

# 高中体育有效实施短跑训练的具体策略

齐妍

(重庆市璧山来凤中学校 重庆 402760)

**【摘要】**在很长一段时期内,体育学科并不受学校和学生的重视,体育课程往往变成“放养课”或者被其他学科占用,使得体育教学形同虚设。后来,为了确保体育课程能够按照预先计划进行,教育部提出了将体育课程纳入会考体系的建议,反复强调了体育教育的重要性。之后,高中体育教师也开始按照上级标准来组织短跑训练。再后来,直到新课改,人们逐渐开始正视体育学科本身的教育功能与价值,以体育素养丰富了体育课程的目标要求,切实突出了学生的本位需求。对此,高中体育教师要结合新课改的基本理念来实施短跑训练。

**【关键词】**高中体育;短跑训练;策略

高中体育短跑训练过程中,教师必须意识到短跑训练的基本原理,结合学生的实际情况开展针对性的指导,逐渐提高学生的短跑成绩。正确的短跑技术对于创造优秀成绩具有重要的作用,对于高中生而言,他们的短跑技术动作基本定型,所以需要结合学生技术动作特点进行适当调整,重点加强起跑与途中跑的训练效果,确保学生短跑能力可以得到显著提升。

## 一、根据学生身体强度来设计短跑训练任务

高中生的身体强度是指他们所能接受的运动难度,以及学生在体育锻炼中可能取得的素质进步与能力变化。部分高中体育教师并不关注学生们的身体负荷强度,只关注短跑训练任务量是否达标。这不仅无法优化学生的身体素质,还导致高中生失去了运动自信,使其开始排斥短跑训练。对此,新课改提出了以学生为中心的基本诉求。因此,高中体育教师要根据学生的身体强度来设计短跑训练任务,保证短跑训练可以切实优化高中生的身体健康。

为了解本班学生的短跑水平,笔者积极组织体能测评,观察了学生的反应能力与瞬时速度,了解学生的身体素质情况,并由此制定了层次化的短跑训练任务。比如,女同学的身高较低、爆发力要差,所以对女同学的短跑速度要求要低于男同学。但是,如果男同学的体重比较大,也不够灵活,也会适当降低短跑运动要求,希望学生可以明确自己的体能水平,不要逞强。

## 二、丰富短跑训练活动的组织形式

虽然高中生的心智水平逐渐趋于成熟,也能适应高强度的、乏味的学科任务,但是他们还十分单纯、爱动,虽然可以在应试教育思想下保证自己可以完成课堂上的短跑训练任务,但是一旦脱离体育课堂,他们便会逃离短跑训练,难以保证短跑运动对学生未来成长所产生的作用。针对这个问题,高中体育教师可以积极丰富短跑训练的活动内容与组织形式,避开单一、重复、乏味的短跑训练,促使高中生对每一轮短跑运动都有期待。

在一节短跑训练活动中,笔者组织学生自主参与了“狼要吃饭”的游戏活动。学生们以10人为一组,扮演“小羊”,另外选一名同学扮演“大灰狼”;双方拉开距离,“小羊”要不断询问“大灰狼”几点吃饭;如果“大灰狼”回答“三点”,那么“小羊”便要朝着“大灰狼”迈前三步;一旦“大灰狼”可以通过听力判断自己与羊群接近,那么则可喊出“开饭了”,反过身来追捕“小羊”,“小羊”要朝着起点奔跑。通过以上这个游戏可以很好地训练高中生的短跑能力,促使学生自主参与短跑训练,从而有效提升了短跑训练效率。

## 三、以赏识教育保护学生的短跑训练自信

当下,我们必须客观对待的是,高中生所形成的每一种运动能力都需要通

过大量的运动实践与反复练习,但是高中生的定力不强,意志不够坚定,难以保证自己可以一直全身心地投入到短跑训练中。尤其是当学生进入训练瓶颈期时,他们便会产生焦躁、不安与消极等负面情绪,严重影响短跑训练的有效性。针对这个问题,高中体育教师要及时应用赏识教育,挖掘学生的闪光点以及他们在短跑运动中可能取得的进步与成功,保护学生的积极运动心理,为学生实现长远进步做准备。

## 四、重视田径短跑训练细节

高中田径短跑训练中,具有许多细节性问题值得教师思考。如短跑呼吸规律的训练,此项内容是最容易被忽视的,因此教师需要加强对呼吸规律的训练指导。呼吸的规律若无法掌握好,在短跑训练中极易出现呼吸混乱现象,这些反应对于训练效果会产生严重的负面影响。有些高中生甚至会因为呼吸问题而出现运动损伤,所以必须重视田径短跑训练中的细节。教师需要传授学生呼吸规律理论知识,即跑步过程中通过加快呼吸频率与呼吸深度获得氧气,坚持使用鼻子进行呼吸,帮助学生养成良好的呼吸习惯。若学生运用嘴巴进行呼吸,那么鼻子粘膜将难以发挥过滤空气灰尘与温暖冷空气的作用,未经处理的空气通过嘴巴进入肺部,不仅会造成肺部疼痛,还极易出现咽喉炎现象。除了加强呼吸规律的指导外,还应重视训练学生的短跑反应能力。田径短跑比赛过程中,差距非常小,因此若想提高短跑成绩,训练学生反应能力至关重要。大部分高中生因为文化课程的压力,身体反应能力会相对弱化,所以可以通过专项反应训练或反应类游戏进行训练。当学生反应能力提高后,他们的起跑与加速能力也会得到提升,进而减少比赛过程中的反应时间。

