

初中体育教学中田径运动科学化训练策略

钟森忠

钟山县第三中学

摘要: 田径运动是所有体育运动的基础,是对体育运动科学性的总结,也将各项体育运动之间的内在联系正确地反映出来。体育教师是田径运动训练的指导者,应当深入研究田径训练的有关理论,充分了解学生的身体素质、运动潜能等具体信息,制定科学化田径运动训练方案。文章阐述田径运动科学化训练的含义,分析初中体育教学中田径运动训练存在的问题,明确初中体育教学中田径运动训练应当遵循安全性、个性化、科学化以及趣味性原则,并提出设计多元化的训练内容、开展层次化以及趣味性的训练活动以及落实好恢复训练引导的田径运动科学化训练策略,以期有效提升初中生的田径技术水平以及身体素质。

关键词: 初中体育; 田径运动; 科学化训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.234

引言

田径运动的发展有着极为深厚的历史,可以追溯到人类生产和生活中的基本劳动技能,包括走、跑、跳跃、投掷等运动项目,与体育竞技精神、竞技文化的形成有直接的关联,不仅有助于提高学生的身体素质,而且培养他们的运动技能、团队合作能力、毅力和坚韧性等综合素质。体育教师应当以体育科学发展观作为指引,结合体育课程的具体教学要求、田径运动训练的实际需要以及班级学生的实际情况,制定科学化的训练方案,促进田径运动训练的科学化发展。

一、田径运动科学化训练的含义

田径运动的科学化训练是指在田径运动训练中运用最先进的科学理论、科学方法、科技成果和科学的管理方式来有效地组织田径运动训练的全过程,进而实现最高理想目标的过程。训练科学化主要包含以下含义:

(1) 科学控制训练量以及训练强度;(2) 科学控制训练周期;(3) 科学控制训练工作的每一个环节;(4) 深刻理解和合理使用各项训练的科学指标,合理解释训练经验;(5) 把握运动项目的本质,即制胜规律等^[1]。

二、初中体育教学中田径运动训练存在的问题

(一) 学生参与训练的积极性不高

传统意义上的体育训练通常以规模化的体能训练为主,尤其田径运动的项目较多,所制定的训练方案表现出运动强度和体量较大的特点,大部分初中生在参与田径运动训练的过程中很容易因其难度大、易疲劳等问题出现畏难心理,导致参与训练的积极性下降。尤其是,一部分学生并没有发展体育特长方面的意愿,无疑会受到明显的体育学习压力。

(二) 训练内容缺乏多样性

从专业田径运动员体能训练的角度来看,不仅涵盖速度、耐力、力量等常规的核心训练,还包含柔韧性、灵敏度以及心理素质等方面的辅助训练^[2]。但是,目前初中体育教学中田径运动训练普遍侧重于从速度、耐力这两个方面展开,对其他方面的训练较少,导致学生的田径技术水平发展不够均衡,不仅无法获得更优异的田径成绩以突破自我,也容易因盲目运动而造成运动损伤。

(三) 恢复训练专业性不强

专业的田径训练通常围绕着前期准备、过程训练以及放松训练为主,参加大型赛事或者集中的田径运动后,还需要增加恢复训练。而目前初中体育田径运动训练活动通常围绕着过程训练展开,即指导学生掌握具体的训练动作,完成成组训练内容,但是缺少训练后的恢复指导和放松指导,缺乏合理的休息时间和恢复时间,会导致运动损伤的积累。

三、科学化训练视角下初中体育教学中田径运动训练遵循的基本原则

(一) 安全性

首先,重视田径运动训练环境的安全检查,排除训练场地可能存在的安全风险,实现器材与场地的良好适配。其次,田径运动训练需要以田径训练的特点和原则为基础,结合学生的身体实际情况,避免出现训练量过度、训练强度过大的情况,减少因运动负荷过大而造成的身体损伤。再次,注重落实运动防护教育,教会学生科学化热身(动态拉伸)与放松(静态拉伸)以及简单损伤处理。

(二) 个性化

个性化的田径运动训练主张从学生的性别、身心发

展情况、体能水平以及项目需求等角度出发,制定针对性、个性化的田径运动训练方案。比如,针对具备田径特长的学生,为其制定针对性的专项训练和强化训练方案;针对大部分体育素质比较普通的学生,为其制定训练量、训练强度合理的训练方案^[3]。这种分层的个性化训练,使各层次学生在参加田径运动训练过程中接近自己的最近发展区,获得更良好的体验感,更扎实地掌握各项田径技能,提高田径水平。

