

浅谈学校体育教学中田径训练强度与训练量

段红菊

阳谷县教育和体育局

【摘要】田径作为体育教学内容的重要组成部分,对提高学生的身体素质和素养起着极其重要的作用。高校教师掌握系统科学的体育教学方法,可以平衡体育训练强度与训练量的关系,提高田径训练效果。通过对当前学校体育教学合理性和有效性的系统探讨和深刻分析,提出了一套有效平衡田径运动训练强度和训练量关系的措施,为提高体育教学水平奠定基础。

【关键词】体育教学; 田径; 训练强度; 训练量

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.031

在我国学校体育教学中,很多体育教师为了锻炼学生的身体素质都开展一定程度的田径教学,但是目前很多体育教师都采用传统训练模式来锻炼学生,他们不注重田径训练量与训练强度的关系,只是泛泛的让学生进行反复的跑步,不能有效发挥田径运动的作用。所以我国体育教师应该改善教学水平,科学把握好田径训练强度与训练量的问题。

一、训练量与训练强度之间的平衡关系

所谓训练强度,体现在田径运动训练过程中,就是指运动员所完成的距离与所使用的时间之比,而在训练内容的速度与效率一定的情况下,完成的训练内容即是训练量,可以说训练量与训练强度之间是平衡统一的关系,二者相互作用,相互影响,相辅相成。在田径体育活动过程中,对训练量与训练强度之间的平衡关系全面把握,可以有效提升训练的效果,达到训练的目的。鉴于高校体育教学的主要对象是高校学生,因此,高校体育教师在把握训练量与训练强度之间的关系时,要对学生的身体素质状况充分把握,不能以训练专业运动员的方式训练学生,如若对训练强度过于重视,或者对训练量过于强调,学生的身体素质状况就难以承受强度要求,身体吃不消的状况就会出现,这样的训练方式不仅难以达到实际的训练效果,同时还会让学生的身体机能处于不平衡的状态,影响学生的身体健康。一切的运动过程都需要力量作为支撑。在田径运动过程中,走、跑、跳都是在力量的基础上完成最终的动作,如在短跑的活动中,耗费的体能较高,不仅需要学生有力量的支撑,同时也需要学生的耐力与速度。这就要求体育教师在开展短跑训练的过程中,要充分根据每一项运动项目的实际状况特点,在系统评估学生力量大小的基础之上,有适当的训练强度和训练量,达到训练效果。相关研究表明,短跑运动员在一切动作的完成过程中,力量所发挥的作用是最大的,这就要求高校体育教师在训练的过程中,要充分尊重学生各项机能的发展规律,准确把握学生训练量与训练强度二者的关系。

二、传统田径教学平衡训练量和训练强度的弊端

1. 田径教学运动功能弱。在传统意义上,体育教学中的田径训练重要性没有被教师和学生充分认识,特别表现在,有的学生片面地认为田径教学活动只适合于专业的运动员,而非专业运动员没必要进行田径教学的训练,即使教师已经

展开了相关田径的教学训练活动,但由于缺乏主观意识的指导和指引,学生全身心投入在田径教学训练上的精力不足,甚至有的学生在田径教学训练的过程中,还有得过且过的心理,因此,无论高校体育教师的专业性多强,田径教学的实际训练情况也难以达到预期效果,因为学生学习的积极性与主动性没有被最大程度的激发,最终造成了田径教学运动的功能弱化现象。

2. 田径教学地位降低。对田径教学活动重要性的认识,不仅学生没有充分领会,家长也非常忽视,对田径训练的过程存在一定的偏见,没有真正领悟田径教学的价值与意义。体育赛事新闻播报倾向关注运动员的最终输赢与获奖情况,运动员日常的训练情况无人问津,家长便不知晓,一系列因素都让体育田径教学地位逐步降低,最终在地位低下的状况之下,学生也受到了误导性影响,同时,由于系统、科学的全面教学体系尚未建立,高校体育教师在体育教学的过程中,指导意见不科学、不合理,田径训练的强度与训练量之间的关系没有被平衡,最终对体育教学质量和效率的提高起到了消极的阻碍作用。

3. 教练主导作用发挥不足。在田径训练活动的过程中,很多的体育教练担任的角色是陪练,因此,学生的身体素质和综合素养在教学活动中就不能充分体现,也不能够做到科学调整,教练的主导作用没有得到最大程度的发挥,严重影响了学校田径训练量与训练强度之间的平衡关系,导致失衡,大大降低了田径训练的效果与质量。此外,体育训练是一项依赖性强的活动,在田径运动的训练过程中,如果缺乏了体育教练专业性的指导,学生的依赖性就会被减弱。错误的田径动作被一直循环往复地运行,错误的训练方式一直未能得到纠正,最终会让学生的训练不能取得良好的效果,学生体育能力和身体素质的提高也会受到严重制约,最终都不利于体育教学水平的整体提升。

三、影响田径训练强度及训练量的因素

1. 个人方面的因素。在体育教学的过程中,最主要的还是学生的主观意愿,而田径方面的训练强度与训练量,学生们呈两极分化的状态,一面是热爱体育运动的学生,把训练当成一种乐趣,这样虽然有利于体育运动的开展,但是学生的思维体系不够完善,不能合理地掌握训练强度与训练量。

