

如何加强高中田径短跑项目中的力量训练

尚飞

(内蒙古鄂尔多斯市第一中学 内蒙古 鄂尔多斯 017010)

[摘要]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断发展。

[关键词]短跑;高中体育;力量训练;田径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.2003

众所周知,力量的大小和速度以及质量之间有很大的关联性,如果想提高高中生的力量,可以先训练他们的速度和质量,这样也能更好地强化学生的力量训练。高中生进行力量训练能够提高自身身体素质,对心理素质的改善也有很大的好处,不仅能够提升我们的肌肉收缩力和抗外力能力,还能辅助骨骼系统的良好运行,所以短跑田径运动进行力量训练能够帮助学生提升速度,让学生在这方面确定良好的成绩,还有利于学生今后更好的发展。

1 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。

2 影响力量训练成效的原因

2.1 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,这就会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。

2.2 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。

3 力量训练的具体方法

3.1 提高臀部和大腿前部肌群力量的训练方法

第一,身后提拉蹬。具体训练方法为:学生先立定站好,然后双手掌心向后伸展,双手在身体两侧抓住杠铃,双脚打开与肩同宽,然后下蹲当大腿与地面平行后起立,同样的动作重

复八次,做五组即可。做这项练习时要注意,保持微微抬头,身体要伸直,下蹲的时候要吸气,起立时呼气,做完五组后,老师要把学生用的杠铃减重十到二十公斤,然后再继续完成五组练习,最后快速高抬腿十秒钟完成训练。第二,蹲跳。具体训练方法为:把轻杠铃置于肩膀处,双脚打开与肩同宽,双手抓住杠铃,然后下蹲,大腿与地面成四十五度时迅速用力向上蹬跳,落地后重复运动一组八次,完成五组即可。这个项目的训练也要注意,保持头微微抬起,身体伸直,落地后起跳要迅速,完成后高抬腿十秒钟。

3.2 训练大腿后侧肌群力量的方法

俯卧屈膝拉胶带。具体训练方法为:学生在训练时俯卧在垫子上,在脚腕处系上胶带,另外一名同学在后方向下拉紧胶带,训练的学生用手稳住上身,双腿快速交替屈膝,一组六十次,练习五组即可。训练时学生要注意勾起脚尖,快速交替双腿,每完成三十个拉紧的胶带放松一点,然后继续完成三十个即可。

3.3 训练腰腹部肌群力量的方法

第一,仰卧起坐。具体训练方法为:学生在训练时要仰卧在垫子上,双脚屈膝撑住,双手置于脑后连续进行仰卧起坐,每组三十个,完成五组即可,适当地可以在手上垫个两公斤左右的沙袋,帮助学生进行负力量训练。体育老师要指导学生进行正确规范的练习,仰躺在垫子上时背部要完全贴于垫子,颈部保持端正,下颌不要过于收紧,完成动作后身体要和地面成四十五度,完成十个仰卧起坐后拿掉沙袋继续完成二十即可。第二,仰卧举腿。这个练习项目也要在体操垫子上进行,具体训练方法为:学生仰躺在体操垫上,一名学生要拉紧另外一名学生的双脚并了举起,快速完成练习,每组三十个,完成五组即可。要求学生在举腿训练过程中不能屈膝,腿和身体呈九十度时迅速把同学的腿向下拉,速度要尽量快,反复进行多次练习。

3.4 训练上肢力量的方法

第一,负重摆臂训练。具体训练方式为:学生训练时要将双手心向内并屈肘约成九十度,手中握住两公斤左右的杠铃放在身体两侧,双脚与肩同宽度站立,保持身体稳定,双臂交替摆臂,每组六十次,完成五组即可。但要注意的是,训练过程中学生要保持身体稳定正直,肘关节不要动,用肩膀来带动双臂前后摆动,幅度尽量要大,不然训练的效果会打折扣。训练三十次后,再徒手练习三十次即可。

4 结束语

综上所述,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。

参考文献

- [1] 宋守先. 浅谈高中田径短跑项目中的力量训练[J]. 田径, 2020(09): 54-55.
- [2] 陈秀枝. 探讨高中田径短跑项目中的力量训练方法[J]. 田径, 2020(08): 41+44-45.
- [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.