

巧,要了解通过跑步所能带来的快乐和健康,同时也是帮助学生养成良好的锻炼身体习惯,只有让学生去了解运动能带来的身体好处,就能激发出学生对田径运动的喜爱,进而实现核心素质的形成,简单地讲就是灌输健康的生活理念融入田径教学中,让学生意识到田径运动的重要性,当然教师也要合理的运用相关的教学模式,让学生能够在课余时间进行跑步锻炼,与此同时还要及时纠正错误的锻炼方式,要注重跑的节奏和正确的呼吸技巧,尤其做完运动之后,出了一身汗,切记不能马上和冷饮,而且在饭后,也不能马上做剧烈的跑步运动,当然如果身体不适,也不适合运动,这些注意事项教师都要告知学生,当然灌输正确的健康生活方式不仅仅是告知锻炼的技巧和注意事项,同时教师也可以依据不同学生的身体素质制度出不同的体育技能训练,帮助学生更好的学习运动技巧,增强体质。

### (二) 培养学生团结协作能力

在高中体育田径教学中,教师充分合理的培养学生团结协作能力,也是可以促进学生核心素养的有效发展,高中阶段是学生人生的转折点,有的步入大学,有的步入社会,而在即将步入社会的高中生来说,学会与他人协作是最基础的人际关系,因此体育教师要充分利用田径教学的特点,着重培养学生团结协作能力。

举个最简单的田径运动项目来说,教师可以通过接力比赛,让学生了解到团结协作的重要性,在接力比赛中,不仅要求懂得跑到的技巧,同时两个同学之间的交接棒环节也是非常重要的,要注意两个人之间的速度、位置还有要相互信任,已达成默契的交接才能完成接力比赛,当然也要让学生意识到,在自己完成任务的同时,也要帮助别人很好的完成任务,团体任务就是要团结、默契、合力才能实现的,因此在高中的田径教学中,教师要合理善用不同方法,让学生意识到团结协作的重要性。

### (三) 优化田径教学训练方式

教师提高自身的教学方式,对提高学生的核心素养也是有很大帮助的,所以

在高中体育田径教学中,教师要找出科学合理的教学方法,使其发挥出事半功倍的效果,新课改教程下提倡以学生为主体,让学生能够自主性学习,因此教师可以优化田径教学的训练方法,以激活体育田径课堂的教学氛围,激发学生对田径运动的兴趣,让学生积极的参与到活动中,比如说在学生“热身”完之后,可以组织学生进行田径项目的讨论,关于马拉松、长跑、短跑的区别,引导学生正确的分析问题,发散学生的创新思维能力,使田径课堂不再枯燥乏味,所以在体育田径教学中,以优化课堂的教学方法,激发学生对田径运动的兴趣,对学生的体育核心素质的培养也很有利。

### 三、结论

结合以上内容的叙述,在高中体育田径教学中,通过不同的教学方法能够提高学生的身体健康,同时也能提高学生的价值核心素质,对学生的综合素质能力有很大的帮助,所以在高中的教学体系中,不要仅是围绕学生的成绩为主,也要促进学生的综合素质发展的培养,才能让学生日后更好的融入社会,把体育田径教学作为培养学生核心素养的主要教学方法,教师要结合田径运动的知识技巧,让学生意识到核心素养的重要性,以提高体育教学的核心素养,完善体育田径的教学体系,增强学生的身体素质,让学生能够正确认识人生观、价值观,为学生日后发展奠定综合素质基础。

### 参考文献

- [1]王青海.浅谈在高中体育田径教学中如何培养学生的核心素养[J].中外交流,2019,026(048):314-315.
- [2]付柏林.高中体育田径教学中如何提升学生的核心素养[J].散文百家·国教教育,2020,000(003):156.
- [3]罗春涛,李晓敏.浅析高中体育田径教学中学生核心素养的培养[C]//2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(西安会场)论文集(五).2020.

## 高中体育田径项目中短跑的力量训练研究

隆文静

(重庆市彭水县中学校 重庆 彭水 409600)

**[摘要]**短跑是高中田径教学的一个重要教学项目,这项教学活动的开展,对于促进学生身体发育有着很大帮助。在学生参与田径短跑项目训练过程中,训练对于提高学生运动成绩有很大帮助,本文结合教学实践对此问题进行研究与探讨。

**[关键词]**高中体育;田径;短跑;力量训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.459

### 引言

短跑是高中体育教学的重要内容,在这项运动中,要想取得理想成绩,需要学生在平时进行大量力量训练。目前高中体育教师对于短跑项目的力量训练都非常重视,本文结合对教学过程出现问题的分析,来提出做好力量训练的策略。

