

初中体育教学中田径训练强度及训练量的研究

徐玄仲

(兰州市交大附中第一分校 730070)

摘要:随着“双减”政策的实施落地,为了促进学生综合素质全面发展,中学不仅将学生理论文化知识作为培育人才的教育目标,还在教学中加强了学生的德智体美劳教育,使得体育教学的地位有所提升,不仅促进学生身体素质的发展,还在一定程度上提升学生参与文化知识学习的兴趣。在初中体育教学环节中,田径项目是重要的组成部分,如若把控不好学生体育课堂中田径训练的强度和数量,会给学生身体带来伤害,还会挫伤学生参与体育课堂的积极性,由此初中体育教师应根据学生特征和需求,合理分配田径训练的时间,有效规划田径训练的强度,最终利用高效的体育课堂助力学生文化理论知识学习,促进学生全面发展。

关键词:初中体育;田径;训练强度;训练量

一、初中体育教学中田径训练存在的主要问题

(一) 体育教师田径专项素质不高,教学中缺乏创新

体育教师的专业素质水平决定着体育课教学质量的高低,体育教师应具备广博的专业基础知识和过硬的专业技术、技能等。很多地区中学体育教师的专项素质有待提高,教师的专项分布比较分散,教师在大学期间专选田径的比较少,大部分教师对田径课程教学的理解不够深刻。体育教师在田径课程教学中缺乏创新,很多教师依然沿用传统的以运动技能为主的教学方式,教学过程很难吸引全体学生的注意力,课堂气氛过于沉闷。教师的科研水平有待提高,在工作中要不断研究新的教学方法、探索新的教学内容、开发适合中学教学的校本教材等,使学生对田径课产生更加浓厚的兴趣,为本校田径课程教学的发展做出应有的贡献。

(二) 田径课程教学理念不符合新课标的课程理念

初中田径课程的教学理念主要还是坚持的以运动技能的传授为主,教学中教师强调的是学生取得多么好的运动成绩,忽略了学生身体锻炼手段的培养。课堂上还是一味地采用灌输方法,不能充分发挥学生的主动性,与现代教育理念相违背。这种传统的田径课程教学理念有悖于“健康第一”和“以学生为主体”的教学理念。新课标要求下,田径课程要努力构建田径理论知识与运动技能、过程与方法、情感态度与价值表现有机统一的课程目标与课程结构,并强调在重视田径运动特点的同时,融合与学生健康成长相关的各种知识。现今,田径课程教学要关注对学生正确的体育价值观和责任感的教育,培养学生刻苦锻炼的精神,在田径课程教学中还要关注学生的个体差异和不同需求,确保田径课堂上让每一个学生都能受益。教学中倡导以教师为主导、学生为主体和启发式、探索式、讨论式的教法,形成课堂教学模型,全员参与田径课程教学改革。

(三) 传统的田径训练模式不能满足学生的需求

当下的初中田径课程教学模式过于简单,采用的教学方法依然是传统的以“教师教、学生学”为主的方法。教学过程中只注重对教法的研究,忽视了学生学法的研究。以教师讲授教学内容为主,学生只是机械的模仿教师的动作行为,忽视了学生自主性和创造性的发挥。这种传统的模式影响了现代体育教育朝着科学化发展的步伐,违背了以学生自身发展需要为主体的现代教育观。伴随着青少年身体素质下降的趋势,传统的田径课程教学模式已经不能满足中

