

高中体育田径项目中短跑的力量训练研究

张福琰

(沧县教师进修学校 河北 沧州 061000)

[摘要]随着经济社会的不断发展, 社会对高中生体质健康水平的要求也越来越高, 这就要求高中体育教师在教育教学的过程中要重视体育技能的教学, 尤其是在短跑项目中的力量训练方面。基于此, 本文首先阐述了高中体育短跑训练中力量训练的重要意义, 再从两个方面分析影响力量训练成效的原因, 最后从两个方面阐述提高高中生短跑力量训练效率的途径, 以供相关人士交流。

[关键词]高中体育; 田径; 短跑

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.493

引言

短跑作为一项历史悠久的田径项目, 在很大程度上能够反映出学生的体育水平和体育能力。而影响短跑速度的因素包括运动员的耐力、肌肉力量、技巧等。因此, 为了有效提升高中生的短跑效率, 教师必须重视力量训练, 并通过探索增强力量训练的途径, 提高高中生的体育水平。

一、高中体育短跑训练中力量训练的重要意义

新课程标准改革下的高中体育教学, 要求教师要着重提高学生的体质健康水平。可见, 重视高中生的短跑训练是时代和社会发展的要求。因此, 高中体育教师在教育教学的过程中, 要注重培养学生的短跑能力, 通过高效的力量培训来提高学生的短跑训练效率。具体来说, 力量训练指的是在学生进行短跑的过程当中, 通过正确刺激学生的运动神经肌肉系统, 使运动员肌肉系统处于较为活跃的状态, 进而有助于带动运动员其他身体系统的共同运作, 如增强呼吸系统、加快心脏循环系统等, 提高肌肉新陈代谢的速率。总而言之, 在短跑中, 高效的力量训练能够使肌肉在短跑的过程中处于适当紧张的状态, 有利于激发学生在短跑过程中的爆发力。除此之外, 力量训练能够降低学生的体脂率, 锻炼学生的肌肉力量、跑步速度和持久力, 同时提升学生的身体素质。在高中短跑训练中, 力量训练的种类较多如阻力训练、负重训练等, 教师要视具体情况为学生安排相应的体育锻炼任务。可见, 力量训练在高中生的短跑训练中发挥着举足轻重的作用。

二、影响力量训练成效的原因分析

(一) 学生生理因素的差异性

由于不同学生之间受到其生理因素的影响, 体育水平的差异性可能存在较大的情况。因此, 这就导致不同学生在进行短跑力量训练时, 其训练成效的差异性较为明显。具体来说, 由于生理因素所造成的肌肉收缩的速度会影响肌肉阻力臂的大小, 因此, 在运动员的短跑过程中, 肌肉拉伸的速度越快, 肌肉拉力的速度也就随之加大。而肌肉收缩时, 阻力臂增大, 有利于后期的肌肉拉长。因此, 在短跑训练中进行肌肉快速拉伸、收缩有利于提高力量训练的成效, 减少肌肉收缩拉长时所产生的阻力。

(二) 肌肉收缩速率的影响

由于肌肉在收缩时, 可能受到不同负载的影响而导致肌肉的收缩速率不同。短跑时的肌肉收缩速率的差异性会影响肌肉冲动的频率, 进而导致肌肉的疲劳速度不同。具体来说, 短跑训练中肌肉收缩的速率越高, 肌肉神经系统的冲动频率也会随之升高, 肌肉的疲劳速度也会随之下降。相反, 肌肉收缩的速率越低, 肌肉神经系统的冲动频率也会随之降低, 肌肉的疲劳速度也会随之上升。可见, 在高中生体育短跑训练中, 力量训练的重要意义^[1]。

三、提高高中生短跑力量训练效率的途径

(一) 采用最大力量训练法

最大力量训练法是田径短跑训练中较为有效的训练方法之一。具体来说, 最大力量训练法的训练原理是: 在训练中不断提高肌肉的极限负荷, 克服肌肉在短跑运动中的阻力, 增强肌肉冲动的频率和强度。最大训练法就是通过扩大运动员肌肉的生理横断面积来提高跑步速度和短跑效率。在高中体育短跑训练的课堂上, 关于手部肌肉的力量训练, 教师可以组织学生开闸哑铃训练或皮筋训练, 引导学生手握弹

性皮筋, 按照短跑的手部姿势在原地进行手部力量训练, 以一分钟为单位, 组织学生通过快速摆臂来锻炼手臂力量, 通过肌肉的拉长和收缩来提高学生的锻炼效率。在腿部力量的训练上, 教师可以通过组织学生以台阶跳或举重蹲立的形式, 锻炼学生的腿部力量。除此之外, 教师还可以将全班学生分为数个小组进行折返跑接力, 增强高中体育课的趣味性, 同时有效的锻炼学生的肌肉力量, 为后期开展短跑训练奠定坚实的基础^[2]。

