

初中体育中长跑训练教学实践探索

刘萍

(新疆和静县第一中学 新疆 和静 841300)

【摘要】 中长跑作为中考体育考试中的一个必考项目, 提高对初中生中长跑训练的教学效果是很有必要的。那么, 如何完成这一目标, 需要广大的初中体育教师认真思考探究。对此, 本文进行了相关的研究, 希望对广大的体育教师有所启发。

【关键词】 初中体育; 中长跑训练; 实践探索

中长跑作为中考体育考试中的一个必考项目, 提高对初中生中长跑训练的教学效果是很有必要的。那么, 如何完成这一目标, 需要广大的初中体育教师认真思考探究。对此, 本文进行了相关的研究, 希望对广大的体育教师有所启发。

一、在初中体育训练中中长跑的意义

首先, 中长跑是中考体育考试的必考项目之一, 有效地训练能够提升初中生的体考成绩。其次, 中长跑作为一项综合性很强的运动, 有助于提高初中生的身体素质, 与此同时, 还能够帮助初中生减轻学习带来的压力。在初中体育中, 教师要引导学生掌握正确的跑的技术和跑的能力, 认知中长跑训练对促进身心健康发展的重要性。

二、中长跑的特点

中长跑是对800米及以上距离跑的统称, 是一项对速度、耐力和力量有较高要求的运动项目。

1、速度

中长跑在速度方面呈现出来的特点是开始和结尾快, 中间稍慢。也就是说, 在开跑的时候要快速, 以争取到一定的优势, 然后在中间阶段速度稍微放慢, 积蓄体力为最后的冲刺阶段做准备, 最后全力冲刺。当然, 跑步的全过程速度都要是快的, 这就要求运动员具有很好的爆发力和耐力。

2、耐力

耐力是指人体肌肉持续长时间工作的能力, 也就是人体对抗疲劳的能力, 包括有氧耐力和速度耐力。耐力好的运动员可以在保持一定速度的情况下, 还能够发起最后的冲刺, 耐力不足的话, 可能会出现两种情况: 一种是即使慢速跑也不能坚持跑完全程, 另一种是只能勉强跑完全程。

3、腿部力量

最后的冲刺阶段要求运动员腿部有强大的爆发力。而初中生的骨骼的坚固性相对较差, 因此并不能进行高强度的力量训练, 这就要求教师在训练学生的过程中不仅要根据初中生的身体素质来制定训练计划, 还要做好相应的防护措施, 以免出现运动损伤的情况。

三、初中体育中长跑训练教学的现状分析

1、学生参与训练的积极度不高

中长跑训练对于大多数的初中生而言, 更像是一种“折磨”, 因为当前很多初中训练中长跑的方式都很单一, 不具有新意, 而且中长跑的训练强度对于初中生而言是很高的, 他们出于怕吃苦的心理, 就不会想参与训练。这就导致大多数情况下, 他们只是为了应付体育教师, 要么敷衍了事, 要么直接逃避训练, 在这种情形下, 初中生中长跑的成绩是很难得到提高的。

2、教师缺乏科学有效的训练方法

其一, 上文提到, 当前很多初中体育教师训练学生中长跑的方式是很单一的, 就是让学生跑。其二, 中长跑训练结束之后, 学生应该进行相应的放松运动, 来缓解因此产生的不良反应。其三, 教师并没有根据初中生的身体素质来制定训练强度, 导致学生对于这项运动产生畏惧心理。

3、训练目标单一

初中体育教师在制定训练目标的过程中, 太过于“一视同仁”, 没有根据不同学生身体素质的不同来设置训练目标。例如, 800米训练跑对于身体素质好的学生而言可能毫不费力, 但是对

于身体素质差的学生而言, 却是不可能完成的任务, 这就不利于他们身心的健康发展。

四、初中体育中长跑训练的具体教学方法

1、激发学生参与训练的积极性

初中体育教师在开展实际的中长跑训练之前, 应该先向学生传授正确进行中长跑训练的理论知识, 例如: 如何调节呼吸的节奏, 如何正确摆臂等。这样有利于降低中长跑对于初中生的训练难度, 并减少他们在实际的训练过程中由于不正确的训练方法而产生的不适感。与此同时, 体育教师还应该不断地鼓励学生, 让学生正确认识到中长跑训练对于他们的价值和意义, 由此激发他们参与训练的积极性, 帮助他们树立正确的锻炼意识。

2、更精心地设计多元化的教学方法

前文提到过, 中长跑训练主要是为了提高学生的速度、耐力和力量, 因此初中体育教师在实际的训练过程中, 可以根据不同的训练方向制定不同的教学方法。

2.1 有氧耐力训练。例如: 可以将全班的学生按照体质的强弱划分成不同的组, 分别进行4*200米, 4*400米, 4*800米的接力跑比赛。

2.2 无氧耐力训练。例如: 可以让学生在规定的时间内跑300米, 间歇五分钟跑一会, 具体跑几组可以根据学生的实际情况来决定。

2.3 速度训练。例如: 可以根据学生的实际身体素质来安排他们完成几组60米冲刺跑, 120米加速跑, 200米间歇跑等。

2.4 腿部力量训练。负重跑可以有效提高学生的腿部力量。例如: 根据学生的实际情况, 在学生的腿上绑上适重的沙袋, 然后进行跑步训练。

多元化的训练方法能够提高学生参与训练的积极性, 降低他们的畏难心理, 从而有效提升训练效果。

3、制定更具个性化的训练目标

不论在哪一个学段, 哪一门学科的教学实践中, 教师都应该明确不同的学生个体之间是存在先天的差异的, 比如说, 体育训练就应该考虑到每一个学生的身体素质。对于中长跑这种训练强度相对较高的运动, 更不是每一个初中生都能够承受的。因此, 初中体育教师在制定训练目标时, 不能一概而论, 应该根据不同的学生群体设置不同的训练目标, 使每一个学生都能完成训练任务, 从而感受到成功的愉悦感和成就感, 加深他们的自信心, 然后循序渐进地完成最终的训练目标。

五、结语

综上所述, 中长跑不仅是初中体育教学和考试重要项目, 还能够有效地增强初中生的身体素质, 释放他们的心理压力, 促使他们的身心健康发展。因此, 初中体育教师应该不断探索新的教学方式, 制定更具有个性化特征的训练目标, 提高学生的训练兴趣, 从而达到提高中长跑训练的教学效率的目标。

参考文献

- [1] 刘平生. 试论初中体育中长跑项目教学[J]. 当代体育科技, 2016, 6(10): 77-78.
- [2] 朱凌. 初中体育课堂有效教学策略分析[J]. 名师在线, 2016(12): 12-13.
- [3] 王松支. 中长跑训练教学的策略探究[J]. 成才之路, 2017(13): 89.