

高职体育教学中提高 100 米短跑速度的对策

李江

鞍山职业技术学院

摘要: 本文探讨了在高职体育教学中,如何通过深入了解学生的个体差异和实施个性化训练计划来提高 100 米短跑速度。文章强调了初步评估和需求调研的关键性,以便辨识出学生在快速反应能力、物理力量、持久力和技术操作方面的基本素质。详细阐述了人才培养计划的制定,其中涵盖了长远及短期目标的规划、定期锻炼计划以及增强基础能力和身体素质,特别指出优化起跑动作和步态以及节奏训练是关键。文章的研究结果表明,该类策略能有效提升学生的短跑性能,为学生的体育教育和长期发展提供了实际的指导意义。

关键词: 高职体育; 教学; 100 米短跑速度; 对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.08.099

引言

随着对体育教育的重视逐步提升,100 米短跑作为评估学生身体素质的重要指标之一,在高职院校体育教学中占据了显著地位。然而,在短跑赛事中,学生们表现出显著的个性区别,其要求教师们需要深入理解每位学生的特殊要求,并据此制定符合个人特点的训练计划。本研究旨在探讨通过个体化训练和技术指导如何有效提升学生的 100 米短跑速度,进而促进学生身体素质的全面发展,通过此类研究旨在为高职体育教学提供科学、有效的训练策略和方法。

一、了解学生的个体差异和现有水平

在高职体育教学中,针对 100 米短跑的速度提升,应深入了解学生的个体差异和现有水平。此过程中教师需要对学生进行全面评估,包括身体素质、技术水平以及心理状态,以便制定出针对性的教学计划和训练方法。首要任务是对学生在百米短跑中的各项基本运动能力进行全面搜集,其中包括速度、力量、敏捷、耐力等关键体能要素的量化指标,同时也要对跑步技巧的精准度和效率进行细致的记录。常见的量化评估手段涵盖了时间限制下的跑步测试,旨在衡量学生们的跑步速度与持久力;通过立定跳远项目,可以有效评估个体的下肢瞬间发力能力。除了精确的性能评估,教师还应展开深入的质性研究,涵盖对学生们短跑起跑技术的细致审视,此技术在短跑项目中具有举足轻重的地位。掌握出色的起跑技巧,能让运动员在竞技起跑线上就赢得先机。在学生冲线前的关键时刻,教师须留意学生们的身体动作是否和谐、动作是否连贯,其都是决定比赛结果的关键要素。通过评估教师可以识别出具有潜在速度优势的学生,并针对学生制定个性化的提高计划。对于那些技术不足或体能较弱的学生,教师需要提供更多的技术指导 and 体能训练,帮助其在技术和体能上取得进步。其中可能包括加强基础体能训练,改善跑步姿势,提高起跑和加速技能,以及通过视频分析等方式让学生直观看到自己的技术缺陷和改进后的效果。

二、制定个性化的训练计划

(一) 长短期目标设定

在高职院校体育教学中,制定个性化的训练计划对于提升学生的 100 米短跑速度至关重要,此过程的核心是基于初始评估结果设定具体而可实现的长短期目标。长期目标通常聚焦于整个学期或训练周期内学生的综合能力提升,如缩短 5% 的短跑时间,或者提高起跑和加速技术。短期内设定的具体目标更为明确,可能是每周或每月实现的进步,如提升某个肌肉群的力量或优化跑步的姿势。在制定教学的短期及长期目标时,教师团队需要综合考量学生身体健康状况、技能水平、心理状态以及个人兴趣所在。对于初涉短跑项目的学生,短期练习焦点或许是熟悉正确的起跑姿势和基础的加速技术,长远目标则是保证学年末,其能够自主完成 100 米跑,无须技术指导。对于熟稔技术的学生们来说,短时间内的训练目标主要是通过特定的力量训练和速度提升练习来提升其爆发性力量,进而长期目标则可能是参与校园间的比赛或实现更高的体育荣誉。

