

# 浅谈如何把握好高中田径训练量与训练强度

王永亮

(内蒙古鄂尔多斯市伊旗高级中学 内蒙古 鄂尔多斯 017200)

**【摘要】**在落实素质教育和推动新课程改革的过程之中,以体育、音乐和美术为代表的学科备受社会各界的广泛关注,为了真正地实现人才的综合化培养,许多学校开始立足于学生个性化成长发展的实质需求,积极地采取创造性的教学策略和教学手段,以不同教学环节的落实为切入点,更好地为学生提供良好的学习和成长环境。对此,本文以高中体育教学为依据,了解田径训练量与训练强度的核心要求,积极地为学生的个性化成长提供更多的依据。

**【关键词】**高中田径训练量训练强度

## 一、引言

对于高中生来说,在学习和实践的过程中除了需要掌握理论知识学习的技巧与精髓之外,还需要不断的提高个人的身体素质,积极主动地参与不同的体育锻炼活动,只有这样才能够实现个人的全面发展。与其他阶段的学生相比,高中生的心理和生理正处于黄金发展阶段,因此在前期体育教学实践的过程之中,老师需要以合理的训练量以及训练强度为切入点,对不同的训练项目进行合理的调整,只有这样才能够更好地促进训练资源的有效发挥。结合相关的实践调查不难发现,传统的田径教学模式只关注简单训练强度的分析,大部分的训练强度较低同时训练量较大,这一点导致学生在接受老师训练引导的过程中出现了身心疲惫的现象。对此,如何结合学生的个性化成长及发展的实质需求制定科学的田径训练计划是每一个体育老师需要考虑的重点问题,老师需要站在学生的角度,对不同的训练量以及训练强度进行合理的调整以及安排,只有这样才能够促进田径教学质量和水平的稳定提升。

## 二、高中田径运动训练的实践性原则

高中田径运动训练所涉及的内容和形式相对比较复杂,要想保证训练量和训练强度的科学性和合理性,老师必须要坚持一定的训练原则,更好的实现教育资源的合理配置和利用。

首先,落实需要了解运动员的生长环境,行为习惯,生活背景,性格特征,保证训练的针对性,将心理训练与学生的日常训练实践活动相结合,尽量避免身心疲惫的现象的产生。其次,在田径运动的过程中需要关注单项技能训练,掌握正确的技术概念以及技术要领,分析日常训练之中所存在的桎梏,通过及时的纠正以及调整,更好地实现学生的个性化成长。最后,在田径运动身体训练的过程之中老师需要以身体的柔韧性、协调性、灵敏度以及反应能力为依据,将定期的训练,有规律的训练相结合,引导学生树立终身锻炼的理念。

例如,在进行长跑训练时,运动员在长跑途中出现的节奏把握、呼吸频率与冲线时的姿势要点相关的问题上存在疑惑或者把握不到位,发现理论知识用不上时,应及时请教,并尽快改正。田径运动的单项技能训练原则更侧重于保持并发展学生个人有明显优势的運動特色,确保团队中的每个运动成员都能尽其长处,以致整个团队的发展更具活力与特点,在比赛中更能够脱颖而出。

## 三、把握高中田径训练量和训练强度的策略

### 1. 将适度性强化训练和专项训练相结合

在田径训练量和训练强度分析的过程之中,老师必须要站在宏观的角度保证整体性设计工作的有效落实,积极的加强训练量与训练强度之间的紧密联系和互动,在适度性的引导之下积极的开展不同的田径训练活动。其中体育老师需要分析学生的具体需求,了解训练量和训练强度的连续性和稳定性,将专项训练和强化心灵融入主体训练之中,不断的挖掘学生的田径训练潜能,让学生的身体素质能够得到有效的培养和提升。另外在实现专项训练与针对性训练结合的过程之中,老师还需要针对不同高中生个人的身体素质进行有效的安排,尽量避免过于集中,不断的提高训练的强度以及幅度,应积极的实现不同训练要素之间的合理搭配,只有这样才能够促进训练效果和水平的稳定提升。

### 2. 掌握针对性和理性的训练方法

田径训练量和训练强度的安排对高中体育老师提出了较高的

要求,在教育教学实践活动的过程中,老师必须要有针对性的训练方法的应用为依据,了解高中生身体发育的核心要求。其中高中生正处于个人身体发展的黄金阶段,在心理发展上还存在许多的功能差异,同时不同学生的心理承受能力以及兴趣爱好有所区别,因此在田径训练计划制定的过程之中,老师必须要尽量避免一刀切,而是需要尊重学生的个性发展特点,保障分类教学以及针对性教学。从目前来看,班级组合式教学以及集中组合式教学应用的相对比较普遍,老师需要以班级和学生的技术需求为切入点,分析合理体育项目分类的相关要求,积极的保障训练量和训练强度的科学性。

### 3. 分析学生成长差异性,进行科学合理训练

高中是学生身体与心理成长的重要时期,在这一时期,学生不仅在性格发展、兴趣爱好与心理承受能力等方面存在差异,而且在身体发育情况等方面也存在一些明显的差异,而这些差异性的存在,导致普遍适用的田径训练计划基本不存在。所以,在进行高中田径运动的教学环节中,要求教师理解学生在生理及心理上的一些差异,并实行针对性分类教学,且适用于高中田径教学的方法主要有班级组合教学与集中组合教学两种。班级组合教学是指组织多个班级一起去室外进行项目分类的体育课学习,教师结合学生的身心情况,对分类后的教学项目小组进行教学内容安排,并分配适度的训练强度与训练量,先力量训练,后速度训练。

例如,男女生在高中时期的身体发育明显存在差异,男生的体质普遍较强,可以接受的训练强度更高,所以,体育教师可以适度提高男生的田径训练强度;而女生的体质普遍偏弱,可以接受的训练强度明显较弱,所以,体育教师可以适量减轻女生的田径训练强度并减少训练量。而一些体质较差的同学,体育教师则可以安排他们训练一些难度系数较低且比较有趣的运动,比如跳绳等运动项目,逐渐提升他们的运动兴趣与训练强度承受能力。

### 4. 加强田径训练科学性设计

科学的教学计划不仅能促进教育资源的配置和利用,还能够积极的把握田径训练量和训练强度,老师需要尊重高中生的生理特点,了解训练量以及训练强度的相关要求,明确前期训练的相关规律,尽量避免训练量过大或过小。在后期力量训练的过程之中,老师需要将速度训练与力量训练相融合,在保证学生具备一定体力基础的前提下促进速度的稳定提升。

## 四、结论

高中田径训练量与训练强度的把握所涉及的内容和形式相对比较复杂,老师在实践具体运作的过程中需要综合考虑各影响因素,给予学生更多自主选择和参与的机会,以更好地实现学生综合素养的稳定提升。

### 参考文献

- [1]孙海滨.浅谈如何把握好高中田径训练量与训练强度[J].当代体育科技,2017,7(2):36-36.
- [2]张娜.浅谈高中体育教学中田径训练强度与训练量[J].速读旬刊,2016(6).
- [3]陈刚,刘万利.浅谈高中体育教学中田径训练强度及训练量[J].教育:文摘版:00165-00165.
- [4]王婧.高中体育教学中田径训练强度与训练量的研究[J].科普童话:新课堂,2016(39).