

# 高中体育教学田径训练强度及训练量的探析

段长云

(湖南省洪江市黔阳一中 湖南 怀化 418000)

[摘要] 本文对于高中体育田径教学中的训练强度以及训练量进行了论述,阐述了田径训练的特点,并分析了训练强度和训练量之间的关系。最后提出要制定科学训练体系,掌握训练量以及训练强度的平衡,制定合理的训练内容。

[关键词] 高中体育; 田径; 训练量; 训练强度

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1690

自2020年初新冠疫情爆发以来,教育主管部门、家长对于学生的身体健康的关注度越来越高。许多学校都开始制定了更加健康、卫生的教学措施来开展体育教学,但仍然还是有一部分教师和学校在开展体育教学的过程忽略了学生的主体地位,在一些运动比较激烈的项目,出现了安全事故,如河南一学生由于体育课中佩戴N95口罩在体育课中参加1000米猝死。再比如某中学高一学生张某在400米跑测试中突然倒地,教师及时将他送到医院,但抢救无效死亡。一系列的体育安全事故,给许多体育老师敲响了警钟。怎样制定合理的训练强度以及训练量,形成合理安全的体育教学课程,成了许多教师的难题。本文结合本人的教学经验,对此提出一些自己的看法。

## 一、田径训练特点的分析

田径运动是所有体育运动的基础,主要以生物学为基础,通过适当的负荷强度和训练量,使人的身体逐渐强化和改造,促进人类身体潜力的爆发,提高各项身体素质,使身体健康协调发展。田径训练是运动员身体各器官机体恢复训练负荷,有效提高运动员体力和竞技水平的过程。在高中体育教学中,田径运动是系统的、有计划的课程教学内容内容。田径运动对于学生身心健康的影响不能通过视觉或感官来判断训练效果,许多变化是在血液、肌肉和细胞中得以体现。为此,高中体育教师在训练时应根据自己的经验合理安排训练,在此过程中,训练方法尤为重要。田径训练的强度和量一般都比较大,所以训练者不仅要具备良好的体力和扎实的基本功,还要有过硬的心理素质。只有满足这些条件,才能更合理地安排和调整训练强度和训练量。

## 二、训练强度与训练量之间关系的分析

田径训练强度由训练完成的速度和效率决定,田径训练量由训练完成的时间和距离决定,两者之间存在相互影响和相互制约,两者的合理协调和增减对田径运动的训练效果有非常冥想的作用。在高中体育教学过程,如果过度强调训练强度而忽视训练量,很多学生难以体育训练任务,学生的体能难以保持在一个平稳的训练状态,过度强调训练量而忽视训练强度,也限制了学生的体力发展,无法达到预期的训练效果。因此,科学合理地协调田径训练中训练量和训练强度之间的关系,有助于提高田径训练效果。

## 三、优化高中体育田径教学训练强度及训练量的策略

### (一) 健全田径训练体系

为了在高中体育教学中发挥田径教学的效果,体育教师应采取一定措施提高自己的体育课程教学的效果,并建立完善的教学体系指导田径教学。为此,高中体育教师应考虑高中生自身身体因素,研究适合学生运动的田径训练体系,并将训练强度和训练量之间的协调关系纳入系统。在具体的教育中,体育教师要认真对待训练任务,在训练前向学生说明训练计划,制定一定的奖惩制度,并严格按照制度执行训练的所有环节,学生在训练过程中才会认真地在研究训练的项目,端正训练的态度。同时,教师要不断丰富自己的专业知识,查看有关田径教育的资料,制定相关训练方案,尽可能灵活地开展体育田径教

育,丰富体育课程的趣味性。例如,教师可以结合高中生的身心特点,选择适当的方式进行训练,丰富训练形式,并以障碍跑、加速跑、接力跑、耐力跑等多种形式来开展教学,增强学生的参与积极性。

### (二) 实现训练强度与训练量的平衡

在开展田径教育时,教师必须掌握训练量和训练强度之间的平衡。为此,教师应相互协调关系,根据高中生的实际情况开展培训计划。具体教学时,教师要注意学生的身体素质,在教学中一旦发现学生的身体出现了不适的情况,教师要及时地给学生减少训练量,以学生的生命安全为第一位。另外,在实际的教学过程中,可以根据学生的实际情况,将运动的训练项目进行分解,集中对学生特殊能力的训练。例如,可以实施长跑教育,培养学生的意志力,开展短跑接力,培养学生的爆发力。同时,在体育教学过程中,遵循适当的原则,可以根据学生之间的差异,展开不同的训练内容。例如,男生的训练增加爆发力的内容,女生增加柔韧性的训练项目。还可以通过分阶段的训练方式,提高训练强度。例如,以一个学期为单位,在高一阶段可以进行小强度的田径训练,学生进入高二高三适应训练强度后,要提高训练强度。

### (三) 进行科学合理的训练

为了科学地开展田径教育,促进学生的身心健康发展,教师必须提高训练的合理性。比如在开展体育训练的过程,注重训练方法的灵活性,掌握训练量和训练强度的界限。训练量少和训练量强度不足,都会影响课程的教学效果。但是训练量过多,也会透支学生的身体,训练强度太大,学生的四肢酸痛。因此,教师可以根据各班学生的情况规定跑步距离和时间,在课程中不断进行实践和探索。例如,普通高中学生只要全速跑步,基本上只能跑200~300米,所以教师在进行100米短跑教育时,可以让学生尽全力全速跑,只要跑两三个回合就算完成任务。另外,还可以让学生在前面100米快速跑步,在后面放慢速度慢跑。因为这是降低训练强度,所以必须增加一定的训练量,将原来的200~300米距离增加到400~600米之间的距离,才能达到体育田径教育的目的。

## 结语

综上所述,在高中体育教学过程中,既需要考虑到学生的训练强度,同时还需要考虑到学生的训练量。本文认为教师应当结合具体的教学情况,根据学生的身体素质安排相应的训练任务。另外在未来的高中体育教学中,引导学生居家锻炼,树立生命教育的理念。

## 参考文献

- [1] 张达义. 浅谈高中体育教学田径训练强度及训练量[J]. 文理导航, 2014, 000(026): P.F0003-F0003.
- [2] 刘洋. 中学田径体育训练改革措施[J]. 教育研究, 2020, 3(7): 216-217.
- [3] 宋鹏. 新课改背景下中学体育田径训练教学探索[J]. 新课程(中), 2017, 000(002): 211-211.