

初中体育中长跑训练中节奏训练方法的探究

傅智勇

(江西省宜春市丰城市同田初级中学 江西 丰城 331138)

【摘要】在中长跑项目当中,节奏训练指的是根据在跑步过程当中,学生的手臂和脚步的节奏来协调控制呼吸节奏,从而达到一种统一的运动状态,更好地完成中长跑项目。目前初中体育中长跑项目的节奏训练的方式不够系统和科学,训练方式单一枯燥。而将节奏训练步骤化、系统化,才可以取得更好的训练效果。基于此,以下对初中体育中长跑训练中节奏训练方法进行了探究,以供参考。

【关键词】节奏训练;中长跑;初中体育;方法

引言

中长跑运动是一项非常艰苦且枯燥乏味的运动,在中小学训练中时常会有运动员怕苦怕累掉队的,也有感到训练乏味放弃的,针对这些问题,在训练中如何让运动员保持积极性和主动性,自觉、自愿参加训练,堪称是我们每一位基层教练员应该重视的问题。

1 当前常见的中长跑训练方法简述

1.1 持续训练法

这一训练方法重点是提高运动员的有氧能力,是一种长于比赛距离、低于比赛速度的跑法,能够有效增加运动员的心脏容量。实践经验与科学研究告诉我们,能够通过心率对这种训练方法进行控制:超过30分钟的持续跑练习,应保持130-160次/分的心率。不过,此种方法对机体刺激比较小,多用于一些基础训练。

1.2 法特莱克”训练方法

“法特莱克”训练方法是一种很有效地锻炼运动员身体素质、心理素质、综合素质的方法。“法特莱克”训练方法是由那维亚人发明的一种利用地形、地貌或人为设置的加速与减速段落来发展人的耐力的方法。“法特莱克”是依靠人们对地型的感觉、对环境的感觉来做出适合当前这种环境又对自身比较有利的训练方式。“法特莱克”不会损害运动员的身体,不会给他们带来很大的伤害。单一地练习某个动作,反复练习、不停练习容易使运动员受伤。“法特莱克”训练方法是比较大众化的训练方法。“法特莱克”是很久很久以前就发明出来,直到现在还被人们一直用作训练。这就说明了这种方法的科学性和稳定性。

1.3 间歇训练法

所谓间歇训练法,指短暂的休息与既定速度的跑持续交替进行,主要是增强运动员的心脏负荷。并且,这一训练方法有着多种的类型,能够用于不同的训练,进而避免了训练内容的单调,故在中长跑训练理论与体系中占据着重要地位。并且,通常教练员会将此方法与其它训练方法相结合,以促进运动员成绩的提升。

1.4 马拉松训练方法

马拉松的系列方法也是非常可靠有效的,要知道长时间的马拉松比赛会让运动员面对很多的困难和很多的考验,在马拉松比赛的过程中,他们要面对很多突发的情况,要真正展现出自己的实力,才能在很多马拉松参赛选手中脱颖而出。因此,马拉松训练方法是比较可靠有效的,对于许多小白来说,马拉松的训练方法也比较实用。马拉松训练方法要求我们多方面锻炼自己的身体,从无氧运动、有氧运动,到长时间的跑步训练以及腹腔结合式呼吸,马拉松训练方式经过了千锤百炼。在实践中,马拉松训练方法无疑是一种比较适合中长跑运动员训练的一种训练方式。

2 初中体育中长跑训练中节奏训练方法

2.1 分解节奏训练,讲授动作要领

对于初中生而言,中长跑这种类型的田径项目,虽然知道,但是并没有系统了解和对动作正确的认识。教师在开展节奏训练之前,进行节奏动作的示范讲解,可以帮助学生更好地把握跑步节奏。首先需要将项目动作进行分解,分解到最小的单元;然后教师对每一个最小的单元进行具体的讲解,如何正确摆臂,如何调整呼吸等;最后教师示范标准动作,学生随教师的示范模仿练习,并短距离跑进,同时教师在练习过程中对学生进行指导,帮

助学生形成正确的跑步姿势和动作。

2.2 明确组合训练法的训练要求

要明确训练要求是提高训练质量和效果的重要内在因素。同样的训练方法,由于要求不一样,会使训练效果产生巨大的差异。组合训练法是将几种训练方式有针对性地编排在一起以期达到提升整体能力的一种方法,某一个环节的松懈就会使整体效果大打折扣。学校课余训练的对象是在校学生而非专业运动队的队员,在执行训练任务时不如专业队员那般精益求精,因此,训练前,带队教练一方面要明确训练要求,另一方面要激发学生训练兴趣,提升学生参与训练的内在驱动力。

2.3 合理安排任务,指导节奏训练

初中生正处于身体快速发展的阶段,每个年级,每个班级和每个学生的身体素质都是不同的,教师需要对自己所带学生的身体素质有一个全面的了解。然后合理安排节奏训练的时间、任务难度以及任务类型,这样才可以在学生的身体承受范围内达到最好的训练效果。在节奏训练的操作过程中,经常会使用到的几种方法有:击掌法、节拍器法、带队法和令法。这些方法的合理使用可以帮助学生正确掌握跑步节奏,从而完成训练任务。

2.4 变换组合训练的方式

在课余训练中,要科学地选择不同方式的训练内容,根据每一个学生和项目的特点有针对性地选择与使用组合方式。当然,组合的方式不会是一成不变的,不同的排列方式会产生不一样的训练效果。例如,在晨练的热身阶段,将慢跑热身、游戏、球类比赛变换使用,学生的积极性也会提高;在手榴弹项目的技术组合训练中,可以变换器械的内容,如将手榴弹、垒球、羽毛球等器械变换使用,也利于学生对鞭打动作的掌握;在短跑项目爆发力+下肢力量+速度的组合训练法中,学生发展爆发力的方式是多样的,抓举、挺举、拔河绳快速摆臂,等都可以提高学生身体爆发力。

2.5 提升体育教师专业能力

体育教师专业发展分为个人教学、带队训练、教育科研,从表面上看,这三个项目是互不相干的,其实三者之间是相辅相成的。学生的身体素质提高来源于高质量的课堂教学,教学好了,教师可以成长,学生也受益。有教才有研,从教学中不断生成新的问题新的思路,找出新的解决问题的方法。所以体育教师在技能方面要不断增加个人的基本功,特别是所指导的专项。同时需要不断更新教学训练的理念,多看书多看视频,多参加交流学习,把训练中出现的实际问题与实际结合起来,增强专业性。在每次大型比赛后要反思不足,改进提高。

结束语

节奏训练对于中长跑训练是很重要的,可以在满足新课标要求的同时,激发学生对中长跑运动的兴趣;在掌握正确的动作要领的同时,不断提高自身的体育素养。因此,广大一线体育教师需要重视节奏训练,并且不断改进。

参考文献

- [1] 李春宏.探究初中体育中长跑节奏训练方法之思考[J].课程教育研究,2016(24):215-216.
- [2] 李茜.中长跑节奏训练的教学策略探析[J].长治学院学报,2015,31(02):109-111.
- [3] 赵桂永.初中体育中长跑节奏训练方法之思考[J].成才之路,2015(23):54-55.