

高中体育生短跑训练的措施研究

姜军

吉林省长春市公主岭市第一中学校

[摘要]高中生对短跑运动已经有了一定程度的了解,但是绝大多数学生并未掌握规范的短跑技术要领,对短跑运动的一些技巧、姿势、注意事项等缺乏清晰的认识,导致部分高中生的短跑成绩不好。因此,采用科学合理的方法开展高中短跑训练活动非常重要。部分教师对此并不重视,或者是未能根据实际情况采取恰当的短跑训练方法,以致高中生的短跑训练效果不佳。本文就此进行了相关探究。

[关键词]高中体育生;短跑训练;中学短跑

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.208

引言

素质教育要求加强高中学生在道德、智力、身体、美学和劳动上全面发展。当前有些学校忽视了体育的重要作用,盲目地要求学生提高学业成绩,忘记了身体与大脑协同发展的重要性。高中生承受着学业和高考等心理压力,如果压力不能及时释放,会对他们的学习和生活产生不利影响。通过短跑减轻心理压力有助于高中生更好地学习,帮助学生健康成长,提高学习效率。

1 高中短跑训练现状分析

高中短跑训练对学生的速度、耐力提升都能起到很好的作用。短跑运动作为一项常见的田径运动,虽然已经成为高中体育训练中的常规项目,但是在短跑训练的过程中仍旧存在着一些问题。首先,在短跑技术动作训练方面,部分教师忽视了髋关节的训练,以致高中生的髋关节存在灵活性不足,不利于其后程速度的提升。其次,核心力量训练不到位,不利于高中生在短跑运动时很好的保持身体协调性,以致做出来的技术动作不到位,或者是协调性不足,从而影响到短跑训练的效果。最后,部分教师不注重开展短跑专项力量训练,或者是训练方式过于单一,无法激发高中生参与专项力量训练的兴趣,以致训练效果不好,影响了高中生身体相关部位的肌肉力量,这也不利于其短跑训练效果的提升。

2 高中体育生短跑训练的要点

2.1 爆发力

跳台阶+30米冲刺跑,单双腿分组跳,注意向上跳收腿要快,落地注意缓冲,要用前脚掌;双腿跳栏架+30米冲刺跑,栏架的高度随队员的能力提高而逐渐提高,栏间距要合适,要一次性跳过栏架,不能出现垫步,跳完后,30米冲刺跑;利用皮带,将皮带一头拴在学生手腕处,另一头固定在肋木上,原地向前摆腿N次,注意快收快放;立定三级跳、多级跳、跨步跳、单足跳;屈膝跳,连续双腿跳起屈膝收腹,大腿尽量接近胸部;在沙坑中的各种跳跃,以上这些跳跃练习要遵循先软地后硬地、先双腿后单腿、先数量后强度的原则。

2.2 柔韧性练习

柔韧性练习是显著影响短跑成绩的重要因素。没有足够的柔韧性,即使一个强壮、协调性好、速度快的运动员,其短跑成绩也不会达到最佳。大幅度完成动作的能力是提高

短跑速度所必需的。没有足够的柔韧性,将限制步长和步频(由于爆发力下降)。应注意以下部位的柔韧性:跟腱、腓肠肌、腓绳肌群、髋屈肌群、髋伸肌群、双肩和躯干(特别是髋关节的柔韧性)。柔韧性训练主要在运动活动中拉长肌肉和韧带,在定位静力活动中拉长肌肉和韧带。有支撑的前后、左右大腿摆练习;进行中做正踢腿、侧踢腿、向内、外绕腿、正压腿等;前后劈腿、左右劈腿;半背弓桥、全背弓桥;肋木压腿。一级一级升高单腿,直到两腿在一条直线上,两腿贴到肋木上;注意:两脚并行,两脚与腿垂直,不能出现歪脚现象;跨栏式压腿;跪撑慢后倒,跪撑坐。

2.3 力量训练

2.3.1 基础力量训练

基础力量训练通常分为以下两部分:常规力量训练和专业力量训练。常见的力量训练方法主要包括静态练习、辅助练习、稳定练习、组合练习等组成部分。基础力量训练的目的在于锻炼高中生的核心肌肉群,加强训练弱肌群。特殊力量训练方法相对专业,主要包括:模仿高速跑步运动训练、支撑腿部重量的跑步训练、交换急速、臀部训练等。常规力量训练和专业力量训练都是为特殊训练打下基础的环节。

2.3.2 柔韧素质训练

增强高中学生的短跑力量训练的一个重要原因是提高短跑成绩和提高短跑训练的有效性,但是训练过程不仅仅专注于下肢力量训练,还需要增强上肢力量,柔韧性训练是加强下肢力量训练的基础。在这方面,如果体育教师想提高训练的科学性和完整性,可以结合灵活性和强度训练。为了使柔韧性训练更有效,体育教师应根据高中生的体力和体育锻炼需求以及学生肌肉的弹性选择合适的柔韧性训练方法。

2.3.2 短跑技术训练

(1)短跑力量练习在高中短跑训练中,应注意手掌、脚趾和脚踝关节的力量训练,提高学生的支撑力,能够促进肌肉的收缩,从而有效完成对地面的缓冲动作。短跑技术训练过程中要加强对高中生的保护,增强对脚踝肌肉群和小腿的力量训练,及对肌肉反应的训练^[1]。(2)反应力练习反应力在短跑运动中非常重要。当人在运动的时候,肌肉链会限制人体的运动速度。反应力有助于在运动过程中获得更大的加速度。在反应力强度训练过程中,通常使用两种方法进行训练:反弹反应训练和打击反应强度训练。弹跳响应强度训练

