

浅谈高中生提高田径训练效果的途径

陈铖

(辽河油田第三高级中学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要]在高中体育教育当中,田径运动时高中生体育教学的一个重要组成部分,田径运动是能够体现一个地区或者国家体育训练水平和人民综合素质的重要标志,目前高中的田径相关训练在训练效果训练定位等方面仍存在着一些问题,这些问题已经一定程度上制约了高中田径训练队伍整体水平的提升,并且影响了对不同天气具有需求差异的高中田径运动员的系统化培养和职业生涯规划因此有必要。对当下的问题进行分析,并且研究出可以提升训练效果的策略。

[关键词]田径运动;训练策略;方法探讨

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.127

在高中阶段的田径训练当中,田径训练的主要目的即是通过系统化的学习和科学的训练套路。增强学生的前期经济能力,并且能够提升气田及运动的能力和自身的综合素质水平,因此我国高中体育在田径方面的训练有待进一步的提升,田径训练是我国高中体育训练当中的一个重要部分,它也是衡量高中生综合体育水平高低的一个重要标志。我们日常所讲的田径核心训练,实际上是以一个对部分躯体和相关机关组织的力量强化训练不同的田径项目,需要对力量的大小和用力的部位及用力特征进行细致的划分,因此训练是存在差异性的,只有系统化的对这一方面的训练手段进行分析,才能够结合具体的实际情况来进行区别的教学,通过合理的考级来制定出重点的有的放矢的训练策略。

一、高中田径训练当中存在的问题分析

(一) 田径训练方法过于单一

传统的田径训练方法,通常强调学生对某一动作的机械性重复,这种方法由于过分的单一,且无法考虑到每个学生具体的身体肌群的特点,从而无法调动他们对田径训练的积极性和主动性,这会使得我们学生在进行体育训练时,往往处于被动的学习状态,以至于忽视了他们本身具有的身体某一部位的特长和优势,且限制了他们对自身力量的发挥,这种传统的训练方法会使得他们对田径训练的热情大大的降低,此外由于高中田径教练员的综合素质层次不齐,自身水平的不足和设施的不完整,也会使得田区教育水平的提高过程受到阻碍,无法使得田径教学在高中以实现现代化教学^[1]。

(二) 高中田径训练时间严重不足

高中阶段是学生生涯过程中的一个重要学习阶段,之一这一阶段学生往往要面对高考所带来的严峻的学习压力,因此无法提供出充分的前期训练时间来进行体育锻炼。大量的运动实践。没有充分的时间来应用到学生的实际训练效果因此需要过分沉重的学习负担与阶级训练时间之间做出一定的取舍。

二、解决田径训练过程当中存在的问题策略及建议

(一) 根据高中生身体素质情况进行训练强度的制定

高中学生在进行田径训练过程当中,应当参照训练人员不同的身体素质来进行训练目标的制定和训练内容的取舍与训练方法的决选择,如在进行田径训练活动当中训练强度过大,而学生的身体素质有较低及可能会出现软组织拉伤的状况,我缺乏及时的就医测绘留下后遗症,这对高中学生在体

育方面的素质培养会带来不利的影响,而若前期训练的强度过小,才会使得原有的无法达成。不仅会浪费学生在体育课上的教学时间,也会无助于他们前进训练技能的提升,在实际的训练过程当中,教练员可以借鉴成功的训练模式,如先对学生进行力量的训练,然后再辅以速度训练的形式,让学生再提升其力量,体力的基础之上来进行速度训练,则会更有成效^[2]。

(二) 建立健全完善的高中田径训练管理体系

当下由于大多数学校对体育训练管理的忽视而导致了体育课不受重视的客观状况出现,我们需要结合体育自身的课程特点来进行相关天津训练管理体系的制定,以促使学生能够更好的通过管理体系的标准来达到自身训练目标。对于学校而言在开展学生紧急训练的同时也应该对相关的体系进行系统化的研究和制定,这对体育训练来说是十分必要的,这不仅可以在学生实际高中田径训练课堂当中能够帮助学生科学的循序渐进地提升其运动技术和水平,也能够帮助恬静教育,更好的实现,规范化科学化的教育教学^[3]。

(三) 加大硬件设施的完善和投入

当下一部分学校在进行田径训练时,由于缺乏硬件设施和器材,从而使得部分训练无法达成硬件设施和器材室进行体育锻炼的一个前提和基础,任何缺乏应急设施和器材的体育场所无法帮助学生科学地展开田径运动的学习。相关政府部门和学校一定要对基础设施这一问题加以重视,并且加大对硬件设施和器材的购物方面的投入力度,以确保高中的田径教学能够正常的开展。

结语

综上所述,在开展高中阶段的田径学习和训练的课程当中,需要对田径运动本身的规律加以把握,以更好的提升学生的体育素养,挖掘学生的田径运动潜力,帮助其提升体育运动的技能,家庭方面他也能促进当下的体育训练,教学的规范化和教学质量的提升,进一步扩大田径运动,在我国高中阶段影响力不断的被田径运动储备后备人才。

参考文献

- [1]刘玉振.高中田径训练存在的主要问题及发展对策[J].拳击与格斗,2017(8X):40-40.
- [2]钟芳颖.高中田径训练中核心力量训练的研究[J].运动,2018(17):122-123.
- [3]王威基.谈高中生田径训练的策略[J].新课程,2017(9):69-69.