### 一、短跑与力量的关系分析

短跑与力量之间具有非常密切的联系,因为在短跑项目开展过程中,想要不断提升速度,需要学生的身体具备非常强的协调能力,同时也需要学生力量的辅助,如果学生腿部缺乏力量,他们在短跑过程中脚步迈动的频率就无法适应短跑项目的需要,而且也会出现四肢的不协调。借助力量训练的开展,能够增加学生身体的协调性,同时也能大幅提升学生腿部的力量,使学生在参与田径运动项目的过程中,腿和地面能够形成强烈的反作用,促进学生短跑成绩的不提升。为了不断提升高中生短跑成绩,很多教师都在不断加大对学生的力量训练。

### 二、高中体育田径项目中短跑力量训练的方式

力量训练对于促进高中体育田径项目短跑教学活动的开展具有非常现实的意义,为了更好地促进此项教学活动的开展,建议教师在训练过程中按以下方法展开训练:

#### 1、上肢力量的训练分析

在短跑项目开展过程中,尽管发力活动主要是借助下肢来进行的,但这并不意味着就可以忽视对上肢力量的训练,因为对上肢力量进行训练可以使学生在运动过程中,身体协调性得到不断提升,从而能够在短跑过程中借助摆臂来促进髋关节和小腿的运动,这对于提高学生在短跑运动中的成绩有很大帮助。对学生训练的过程中,可以结合高中学校的实际,使用俯卧撑以及哑铃来展开训练,这项训练活动的开展,不仅能够促进学生力量的提升,对于促进学生协调能力的提升也有很大帮助。为了提高运动训练效果,对学生进行俯卧撑专项训练的过程中,可以分组来开展,每组连续做20次,每天可以做2到3轮,这项活动要持续进行,当学生逐渐适应运动量之后,可以增加训练的轮数,以此来循序渐进地提高学生上肢的力量,同时在对学生进行哑铃训练的过程中,也要逐渐增加哑铃的重量,一定要避免出现运动损伤的发生,只有教师在对学生进行训练的过程中,按照科学的训练方法对学生展开训练,才能使训练取得理想的效果。

#### 2、腰腹力量的训练分析

在高中生参与田径短跑项目的过程中,腰腹力量对于学生更好地在冲刺阶段发挥自己的实力有着很大帮助,所以在训练过程中要格外关注对学生腰腹部力量的训练,训练学生腰腹部力量的过程中,大多利用蹲起跳和仰卧起坐等项目来对学

生展开训练,这些项目简单易行,学生可以在日常生活中随时随地展开训练。对学生进行训练的过程中,教师要认真向学生讲解仰卧起坐和蹲起跳两个运动项目的技术要领,仰卧起坐需要双人的配合,所以教师要认真向学生讲解运动训练过程中的安全事项和动作要点,只有学生按照标准的动作来开展运动训练,这项训练活动才能起到促进学生腰腹部力量不断提升的效果。在训练过程中教师要根据不同学生的身体发育特点,灵活设置训练的时间和次数,尤其是在训练的初始阶段,很多学生可能会出现短暂的不适应现象,教师要鼓励学生积极克服,只要学生能够坚持按照科学的方法来展开训练,就能借助训练活动的开展,使自己腰腹部肌肉的力量得到不断提升,当学生逐渐适应了训练的强度之后,教师可以逐渐增加训练次数以此来帮助学生更好地适应体育短跑项目,并在比赛中发挥出最高水平。

### 3、下肢力量的训练分析

高中学生参与体育田径短跑项目过程中,下肢力量对于学生取得优异成绩至关重要,只有通过训练不断提高学生的下肢力量,学生才能在短跑过程中发挥出自己实力并取得优异的成绩。为了更好地促进学生下肢力量的不断提升,在训练学生下肢力量的过程中,可以使用弓步蹲以及杠铃深蹲的方式对学生展开下肢力量训练,这两项训练活动所使用的体育器材简单,非常适合学校对学生展开训练,对学生展开专项训练的过程中,教师需要特别关注训练中的安全问题,要在训练全程持续关注学生的训练情况,纠正学生在训练过程中的动作,使训练活动真正取得理想效果。弓步蹲对于提高学生下肢力量也有很大帮助,这学生进行训练的过程中,也需要特别注意纠正学生的动作,在训练的过程中要鼓励学生克服训练初期的不适应现象,以此来不断提高自己的耐力,这样才能在田径短跑项目中发挥出自己最高的水平。

### 结束语

在高中生参与田径短跑运动项目过程中,教师需要特别关注对学生进行的身体训练,要借助科学的方法对学生的上肢、腰腹和下肢力量进行系统全面的训练,训练过程中要按照身体发育的规律和学生的适应能力灵活调整训练频率和强度,以此来更好地促进高中田径短跑项目教学。

### 参考文献

- [1]宋守先.浅谈高中田径短跑项目中的力量训练[J].田径,2020(09):54-55.
- [2]陈秀枝.探讨高中田径短跑项目中的力量训练方法[J].田径,2020(08):41+44-45.