

## 析中师学生短跑训练中的几个问题

苏 炜

(湖南省岳阳师范学校 体育教研室, 湖南 岳阳 414000)

**摘 要:**在实践中,根据中师学生特点,结合短跑训练的要求,通过全面身体训练,发展速率与频率、快速力量、技术和短距离跑的能力的训练,使师范生的短跑速度明显提高,取得了良好成绩,为今后担任小学体育教师奠定基础。

**关 键 词:**师范生;短跑;速度;全面;训练

**中图分类号:**G822.12 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)01-0120-02

**Try to analyze some questions about the dash training of the students of normal school**

SU Wei

(Yueyang Normal College, Yueyang 414000, China)

**Abstract:** In practice, Thorough overall body-training, grow the rate and frequency, quicken the strength, skill and ability of dash. pick up rapidly the speed of dash of students of normal school. get good results lay a foundation as a PE teacher of primary school.

**Key words:** the students of normal school; dash; speed; thorough; train

师范学校小教大专班的学生(15~20岁),正处在青少年时期,人的骨骼和肌肉组织以及各种内脏器官正在逐步地生长和发育,呼吸系统、心血管系统以及它的高级部位——大脑皮层的机能也在逐步完善。在这个重要时期里,必须抓紧时间,通过全面身体训练,使师范体育班的学生机体得到协调发展,各种身体能力得到全面提高。这不仅为他们的速度发展提供了有利条件,而且也今后担任优秀的体育教师打下了良好的基础。

从1987年开始,对中师学生进行全面身体训练,重点解决速率、爆发力、跑的能力和技术训练,不但改变训练方法和手段。由于中师生高级神经活动的特点是兴奋过程占优势,但兴奋容易扩散,因此进行时间单一的练习容易抑制,产生疲劳。而采用手段多样,时间短的组合训练就很适合中师生的神经活动特点,使他们在训练时就不会感觉到单调、枯燥,这样既提高了中师生的兴趣,又提高了训练的积极性;既保证了训练质量,又能利于恢复,使训练达到预期的效果。下面谈谈笔者近几年课外训练中的体会,并就此对师范基础教育的短跑训练的几个问题进行阐述。

### 1 发展速率是提高短跑速度的重要因素

青少年时期,人的神经系统发育较早,兴奋与抑制的转换较快,灵活性好。肌肉在骨上的附着点距关节较近,且韧带富有弹性。此时最适宜发展速率。因此,必须不失时机地加强训练,使他们的速率得到迅速的提高。我们经常采用的效果比较好的手段有以下几种:

#### 1.1 行进间快速高抬腿跑 20~40 m;

#### 1.2 高频率用脚尖跑 20~30 m;

#### 1.3 高频率跳绳 30~40 s;

#### 1.4 用最大的频率进行短距离 10~30 m 的反复小步跑;

#### 1.5 5°坡度斜坡的下坡跑 30 m。

在总体安排上,提高速率的练习次数要少,时间要短,但质量一定要高。

### 2 发展快速力量是提高短跑速度的保证

15岁以前的力量训练,持续时间不应过长,负荷量不能过大,最好少用负重的方法。15岁以后随着年龄的增大,可逐步采用中、小量的负重练习,青少年力量要体现出重量轻、速率快,反复次数少的特点,并应和弹跳、速度结合起来练,特别要强调力量训练和发展柔韧性,增加动作幅度,改进专项技术密切结合起来。不要过分发展力量,以免使肌肉僵硬,协调性减弱。

多年来,我们针对师范生和短跑项目的特点,经常采用以下几种手段:

