

高中体育如何加强田径短跑力量训练

孙瑞德

(广东省河源市和平县福和高级中学 广东 河源 517200)

[摘要]肌肉训练对短跑的质量至关重要。因此,体育教师应高度重视肌肉训练,以学生的具体情况为基础,安排科学的训练项目,以科学新颖的训练方式,加强对高中生的肌肉训练。对于高中生来说,加强力量训练不仅可以合理地提高身体素质,而且对身心健康和发展也尤为重要。因此,高中体育教师应掌握有效的方法,不断提高学生的身体素质,继续为社会输送高素质人才。

[关键词]高中体育;短跑;肌肉训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.080

前言

作为一项田径运动,短跑可以促进新陈代谢,提高身体素质,是一项深受高中生欢迎的运动。作为短跑项目中的重要训练模块,肌肉训练是提高学生短跑能力的关键辅助手段,因此,肌肉训练应受到高度重视。

1. 短跑项目中肌肉训练有效性的限制因素

全身肌肉会随着运动的开展而迅速拉伸,并在运动停止后迅速收缩。这样一组肌肉的伸缩活动会增大肌肉阻力,影响肌肉的正常运行。所以,增强肌力是体育课的基本目标。在肌肉训练中,体育教师应组织更多帮助学生摆脱大量肌肉阻力的活动。

肌肉收缩速度因其所承受负荷的不同而表现出较大的差异,但这种差异在运动能力中并不显著。控制肌肉运动的大脑神经也因不同的肌肉活动而呈现出差异,肌肉运动的频次和时间的差异与相应脑神经活动的频次和疲劳相关。即神经活动频率随着相应肌肉收缩速度的加快而增加,最终导致肌肉疲劳的速度加快。

2. 高中体育短跑肌肉训练中的常见问题

随着短跑运动及相关赛事的广泛开展,肌肉训练也备受关注。各级各类学校及体育机构高度重视肌肉训练的系统性和整体性。在高中短跑肌肉训练中,体育教师应精准定位所训练肌肉的实际位置和相关肌群的部位,应用相应的训练方法有针对性地训练。同时,注重体能锻炼阶段的灵活性,提高训练的整体实效,从而提高短跑训练的质量,提高学生短跑的速度。

在训练中,要制定详细的训练计划。逐渐提升训练强度。在每一次训练中,高中生应根据自己当天的健康状况,综合自己的整体训练进度,确定每天的训练内容,每组目标肌肉的训练姿势,训练强度要循序渐进。总之,保证日常训练和每组运动计划应符合健康状况的同时,保持基础训练的实际效果,防止意外,避免事故,保证身心健康。

3. 高中生短跑中肌肉训练的相关方法

3.1 根据课堂教学现状设计短跑活动

对于高中生而言,高中阶段的学习至关重要,也是肌肉训练的重要时期。而且肌肉训练有益于高中学生的学习。但是当前高考压力迫使高中普遍注重学生的学习成绩,在一定程度上忽视了学生身体素质的提高。在德、智、体、美、劳全面发展的今天,高中存在着诸多阻碍体育教育进步的问题。一些高中为了提高高考升学率,在高中二年级就结束了体育课,有些高中甚至没有开设体育课。教师占用体育课教授文化课的现象普遍存在。此类问题无阻碍高中生的肌肉训练,最终导致高中生身体素质普遍下降,心理压力升温,因此,高中阶段的教育教学工作者应权衡文化课和体育课的关系,规范课程安排,严格按照体育课程的考试大纲要求,开展体育赛事的课堂教学和相关训练。

如,高中应通过新短跑项目来加强对学生的肌肉训练。在体育课程中开展类似“足球赛事”的主题活动,推出足球队友

谊公开赛,尽可能多地招纳学生,让更多学生在足球比赛中提升短跑能力,提高学生的腿部力量,增强学生的爆发力。同时,学习和训练中的压力可得以释放。总之,短跑训练及相关活动既能帮助学生锻炼身体,又有助于缓解学生的心理压力。

3.2 根据学生情况设计短跑活动肌肉训练计划

肌肉训练不可能让所有高中生达到统一的标准。标准化训练并不能达到理想的训练效果。有的高中生体质较弱,不适合高强度训练。而体质较好的高中生则更适合高强度的训练。因此,教师应根据学生的体质制定有效的肌肉训练计划,确保每个学生都能得到充分的锻炼,从而增强体质。在肌肉训练过程中,一定要注意基本功的训练,让学生做好训练前的热身运动,以保证学生在整个训练过程中都能预防受伤。肌肉训练教学也应因材施教,使学生的肌肉在短跑中得到较好的训练。

为详细了解每位学生的身体素质,体育教师在体育课上,可以先根据一些适度的健身操来观察每个学生的身体素质水平。在开始肌肉训练前,对学生进行短跑的测试。最终根据测试结果制定不同的肌肉训练计划,要求11-12秒完成短跑的学生训练快速转身动作,每五次为一组;要求12-13秒完成短跑的学生训练匀速折返跑;每五次一组;完成短跑需要13秒以上的学生训练:平板支撑、俯卧撑等基本体能。测试前,体育老师应带领学生做好活动前期准备,督促每个学生保持动作规范,姿势标准,确保每一位学生都能安全训练,以免因准备不足而造成韧带拉伤考等问题。

3.3 明确百米比赛基本规则肌肉训练和抗压强度

为帮助学生打好短跑基础,体育教师应多指导学生有目的、合乎逻辑地训练,提高学生的活力。体育老师应秉承因材施教的原则,及时指出每个学生在训练中的不足,并要求学生立即改正,提高训练的有效性。在锻炼学生短跑的能力时,应主要训练学生的腿部力量。只有当学生有足够的足、腿部力量时,才能有足够的爆发力在短时间内完成短跑。教师可以利用负重进行负重深蹲、高腿、蛙跳、室内楼梯跑动等,达到训练足、腿部力量的目的。在训练的整体过程中,可将学生分组,督促学生在组间、组内互相检查,规范学生的肌肉训练。

结束语

物理学显示,结构力学的实际效果与受力方向、大小和支撑力相关。将加速度和质量改变原理运用于肌肉训练中,可提升肌肉训练质量。因此,高中体育教师有必要扩充与肌肉训练相关的物理知识并加以应用。同时,肌肉训练方法有很多种,选择合适的肌肉训练方法非常重要。因此,深入研究相关课题非常必要。

参考文献

- [1]小兵. 高职学生百米短跑力量训练研究[J]. 文渊(高中版). 2020, (7). 235.
- [2]石永斌. 高中田径项目中短跑力量训练技术及措施研究[J]. 山年. 2021, (5). 185-186.