(三) 科学化

首先,遵循运动生理学原理。教师应当了解不同身体系统在田径运动中出现的机能变化,根据训练模式和训练细节对学生身体机制产生的正面影响,调整训练的方法,达成更好的训练效果。其次,合理运用数字工具实现技术动作可视化教学,直观呈现训练要点。比如,用平板电脑慢放跑步视频,对比标准技术动作(如博尔特起跑姿势),或者用雷达图对比学期前后素质变化(速度、力量、耐力等维度)。再次,全方位调查学生的身体素质,并且根据每一次训练结束之后的实际反馈,调整下一次训练的内容和细节,设计循序渐进、安全有保障的训练计划。

(四) 趣味性

田径运动的科学化训练需要兼顾趣味性,通过游戏化设计、故事化情境创设等多样化方式消弭传统田径运动训练的枯燥感,激发学生的参与热情,维持学生的学习动机。在实施过程中,注重目标隐蔽化、学生自主权以及动态调整,通过“玩中学”取代“苦练”,让科学训练自然发生。

四、初中体育教学中田径运动科学化训练策略

(一) 设计多元化的田径运动训练内容

专业的田径运动员身体素质评估较为严苛,不仅要在速度、耐力以及力量方面表现突出,还要具备坚忍不拔的意志、良好的心理素质,才可以经历严苛的训练,取得优异的训练成果。因此,为了提升初中生的田径水平,在初中体育田径教学中的常规速度训练的基础上,可以适当增加多元化的田径运动训练内容。

1. 耐力训练

耐力训练是强化学生身体素质的重要方式,且应当长期坚持。在循序渐进提升学生耐力的过程中,适时调整训练强度和训练方式,确保学生的体力极限能够在不断突破的情况下得到重建。但是,耐力训练对于学生的思想意志产生的冲击最大,因此通常要和心理素质训练

进行深度融合。一般来讲,可以将耐力训练和心理素质训练进行穿插设计,在耐力训练的基础上增加心理健康疏导、体育历史以及体育文化学习、体育精神解读以及典型案例等内容,使学生在艰苦的训练活动中体会到成就感和自豪感,并且以自身的成绩作为激励自我前进的重要依据,增强耐心、耐力。

2. 力量训练

由于不同学生的体能有所差异,力量训练方案的制定要坚持做到因人而异。在力量训练的过程中,可以借助信息化手段检测学生的力量情况。比如,利用智能检测装备,测试学生的上下肢力量、腰腹核心力量等,通过数值划分完成分层管理,以增强训练的可行性和针对性^[4]。同时,落实好力量训练器械的管理,也是增强训练安全性的重要方面。学校需要配置专门的力量训练场地,投放符合标准和要求的力量训练器械;日常做好力量训练器械的性能管理和维护,避免出现安全风险问题。每一次使用器械开展力量训练活动时,学生要根据自身的身体素质以及核心力量,合理调整力量训练负荷,避免出现训练损伤。

3. 灵敏度训练

灵敏度训练与学生的应激反应能力有直接联系,因此要增加有关训练学生观察力、感知力、敏锐度相关的内容^[5]。比如,将灵敏度训练与各类球类活动相结合,增加躲避球、守门练习等内容,不断锻炼学生的反应速度。同时,对灵敏度产生影响的不仅仅是感知能力和反应速度,与步频、步长也有一定关系。步长将直接决定在相同灵敏度情况下是否能够快速达成目标,而步频将决定灵敏度训练的难度,这二者又与学生的柔韧性有一定关系。比如,髋关节的柔韧性将直接影响步长,腰臀的肌肉力量将决定学生是否能够在短时间内增加步频,所以灵敏度的训练需要与其他训练内容进行深度结合。

4. 柔韧度训练

初中阶段体育教学中,学生所接触的柔韧度训练方法通常以静态拉伸和动态拉伸为主,静态的拉伸参考瑜伽、普拉提等活动。体育教师可以请教该领域专业的舞蹈教师或者健身人员,选择合适的动作和难度,在增强学生身体柔韧度的同时,能够保证训练安全性,避免肌腱拉伤。动态的柔韧度训练,大部分围绕着健美操等活动展开,同步锻炼肌肉群和软组织,使身体更为舒展^[6]。在实际应用的过程中,可以结合不同学生的身体素质和日常田径运动训练的成绩进行针对性调整,增强学生身

体的灵活性、柔韧度,更好地完成力量训练和速度训练。

(二) 开展层次化以及趣味性的训练活动

在制定田径运动训练方案前,从体育学业质量标准的角度出发,了解初中阶段学生需要达到怎样的田径水平,作为后续设计并调整田径运动训练方案的政策支撑。接下来,实际调查、分析全班学生的身体素质状况以及体育学习意愿,了解学生不喜欢参加田径运动训练的原因,设计针对性的训练活动。

