

高中体育中长跑运动训练要点探讨

吴志鹏

江西省乐平中等专业学校

[摘要] 中长跑需要保持一定的速度,以尽量降低身体的消耗;在技术上,需要跑得轻松,协调,身体重心平衡,有很好的节拍。中长跑是高中体育教学的一个重要组成部分,它对提高高中学生的身体素质起到了很大的促进作用。因此,本文从提高兴趣,提高耐力,进行心理训练三个角度进行讨论,帮助教师提高教学质量。

[关键词] 高中体育; 中长跑; 训练要点

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.765

高中学生从14、15岁到17、18岁,经历了前面几个时期的不断发展,他们的身体和智力发展都比较成熟,智力发展也比较接近成人水平,性格和精神素质也比较稳定。从生理角度来说,学生的身体各个器官的感知能力、心肺功能、体力和速度、免疫力各种功能等方面都处于最好的水平,患病概率最小,是身体健康的巅峰。在运动学上,中长跑运动员在速度、耐力和技术上都处于最佳状态,因此,进行中长跑的训练非常重要。

一、提高兴趣

在体育课上,教师要给学生讲解体育锻炼的重要意义,让学生了解体育锻炼的好处,提高他们的锻炼意识,增强他们的锻炼能力。中长跑作为一项重要教学内容之一,但因其运动项目单一,缺少趣味性和娱乐性,使学生学习积极性不高。为此,教师采取了“快乐运动”的教学方式,以激发学生的兴趣。

比如,教师在为学生上第一节中长跑课时,运用了大量的资料和图片,来说明中长跑的重要性和功能。学生从心理上意识到了中长跑对个体身心发展的好处。为了激励学生,教师向学生介绍了一些国内外优秀的中长跑选手,以及塑造这些选手的个性,从榜样的力量,提高学生对于中长跑的接受程度和兴趣,从而让学生积极地参与到中长跑的训练中来。学生可以在教学中设计很多体育游戏,以此来提升训练的趣味性,学生在玩的过程中学会中长跑的技术和动作。比如,在平时的练习中,学生会把学生们组织起来进行“贴人”游戏,这种游戏方式是:学生们围成一个圈,一名学生A在前,一名学生B在后,一直到A被抓住为止。如果被抓到,就要受到惩罚,为了避免被抓到,A可以把自己贴在一个人的背后,让那个人一直跑下去,B要一直追到那个人C为止。因为比赛很有竞争力,所以每个同学都很努力地投入到比赛中。在“贴人”的教学中,教师不但可以很好地训练学生的奔跑速度、反应速度和体力,还能提高他们的反应能力和耐力。

二、提高耐力

耐力是高中学生进行中长跑训练的一个重要环节,它直接影响到高中学生的中长跑水平。总的来说,高中学生的耐力素质种类很多,主要有无氧代谢、有氧代谢、无氧和有氧混合代谢等。只有将这些针对性的耐力训练合理地添加到高中学生的耐力训练中,才能提高他们的耐力训练的品质,并逐渐提高他们的身体素质。

例如,教师可以指导学生进行变速跑运动,根据学生的具体情况,确定其合理的速度,同时,也可以为学生创造适合于进行跑步运动的教学环境。比如,让学生把自己想象成一个战士,在敌人快要追上来的时候,要加速,在摆脱了敌人之后,

可以放慢脚步。也可以设定“封锁线”的情景,让同学通过倒计时跑的方式,积极参加体能训练,提高体能训练的兴趣,提高体能训练的成效。在日常的长距离跑步训练中,教师要注重耐力的培养,克服“长距离极限”,完成长距离的运动。长跑中的耐力测试反映了学生对“长跑极点”的耐受性,因而教师在耐力训练中要注重提高耐力极限的能力。教师在进行长跑之前,可以向学生传授长跑所需的呼吸频率,并让学生在理论上接受跑两步或三步一呼气,跑两步或三步一吸气的呼吸方法,当学生即将面对“长跑极点”时,教师会站在一旁:喊出呼吸的节奏,指导学员调整自己的呼吸,让学生在跑步中掌握呼吸,以此克服“长跑极限”,提高忍耐力,提高学生的长跑技术,能得到提升。

三、进行心理训练

提高高中学生的中长跑成绩,还必须加强心理素质的培养,这是由于心理因素会对学生的心理造成一定的影响。中长跑对体能和意志力的要求很高,在中长跑的后期,会出现身体的疲劳和无力感,这种情况下,学生要保持良好的心态,调整好自己的情绪,到更好的效果。

比如,学生可以在中长跑比赛中,紧跟着一个跑得好的领跑者,来缓解自己在跑步的时候的紧张感,从而达到最好的状态。当学生的身体比较胖,体质比较差,平时不喜欢锻炼。在中长跑的时候,就会出现一些不舒服的情况,哪怕是热身运动,也会影响到心情时教师通过介绍中长跑的重要性,介绍了中长跑是一项很有健身价值的体育项目,它可以提高人体的呼吸、循环系统功能,促进骨骼的正常生长,提高身体的耐力素质,培养坚忍的意志,战胜各种疾病,提高身体素质。不但可以减轻体重,还可以让人变得更加强壮,更加健康,更加聪明。在学生主动参与运动的时候,要注意到学生的变化,给予肯定,对学生所做的每一件事都要给予表扬。让学生在跑步的过程中感受到快乐,积极参与,成绩也就自然而然地提升了。

综上所述,就中长跑的训练方式而言,与国内的专业中长跑队伍仍有一定差距。科学的训练方法,不仅可以使训练工作积极主动,避免盲目性和片面性,而且还能调动学生的积极性。所以,在训练计划的制订上,必须始终保持清晰的目标,确保训练计划的持续性和渐进性,科学合理地控制训练的负荷、强度和频率。同时,还要掌握运动训练的客观规律,掌握学生身心发展的特点等客观因素。

参考文献:

[1] 司祥. 浅析高中体育教学中长跑的教学方法[J]. 新课程导学, 2019(32): 61.