

# 论中长跑提高专项素质的训练方法

黄春云

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

**【摘要】** 为了不断提高我国青少年中长跑专项运动素质成绩,文章通过采用多种科学研究理论方法对我国青少年中长跑专项运动素质提高训练方法体系进行深入研究,从分析青少年这个年龄段的基本生理特点和中长跑的基本概念体系出发,结合运动解剖学、运动生理学、运动训练学等多门学科,及专项训练实践中的相关基础知识,论述了速度、耐力和力量在青少年中长跑专项训练过程中的特殊意义和重要作用。并对如何不断提高我国青少年体育中长跑专项训练素质以及训练方法运用进行深入研究,制定实施相应专项训练活动计划,为教练员和其他青少年长跑运动员成长提供有益训练参考。

**【关键词】** 中长跑;运动员;专项素质;综合训练

## 一、青少年体能特点

### 1. 青少年的生理特点

青少年发育的时期正处于他们身体内部生长发育一个关键年龄阶段,该身体生长发育年龄阶段通常认为是他们即将进入青春期的第二个生长年龄阶段。青少年这个成长阶段也可说正是面部骨骼以及肌肉与关节处于健康生长发育较快的一个关键时期,骨骼的主要营养成分主要为水和其他各种有机物,无机物成分较少,硬度差,弹性好,肌肉细长,关节上的骨质软骨多,力量较弱,关节的肌肉活动性和牢固性差。在此年龄阶段,青少年在心理上求知欲强,心理兴奋性强,心脑血管功能生理状态变化转换较快,接受刺激适应能力强,可塑性大。

### 2. 青少年的身体机能

青少年的心脏工作适应能力与成人较为接近,该时期青少年与成人虽在呼吸器官的组织结构和生理机能上已差不多,但是平均每公斤以上体重的肾脏基础新陈代谢比例较成人略高一点。每天的对于营养的需要量一般为3000大卡。青少年此时的年龄阶段因为正处于性成熟即将正式结束的关键时期,长时间紧张的训练方式是不宜广泛采用的。

### 3. 青少年的运动素质

决定我国青少年中长跑专项素质竞赛成绩的主要影响因素一般有三个,分别是身体力量素质、速度素质和身体耐力素质。就目前青少年的运动综合素质情况来看,速度素质是学生运动综合素质的一个基础,耐力是学生运动力量素质的一个核心,力量素质是学生运动综合素质的基本保证。

## 二、中长跑专项素质训练内容及方法

### 1. 青少年中长跑力量素质及训练方法

在组织进行青少年力量体育训练时,必须充分结合青少年此时期的身体生理特点,合理正确选择力量训练方法与锻炼手段,科学合理安排力量训练时间强度,使全体青少年的力量整体素质综合发挥率达到最大。

肌肉的运动横断面大小决定了最大肌肉力量的大小,从人体生理学上的角度来讲,肌肉的体积越大也就说明它的力量越大,要想不断增加每个单位肌肉的最大力量就必须不断促使每个肌肉的最大体积不断增大。青少年正处于身体的关键阶段,过度进行力量性的训练可能会严重影响青少年身体的正常生长发育。因此,在安排力量进行训练时,避免过多的使用负重进行训练,尽量采用可以克服自身腿部重量的力量进行训练,如负重练习,双腿立定跳远、原地跳跃单腿屈蹲、韧带提拉大腿等。训练主要手段:30~40m蛙跳、单足跨步交换跑蛙跳80~100m、200~400m的双足跨步交换跳、高难度抬腿50~80m、100m的后脚蹬跨步跑。

耐力素质是指体育运动员在无法克服一定外部运动阻力时,能连续坚持尽可能长的运动时间或重复尽可能多运动次数的一种能力,也是一种既有时间力量又兼具

有时间耐力的一种综合能力素质,是中长跑的重要能力素质。在正确选择适合发展身体力量型的耐力比赛训练项目内容时,应充分结合自身身体素质和耐力比赛项目中的特点,进行一些专门性的耐力训练。可选择采用一些经常重复跑跳次数也比较多,轻微的负荷,以及比较长距离的快速跑跳方式练习。如车轮单脚跳蹬地练习、车轮快步跑蹬地练习、单脚前双脚蹬地跳绳、后单脚蹬车轮跑等。