一方面,实施分层教学法,比如根据体能测试结果、性别差异等维度将学生分为不同的层次。不同层次的学生群体所接受的田径运动训练量、训练强度以及训练内容有一定差异,要将体育学业质量标准作为最低标准,确保几乎所有学生都可以按照标准所提出的要求参与田径运动训练,保持田径运动训练合适的强度和难度,引导学生自主参加自己感兴趣的训练梯队。常规的训练活动按照新课标要求以及相关意见要求进行训练指导,确保学生能够按时按量完成,体育兴趣生和专项体育生的田径运动训练方案则应当具有更强的专业性和针对性。

另一方面,设计田径游戏活动、举办田径比赛等,丰富田径运动训练的形式。与其他运动训练有所不同,田径运动训练涉及大量的跑、跳、投等运动形式,枯燥的训练行为会影响学生的参与积极性,因此可以将技术训练融入游戏,针对不同层次学生群体的训练需求设计科学且具有趣味性的训练活动。比如,开展短跑训练,设计“追逐影子”游戏:两人一组,前者变速跑,后者模仿前者的步频和摆臂动作。将田径运动训练与学生的兴趣爱好、比赛进行深度融合,增加小组竞赛、学分竞争、名次嘉奖等新的规则。例如,往返运球比赛、两人三组、旱地划船、旱地龙舟这些趣味性训练形式,可以同步达成速度、耐力和力量训练^[3]。在实现寓教于乐的同时,强化田径运动训练的趣味性,提升学生参与训练活动的积极性。

另外,引入奖励与成就系统,给予学生精神与物质方面的激励。比如,为每一位学生设计“田径护照”,记录每节课个人最佳成绩;设置班级“英雄榜”,展示周度“进步之星”,可视化呈现学生的进步记录;每月举办一次趣味田径赛,获胜者获得定制奖牌(3D打印刻名字),并拍照登上班级“体育明星墙”。

(三) 落实好恢复训练引导

在学生完成日常的田径运动训练活动后,肌肉酸痛、

全身无力以及精神不佳是常见的现象,而这些现象的出现代表着恢复训练未做到位,因此要结合科学的训练模式,制定恢复训练方案。

首先,结合运动的强度制定运动恢复计划,通常以运动后的集中拉伸为主,作用于学生的腿后伸展肌、大腿前侧肌肉、内收肌群、小腿以及手臂肌肉,在运动结束之后能够快速放松肌肉群。

其次,合理利用辅助工具提升身体的恢复速度,比如利用泡沫轴、筋膜枪等工具放松局部肌肉,配合自我按摩手法促进肌肉放松,减少乳酸堆积带来的持续性酸痛^[7]。在条件允许的情况下,引导学生利用冷热交替的沐浴法,加速血液循环,促进乳酸代谢,降低训练后的肌肉疼痛感。

再次,增加心理疗法层面的放松训练内容,通常以深呼吸、瑜伽、冥想等方式为主。采用渐进性放松的方式,缓解紧张的肌肉群,也能够降低训练活动带来的疲乏感。

结语

遵循安全性、个性化、科学化、趣味性原则,全方位训练速度、高度、耐力、力量、灵敏度、柔韧度等多方面,才是科学的田径运动训练,对学生的身体素质、心理素质增强起到关键性的促进作用。体育教师作为直接负责人,要遵循田径运动的基本规律,把握青少年学生的身心发展规律,制定科学、合理的田径运动训练计划,有效提升训练的效率,并且避免运动损伤。

参考文献

- [1] 高振. 田径教学中训练强度及训练量的策略分析——以红莲湖学校为例[J]. 新体育, 2024(22): 42-45.
- [2] 康燕红. 间歇性训练法在青少年田径训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2024(21): 37-39.
- [3] 徐春. 青少年田径运动员体能训练方法探讨[J]. 拳击与格斗, 2024(20): 58-60.
- [4] 李佳星, 薛莉华. 田径训练中的体能训练策略研究[J]. 拳击与格斗, 2024(20): 34-36.
- [5] 王志腾. 功能性训练在田径训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2024(20): 52-54.
- [6] 王晨, 杨会珍. 高校田径运动教学与训练实践——评《高校田径教学与系统训练实用指导》[J]. 中国教育学刊, 2025, (01): 122.
- [7] 江岚, 王江晓玥. 现代田径运动训练中的问题及对策探究[J]. 健与美, 2025, (05): 114-116.