(二) 训练周期规划

针对 100 米短跑,量身定做训练计划,明确区分为准备、竞技和恢复三个阶段,对于学生运动成绩的系统提高至关重要,此做法能有效规避训练过度 and 受伤风险。在训练周期里,准备期是训练周期中的基础阶段,关键在于打下坚实的体能基础和熟练的技术技巧。此时期的主要锻炼内容聚焦于全面提升身体素质、加强力量与持久力,以及技术动作的精致化练习,通过一系列的身体锻炼,如长跑等有氧运动,可以有效增强心肺的健康水平;专注于提升腿部力量和核心稳定性的锻炼,包含深蹲、腿举和跳跃等动作,旨在提高起步与加速的性能。针对短跑技能的提升,专注于优化启动瞬间的反应速度、加速度技巧,以及跑步过程中的身体动作协同与平衡控制。训练强度在准备期逐渐增加,以适应更高的训练要求。在竞赛期阶段是针对即将到来的比赛进行专门准备的阶

段,此阶段的训练聚焦于提升速度和爆发力,同时模拟真实比赛的环境和压力。具体的训练项目包括高强度的间歇性跑步、短距离的迅猛冲刺,以及起跑技术的精细调整。此外,策略训练也非常重要,如分析竞赛对手的技术和策略,以及学习如何在比赛中保持心理稳定和战术灵活。在竞赛期训练强度达到最高,但同时要注意避免过度训练,保持充足的休息和恢复^[1]。

恢复期的主要目的是让运动员的身体和心理从紧张的比赛阶段中恢复,此阶段的训练重点是低强度的恢复性训练,如慢跑、游泳或自行车等有氧运动。此类适当强度的运动有利于推动血液循环,加快乳酸及其他代谢副产物的排出,有效缓解肌肉的不适与紧绷。在恢复阶段,进行适度的拉伸和增加关节柔韧性的练习同样重要,其能帮助保持肌肉的弹性和关节的活动范围,在身体的修复阶段,锻炼的频次和力度都相对温和,目的是确保生理与心理的双重恢复得到最大化。如图1所示。

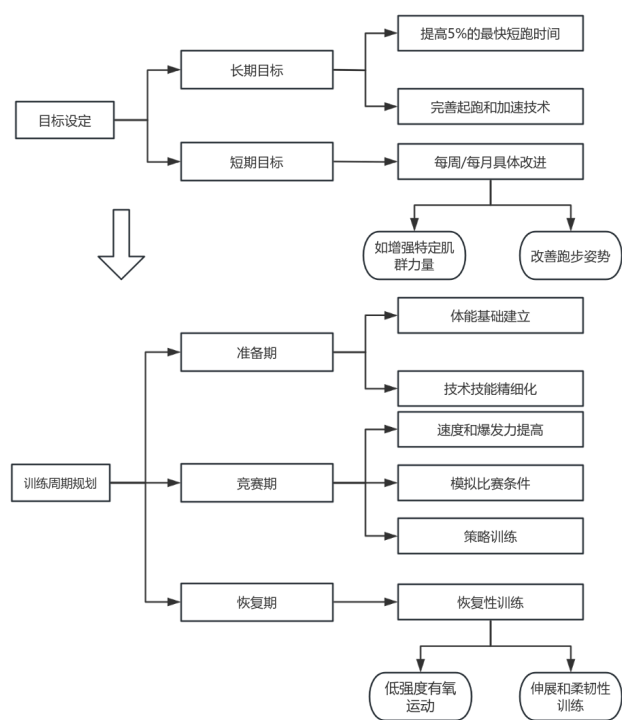


图1 制定个性化的训练计划

三、强化基础技能和身体素质

(一) 全面体能训练

全面体能训练是实现强化学生基础技能和身体素质目标的基础因素,特别是多样化的力量训练和耐力及速度训练。此类训练的设计旨在针对性地提高学生的运动能力,特别是对于速度和爆发力的需求。为了在短跑中提升速度,关键在于进行多元化的力量锻炼,学生们应当采用自由重量、抗阻训练带,以及利用自身体重进行的训练等多种方式,着重加强大腿和臀部肌肉的力量,进行像深蹲和硬拉这样的自由重量训练能显著提升腿部力量与耐力;同时,

