

# 高中田径训练强度及训练量的相关探讨

孙阳

阜康市第一中学

**摘要：**本文旨在探讨高中田径教学中训练强度与训练量的关系及其优化策略。通过分析高中田径教学中存在的问题，如课程内容单一、教学目标难以实现及师资力量不足等，本文提出了有效把握训练强度与训练量的措施。这些措施包括完善教学制度、确保训练强度和训练量的结构性、明确其分类性以及注重其适应性。通过这些举措，期望能够提升高中田径教学的质量，促进学生体质的全面发展。

**关键词：**高中田径；训练强度；训练量；田径教学；结构优化

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.090

## 引言

田径运动作为高中体育教育的重要组成部分，不仅关系到学生体质的全面发展，更对培养学生的意志品质和竞技精神具有重要意义。然而，在实际教学过程中，如何科学合理地安排训练强度和训练量，一直是困扰体育教师的难题。训练强度与训练量的合理安排，不仅关乎学生运动技能的提升，更直接影响到学生的身体健康和运动生涯的长远发展。因此，本文旨在探讨高中田径教学中训练强度与训练量的关系及其优化策略，以期为高中田径教学的改进提供有益的参考和借鉴。

## 一、高中体育田径教学中训练强度与训练量的内在关联

在高中田径教学中，训练强度与训练量是两个至关重要的因素。训练强度指的是在单位时间内运动员所承受的负荷大小，而训练量则是指在一定时间内完成的训练总量。这两者之间存在着紧密的联系，共同影响着运动员的训练效果和运动表现。合理的训练强度和训练量安排，能够有效地提高运动员的体能水平和技术能力，反之则可能导致运动员过度疲劳，甚至引发运动损伤。

## 二、高中体育田径教学中存在的问题

### （一）田径模块课程内容单一枯燥

高中田径教学在课程内容上存在明显的单一性和枯燥性。现阶段，许多学校的田径课程仍然停留在传统的跑步、跳远、投掷等基础项目上，缺乏对新兴田径项目或变体的引入。这种课程内容的单调性不仅无法激发学生的学习兴趣，反而可能导致学生对田径运动产生抵触情绪。在长期的重复训练中，学生难以感受到田径运动的多样性和趣味性，从而影响了他们参与田径训练的积极性和持久性。此外，课程内容的单一还体现在缺乏对不同学生个体差异的考虑，没有针对不同体能和技能水平的学生设计差异化的教学内容，这也进一步加剧了学生对田径课程的厌倦感。

### （二）田径模块目标难以达成

田径教学的目标在实际操作中往往难以达成。这主要是由于教学内容的单调乏味以及教学方法的僵化陈旧所导致的。在缺乏创新和吸引力的教学内容下，学生很难对田径课程产生浓厚的兴趣，进而导致了他们的参与度低，学习效果不佳。同时，传统的教学方法往往侧重于技术的机械重复和体能训练，而忽视了对学生兴趣、情感和态度的培养。这种偏重技术训练而忽视学生主体地位的教学方式，不仅无法有效达成教学目标，还可能使学生对田径运动产生负面情绪。因此，如何调整教学内容和方法，以激发学生的学习兴趣，提高他们的参与度，是当前田径教学中亟待解决的问题。

### （三）体育教师的师资力量亟待提升

在高中田径教学中，体育教师的师资力量直接关系到教学质量和效果。然而，目前部分高中体育教师存在教学经验不足、知识储备有限的问题。这些教师在组织和开展田径教学活动时，往往难以根据学生的实际情况和需求进行有效的教学设计，也无法提供具有针对性和创新性的教学内容。这种情况不仅影响了学生的学习兴趣 and 参与度，也制约了田径教学质量的提升。此外，一些体育教师对于新兴的教学理念和方法了解不够深入，缺乏在实际教学中的运用能力，这也进一步削弱了田径教学的效果。因此，加强体育教师的师资培训和专业发展，提高他们的教学水平和创新能力，是提升高中田径教学质量的关键所在。

## 三、有效把握高中体育田径教学训练强度及训练量的举措

### （一）加快完善田径教学制度

田径教学作为高中体育教育的重要组成部分，其规范性和有效性直接关系到学生的身体健康和运动技能的培养。因此，学校必须加快步伐，完善田径教学制度，以确保教学活动的有序进行，并最大限度地发挥田径教

学的育人功能。在完善田径教学制度的过程中，首先要明确教学目标。学校应根据国家体育教育大纲和学生身心发展的特点，制定出既符合教育规律又贴近学生实际的田径教学目标。这些目标应涵盖知识技能的掌握、身体素质的提升以及运动精神的培养等多个方面，以全面促进学生的健康发展。其次，教学内容的选择也是完善田径教学制度的关键环节。学校应依据教学目标，结合学生的兴趣和需求，精选出既具有基础性又富有挑战性的田径教学内容。这些内容不仅要能够激发学生的学习兴趣，还要能够有效地提升他们的田径技能和身体素质。在教学方法上，学校应鼓励教师采用多样化的教学手段，以适应不同学生的学习风格和需求。通过创新教学方法，教师可以更好地引导学生主动参与田径训练，提高他们的学习积极性和训练效果。最后，评价标准的制定也是完善田径教学制度不可或缺的一部分。学校应建立科学合理的评价体系，明确评价标准，以客观、公正地评估学生的田径学习成果。同时，这些评价标准还应具有激励性，能够激发学生的学习兴趣 and 进取心，促使他们不断努力提升自己的田径技能。