### 2. 青少年中长跑速度素质及训练方法

田径运动的耐力基础不仅是运动速度,耐力项目的运动基础也同样该说是运动速度。但对于整个耐力训练项目而言,人们最为重视的往往仅仅是运动耐力速度训练,却往往忽视了运动速度对整个耐力项目训练的重要基础支撑作用。在训练的过程中我并不会特意组织安排一些有关速度的专题练习,只是把速度训练穿插在综合耐力训练的过程中,没有安排专门的速度专题训练,结果就是导致很多中长跑项目运动员的速度训练很差,严重影响了这项比赛的最终成绩。为中长跑训练项目的运动员安排综合训练的项目内容和短跑项目运动员的训练项目内容大致相同,都可以通过安排训练时间短、强度大的几个训练项目内容一并进行综合练习,但必须充分结合我国青少年此年龄阶段的身体生理特点,科学地合理安排其在训练中的内容。采用30m折返跑,60~100m跑步加速跳跑,行进间跳跑,50m快速上坡跳跑等快速跳跑力量练习;同时选择快速追逐跳跑、高难度抬腿跳跑、轻难度负重跑和加速跳跑、快速旋转跳绳等具有爆发性的力量练习;同时采用深蹲速度跳起、快速旋转摆臂、俯卧撑和快速仰卧起坐等小范围肌肉群的综合力量锻炼练习。

### 3. 青少年中长跑耐力素质及训练方法

发展一般运动耐力的主要锻炼方法:长时间坚持进行中等或大强度徒步跑或坚持较长时间的小或大强度户外慢跑,如中等或小强度的户外越野徒步跑、山地徒步跑、障碍性慢跑等。若要想采用持续较长时间中等或中等以上的高强度匀速徒步跑,不仅需要严格规范训练运动员的身体技术性和动作,调整他的呼吸量和节奏,还要尽可能在野外、山坡草地上同时进行,以便能够达到最好的户外训练运动效果。

## 结束语

采用科学合理的体育训练方法,应充分结合运动员本身个人特点和实际身体状况。训练负荷的增长速度应符合体能训练中的规律,要以专项体能练习中的内容和训练手段发展为主,训练的整个过程中还要注意遵守动作规范。安排的专项训练任务内容不要长期有大的停顿、间歇,要连续几天完成,组与组之间的每次间歇训练时间也要尽量多地缩短,使专项人员素质稳步得到提高。训练后通过监督和督促全体运动员正常恢复,得到充足休息。

## 参考文献

[1] 肖敏. 浅谈中长跑提高专项素质的训练方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(11): 28-29.

# 浅谈高中语文古代文化常识教学现状及改进策略

陈晓影

(吉林省通化市二道江区通钢一中 吉林 通化 134003)

**【摘要】** 中国拥有五千多年的历史,包罗万象、博大精深。经过历史的洗礼与变迁,很多历史文化产物在时代发展中流失,留存下来的都是我国民族的瑰宝。不过由于历史久远、时代背景复杂,很多历史性文化知识在目前的高中语文教学中显得比较困难。语文作为我国文化素质教育中重要的科目,在传承并发扬我国古典文化中有起着关键性作用。不过古文化知识与现代知识有很大的不同,导致学生学习吃力,加之教学方式的传统,也让很多学生难以提高兴趣。因此,这里就对高中语文古代文化常识教学现状及改进策略做研究分析,提高学生的兴趣,帮助学生更好的学习语文,提高自身学习效果。

**【关键词】** 古代文化; 常识教学; 策略探究

## 引言

就目前我国高中语文对于古代文化常识的教学而言,在教学理念、教学形式等方面还存在诸多不足,需要进一步改进与完善,并努力突出学生在课堂的主体地位,采取科学、有效的方法对学生进行教育教学。此外还需要提高教师的教学水准、教学理念,能够从古文常识的目标来对学生进行针对性的教学,从而完善教学,提高学生的学习效果,促进学生全面发展。

### 1. 目前我国高中语文古代文化常识教学现状研究

#### 1.1 学生对于古文常识理解不够深入

就目前而言,大部分学生对于课本中教古文常识了解还不够深入,觉得古文教学没有必要,并且学习也比较吃力困难。并且大部分学生存在对古代文化知识认识的缺乏,无法有效对古文内容进行科学化的评定,也无法对文化采取正确的学习态度,因此也导致缺乏科学有效的评价体系。就现在而言,还有很多学生认为高中阶段的古代文化常识可有可无,对我国古代文化知识缺乏系统性了解,也缺乏传承

精神。即便有一部分学生对于民族文化有着强烈的认同感,但是要付诸于课本,很多学生也仅仅只能在表面表现。

#### 1.2 学生缺乏有效的古文化常识路径

当代高中学生学习知识的途径主要有两大方面,一个是教师的辅导、另一个就是书本。尤其是对于古代文化常识的获取,绝大部分都源于语文教材,或者历史性教材。另外不少爱好读书,喜欢我国历史文化的学生还会通过历史书籍了解我国的古代文化常识。不过目前信息化发达,也有同学会在课余通过网络平台了解相关古代文化常识。总而言之,目前我国高中生在获得古代文化常识的路径并不统一,是多样性的。但是以校外媒体途径所获得的常识不能保证数量也不能保障质量,精华部分相对较少。所以很多时候学生获得古代文化常识的路径相对较小,给学生发展带来了一定的影响。

#### 1.3 文言文教学重言轻文

就目前来看,语文教学中最常接触的古代文学体裁就包括了古诗词、与古文言