

初中体育教学中田径运动训练强度的控制策略

前言

初中体育教学中田径运动训练强度的控制策略对学生身心健康和综合素质的发展至关重要。本文旨在探讨初中体育教学中田径运动训练强度的影响因素与控制策略。研究发现,影响初中体育教学田径运动训练强度的因素主要包括家庭因素、社会因素和学校因素。为了有效控制训练强度,应规范训练要求、做好分层分类、调整训练结构和优化训练内容。通过合理的控制策略,确保学生在田径运动中取得良好的训练效果,促进其全面发展。

关键词

初中体育; 田径运动; 训练强度; 控制策略

初中体育教育作为学生身心发展的重要组成部分,在培养学生良好体质、积极锻炼兴趣和团队合作精神方面起着不可替代的作用。田径运动作为体育教学的重要内容,不仅有助于提高学生的体能素质,还利于培养学生的意志品质和竞争意识,是促进学生全面发展的有效途径。田径运动训练的强度控制是一个需要认真对待的问题,过度或不足的训练强度都可能对学生的身心健康产生负面影响。所以本文探讨初中体育教学中田径运动训练强度的控制策略。

1 初中体育教学中田径运动训练强度控制的重要性

初中体育教学中田径运动训练强度的控制是保障学生身心健康和综合素质发展的重要环节。合理控制训练强度不仅能有效提高学生的体能水平,还能培养学生积极向上的竞争意识、团队协作精神和自律自强的品质。强度训练首先,应以保护学生身心健康为基本,过度的训练强度可能会导致身体过度疲劳和运动损伤。而适当的训练强度不仅能避免潜在的身体伤害,保护学生的身心健康,还能从中获得积极的体验^[1]。其次,应在强度不会对身体有损伤的基础上提高训练效果。只有合理控制训练强度才能确保学生在适度挑战下获得良好的训练效果,提高田径运动技能和成绩。通过适度的竞争性训练可以培养学生的竞争意识和团队合作精神以及良好的竞争心态。同时,田径运动也是团体项目,学生需要与队友协作配合,培养团队合作精神。最后,还可以培养自律自强的品质。在田径运动中,学生要坚持不懈地进行训练,克服困难和挑战。通过合理

控制训练强度,学生能在克服困难的过程中培养自律自强的品质,增强意志力和毅力。

2 初中体育教学中田径运动训练强度的影响因素

2.1 家庭因素

家庭是学生成长的第一环境,家庭的教育观念、家长的支持与参与程度、家庭的经济状况等,都会对学生的田径运动训练强度产生重要影响。首先,家庭的教育观念直接关系到学生是否会参与田径运动以及其训练强度。如果家长重视体育锻炼并将其作为孩子健康成长的重要组成部分,那么孩子很可能会更积极主动地参与田径运动,并接受适度的训练。相反,如果家庭忽视体育锻炼或过于重视学业成绩,可能会导致孩子对田径运动缺乏兴趣或没有足够的时间进行训练^[2]。其次,家长的支持与参与程度也是影响田径运动训练强度的关键因素。如果家长能够积极支持孩子参与田径运动,鼓励他们坚持训练并亲自参与其中,为孩子提供必要的支持和帮助,那么学生在田径运动中的训练强度很可能会更高。相反,如果家长对孩子的田径运动漠不关心,甚至反对其参与,那么孩子可能会面临训练时间和条件的限制,影响其训练强度。最后,家庭的经济状况也会影响田径运动训练强度。一些家庭由于经济困难无法为孩子提供参加专业训练的条件,导致孩子只能参与有限的训练。相比之下,家庭经济条件较好的学生会有更多的机会参加专业的田径训练,享受更高水平的指导和资源,从而训练强度也会相应提升。

