

# 浅谈对耐久跑教学的认识

曹定强

(江西省石城二中 江西 赣州 342700)

**[摘要]** 耐久跑是人体在氧气供应充足的情况下长时间跑步的能力,它在体育教学中占有特殊的地位,是中学田径教学的主要内容之一。同时,耐久跑也是人获得和保持健康的基本途径,是发展健康性体能的有效途径之一。经常进行耐久跑,可以改善和提高学生心肺功能,磨炼顽强的毅力、坚强的意志,有利心理气质的培养以及生理发育和身体的均衡发展。

**[关键词]** 耐久跑教学; 教学实践; 体育

## 引言

然而,在具体的教学实践中,却并不容易,因为耐久跑练习单调,枯燥无味,且持续时间长,运动强度大,十分艰苦。而目前大部分学生生活优越,极少经过艰苦磨炼,缺乏吃苦精神,对耐久跑无兴趣,甚至每次要进行耐久跑,学生都会不约而同的喊“啊!”,而且请假者也被彼皆是。所以如何使学生克服对耐久跑的恐惧,在教学中我做了积极的尝试。

## 1 了解学生心理、正面教育、理论联系实际

在教学过程中我发现:当老师向学生讲解耐久跑的技术时,有的学生至说:“怎么,长跑也有技术?不就是绕运动场地跑跑而已,没什么好学的。”“多跑跑成绩不是有了吗?”等等,说明学生对耐久跑的认识不足。所以在让学生进行耐久跑的练习前,总是先对学生进行必要的正面教育,激发他们参与练习的热情,调动其投身锻炼的积极性。展望未来,不管成为什么人才,干什么工作,行行业业,无处不存在着激烈竞争,就是中考,也是一场智力、体力之争。升了学,层次越高,知识越深奥,学习钻研愈需要坚强的体魄。需要具备有吃苦耐劳和克服困难的勇气。诚然,进行耐人跑训练是苦点,而有志青少年要敢于吃苦,持之以恒,练就坚强体魄,方能成为国家栋梁。我们经过这样联系实际的教育,使学生胸怀远大抱负,对自身体魄的增强产生需求感,从而激发他们参加耐久跑练习的正确动机,积极主动地克服困难,参与锻炼。同时,也要进行理论的渗透,要在理论课上给学生讲解如何掌握耐久跑的呼吸方法,了解“极点”和“第二次呼吸”以及在耐久跑中会遇到的问题和跑后应该注意的问题等。使学生对耐久跑有一个完整的理论认识,减少学生的困惑和恐惧。

## 2 根据学生年龄特点,采用多种方法,激发学生的兴趣和积极性

初中生大部分是十三四岁,正处于身体发育成长时期,身体各器官发育不平衡;骨骼发育快于肌肉,肌肉中水分较多,蛋白质和无机物较少,心血管系统和呼吸系统功能较差,导致肌肉弱、耐力差、易疲劳、大脑皮质神经过程的兴奋和抑制不均衡,对耐力项目的适应性较差。因此,项目男1500m,女800m,对他们来说委实是“长跑”了。但在初中这个年龄阶段,身体各器官有承受一般耐力练习的能力,如能适时适度地进行耐久跑训练,对提高肌肉、心血管和呼吸系统长时间工作的能力,改进大脑皮层神经过程兴奋抑制的均衡,逐渐提高耐力水平,使学生身体均衡发育,无疑是十分必要的。根据初中生的身体状况,我在上耐久跑课时,采用了“速度不太快,时间较长的匀速跑”的跑法。这种跑法,机体各系统所受的刺激柔和、稳定、持久,能使机体各系统逐渐进入“工作状态”,适合于初练者。因此,我们选用了以下比较科学、有效的教法。

## 2.1 老师带跑法和压阵跟跑法

在耐久跑教学中,一般情况下是教师叫学生跑多少,学生就跑多少。其中就会出现乱跑、偷懒等消极跑现象,从而影响教学效果。所以我首先就采用教师带跑法,教师在每节课带着学生一起跑,确保学生有节奏、保质保量的跑到终点。带了一段时间以后,我采用教师压阵跟跑法,老师在跟跑时,可以对差生进行鼓励,使他们鼓起勇气,坚持跑到底。最后,我在每班选出4位小组长(耐久跑较好的学生)分别压阵自己小组,对自己小组学生加油鼓劲,通过小组间互相竞争来提高学生耐久跑成绩。

## 2.2 采用多种形式教学法

耐久跑的教法和训练不能千篇一律,进行机械化的绕操场跑步。应该充分发挥教师主导作用,千方百计克服学生各种心理障碍和不良情绪,想方设法在课堂上经常改变练习的内容和形式,使学生有新鲜感,提高趣味性。我尝试了以下几种方法:①变换跑的队形。如跑道上进行“8字”形跑、“S字”形跑、螺旋形跑,在操场中央跑数字、绕操场数树木等。②变耐力练习为活动性游戏。如在篮球场上进行“捕鱼”、捉俘虏,跑道上进行多人接力跑,小组接力比赛跑,在操场上进行“翻牌子”跑、折返跑等。③各种姿势跑的辅助练习。如小步跑、后蹬跑、跨步跑和高抬腿跑,变速跑或间歇跑。④利用学生喜爱的篮球、足球运动进行耐久跑素质训练。多组织开展形式多样的篮、足球练习、比赛,以提高耐久跑能力。如此的训练,学生就不觉得索然寡味,并能兴趣盎然地投到老师所设计的耐久性练习中,不知不觉在练习中提高耐力素质,正所谓“随风潜入夜,润物细无声”。

## 3 结束语

当然,耐久跑并不能“一口气吃成胖子”、“一步登天”,它必须严格遵循循序渐进原则。在练习中要根据个体差异,合理安排运动量,并及时的进行放松。通过教学实践证明,教学内容的巧妙安排,教学方法的丰富多彩,欢乐的课堂气氛以及体育活动中学生的愉快情绪,是学生提高耐久跑训练的积极因素,也是提高教学质量的有效方法。

## 参考文献

- [1] 李学双.传统中学体育教学与新课标下中学体育教学的比较分析[J].赤子(上中旬),2015,05:184.
- [2] 唐宜峰.传统中学体育教学与新课标下中学体育教学的比较分析[J].中国校外教育,2014,S1:159-160.
- [3] 张永艳.对比分析新课标下中学体育教学与传统中学体育教学[J].当代体育科技,2015,526:90+92.
- [4] 李巡照.传统中学体育教学与新课标下中学体育教学的比较分析[J].改革与开放,2010,06:148.
- [5] 汤卫林.传统中学体育教学与新课标下中学体育教学的比较分析[J].青少年体育,2016,08:9-10.