主要基于跳跃训练，而击打响应强度训练可以通过踢的动作来进行。

2.4绝对速度训练

2.4.1速度训练

采用的主要内容提高反应速度和启动速度；提高肌肉收缩速率和力量；提高运动过程的协调与放松能力。

2.4.2训练方法

这主要包括各种利用辅助设备的练习和成组练习。高频率原地低抬腿跑+（30+60+80+60+30）×N组；利用皮带两个体重相似的同学轮换牵引跑，当前者跑出20米后，后者松皮带，前者冲刺30米，轮换N组；根据自身能力让距离追逐跑，最后到终点者做相应处罚，根据能力调节队员距离，跑动距离随时改动；4×100米接力×N组；上坡跑、下坡跑。在大约30°的直线斜坡上高频率冲刺跑；半蹲踞式姿势，听到枪声迅速向上跳起并触及高物；直立姿势开始，逐渐向前倾斜接着快速跑出；在2°~3°的斜坡跑道上，快速完成上坡或下坡加速跑练习，距离40~50米；双手推滚球接着起跑追赶滚球的练习；双手向前上抛出球，接着跑出去追赶并接住球的练习。注：N随量的大小而改变。

2.5协调性

协调性是影响短跑成绩的最重要的因素之一。为了跑得更快，必须协调四肢的动作和自身力量的运用。任何不正确或效率低的肢体动作都将不利于短跑成绩的提高^[2]。因此，进行训练以使身体动作在短跑时协调而有效率就显得非常重要。高抬腿跑、后踢腿跑、单腿跳绳、双腿交替跳绳、双腿连续跳绳跳等短跑训练方法和练习都有助于提高身体的协调性。

3 高中体育生短跑训练的措施

3.1加强短跑技术动作训练

多数高中生对短跑的技术动作掌握不好，从而影响了其短跑成绩，因此加强短跑技术动作训练势在必行。首先，教师应当加强高中生髋关节灵活性的训练，具体可利用高抬腿跑、拉橡皮条高抬腿“车轮跑”、收腹跳等训练方法来提升高中生的髋关节摆动速度，还可以通过行进间扭髋练习的方式来训练其髋关节灵活性。其次，加强途中跑着地技术的训练^[3]。主要是通过弹力带辅助下的原地慢动作训练方式，让高中生对途中跑各阶段的具体用力情况有一个更加深刻的感受，然后再通过小步跑、车轮跑等训练方式来规范其途中跑技术。最后，教师还应强化放松技术训练，这样可以增加高中生短跑时主动肌和对抗肌的协调程度，也有利于其短跑训练效果的提升。

3.2加强核心力量训练

核心力量训练有助于增强高中生的上下肢协调能力，从而有效提升其短跑的肢体协调性，进而促进其短跑训练效果的提升。教师应当加强对高中生核心力量训练的重视，采用恰当的训练方法来增强其核心力量^[4]。具体而言，教师可以指导高中生进行负重躯干上抬训练，也就是在平板支撑状

态下，根据实际训练需求，在高中生的腰腹处放置一定的重物，然后让其依次抬起左右腿，并保持身体其余部位不动，每次坚持10~15秒左右，这对其核心力量发展十分有益。此外，教师还可以引导高中生利用瑞士球进行旋髋练习，这样也能增强其核心力量。

3.3加强专项力量训练

在高中短跑训练时，教师通过专项力量训练能够有效促进高中生的各个肌肉群的专项力量发展，这对其运动素质的提升非常有利。需要注意的是，专项力量训练应当结合高中生的身体、心理等方面的实际情况，制定科学的训练方案，才能获得更好的训练效果。

3.4加强短跑时的呼吸节奏训练

如果高中生在短跑之时一直不能控制好呼吸节奏，甚至有可能诱发一些呼吸系统的疾病。因此，教师要注意加强短跑运动过程中的呼吸节奏训练，指导高中生掌握在短跑时调整呼吸节奏的方法，以及采用恰当的方法来适度增加自己的呼吸频率和深度，这样就能在短跑运动时获取更多的氧气^[5]。此外，教师还要指导高中生在短跑时用鼻子呼吸，避免由于用口呼吸而难以过滤空气中隐藏的灰尘类的颗粒物，从而造成其咽喉、肺部等出现疼痛现象，影响到学生的身体健康状况。

3.5加强心理素质训练

短跑比赛用时较短，如果高中生不能保持良好的心态，那么其身体状态必然也会受到影响，最终的短跑成绩也会不尽如人意。因此，教师要注意加强高中生的心理素质训练，引导其学会放松自己，在短跑比赛、考核等的过程中能够保持良好的心态，从而让自身的神经、运动等身体系统能够保持在较好的状态，这样既能避免由于紧张过度而导致的肌肉拉伤等运动损伤问题，还能提升其短跑训练效果，强化其心理素质，为其心理健康发展奠定良好的基础。

结语

当前体育教育方式落伍，有些学校的体育课被文化课所替代，课后学生又被家长安排去各种补习班，这使学生没有时间进行运动，从而导致身体素质下降。在短跑训练中，一定要注意学生的跑姿，绝不能出现内外八字脚，摆臂过大或过小，坐着跑或身体过于前倾等不正确的姿势。

参考文献

- [1]王瑞豪.弹力带专项力量训练对高中体育特长生100m成绩的实效性研究[D].西安体育学院,2019.
- [2]赵珂欣.高中体育田径项目中短跑的力量训练[J].新课程(中学),2017(11):299-300.
- [3]郎世超.关于高中体育田径项目中短跑的力量训练研究[J].运动精品,2019,38(12):136-137.
- [4]姜本清.高中体育短跑训练方法探究[J].田径,2019,(10):11-12.
- [5]潘来峰.高中体育田径项目中短跑的力量训练研究[J].田径,2019,(01):4-5.