。当然,在条件允许的情况下也可以与本地的其他学校进行交流与合作,围绕田径训练强度及训练量展开深入的研究和实践。最后,教师也应积极地借助互联网手段学习一些先进的训练方法,有选择性地借鉴一些方法,并不断地进行相关的训练实践,从而摸索出适合学生的训练强度与训练量,不断提高训练效果。相信随着教师专业水平的不断提高,田径训练强度以及训练量也会逐渐趋于合理化,学生的接受和配合程度也会越来越高^[5]。

(二) 制定科学的训练目标

在田径训练过程中,缺乏科学的训练目标会在很大程度上影响田径训练的有效性。因此,为了保证训练强度和训练量符合学生的承受能力,并能够促进学生体育运动能力的不断提升,教师应从多种角度出发,制定更加科学的训练目标,充分发挥好目标的指导作用,从而达到理想的训练效果^[6]。

首先,教师应认识到阶段性目标制定的必要性,相对于以往的直接制定总目标的做法来说,制定阶段性的目标更能增强学生的动力,使学生能够坚持不懈地完成一个又一个的目标,自然而然地实现总目标。因此,教师在指定总目标之前,可以先设定几个较为详细的阶段性目标。如在制定跑步训练目标时,可以设置三个阶段的训练目标,第一阶段的目标是提升学生的腿部力量;第二阶段的目标是增强学生的耐力;第三阶段的目标则

是培养学生的体育精神。在具体的训练过程中,教师则可以围绕以上目标合理地安排训练强度和训练量,从而循序渐进地完成总的训练目标。其次,教师还应结合教学阶段制定周期性的目标,如按照教学周、教学月或者教学季度来制定相应的训练目标。在具体的训练过程中,教师则需要根据训练需要以及学生的进步情况来确定训练强度和训练量,从而促进周期性目标的达成。最后,教师应时常听取学生的一些建议,了解他们对训练的一些真实想法,避免目标中所设置的训练强度或训练量超出学生的承受能力,并对目标进行及时的优化与调整,使训练目标的制定更加人性化、合理化。

(三) 适时地调整训练计划

适时地调整训练计划不但能够及时减少学生在训练中所产生的不适感,削弱他们的不良情绪,还能保证训练计划的有序进行。因此,为了合理地控制田径训练强度和训练量,教师在训练中应适时地调整训练计划,尽量在不影响整体训练计划的基础上满足学生的身体素质提升的需求,从而提高训练的有效性。

首先,教师在训练过程中要善于观察学生,增加与学生之间的沟通,了解学生对不同种类的田径运动的喜爱和擅长情况。为了更好地了解学生的身体素质,教师还可以对其进行各种有针对性的训练,如速度训练、力量训练、反应训练、柔韧度训练等,根据训练结果对学生进行综合性的评估,从而对训练计划进行科学的调整。其次,教师在制定训练计划的过程中需要进行亲自验证,以便更好地控制训练强度和训练量。当然,光靠自身进行实践检验还不足以验证训练计划的可行性,因为成年人的身体素质与初中生的身体素质有着较大的差异,所以教师还应结合学生的训练情况进行多方对比,以提高训练计划的合理性。最后,教师还应加强相关知识与技能的学习,不断引入一些新的训练方法,促进训练计划的顺利推进。相信通过训练计划的不断调整田径训练的强度与训练量会逐渐接近学生的实际训练需求,减少学生的不良情绪,提升训练成效^[7]。

(四) 平衡好训练强度与训练量

在田径训练过程中,如果训练强度过高或者训练量过大都有可能学生的运动机能受到影响或造成身体上的损伤,还会影响学生的训练情绪。反之,如果训练强度不够或者训练量比较少则很难达到理想的训练效果。因此,教师在日常训练中应有效平衡好训练强度与训练量,在保证训练效果的同时提高学生的身体素质。

首先,教师应明确班级学生的身体素质和心理素质,从而判断出学生的综合承受能力,然后根据学生的实际情况确定训练强度和训练量。在训练具体实施过程

中,教师应认真观察学生对一些任务的完成程度,包括完成任务的时间、动作是否标准、完成任务后的状态等,从而判定训练强度和训练量是否超出了学生的承受能力,然后有针对性地平衡训练强度和训练量。其次,要保持训练强度与训练量的基本平衡。高强度的训练对于学生的身体素质要求是比较高的,所以教师就要结合训练的总量合理地调整训练强度。比如,如果要进行一些田径运动的高强度训练,教师就要适当地减少训练的总量。当学生的身体和心理都逐渐适应了一定强度的训练后,再逐渐地增加训练量。最后,教师需要定期结合训练的成效合理地增加训练强度,因为随着学生身体的发育和训练时间的增加,学生的身体素质会逐渐地提升。这种情形之下,教师应当根据学生的进步情况逐渐将学生引入更高强度的训练之中,不断增强学生的体能。通过以上几种做法能够有效平衡好训练强度与训练量之间的关系,不断提升训练效果。