如笔者所带班有一个男同学的短跑能力并不优秀,不仅在听到起跑令时存在反应慢的问题,而且还无法及时提升自己的短跑速度。这个现实差距使得这个学生十分沮丧,也向笔者表达了自己的郁闷。对此,笔者认真深入了解学生的不良情绪,观察了学生在短跑活动中的行为表现,针对性地指导了他。在笔者的帮助与鼓励下,这个学生一步步提高了自己的短跑成绩。归总上述学生短跑训练的数据,发现了学生的短跑成绩提高,这就给学生带来了极大的激励作用,最终促使学生积极参与短跑训练,有效保护了学生的运动心理。

## 参考文献

- [1]张敏.高中体育特长生的短跑训练探析[J].田径,2018(11):5-6.
- [2]杨鹏飞.高中体育田径短跑训练对策[J].运动,2018(03):109-110.
- [3]陈诚.高中田径短跑项目中的力量训练相关研究[J].田径,2017,26(07):51-52.
- [4]张梦雨.我国田径短跑项目技术缺失的成因及举措[J].当代体育科技,2016,6(19):28,30.

# 足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响

赵静

(山西省临汾市翼城县汇丰学校 山西 临汾 043500)

**【摘要】**足球运动是人们强身健体、户外娱乐休闲的方式之一,也是我国体育体系的有机组成部分。当然足球也是孩子们很感兴趣的项目,不仅可以培养他们吃苦耐劳的品质,而且可以培养团结合作的精神,还可以提高身体素质,是一项有益于孩子身心健康发展的体育活动。为此,本文主要探讨幼儿的生理及心理特点以及足球运动对3-6岁幼儿身心发展的作用,并分析足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响。

**【关键词】**足球运动;3-6岁幼儿;身心发展;影响

幼儿足球启蒙运动的开展作为校园足球开展的基础阶段,其根本目的与校园足球开展的目的一致,旨在育人。而幼儿足球和竞技足球运动的区别在于,它必须遵循幼儿身心发展规律,从幼儿的生理、心理、认知和肢体运动特点出发,以指导和促进幼儿身心全面健康发展为目的,通过科学合理的教育方式,使幼儿足球起到促进幼儿身心全面发展的作用。基于此,本文就针对足球运动对3-6岁幼儿身心发展的影响展开分析。

## 1 幼儿的生理及心理特点

幼儿的肌肉和骨组织处于生长发育阶段,韧性好,但是容易损伤。所以,在训练中要掌握适量、适中的原则,强度不能过大,保持合理的运动强度对幼儿的身体发展是很重要的。幼儿参与体育运动主要是以兴趣为动力,没有完整的目的性,仅仅是尝试性,只要是自己感兴趣的项目,就会积极地去表现自己。抓住这一特点,我们就可以在训练教学中多多安排游戏,寓乐于教,给幼儿展现自己的优秀平台。

## 2 足球运动对3-6岁幼儿身心发展的作用

### 2.1 足球运动可以提高孩子的身体素质

关于运动的好处,人们最容易想到的,当然就是它强身健体的作用。足球对于身体素质的要求很高。所以进行足球运动可以锻炼孩子的速度、力量、耐力、柔

韧性、手眼协调能力、身体控制能力等。孩子的身体素质可以在循序渐进的足球训练中得到全面提高!此外,足球运动可以促进新陈代谢,提高心肺功能,增强免疫力。一些家长提到,孩子踢球之后连感冒发烧都很少了,这就是运动带来的改变。

### 2.2 足球运动可以培养孩子的团队精神

足球运动是一项团队运动。要想在足球场上获得成功,离不开团队成员之间的合作。在幼儿园阶段的足球活动中,孩子们虽然不会进行真正的对抗性的足球比赛,但还是会进行诸如传球这样的需要彼此配合的活动。在这些活动中,孩子们有机会和其他小朋友沟通交流,逐渐学会从他人的角度着想,学会解决小朋友之间的冲突,在游戏中和其他小朋友建立友谊,感受团队合作的魅力。“不能一个人射门,要传球!”有孩子这么描述足球课上学到的东西。这简单的一句话,其实已经说出了团队合作的真谛。

### 2.3 足球运动可以增强孩子的抗挫折能力

参与像足球这样激烈的体育活动,年幼的孩子们很容易磕磕碰碰,摔跟头。除了身体上的摔跟头,孩子们还会在运动中体验到心理上的挫折。比如由于身体运动技能不足,在运球、传球中没法做得和他人一样好的挫折感,或是在游戏、比赛中失败的挫折感。这些挫折感很容易将人打倒,让人想要放弃。但在足球运动中,