学生的需求。我们应该冲破传统模式,探索新的田径课程教学模式,以提高中学生体质为教学目标,培养学生终身体育的意识。

二、改善初中体育教学中田径训练的策略

(一) 田径运动教学内容的选择要符合学生生理、心理的发展

初中学生多为12-15岁,这一时期男女生均进入青春发育期,各项形态指标继续快速增长,但肌肉增长落后于骨骼增长,青春期是人生最为重要的时期,机体的影响比此后任何时期都要大,是人体形态发育的关键时期。实践证明,人体的重量、围度指标受后天影响程度在之间,其中锻炼就起着不可忽视的作用,同时经常参见田径运动能促进身高的增长,促进身体健康,增进形体健美。这一阶段身高的增长主要以躯干为主,因而男生除了继续进行发展下肢的练习之夕卜,还应加大躯干和上肢肌肉的练习,进行一些力量练习以促进肌肉围度增加,以使得身体发展更为匀称,从而避免体型过于纤细,缺乏阳刚之气。女生既需要保持身体有适量脂肪,又要防止脂肪过度堆积,因而应进行一些有氧练习,在针对腰、腹、臀、腿和胸进行适度练习,以形成较优美的体型。在锻炼项目上课多安排一些拉伸性运动项目、动力性力量的运动项目以及较长时间的有氧运动项目。另外初中生心血管发育迅速,也是力量素质和耐力素质发育的敏感期。所以,广大体育教师在选择田径运动内容必须要遵循以下原则:

1. 遵循男女差异的原则。如一般规律男子的力量常比女子的大,直接原因是肌肉大小的差异所致。由于内分泌系统产生的激素量不同,在同样力量练习的影响下,女子力量的增长要比男子慢。

2. 遵循年龄差异特征。初中生时期是心肺发育迅速的时期,也是学生耐力(男生14---16岁,女生13---14岁)发展的敏感期。女孩7---12岁、男孩8---14岁为生长发育的第二个高峰期,女生比男生早发育两年,但在12岁后女生发育相对慢于男生。身体素质发展的敏感期一般男子在7---16岁,女子7---13岁。由于男女孩进入青春发育期的年龄不同,因而在此阶段男女孩在身高、体重等形态发育指标方面存在着两次交叉的现象。身体素质发展顺序特征。力量发展的敏感期是13---17岁,速度素质发展的敏感期在14---16岁,耐力的敏感期男生在14---16岁,女生在13---14岁,柔韧的敏感期在10---13岁,灵敏的稳定期在7---12岁。根据不同的年龄阶段发展不同的素质,保证初中生健康

发展。

（二）体育教师应该增加田径课运动学习时间

每一位体育教师都知道一节田径课的结构时间安排，准备部分分钟、基础部分分钟、结束部分分钟，也基本会按照官方规定的教案时间去给学生上课，但是经过美国静态实验的方法计算一节田径课的学术性运动参与学习时间，我们醍醐灌顶。发现一节田径课，将好长时间花在与教学无关的任务上。这样大大减少了被指派的运动参与时间，不利于运动技术的掌握。通过静态实验，体育教师要从以下几个方面入手：增加教师示范讲解时间，包括解释活动、观看演示、学生听取规则和策略、回答问题、讨论、启发等，让学生更加直观的理解技术动作，从而主动地参与进来。尽量减少与技术学习任务无关的时间，如过渡、等待、班级事务管理、教师应对学生不良行为等。适时引进学生喜爱、易开展、易推广、健身性、娱乐性、实用性且符合初中生身体可承受的各类运动技能教学，丰富培养学生的体育能力和习惯，满足学生体育技能学习的欲望。

（三）田径运动教学在趣味性的前提下要保证负荷量

大家都知道，兴趣是人们主动地认识某些事物或从心理面想要从事这项事物，但是这种心理倾向是与注意和情感紧紧地联系起来的，人们总是特别关注感兴趣的事物，还会将感性的事物放在第一位去处理。不仅如此，兴趣还与需要有着密切关系，兴趣是在需要的基础上产生并发展起来的。只有对于一些客观事物产生了需要，人们才会对该事物产生兴趣。所以，体育教师在教学内容选择过程中应该重视学生的感受和情感体验，强调以学生发展为中心，使学生将体育学习作为自己的内部需要，进而产生强烈的求知欲望和探究意识，以此来提高体育学习和活动能力，促进学生形成终身体育的意识。《新课标》指出了不管是教师还是学生都要自由的选择教学内容。所以体育教师在安排田径运动教学的内容时，把以往以学校为中心、以教师为中心、以书本为中心的旧观念转向以学生的运动需求为中心。学生为什么不喜欢学校的田径运动，主要有两方面原因：一、田径是比较传统的且缺乏游戏性的项目，单纯的走、跑、跳、投不能引起学生的注意。二、有时候田径课的组织形式难免单一。大部分学生都比较喜欢各种球类运动，其主要原因是因为球类运动的游戏性比较强。再者，教师要掌握学生身体素质发展的敏感期，贯彻以速度、技术为中心的训练思想，并结合田径项目的特点采用综合性的练习，合理安排练习的负荷。所以今天，适当在田径课中增加游戏节目，肯定能提高学生对田径运动的兴趣。增加游戏的同时不能忽视运动负荷量，增加学生体质。