2.2 社会因素

社会环境、文化氛围、社会支持等因素都会对学生的田径运动训练强度产生深远影响。第一, 社会环境对学生参与田径运动和训练强度的影响不可忽视。如果所在社会对体育运动的重视程度较高, 体育文化盛行, 社会上存在大量体育赛事和体育健身活动, 那么学生在这样的社会环境下可能更容易受到激励, 更加积极主动地参与田径运动。相反, 如果社会对体育运动的重视程度较低, 体育资源匮乏, 田径运动在社会上的影响力较小, 学生缺乏参与田径运动的动力和机会。第二, 社会文化氛围也会对学生的田径运动训练强度产生影响。如果社会强调体育精神、强健体魄的价值观, 将体育视为培养青少年健康成长和提高综合素质的重要手段, 那么学生在这样的文化氛围下更容易认识到田径运动的重要性, 更积极地投入训练。相反, 如果社会文化对体育运动不重视, 甚至对成绩和学业过分追求, 学生会感受到来自社会的压力, 减少对田径运动的参与和训练^[3]。第三, 社会支持也是影响田径运动训练强度的重要因素。社会支持包括学校、社区和家庭等各个层面。如果学校和社区能提供良好的田径运动场地和设施, 组织丰富多样的田径运动活动和比赛, 鼓励学生参与, 那么学生的训练强度会得到有效提高。

2.3 学校因素

学校作为学生学习和成长的重要场所, 其教育管理和体育资源的供给都会直接影响学生参与田径运动和训练强度的情况。首先, 学校的体育课程设置和体育教学理念对田径运动训练强度产生直接影响。如果学校重视田径运动, 将其作为体育课程的重要内容, 采用科学合理的教学方法, 那么学生在体育课上接触到的田径运动内容和训练方式会更加多样和富有挑战性。这有助于激发学生参与田径运动的兴趣和热情, 提高他们的训练积极性和强度。其次, 学校的体育设施和资源也会影响学生的田径运动训练强度。如果学校提供优质的田径运动场地、器材和教学资源, 那么学生在进行田径训练时会更加方便和得心应手。相反, 如果学校的体育设施条件较差, 缺乏相应的器材和资源, 学生可能受到限制, 难以进行高质量的田径运动训练。再次, 学校体育教师的专业水平和教学态度也是影响田径运动训练强度的重要因素。优秀的体育教师不仅具备扎实的专业知识和技能, 还能激发学生的学习兴趣, 培养学生的体育精神和竞技意识。如果学校有资深且热爱体育教学的教师团队, 便于合理制定训练计划, 激励学生发挥潜能。最后,

学校的体育竞赛和活动组织也会影响学生的田径运动训练强度。如果学校积极组织各类田径竞赛和运动会, 提供学生展示自我机会, 那么学生可能会更积极投入训练, 追求更好的成绩^[4]。同时, 学校组织的训练营和集训活动也能为学生提供更高水平的训练机会, 进一步提高训练强度。

3 初中体育教学中田径运动训练强度的控制策略

3.1 规范训练要求

通过明确训练目标, 合理安排训练计划和要求, 确保学生在适度的挑战下得到有效的训练, 既能提高训练效果, 又能保护学生身心健康。第一, 在制定训练计划之前, 教师应该与学生共同设定明确的训练目标。训练目标包括提高技术水平、增强体能素质、参加比赛并取得好成绩等方面。第二, 基于学生的训练目标和实际情况, 教师应制定科学合理的训练计划。训练计划应该根据训练内容、强度和频率进行合理安排, 避免训练的单一性和重复性。同时, 应合理安排训练的周期和阶段, 保证学生有足够的时间进行休息和恢复, 避免过度训练。第三, 确定适宜的训练量和强度。训练强度是决定训练效果的重要因素。教师应根据学生的年龄、身体状况和训练目标, 确定适宜的训练量和强度。教师应密切关注学生的训练状态, 及时调整训练量和强度, 确保学生在适度的挑战下进行训练。第四, 在训练过程中必须将学生的安全放在首位。教师应该对学生进行身体状况和健康状况的评估, 了解学生的身体特点和潜在问题, 避免在有健康隐患的情况下进行过于剧烈的训练。第五, 教师应定期监督和评估学生的训练效果^[5]。通过定期测试, 了解学生的训练进展和成绩变化, 及时调整训练计划和要求, 帮助学生实现训练目标。同时, 及时给予学生积极的反馈和鼓励, 增强他们的自信心和动力。

