

高中体育田径短距离跑训练对策探究

陈尧

(贵州省遵义市道真仡佬族苗族自治县道真中学 贵州 遵义 563500)

[摘要] 高中体育对学生的健康发展具有重要的积极作用,而体育竞赛项目在高中体育当中也占据着极其重要的地位,田径短距离跑的训练也属于田径项目当中的重点。对于田径训练需要在高中生体育发展当中就采取良好的措施与对策,才能使学生在体育发展中得以更好地发挥自身的天赋与优点。

[关键词] 高中体育;田径;短距离训练

引言

一般来说,学生在中考之后就很少接触关于体育田径的课程与训练,主要是因为现代应试教育的发展,使得高中体育田径训练对于高中生来说太过于陌生。但是体育课程又是作为高中生不可缺少的一项科目,例如田径短跑、中长跑、长跑以及投掷等方面在体育竞技当中都属于一个较为重要的环节,这对学生的体育发展与身体素质发展都具有重大的意义。本文将对高中体育中田径短距离跑训练对策进行研究。

一、训练前的热身

高中的体育课与其他的科目相比较,课堂氛围比较轻松,但由于体育课大多是在户外进行,学生很容易因为课程学习内容过于枯燥或因为平时的学科学习压力过大,想要在体育课放松自己,从而产生“溜号”的情况。所以想要让高中生在整个枯燥的学习氛围中对体育课产生兴趣,集中学生在体育课上的注意力,教师可以在训练前的热身采用一些游戏来进行,这样既能够放松学生的心情,又能够使充分活动开身体,使得学生更顺利地进入在接下来的正式体育课程当中。训练前的热身游戏不一定要非常的“高端”,可以是幼儿园或者小学生经常玩的“丢手绢”或者“老鹰抓小鸡”等能够活动身体的游戏。这样教师和学生都可以在轻松的氛围当中释放自己,提升各自的热情,为接下来的体育训练奠定良好的身体和情绪基础。另外,游戏一定要准确把握好时间并时刻注意到高中生的安全,避免对游戏的沉迷而忽略课程。

二、训练协调能力

协调能力对于短跑训练也非常重要,特别是对于高中生来说,文化课占据了大量的精力与时间,导致学生因久坐并其坐姿不正确、用手频率较高而导致的手脚不协调。所以高中生的协调能力需要提升,否则在短跑训练课程当中很容易会出现韧带拉伤等运动损伤,严重甚至会危及到生命安全。另外,短跑的时间紧凑,学生要在那么短时间内跑出一定的质量就需要良好的身体协调能力。所以教师要在平时的体育课上注重他们的协调能力训练。例如可以采取小组竞赛的方式进行推拉练习、摆臂练习或者“三人两足”游戏等,既可以提高学生的参与性与学习积极性,又可以训练他们的反应能力与协调能力。

三、训练爆发力

由于高中生的文化课学习压力大并且其所占据的时间也非常多,所以高中生的运动能力与身体素质普遍下降。而短跑项目中最重要因素就是身体的爆发力,爆发力需要一定的身体素质与灵活性的结合。但是爆发力的训练需要一定的时间与精力,其长期且枯燥的训练可能会引起学生的反感,所以教师可以采取一些趣味训练,使得学生在训练当中感觉不那么枯燥,能够在轻松的课堂氛围当中训练爆发力。例如教师可以采取接力形式的50

米往返加速跑,同样以小组竞赛的方式提高学生的参与性与主动性。这样能够活跃体育课堂的气氛,使得学生的学习热情高涨从而发挥身体最佳的素质达到最好的训练效果。

四、训练反应能力

反应能力对短跑起跑时非常重要,反映能力的好坏直接影响到起跑的速度,所以想要训练短跑就一定要训练学生的反应能力。高中生由于课程的紧凑,导致他们长期缺乏锻炼,所以他们的反应能力相对思考能力来说较为薄弱。教师可以根据学生的身体素质与整体反应能力来设计科学的课堂,才能够有利于发展他们的反应能力与思考能力相对应。在反应能力的训练中,教师也可以采取娱乐的方式进行:就是给同学们发号例如“向左转”“向右转”“拍左边的同学”“拍右边的同学”等类似的指令,让学生根据教师发布的指令做出与该指令相反的动作,“向左转”对应的动作应该是向右转,“拍左边的同学”对应的动作应该是拍右边的同学,这样学生可以根据大脑思考练就自己的反应能力,使得身体能够跟上大脑的指令。这样的训练方式能够提升学生的注意力与反应能力,还能够使他们的大脑挣脱文化课学习的桎梏进行思考,对学生的大脑也有一定的锻炼。

五、训练力量

力量的训练可以分为基础训练与专业训练,基础训练能够强化高中生力量较弱的肌肉群,而专业训练就是主要锻炼学生的整体协调灵活性与其力量。可以对学生采取扒地、交换弓步、摆腿以及卧推等练习,在练习过程当中,一定要注意动作的规范性与学生的安全,根据学生的力量差异性对其进行不同强度的力量练习,避免腰部或者腿部的受伤。

结束语

可以说短跑在田径项目当中占据着最为基础的地位,因为短跑需要练习的方面有很多,例如力量、下肢的爆发力以及心肺功能的强大,想要使高中生运动员的短跑兴趣得到培养并有效激发他们的能力,就一定要制定一套科学合理的训练方法,既不能对学生过于松懈,又不能强度太高使得他们提前进入运动疲劳期,让学生在有效的综合训练对策当中提高自身的短跑技巧与能力,使得学生的综合实力得到提高。体育教师可以从多个角度与层面提高学生的短跑能力,对运动员的综合能力进行培养与提高,为国家创造出更多的优秀人才。

参考文献

- [1] 张晓聪. 浅谈高中生短跑训练方法[J]. 江西教育, 2012(33): 42.
- [2] 吴道勇. 高中田径短跑项目中的力量训练分析[J]. 田径, 2018(12): 24-25.
- [3] 赵萍. 高中生短跑运动员下肢爆发力训练研究[J]. 佳木斯教育学院学报, 2013(10): 410-411.