利用抗阻滞进行的侧向移动或爆发式起跑练习,则有利于提升特定肌肉群的爆发力。进行以俯卧撑和仰卧起坐为代表的体重训练,是强化身体中心稳定性的有效方式,对于在运动中保持身体的平衡起着至关重要的作用。针对性地进行爆发力训练,如箱子跳跃或台阶跳,能有效增强肌肉的反应敏捷度和力量输出,其对100米短跑的起始和加速阶段至关重要。在提升肌肉力量的同时,提升耐力和速度的全面锻炼同样重要,进行持久力锻炼,通常涉及的有长跑和间歇性冲刺,该类练习能有效提升学生的心肺健康和肌肉持久力。而长距离跑可以提高学生的基础体能水平,使学生能够在训练和比赛中保持较高的强度不断地进行。采用高强度间歇训练法,则能够有效提升学生的速度与恢复力,此类训练方式涉及短时高速的冲刺与随后较长时间的慢速恢复,反复交替训练有利于增强学生在快速运动中的耐力和复原速度^[2]。

(二) 技术性体能组合训练

在100米冲刺比赛中,掌握步伐节奏是至关重要的,恰当的步频与步长调节能极大增强选手的奔跑速度和比赛效能。在训练课上,教师应指导学生在跑道上设置标志,以此作为加速至极限速度的参照点,并学习如何在达到最高速度后,尽可能长时间地保持该速度。利用彩绘标识出学生须加快脚步的区域,同时标明持续高速行驶的段落,以便学生知晓何时该提速,以及保持何种速度。在提升学生的身体适应性和运动效能方面,增强灵活性和协同性是关键,通过动态和静态拉伸等灵活性练习,可以增强学生肌肉与关节的弹性,有效减少体育活动中的损伤风险,同时也能提升学生的运动表现。通过诸如梯子跳跃和敏捷性锥形障碍的练习,特别着重提升学生的起步快捷性和转向灵活性,通过练习在梯子上的脚步快速且精准跳跃,学生可以增强自身的步伐敏捷度和身体协调。

以某高职院校100米短跑课堂为例,教师在教学过程中向学生介绍100米短跑的技术要素,诸如步频和步长的关键性,并展示顶尖运动员的短跑视频,剖析其技术和体能的亮点“请同学们在视频中注意该运动员是如何在短时间内达到最高速度的,围绕其技巧进行分析!”以此来加深学生的学习记忆,并辅助其初步掌握课程的关键和难点。在课程启动阶段,教师指导学生完成一系列的身体伸展动作,特别强调对下肢和躯干中心肌肉的锻炼,以此策略性降低受伤的可能性。在协调性训练中教师给出课程目标“提高自身的协调性和身体控制能力”并示范梯子训练和敏捷锥训练的基本动作,让学生分组进行梯子训练和敏捷锥训练,注重动作的准确性和速度。训练结束后教师要求学生进行实战模拟“100米全力短跑”,其间教师精确计时并录制视频,随后利用影像资料,对学生进行量身定制的辅导,并提出针对性的优化建议^[3]。

四、进行专项技术训练

(一) 起跑技术优化

起跑阶段是100米短跑中最关键的部分之一，因为一个好的起始可以为整个赛程提供显著的优势。在开始实际训练之前，教师需要向学生介绍起跑器的各种类型和其调整方法，确保学生了解如何根据自己的腿长和起跑习惯设置起跑器的角度和位置。通常，起跑器的前部在离起跑线大约一到两脚的位置，后部则设置在三到四脚的位置，起跑器的角度应调整为学生感觉最舒适和最有利的位置。而起跑姿势的教学是整个训练过程中的核心，教师需要指导学生采取正确的低位起跑姿势，其中包括：①双手放置在起跑线后，手指张开，与肩同宽。②前脚放在前起跑器上，膝盖弯曲大约90°角。③后脚脚尖放在后起跑器上，膝盖弯曲更大，几乎接近身体。④低头看向跑道约一米远的地方，保持背部平直。⑤臀部略高于肩膀，准备在听到发令枪声时迅速推身体起跑。借助正确的起跑姿势来强化学生的短跑速度，让学生掌握正确的短跑姿势。如图2所示。