3.2 做好分层分类

分层分类是指根据学生的个体差异和能力水平, 将学生分为不同的训练小组或等级, 为每个学生提供适宜的训练内容和强度, 以确保他们在田径运动中得到有效的培训。第一步, 教师在开始田径训练之前应对学生进行全面的能力评估。评估内容包括学生的体能素质、技术水平、训练经历等。第二步, 教师根据学生的能力评估结果, 制定科学合理的分类标准, 分类标准根据学生的体能素质、技术水平、年龄等因素来确定。标准应该具有一定的量化指标, 既能客观评估学生的实际水平, 又能将学生划分为不同的训练小组或等级。第三步, 根据制定的分类标准, 教师将

学生分为不同的训练小组或等级。在分层组织训练时,教师应充分考虑学生的实际情况和需求,确保每个训练小组的学生具有一定相似性,既能够相互激励和竞争,又不至于造成过大的训练差异。第四步,针对每个训练小组的学生,教师应制定个性化的训练计划。训练计划应根据学生的能力水平和训练目标,确定训练内容、强度和频率。对于较高水平的训练小组,开展更加复杂和挑战性的训练,而对于较低水平的训练小组,则应从简化训练内容,逐步提高训练难度。

3.3 调整训练结构

体育教师通过优化训练结构,合理安排不同训练内容和形式,增加训练的多样性和灵活性,有效控制训练强度。一是制定多样化训练内容。在田径运动训练中,教师应提供多样化的训练内容,以涵盖不同项目和技能要求。例如,训练内容包括跑步、跳远、跳高、投掷等多个项目,在每个项目中设置不同的训练内容,如力量训练、技术训练、速度训练等,以满足学生的不同需求,二是实施分阶段训练。田径运动是一个综合性的项目,学生需要掌握不同的技能和运动要素。为避免训练过于单一或超出负荷,教师可以将训练分为不同的阶段。初期阶段侧重技术和基础训练,中期阶段逐渐增加强度加强挑战,后期阶段则注重竞

技训练和比赛准备;三是引入游戏化训练。游戏化训练是一种将游戏元素融入到训练中的方法,能增加训练的趣味性和学生的参与度。例如,在跑步训练中设置竞赛活动或趣味赛跑,让学生在竞争和游戏中进行训练,激发他们的学习兴趣和动力。四是灵活调整训练计划。教师应根据学生的训练效果和反馈,灵活调整训练计划^[6]。如果某项训练内容效果显著,应当适当提升训练强度和频率;而如果学生在某项训练中遇到困难或感到疲劳,应及时降低训练强度或提供休息时间。

4 结语

田径运动作为一项促进学生身心素质全面发展的体育项目,适度的训练强度能帮助学生提高体能素质,培养竞争意识和团队合作精神。为保证训练强度合理,规范训练要求是基础,明确训练目标和计划,确保训练具有针对性和系统性。分层分类是个性化教学的体现,通过科学的分类方式确保每个学生进行适量的训练,最大限度地发挥潜力。调整训练结构是丰富训练内容的关键,多样化的训练形式有助于提高学生的兴趣和参与度。同时,优化训练内容也是激发学生学习热情的有效手段,从而培养学生对田径运动的喜爱。

文/王月高(苏州市振华中学校,江苏苏州 215006)

作者简介:王月高,男,江苏盐城人,苏州市振华中学校一级教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 徐敬国. 关于初中田径教学训练中的强度控制探讨[J]. 田径, 2023, 9(3): 49-50.
- [2] 王树华. 关于初中田径训练强度及训练量的探讨[J]. 田径, 2022, 12(7): 49-50.
- [3] 刘昭胜. 浅析如何提高田径教学课中运动训练效果[J]. 科学咨询(教育科研), 2021, 16(10): 198-199.
- [4] 陆鑫. 初中田径训练强度与训练量分析[J]. 青少年体育, 2020, 6(12): 80-81.
- [5] 马若文. 浅析如何提高田径教学课中运动训练效果[J]. 当代体育科技, 2020, 10(28): 79-80+83.
- [6] 查学娟. 初中体育教学田径训练强度与训练量的研究[J]. 田径, 2020, 12(5): 4-5.