(二) 采用爆发力训练法

爆发力对短跑运动员而言具有十分显著的重要性。因此, 这就要求教师在进行短跑训练时, 要着重锻炼学生的短跑爆发力。短跑爆发力具体指的是: 在运动员有限的短跑时间内, 尽量使身体内更多的运动单元同时进行运作。适当的锻炼爆发力能够有效的帮助运动员减小其肌肉阻力。而由于爆发力和肌肉力量的关系是正比关系, 因此, 爆发力的训练有利于增强学生的力量训练, 提高学生的短跑速度。在进行爆发力的训练过程当中, 高中体育教师要尤其注意以下几点: 第一: 正确认识短跑训练中的爆发力训练, 爆发力训练要同时注重身体协调训练和肌肉训练等。学生在负荷训练时, 其负载的量不同也会导致训练效果有较大的差异, 因此, 教师在安排学生进行力量训练或爆发力训练时, 要切实根据学生的体育水平和实际情况进行训练任务的分配, 切不可采取“一刀切”的训练模式, 挫伤学生的训练信心, 避免学生对短跑中的爆发力训练产生排斥和抗拒心理。第二, 爆发力训练是一个分阶段的训练模式, 主要分为基础训练阶段和强化训练阶段, 训练内容分为力量和速度。因此, 教师在针对不同阶段和不同训练内容时, 要结合学生的训练实际情况、训练阶段和训练水平, 适当调整训练内容, 保证学生在循序渐进的爆发力训练中提升其短跑效率。第三, 在学生进行完短跑爆发力训练后, 教师要引导学生做好肌肉拉伸运动, 使肌肉适应迅速收缩的状态, 收缩主动肌, 以此方式来达到放松肌肉、降低主动肌阻力的效果。可见, 爆发力训练在很大程度上能够有效提升高中生的短跑水平^[3]。

四、结束语

综上所述, 短跑对于高中生而言意义重大。而如何通过有效的力量训练来提升高中生的短跑水平是当前体育领域教育人士所应该重点关注的问题。这就要求高中体育授课教师要明确力量训练的原则, 并结合学生的实际情况, 采取相应的措施开展力量训练, 有效提升学生的短跑水平, 进而增强学生的体质健康水平, 推动我国体育教育事业的不不断发展。

参考文献

- [1] 虞涛. 高中体育田径项目中短跑的力量训练研究[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2019, 000(037): P.1-1.
- [2] 梁彬. 浅析高中体育田径项目中短跑的力量训练[J]. 神州旬刊, 2019, 000(010): 84.
- [3] 王刚. 浅谈高中体育田径项目中短跑的力量训练[J]. 神州印象, 2018, 000(004): P.384-384.
- [4] 刘小文. 解析高中田径短跑项目中的力量训练措施[J]. 田径, 2019(04): 18-19.

小学音乐趣味教学浅析

闫路

(山西省晋中市榆次区实验小学 山西 晋中 030600)

[摘要]小学音乐教师需要结合小学生的个性特点来设计教学方案, 激发小学生参与小学音乐教学的自主性与积极性, 感受到音乐的魅力与趣味性, 以此来提高音乐课堂教学效率, 构建趣味性的音乐课堂。

[关键词]小学音乐; 趣味教学; 方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.494

在音乐教育中, 小学生对新鲜事物的好奇心和较强的学习能力能够帮助他们很快的投入到学习中, 但由于小孩子的天性, 他们也会对枯燥无趣的教学内容很快失去兴趣。所以, 努力发展音乐教育的趣味性, 对保持小学生学习兴趣就成了至关重要的问题。

一、用音乐游戏增强趣味性

在音乐教学中, 学生偶尔也会有比较烦躁的时刻, 这时学生对于学习音乐歌曲就不太感兴趣。为转变学生的学习态度, 使学生始终在音乐课上保持高度的兴趣度, 带领学生充分感受音乐学习中的乐趣, 我们在教学时, 就可通过音乐游戏的方式来调动学生的兴趣。音乐游戏的设置与完成能够激发学生的创造力, 使学生在音

乐游戏中, 不断提升自己的创造力。比如, 我教授学生《我怎样长大》这首歌曲时, 见学生对于学习这首歌曲的兴趣度不大, 就运用了一个小游戏来调动学生的学习氛围。“同学们, 我们来玩一个接歌游戏吧, 老师这里有一个小球, 我先在将这个小球交给小君, 一会儿小君先唱第一句, 之后老师数数字, 你们就传递小球。当我停下来不数数字的时候, 小球在谁的手中, 谁就接着唱第二句, 以此类推, 直到这首歌唱完, 我们就换另一首歌。”学生就在这样的游戏中渐渐掌握了这首歌曲的歌唱方式, 而且学生对于游戏的兴趣依然不减, 之后又复习了其他的歌曲。当学生的兴趣被调动起来之后, 我还组织学生一起玩音乐绘画的游戏。所谓音乐绘画, 就是让学生跟着音乐的旋律进行绘画, 让学生将自己对于歌曲的理解用画面表现出