图2 起跑技术优化

学生在熟悉标准的起跑姿势后，教师需着重训练选手起跑时的快速反应技巧。教师可以通过发令声或哨音来模拟比赛启动的提示，以此培养运动员能够在接到提示后迅速作出回应，缩短从接到指令到开始行驶的时间差，此环节要求学生多次重复锻炼，旨在提升其神经体系反应速率和起跑的爆发力。教师需向学生教授如何技巧性地利用起跑辅助装置来产生推动力，包括掌握如何借助肢体的往复力量来推动起跑器，并迅速将身体姿态从半蹲姿态发起冲击动作要领，该动作要求学员在发令声时准确做到：①强有力地推前腿，同时后腿也迅速跟上，以生成最大的向前推力。②上身随着双腿的推动而向前冲，保持低头的姿势，避免过早抬头。通过此类具体的教学步骤，学生可以逐步掌握100米短跑的起跑技术，从而在实际比赛中发挥出更好的性能^[4]。

(二) 步法和节奏训练

步法和节奏的训练是100米短跑中至关重要的环节，尤其是在加速期和维持最高速度期间的表现直接影响到最终的赛事成绩。在短跑训练环节，教师需要对学生们深入讲解步法和节奏的重要性，并利用播放视频或现场示范来展示正确的步法和节奏。强调在加速期间步伐的快速和力量以及在维持最高速度期间步伐的稳定和效率。教师可以展示顶级运动员的比赛片段，让学生观察并理解技术的实际应用。以此为依据，指导学生进行基础步伐练习训练，

特别强调在没有时间压力时，着重于步伐节奏与步伐幅度，教师指导学生在直线上进行锻炼，关键在于掌握脚掌的触地技巧（从脚跟到脚尖连续滚动）以及生成推进力的方法。在此学习历程中，关键是让学生体会每个步骤的行为，并不断增进行走速度与强度。在学生的基础步法得到强化后，加速期的步法训练是提高学生短跑性能的关键步骤。此时，教练应当设置一些近距离的反应训练的标识物，如20米或30米的短距离冲刺标志，以此锻炼学生们的迅速起步的能力。学生从静止状态开始，每次尝试以最快的速度达到标记点。教师需观察学生的步伐频率和步长，及时给出修改建议，确保每一步都在有效地增加速度。

以高职体育教学中100米短跑教学为例，教师在场地上进行现场演示，让学生观察教师的步法和节奏，通过教师的展示让学生了解每个动作的重要性。此基础上教师引导学生进行基础步法练习，包括在直线上练习，注意脚掌的落地位置和推进力的生成，以此来逐步增加学生的步法速度和力度。而在加速期训练中，教师则设置短距离标记（如20米或30米），以此来训练学生的加速能力，教师会此时针对学生的综合运动能力提出要求“从静止状态开始，尝试以最快的速度达到标记点”，在学生进行训练时教师观察学生的步伐频率和步长，给出学生具体的建议^[5]。

结语

本研究经过对高职学生在100米短跑训练方面的深入研究，验证了个性化训练计划在提升跑步速率方面的明显成效。最新研究表明，通过对学生短跑能力进行精细的初期测评、周密的训练计划以及高科技的综合健身训练，其短跑成绩显著提升。进一步的研究可以深入挖掘在训练中，不同身体素质的学生所展现出的反应差异，以此来更好地调整和升级训练策略。此外，该探究也揭示了在现实课堂中需要特别留意的某些训练适应性问题，为未来的研究提供了新颖的视角与优化路径，有望对高级职业体育教育的进步带来正面作用。

参考文献

- [1] 李文滨. 提高高职院校短跑训练效率的有效方法研究[J]. 田径, 2023, (05): 21-22.
- [2] 王雨洁. 基于创新教育理念下高职体育教学策略研究[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2023, (01): 118-121.
- [3] 闫雪锋. 高职短跑技术教学改革探析[J]. 科学咨询(教育科研), 2020, (08): 89.
- [4] 陈平, 曾祥阔, 王海瑞. 提升高职田径短跑训练效率的有效办法研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(15): 30-31.
- [5] 张旭, 王恒. 高职学生田径短跑训练效率提升研究[J]. 船舶职业教育, 2020, 8(03): 75-77.

作者简介: 李江, 1979年1月, 男, 辽宁抚顺人, 汉族, 本科, 讲师, 研究方向: 体育教学。