(五) 合理调整运动和休息时间

田径训练过程中,教师如果未能合理地安排好运动和休息的时间,很容易造成学生超负荷运动,或者造成其出现肌肉拉伤、挫伤等情况,进而影响训练进度和效果。因此,训练期间教师应严格控制好运动时间和休息时间,保证学生的身体各项机能能够得到有效恢复,避免学生长期处于身体和心理的高度紧绷状态之中,从而控制好训练强度和训练量。

教师应理清运动负荷与机能恢复之间的关系,即高强度训练会增加运动负荷,需要较长的恢复时间和过程,同理,低强度的训练中学生的疲劳感相对较弱,恢复所需时间也比较少。因此,教师在训练中应根据训练强度和训练量合理地调整运动和休息的时间。比如,在对学生进行高强度训练时,学生每完成一项训练任务后,教师都要给学生3~5分钟的休息时间,同时,完成此项训练任务的时间也可以稍微缩减,以降低学生的运动损耗。在进行较低强度的训练时,则可以给学生1~2分钟的休息时间,并组织学生进行一些拉伸运动,放松肌肉。通过以上方式合理地控制好不同强度和训练量的训练时间和休息时间能够有效做到田径训练的劳逸结合,有效提升学生的竞技能力。

(六) 做好运动恢复训练

运动恢复训练在田径训练中发挥着重要的作用,通常来说,学生在经过高强度的训练后,很容易出现精神不佳、肌肉酸痛等现象,后续的训练状态则很难得到保证。因此,要保证学生能够更好地适应不同强度和训练量的田径训练,教师应积极做好运动恢复训练,制定科

学的、系统的运动恢复训练计划,以便学生逐渐适应不同强度的田径训练。

首先,教师应考虑到学生之间的个体差异,为不同身体素质的学生制定不同的运动恢复计划。比如,可以以性别为单位为男生和女生设计不同的恢复计划,在此基础上还可以根据个体的身体及心理情况进行计划的细化,充分满足不同性别以及不同身体素质的学生的恢复需求。其次,教师应根据运动恢复相关理论制定科学的运动恢复计划,使学生的身体、情绪、精神等得到全方位的恢复。同时,应将计划更加细化,如针对大腿、小腿、手臂等各个部位制定详细的运动恢复动作,让学生通过相应的训练方法得到各个部位的放松,快速恢复身体机能。最后,教师还应从训练前、中、后三个角度出发制定相应的运动恢复计划,让学生养成良好的运动恢复习惯。这样一来,学生在各种强度的田径训练中都能够及时地调节自身的机能和心理状态,随时随地地做好训练的准备,逐渐适应不同强度和训练量的田径训练。

四、结束语

综上所述,初中体育教师要想从根本上提高田径训练的质量就必须认识到训练强度及训练量在训练过程中所发挥的重要作用,并认真分析影响田径训练的各种因素,从而制定出更加科学的田径训练计划。在控制田径训练强度及训练量的过程中,应从提高教师的专业水平、制定科学的训练目标、适时地调整训练计划、平衡好训练强度与训练量等多种角度出发,不断提高田径训练强度及训练量与学生的契合程度,从而不断提高训练效果和质量,并促进学生的身心健康发展。

参考文献

- [1]黄黔.初中体育教学田径训练强度及训练量的探析[J].世纪之星—初中版,2021(28):0099-0100.
- [2]李岩鹏.初中体育教学田径训练强度与训练量的分析[C]//2020年“教育教学创新研究”高峰论坛论文集.2020.
- [3]汪林滨.关于初中体育教学田径训练强度与训练量研究[J].2020.2096-627X.
- [4]梅永峰.初中体育教学田径训练强度与训练量分析[J].中外交流,2019.
- [5]朱银.初中体育教学田径训练强度与训练量的研究[J].女报:家庭素质教育,2020(4):0254-0254.
- [6]赖华.初中体育教学田径训练强度及训练量的探析[J].体育画报,2021,000(011):195.
- [7]李通,郑重.初中体育教学中田径训练强度及训练量的研究[J].田径,2022(5):3.