#### （二）确保田径教学训练强度和训练量的结构性

在田径教学中，确保训练强度和训练量的结构性是至关重要的。这不仅关系到学生的运动技能提升，更直接影响到他们的身体健康和运动生涯的持久性。因此，教师必须根据学生的实际情况和教学目标，精心安排每一次的训练强度和训练量。为了确保训练的科学性和系统性，制定合理的训练计划显得尤为重要。例如，在短跑项目中，教师可以根据学生的年龄、体能状况和技术水平，为每个学生量身定制训练计划。对于初学者，训练计划可能更注重基础体能训练，如耐力跑、柔韧性练习等，强度相对较低；而对于有一定基础的学生，则可以逐步增加爆发力训练和速度训练，提高训练的强度和难度。同样，在投掷项目中，教师也需要根据学生的个体差异来调整训练强度和量。对于力量较弱的学生，可以从基础力量训练入手，如使用轻器械进行多次数的练习，以逐渐提升其肌肉力量。而对于已经具备一定力量的学生，则可以通过增加器械重量、减少练习次数的方式来进一步提高其爆发力和投掷技巧。循序渐进地增加训练强度和训练量也是确保训练结构性的关键。在长跑项目中，教师可以从短距离、低强度的慢跑开始，逐步过渡到中长距离、中等强度的持续跑，再进一步提升到长距离、高强度的间歇训练。这样的逐步增加可以让学生的身体逐渐适应运动负荷，避免突然增加训练强度导致的身体损伤。例如，在跳高项目的教学中，教师可以

先从基础跳跃动作教起，如原地起跳、助跑起跳等，然后逐渐增加横杆的高度，让学生在不断挑战中提升自己的跳跃能力。同时，教师还要密切关注学生的身体状况和反应，及时调整训练计划，以确保训练的针对性和有效性。

#### （三）明确训练强度和训练量的分类性

在田径教学中，训练强度和训练量的合理分类与安排，对于提升学生的运动表现和防止运动伤害具有至关重要的作用。不同类型的训练，如速度训练、耐力训练和力量训练，各有其独特的特点和目的，因此，教师需要对此有深入的理解，并据此为学生制定个性化的训练计划。速度训练，其核心目标是增强学生的爆发力和反应速度。这类训练在田径教学中占有举足轻重的地位，尤其在短跑、跳远等项目中。以100米短跑为例，教师需要设计高强度、低训练量的速度练习，如起跑冲刺、反应球练习等，以帮助学生在极短的时间内达到最佳速度状态。这种训练方法强调瞬间的爆发力，因此训练时间不宜过长，以免学生过度疲劳。耐力训练则是为了提升学生的持续运动能力，对于中长跑、竞走等项目尤为关键。教师可以通过设计中等强度、高训练量的耐力练习，如长距离慢跑、间歇训练等，来增强学生的心肺功能和耐力水平。例如，在马拉松训练中，教师会安排学生进行多次长距离的跑步练习，以逐步提高学生的耐力极限。力量训练是田径教学中不可或缺的一部分，它旨在增强学生的肌肉力量和爆发力。这类训练需要较高的强度和适中的训练量，以促进肌肉的生长和力量的提升。在铅球、铁饼等投掷项目中，力量训练显得尤为重要。教师可以通过杠铃挺举、深蹲等重量训练，来增强学生的上肢和下肢力量，从而提升他们的投掷成绩。

#### （四）注重训练强度和训练量的适应性

在田径教学中，注重训练强度和训练量的适应性是确保教学效果和保障学生安全的关键。由于每个学生的身体状况、运动经验和技能水平各不相同，因此，教师不能采取“一刀切”的教学方式，而应根据学生的个体差异进行细致的教学调整。以个性化教学为例，在跳远项目中，对于初学者或体能较差的学生，教师应先从基础技术动作和较低的训练强度开始，如进行基础的起跳动作练习，使用较软的沙坑以减少对身体的冲击，同时降低训练量，避免学生因过度疲劳而产生挫败感或受伤。而对于有经验且体能较好的学生，教师则可以提高训练的强度和难度，如增加跳远的距离要求、提高起跳的速度和力量等，以进一步挑战和提升学生的技能水平。及时调整训练计划也是确保训练适应性的重要环节。在长

