

探讨高中体育教学田径训练强度及训练量

赵阳

江苏省常州市第二中学

DOI:10.32629/jief.v2i10.2216

[摘要] 现阶段,随着新课标的落实,体育课程的受重视程度也变得愈来愈高,同时作为高中教育体系中的关键一环,体育课程在提升学生身体条件方面也有着较为显著的作用。在体育课之中,最为常见的就是田径训练,虽然这项内容看似简单,但其实是极为系统的,如何做好田径训练强度以及训练量之间的协调,一直以来都是高中体育教师十分注重的内容。基于此,本文就以田径训练为出发点,提出几点协调策略,以供参考。

[关键词] 高中体育; 田径训练; 强度; 训练量

中图分类号: G633 **文献标识码:** A

引言

最近这些年,教育系统也已经认识到了高中体育对于学生的关键意义,为了更好的促使学生均衡发展,在现如今,高中体育的也得到了显著的进步,同时也取得了一定的成绩,但是这并不能够说明体育教育已做到完美无缺,其实在其中还是依旧存有一些欠缺。例如,田径训练的强度与训练量的控制效果不佳就是常见问题,由于高中时期的学生正处于成长的主要阶段,若是无法对强度与训练量做好把控,那么不单无法提升学生田径水准,并且还可能会致使学生受伤,可见,对这项内容予以论述极其必要。

1 高中体育教学田径训练强度及训练量间的关联

基于属性层面来看,田径的训练强度与训练量休戚相关,其不单互相促进,同时亦是相得益彰。站在广义的视域下来探析,训练强度的主要影响要素就是运动频率、运动量以及运动时间,唯有高中体育教师做好相应的协调工作,才能够更加高效的提升田径训练的效果,因此田径训练其实是一项极为繁杂的过程,一旦有任何的环节出现欠缺,都会直接对最终成果形成干扰,这对于学生的成长十分不益,如果没有对训练量做好掌控,大搞疲劳战术,甚而还会使得学生出现伤病,因此科学的模式极为重要。

2 高中体育教学田径训练强度及训练量协调策略

2.1 加强训练的针对性

高中时期的学生,依旧处于身体发育的阶段,与此同时,每名学生之间的天赋也已经展现出了比较大的差距,因此,在开展田径训练的过程中,教师务必不要采取统一的训练模式,而是应该详尽的考察各个学生的实际状况,继而利用差异化的训练办法,加强训练的针对性。详细来说,也就是高中教育体系中较为常用的分层级教学方法,这种方式不单在文化课中适用,同时在田径训练之中,也能够展现出极为良好的效用,通过这种为每名设定针对的训练强度与训练量的方式,既能点燃学生的兴致,也可以提升田径训练的成果。

2.2 注重训练的适量性

高中体育教师在设定田径训练强度与训练量期间,务必要明晰两者之间紧密的关联,确保训练的适量性。在平日的田径训练中,应该尽可能的保证强度的稳定性,要避免前一天的强度过高,而后一天强度过低的状况,这样极易诱发学生伤病,此外,训练量则需要逐步增加,不必期望直接让学生达到较高的水准,而是应该加强学生潜力的挖掘。高中期间的田径训练,内容无需太过专业,但是也不能过于宽泛,应该通过适量的训练强度及训练量,来提升学生的短板,巩固学生的长处,以达到事半功倍的效果。

2.3 关注训练的科学性

高中体育教学中的田径训练,主要面对的对象是高中生,因此教师需要关注训练强度及训练量的科学性,将预防学生身体受伤放在第一位,继而在此根基上,来开展田径训练。详细来说,教师需要确保设定的训练量不大不小,如是训练过大,则会使得学生身体受损,就显得有些因噎废食;而如果训练量太小,也就起不到预想的效果,因此科学性十分重要,应该依据教育部门的要求来确定。此外,训练强度也需要保证科学性,强度的提升要循序渐进,以此来防范大幅度的提升导致学生出现不适。

2.4 制订完善训练计划

在正式开展高中的田径训练之前,体育教师需要依据训练强度及训练量,制订出完善的训练计划,恰当的安排每一项训练的内容,引领学生分阶段的完成田径训练活动。例如,在训练的初始时期,通常要将体能的储备作为关键点,强度不宜过大;在训练的中期,训练量可以适时增加,强度也需要有所提升,主要训练学生的田径跑步技能、呼吸频次等内容;而在最后期,应该进一步加大训练量及强度,反复开展强化训练,以提升学生能力。因此,完善的训练计划,是确保训练量与训练强度合理的前置条件。

2.5 优化改进训练体系

体育教师在协调训练强度与训练量的过程中,还应该转换以往的田径教学观念,以新课标为根基,对训练体系予以全面的优化改进。由于高中生要面对升学的压力,因此高中教师要确保训练量及训练强度不要对学生的文化课产生干扰,因为大多数学生最终未必会进入田径圈,所以高中时期的田径训练还是应该以培育学生身体素质,点燃学生对田径的兴致为主。

3 结束语

总而言之,田径作为高中体育的重要构成部分,让学生在训练中体会到其中的乐趣,在保证训练强度的同时,恰当的安排训练量,是当前体育教师最为关键的一项工作。因此,体育教师需要主动革新田径教育观念,采取加强训练针对性、注重训练适量性、关注训练科学性的策略,来对田径训练量与训练强度做好协调,唯有如此,才可以达到高中体育教育的真正目标,在未来更好的促使田径训练的进步。

[参考文献]

[1]姚锦平.论专科学校体育教学中的田径训练强度及其训练量[J].当代体育科技.2019,9(35):54+56.

[2]金福齐.初中体育教学中田径训练强度及训练量的有效策略[J].当代体育科技.2018,8(25):41-42.

[3]何洁行.浅谈中学体育田径训练存在的问题与对策[C].教育理论研究(第五辑):重庆市鼎耘文化传播有限公司,2019:180.