#### 2.1 3~10级立定多级跳或单足跳、单足交换跳、跨步跳;

#### 2.2 连续蛙跳 10~15级和双脚跳台阶;

#### 2.3 快速挺举负重 20~30 kg, 时间 10~20 s;

#### 2.4 负重原地弓箭步快速交换跳。

我们的实践证明,在进行以上练习时还要注意掌握好数量、强度和难度,应做到由易到难,由少到多、循序渐进。

### 3 掌握正确的技术是提高速度的关键

从现代优秀短跑运动员比赛和图片来看,他们的技术动

作的主要特点,就是动作放松、幅度大、效果好。所以在平时教学训练中,掌握放松跑的技术,是极其重要的。

**3.1 从意识上培养:**平时进行跑的练习时,教练要反复提醒运动员解除不必要的紧张,避免多余用力,思想上不要因单纯求快而忽视动作的正确性,体会培养放松跑的能力有很大的帮助。

**3.2 要重视他们的身体全面发展和机体各部分协调能力的培养。**在训练中少用全力跑,无论采用什么手段,都要求掌握正确的技术,体会用力的部位和肌肉的感觉,建立正确的条件反射。

**3.3 改进教学训练方法:**在技术训练过程中应重视教学法,贯彻教学与训练相结合的原则,教练要精讲多示范,示范动作力争做到准确、熟练,使学生开始学习时,就对动作有一个正确的概念,对技术的实质有真正的理解。

#### 4 加强短距离跑的能力训练是提高速度的有效手段

教练必须根据队员的特点和各种不同的需要,对专项速度训练手段的选择、安排和具体要求作细致的研究。以下几种速度训练的方法和要求是比较有效的:

**4.1 加速跑:**培养逐渐加速能力,节奏感和提高途中跑放松协调能力。

**4.2 行进间跑 20~60 m:**练习强度大,旨在发展绝对速度和快跑能力。

**4.3 接力跑:**接力跑是发展速度的有效手段,是短跑运动员在训练中不可缺少的训练内容。

**4.4 站立式或蹬踞式起跑和起跑后的加速跑,**即可发展速度,又可改进跑的技术。

**4.5 在发展速度的训练安排上要注意以下几点:**

**4.5.1 从实际效果出发:**速度训练要与计时相结合,要求在掌握正确技术的基础上快跑,在快跑中不断完善跑的技术。为保证速度训练的效果,应安排在精力充沛、体力好、感觉好的情况下进行。

**4.5.2 注意方法:**速度练习不要过分集中,节奏要明显,不要每天都安排速度训练。因为速度训练意味着大强度练习,神经系统负担大,体力消耗也大,容易疲劳容易造成大腿后部肌肉拉伤。

**4.5.3 速度和弹跳相结合:**在速度训练前后,适当安排些弹跳力的练习,对提高肌肉兴奋性,发展动作的速率均有好处。

#### 5 结语

通过采用以上训练方法,在较短的时间内学生身体素质和专项成绩有了较大的提高,短跑组百米平均成绩从 12.2 s 提高到 11.3 s, 200 m 平均成绩从 26.3 s 提高到 23.4 s。并在省第四届中师运动会上争金夺银,获得 100 m 银、铜牌各一枚、200 m 金、银牌各一枚、4×100 m 金牌一枚(破记录)、110 m 栏铜牌一枚、100 m 栏金牌一枚(破记录)、跳远银牌一枚(破记录)。

总之,通过多年课外训练,使我深深地体会到,要有效的发展青少年短跑速度,既要加强各方面的全面身体训练,同时又要注意师范生正处在生长发育阶段。因此,只有大力加强身体全面训练,在身体各部分协调发展的基础上,突出快速力量和速率的训练,并努力掌握跑的合理技术,加强短距离跑的能力,才能迅速提高师范生的训练水平,同时又能够使使他们毕业后更好地担任小学体育工作。

#### 参考文献:

- [1] 田径运动员高级教程[M].人民体育出版社,1994.
- [2] 安兹·努米基维.加速跑练习对于发展速度的作用[J].田径指南,1995,(4).
- [3] 岑振宇.对中外优秀男子百米跑运动员运动特征的比较研究[J].体育学刊,1999,(3).

[编辑:周 威]

## 【信息】

### 征集小学体育教学文献

“小学体育教学”是教育部中小学教师继续教育重大项目网络课程建设首批课程之一。为了在课程中全面反映全国小学体育教师、科研人员的教学和科研成果,更好地为小学体育教学和教师进修服务,特在全国范围内征集文献。

#### 一、征集文献范围

有关小学体育的优秀教案、案例、论文、专著、优秀教师教学录像。

二、全部文稿将由专家评选,评选出的优秀文献将在“中国中小学教师网”(www.chinaTDE.org)“小学体育教学”网络课程栏目中公布,公布时将注明作者(或作者单位)简况。

#### 三、教育部中小学教师继续教育网络

#### 四、课程建设重大项目“小学体育教学”项目批准书及

项目简介,均可在“中国中小学教师网”上查询。

五、截止日期:2001年6月1日

六、联系方式

联系人:谭 华

地 址:广州 石牌 华南师范大学体育科学学院

邮 编:510631

电 话:020-85211412

传 真:020-85211412

E-mail: th1211@263.net

教育部中小学教师继续教育重大项目

《小学体育教学》课题组