（四）有效改革竞技教学、促进学生身心健康

传统田径教学的一个根深蒂固的特征是竞技化教学模式，对传统教学进行改革是田径新课程的亮点，这种改革不是不重视竞技运动，也不是排斥竞技运动项目。中学田径教学应把用竞技运动项目促进学生身心健康的发展作为重点，而不能一味的要求学生向“更高、更快、更强”的竞技运动目标前进。所以有效地改革竞技内容对中学田径教学显得欲壑难填。首先，变繁琐化的内容为易于学生操作的简单化。繁琐的东西大多使得技术细节复杂，而简单化正好避开了繁琐化的弊端，对于操作性的知识，学生能有效地掌握和理

解。比如教师对快速跑的教学，可以把传统的跨步跳和小步跑这种复杂的内容进行改革，发展学生的频率与幅度可以用简单的跨越障碍或者是短距离折返跑来进行，与此同时也能增加学生的快速奔跑的能力。其次，变教材的固定化为适合学生心理的特色化。固定化的内容可能引不起学生的注意，甚至排斥，而特色化就不一样了，更加接近学生的心理，学生的积极性、主观能动性自然而然的提升了。比如，教师可以把长距离跑改为不同地形、不同距离、不同环境的特色跑，打动学生的好奇心会欣然接受长距离，从而有效地发展学生的心肺和耐力。最后，变呆板化为个性化。竞技性内容过于呆板的话，会导致学生对学习感到索然无味，而安排的内容如果符合中学生的个性，那么效果会截然相反。例如，投掷铁饼的教学，可以选用同样形状大小的塑料彩色饼来代替铁饼。掷铁饼的方法也可以形式多样，往前、往后、往侧、投掷，还可以用双手模仿链球的旋转。这样的个性化内容不仅可以提高学生的学习兴趣，还能有效提高学生的投掷能力。

（五）加大学校体育器材、场地等设施投资

体育场地、器材等基本设施，是制约体育教学质量的重要因素，也是增进学生健康成长的物质保证，更是影响田径运动教学内容的因素之一。新课程标准是没有对各个学校的教学内容做出具体的规定，但是每个学校各学年的教学内容及各项教学的课时数比例是根据全国地区的学校场地、器材的条件等实际情况来确定的。随着国家对教育投资的不断增长，学校办学条件也随之有了很大的改善。但是根据国家中小学体育器材设施配备的标准，大部分初中学校体育器材、场地等设施还是相当缺乏的。所以教育部门应该对市初级中学加大投资和支持力度，提高学校的体育教学条件。同时体育教师也要转换视角和思维方式，开发和创新出常用器材的新功能，即一种器材可以多种用途；每个省市难免有经济落后的地区，建议这些地方的体育教师要像在田径教学和训练方面走在行业前列的优秀学校和优秀教育者学习，利用有限的条件自制体育器材，开发运动场地。充分开发课程内容资源，以不断适应和满足学生的实际需要，保证田径运动教学的正常有序开展。

结语

综上所述，在初中体育教学课堂上，会遭遇各种各样的矛盾和困难，在田径教学和训练中会产生一些不切实际的现象，使田径教学无法达到理想的效果。由此，学校教师要根据时代的变化和学生的需求不断改善自身教学技能，合理把控田径训练的强度和训练量。

参考文献：

- [1]钟家山.试析初中田径教学中趣味教学法的运用[J].田径,2022(05):17-18.
- [2]沈林燕.趣味田径在初中教学中的运用[J].田径,2022(02):11-12.
- [3]管梅芳.对初中田径教学的几点思考[J].田径,2021(11):53-55.
- [4]程宝.初中田径教学中提升学生兴趣的教学方式探究[J].田径,2021(09):58-59.