

大强度间歇训练对中学体育学生800米跑的影响

莫志辉

(深圳市光明区光明中学 广东 深圳 518107)

【摘要】大强度间歇训练在中学体育特长生800米跑训练中具有重要作用,能够显著提升体育特长生的速度成绩和耐力水平。为了充分发挥大强度间歇训练在中学体育特长生800米跑中的重要作用,本文结合大强度间歇训练的概述,深入探究这种训练方式对中学体育学生800米跑的影响,并提出具体训练要点,为促进中学体育学生800米训练成效和比赛成绩的提升提供一定参考。

【关键词】大强度间歇训练;中学体育学生;800米跑;影响

一、前言

以往在800米跑训练中,大多是通过增加训练量促进体育特长生进步,但是这种训练方法需要时间比较长,学生进步速度相对较慢,难以获得良好的训练效果。而大强度间歇训练作为一种高效训练方式,对中学体育特长生800米跑具有重要影响,在训练中合理运用这一训练方法,能够显著提升训练成效。基于此,有必要深入探究大强度间歇训练对中学体育特长生800米跑的影响,并采取科学手段合理运用这一训练方法。

二、大强度间歇训练概述

所谓大强度间歇训练,就是在短时间内对运动员进行高强度训练,并在间歇时间范围内,一定程度的降低训练强度,当身体处于逐渐恢复阶段但是尚未达到全面恢复水平的时候,继续加大训练力度。在对运动员进行反复增加与降低训练强度过程中,促使运动员提升运动强度适应能力,在高强度运动比赛当中也能有机的对各项身体机能加以调节。在国家教育事业和体育事业不断改革发展中,对体育特长生也提出了更高的要求,需要中学对体育特长生进行训练的时候,运用更加科学、高效的训练方式,以满足新要求,达到新目标。将大强度间歇训练方法运用在中学体育特长生800米跑训练中,能够促进特长生的有序进步,充分满足新时期训练要求和目标。因此,需要深刻认识大强度间歇训练对中学体育特长生800米跑的影响,并针对性的注意该方法应用在实际训练当中的要点,在科学运用基础上促进体育特长生有效进步。

三、大强度间歇训练对中学体育特长生800米跑的影响

根据相关实验和调查,发现中学体育特长生经过8周大强度间歇训练之后,不管是男生还是女生,800米跑的成绩有显著提高,具体成绩比较可见表1。同时,从表中可以直观的体现出,女体育特长生在掌握基础性跑步方式和跑步技巧前提下,在合理安排一定大强度间歇训练,可以有效对其各项身体技能水平加以调节,促进成绩提高。因此,中学体育特长生和对应教练员,需要正确认识这一训练方法在训练当中的重要作用,并着重通过这一训练方式,对体育特长生加强速度训练和耐力训练,并在整个训练过程中,围绕速度训练这一目标制定训练计划,在训练全过程贯穿大强度间歇训练。尤其是女特长生,可以在该训练方式帮助下,有效突破身体素质内在局限性,获得惊人成长。

表1 体育特长生8周大强度间歇训练之前与之后800米跑成绩对比

	性别	训练之前	训练之后
体育特长生的800米跑成绩/s	男	139.8±3.36	133.8±4.59
	女	169.7±4.02	159.9±4.11

中学体育特长生经过大强度间歇训练之后,可以显著提升心肺复苏能力、呼吸系统抗疲劳能力和心血管能力,同时还有助于增强学生多项机能抗乳酸能力。在800米跑训练中,合理利用这一训练方式,对学生进行速度训练、耐力训练和距离训练,能够使使学生更加适应身体内在有氧代谢和无氧代谢能力,使身体消化系统、心血管系统以及呼吸系统保持协调,帮助学生逐步提升运动成绩。在训练过程中,教练员要运用科学体育训练方法,还要与以往教学经验相结合,根据体育特长生自身心理素质、身体机

能情况、耐力、速度、综合成绩以及心率变化等,合理分组,差异化安排训练内容和强度。通过有针对性的训练,可以分层次提升学生800米跑成绩,降低心理压力,逐步进步。

大强度间歇训练在实际应用中,很容易导致训练者出现疲劳感,若对该训练方法缺乏合理安排和科学运用,会对训练者身体健康产生一定影响。基于此,教练员需要在运用该训练方法过程中,除了要关注训练时间和训练强度,还要对体育特长生自身体能承受情况、心理变化以及身体素质等因素进行合理考量,确保体育训练可以顺利进行。

四、中学体育特长生800米跑中进行大强度间歇训练的要点

1. 合理选择训练内容和方式

教练员对中学体育特长生开展大强度间歇训练,使其逐步提升800米跑成绩,需要合理选择训练内容和方式,结合学生身体实际情况,科学安排有关训练。教练员需要结合学生各项身体机能情况,合理制定训练方法和内容,在运用这一训练方法的同时确保学生身体健康。在实际训练中,不仅要注意让学生通过这一训练方法,提升耐力和速度水平,还要促使学生在最佳运动时间当中获得有效进步。

2. 对特长生做好心理辅导工作

中学体育特长生大多正处青春期,其生理和心理存在较大波动,针对800米跑进行大强度间歇训练,会在一定程度上增加其心理压力。为了获得最佳训练效果,教练员需要对体育特长生内在心理变化加强关注,定期开展心理辅导干预和心理测试,使体育特长生保持良好心理素质,减少训练和比赛中受到心理因素影响。

3. 科学安排训练时间

中学体育教练员对体育特长生进行大强度间歇训练,使其逐步提升800米跑成绩,需要对训练时间实现合理化安排,不能安排时间过长的高强度训练,需要结合学生实际情况,将训练时间控制在一定区域内。不过间歇训练也不宜安排过长的休息时间,教练员要实时结合学生状态安排低强度训练时间,使学生在身体机能未全面恢复的时候继续开展大强度训练,逐步提升学生身体机能水平,适应大强度间歇训练,提高800米跑成绩。

五、结束语

800米跑属于无氧和有氧相结合的典型体育项目,中学体育特长生800米跑训练过程中,需要着重提升耐力素质和速度成绩。大强度间歇训练方式作为一种高效训练方法,应用在800米跑训练当中,能够显著提升中学体育特长生跑步成绩,提高多项身体机能水平,需要重点关注这一训练方式对800米跑训练的影响,并采取合理方式高效运用这一科学训练法。

参考文献

- [1]徐盛嘉,李巍.有氧大强度间歇训练在维持身体健康中的作用[J].体育科技,2017(6):96-96.
- [2]王伟,管延飞.大强度间歇训练促进有氧耐力和健康的研究进展[J].中国康复理论与实践,2016(1):13-13.
- [3]郝翻翻.基于不同群体的大强度间歇训练思考[J].当代体育科技,2016(26):32-32.