跑教学中,如果教师发现学生在连续几次高强度训练后出现明显的疲劳现象,如步伐沉重、呼吸急促等,那么此时教师应立即调整训练计划,降低接下来的训练强度或训练量,甚至可以安排一些恢复性的训练,以帮助学生尽快恢复体能。同样,如果学生在某项技术训练中进步迅速,表现出较高的掌握能力,教师也应及时调整训练内容,增加新的挑战,以保持学生的学习热情和进步速度。例如,在铅球投掷教学中,对于力量较弱但技术动作掌握较好的学生,教师可以通过增加一些力量训练来提升其投掷距离,而对于技术动作不够规范但力量较强的学生,教师则应更多地关注其技术动作的纠正和改进。这种灵活调整的教学方式,不仅能够确保每位学生都能在适合自己的训练强度和训练量下得到有效提升,还能最大限度地避免运动损伤和过度疲劳的发生。因此,注重训练强度和训练量的适应性,是每位田径教师在教学中必须坚守的重要原则。通过个性化教学和及时调整训练计划,教师可以更好地满足学生的学习需求,促进他们的全面发展。

### (五) 科学监控训练负荷与恢复

在田径训练过程中,科学监控训练负荷与合理安排恢复措施是提升训练效果、预防运动损伤的关键环节。教师或教练需精准把控学生的训练量,以确保训练的科学性和安全性。以中长跑项目为例,科学监控训练负荷的重要性不言而喻。教师可以通过心率监测设备,实时监控学生在跑步过程中的心率变化,从而判断训练强度是否适中。若心率过高,可能表明学生已接近或超过其体能极限,此时应适时调整训练计划,降低强度或缩短训练时间,以避免过度疲劳。同时,血乳酸测试也是评估训练负荷的有效手段。通过测试学生训练后的血乳酸水平,可以了解其体内乳酸堆积情况,进而分析训练强度是否恰当。除了客观的生理指标监测外,教师还应关注学生的主观感受。例如,在训练结束后与学生进行简短交流,询问他们的疲劳程度、肌肉感觉等,这些都能为教师提供宝贵的反馈,有助于更精确地调整后续训练计划。在监控训练负荷的同时,恢复措施同样不容忽视。在高强度的田径训练中,学生的肌肉和能量系统都会承受巨大压力,合理的恢复措施能够帮助他们迅速恢复体力,减少疲劳感。例如,在力量训练或高强度有氧训练后,可以安排专业的按摩师为学生进行深层肌肉按摩,以促进血液循环、缓解肌肉紧张。此外,物理治疗如冷敷、热敷等也能有效缓解运动后的肌肉酸痛。营养补充也是恢复的重要环节。教师可以根据学生的训练量和身体状况,为其制定个

性化的饮食计划。如增加蛋白质摄入以促进肌肉修复,补充电解质以维持体液平衡等。

### (六) 强化心理训练与调适

在田径运动这一竞技领域中,心理素质的重要性不言而喻。很多时候,胜负并非仅仅取决于运动员的体能和技能,更在于他们在关键时刻能否顶住压力,发挥出应有的水平。正因如此,心理训练与调适成为了田径教学中不可或缺的一环。以短跑项目为例,运动员在起跑时若能迅速进入状态,对整场比赛的胜负往往起到决定性作用。这背后,除了运动员的日常训练水平,更重要的是他们的心理状态。一个自信、冷静的运动员更有可能在听到发令枪声后迅速反应,抢占先机。因此,教师在日常训练中,除了技能指导,还应注重心理引导,帮助学生建立起积极的比赛心态。心理训练的方式多种多样,教师可以通过定期的心理咨询和心理讲座,让学生了解运动心理学的基本知识。比如,教师可以引入“自我暗示”的方法,教会学生在紧张情况下如何给自己积极的心理暗示,从而提升自信,缓解紧张情绪。同时,“放松训练”也是非常有效的心理调适手段。在紧张的备战期间,教师可以引导学生通过深呼吸、肌肉放松等技巧来减轻焦虑和压力。在长跑项目中,运动员除了需要良好的耐力,更需要坚韧不拔的意志力。教师可以通过组织模拟比赛场景的活动,让学生在实践中体验比赛压力,并学会如何在压力下保持冷静,合理分配体力,坚持到底。这样的实践训练,不仅能够提升学生的心理素质,还能帮助他们更好地理解 and 执行比赛策略。

### 结语

本文通过对高中田径教学中训练强度与训练量的探讨,提出了有效把握这两者的举措。通过完善教学制度、确保训练强度和训练量的结构性、明确其分类性以及注重其适应性等措施,旨在提高高中田径教学的质量,促进学生体质的全面发展。

### 参考文献

- [1] 张维兴. 高中田径训练强度及训练量的相关探讨[J]. 田径, 2024, (04): 41+44.
- [2] 魏海琳. 高中体育课程教学中田径训练的强度控制[J]. 学园, 2023, 16(29): 37-39.
- [3] 郑建. 高中体育田径教学中的训练强度及训练量探究[J]. 高考, 2022, (30): 174-176.
- [4] 高建民. 论如何把握好高中田径训练量与训练强度[J]. 田径, 2022, (10): 52-54.
- [5] 赵建峰. 高中田径训练量与训练强度的有效性分析[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (02): 88-90.