另一方面,是对运动方面比较懈怠的学生,现在的网络科技十分发达,很多学生放弃了体育训练的时间,来探究网络多媒体,这样很不利于田径训练的顺利开展。

2. 家庭方面的因素。由于应试教育的影响,大多数家长希望孩子把精力放在文化课的学习上,家长们认为田径训练是专业运动员才会参与的活动,而学生的任务就是文化课的学习,如果学生过多的参与田径训练,就是在浪费时间,这样一来,学生的身体素质锻炼就受到了很大的局限,不利于学生的全面发展。

3. 教师方面的因素。任何一种教育,都需要一个领路人,而在田径的训练方面,体育教师就是担任了这样的角色,所以,体育教师对于田径训练强度以及训练量都是起到决定性因素的,一般的体育教师对于田径方面的知识都是非常熟悉,但是落实到实际训练中,还是固定的训练思维模式,训练的方式方法过于单一导致了田径训练的教学效果欠佳。但是也不能盲目地增加学生训练强度和训练量,要根据具体的每一名学生的身体素质,合理地安排训练强度与训练量,在稳定训练的过程中求发展,以此来慢慢提高训练的质量。

四、强化体育教学中田径训练强度及训练量的控制

1. 增强体育教师素质。在田径的训练中,体育教师占有主导地位,一些田径项目训练强度和训练量安排不合理也与任课教师自身素质有着密不可分的联系,如果教师的专业素质不够,那么就不能为学生合理的布置训练强度及训练量。一些体育教师在田径训练中,只会让学生跑步等传统的训练方式,这样不仅会减低学生的积极性,而且学生的身体也得不到合理的锻炼,想要使我国的田径训练水平得到真正的提升,必须要努力改变现状,改变固有的田径训练模式。

2. 建立科学训练体系。对于学生开展田径方面的训练,主要目的是提高学生身体素质,促进学生综合发展,要达到这样的目的,就一定要合理安排田径训练强度及训练量,建成一个较为完善的训练体系。这需要学生自身与任课教师双方的共同努力,这个时候体育教师需要掌握好训练强度与训练量之间的关联,根据每一个学生的具体身体情况,合理安排训练量。根据每一名同学的具体身体素质,进行分组式的田径训练,一般体育课是由多个班级在室外进行授课,有男女同学一起进行,如果对于田径运动一起训练的话,男生喜欢一些高强度的训练,而女生喜欢一些训练量较大的训练方式。分组训练以后,学生就可以选择适合自己的训练方式,教师也可以适当地给一些体质较弱的同学安排训练。也可以对学生进行针对性的训练,可以逐渐加大训练的强度及训练量,让学生可以适应并在此基础上提高训练强度。

3. 增设田径实践。社会的发展与进步,需要不断的实践来证明,同理,田径的训练强度及训练量,也需要一定的实

践活动来证明。可以在开展运动会时候,鼓励学生积极参与其中,这样既可以激发学生对田径训练的热情,又增加了体育训练的积极主动性,还可以在体育课教学的时候,增设一些同学间的友谊竞赛,可以帮助教师更好地了解每一名学生的身体素质,也使任课教师对学生日后的田径训练强度及训练量有一定了解,有益于教师合理安排学生田径训练强度,帮助学生树立良好的运动形象,以此来促进学生的全方位成长,为学生以后的身体成长也奠定了坚实基础。

4. 确保训练强度与训练量的结构。在田径训练的过程中,一定要控制好训练强度与训练量,训练的强度不可以太大,也不可以太小,训练强度过大,又可能会导致学生的身体软组织拉伤,得不偿失。如果训练的强度过小的话,又容易让学生身心疲惫得不到好的锻炼,这样的训练方法很难提高身体健康水平。在教师训练学生的过程中,对于训练的强度一定要有结构性,最好是让训练的整体水平与训练的结果跟体育测试的成绩相差不多,也就是说要把平常的训练,当作每一次测验一样对待,使学生认真对待每一次训练,既可以保持训练的稳定性,又不会导致日常训练与体育测验成绩相差太大,形成心理落差,有益于学生的身心健康。

5. 训练恢复的重要性。在体育课田径训练时,许多教师不太注重田径训练之后的恢复过程,任课教师大多把精力和时间放在了训练模式的过程中,想要尽可能地挖掘学生身体中的运动潜能,这样的话长期以往就会出现训练强度与训练量分配不均的现象,也不能保证学生们整体运动素质的增强,不利于培养和提升学生综合素质。经研究发现,现在有许多运动员在田径训练的过程中,由于身体长期处在一个超负荷的状态,所以导致身体的健康亮起了红灯。为了有效地防止这种情况的发生,在体育教师授课的期间应按照科学的训练强度训练,严格地依照每一个学生自身的身体素质对训练强度以及训练量进行合理的分配,这样既可以保证学生能够积极主动地挖掘自身的田径运动潜能,还会对田径训练方面产生兴趣,从而主动地加入到训练之中,又有益于学生真正地掌握对于田径学习方面的精髓与核心,更好地达到提升学生综合素质的目标。

总之,对学生来说,现在正处于身心快速发展的关键时期,通过田径训练,能全面促进学生的身体和思维发展,在实际训练中,教师应该制定科学的训练方案,结合学生实际确定训练强度和训练量,从而为学生的全面发展打下良好的基础。

参考文献

[1] 谭广. 浅谈体育教学中田径训练强度及训练量[J]. 当代体育科技, 2014, 4(3): 26, 28.

[2] 李元博. 浅谈学校体育教学中田径训练强度与训练量[J]. 当代体育科技, 2019, 11(15): 82-84.