

关于中职学校体育中长跑训练实效的教学策略探析

李健文

广州市黄埔职业技术学校 510625

【摘要】中长跑需要长时间持续运动，在运动中中职学生身体和心理需要承受较大的压力，因此很多人不愿意参加中长跑运动，甚至很多人对中长跑运动产生胆怯心理，加之教练员采用单一训练形式，导致中长跑运动枯燥性增加，严重影响了学生参与训练的热情。在中职体育运动项目中，田径运动是其重要的组成部分之一，而中长跑是田径运动中不可或缺的关键要素，能够加强身体素质，增强个体能力，培养优秀品质。所以如何进行有效的中长跑训练显得尤为重要。文章从耐力、加速、协调性等方面入手，提出中长跑训练的相关策略，以期能够帮助相关人员突破中长跑训练中的速度障碍。

【关键词】中职学校；中长跑；训练；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.382

中长跑运动对中职学生的心肺功能具有重要的作用，然而长期以来由于中长跑训练采用的训练方式较为单一，导致学生参与中长跑训练的积极性不高。中长跑运动能够对人体的心肺功能产生重要的影响，同时通过中长跑训练能够有效培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质。

1 中职学校中长跑运动的特点以及训练现状

中长跑运动属于体能主导类耐力性项群，动作结构上表现出周期性特点。中长跑运动需要长时间持续运动，对个体的身体素质、意志品质的要求相对较高，教练员在进行中职学生的选材上一般选择身材瘦高的中职学生，中长跑运动的供能形式为糖酵解供能和有氧供能为主，在训练中教练员应该合理安排训练内容和训练时间，以保证训练效果。

长期以来，中职学校体育教师在进行中长跑训练中采用的训练方式较为单一，主要是以长时间、大运动量的训练方式为主，这种训练形式在中长跑训练的初级阶段效果较好，但是随着训练年限的增加，这种训练形式带来的弊端越来越多。主要表现在两个方面：一是训练方式较为枯燥，学生长期在这种方式下进行训练，训练的积极性和热情逐渐降低，影响训练效果。二是长时间持续进行大强度、大运动量训练造成中职学生身体和心理的疲劳，容易形成伤病的积累。

在中长跑运动过程中，身体任何一个部位的力量都对跑步质量产生着很大的影响，特别是“核心区”肌群发力的效果直接影响着跑步质量，所以需要相关训练来帮助中职学生掌握相关技巧，通过对各类影响因素进行细化分析后，完善优化中长跑训练的各个环节，使得中职学生能够在层次化、系统化训练中掌握中长跑的方法、技巧与要领，对提升中职学生长跑能力产生积极作用。

2 田径中长跑项目特点

中长跑也被称之为中、长距离跑，能够提高机体耐力，其全程节奏包括起跑、起跑加速、途中跑、终点冲刺跑等，在引导中职学生进行练习时，需要让中职学生的跑步姿势处于放松状态，同时还需要锻炼中职学生的意志力与体力。初学者容易出现多种问题，包括跑步姿势僵硬、身体左右摆动、不规范双臂摆动等，教学时需要强调双臂的前后摆动，并指导中职学生放松肘部与肩部，保持下肢动作的协调性。在中长跑练习中，全身能够协调用力是基础，所以要重视中职学生的核心力量训练。中长跑主要以有氧供能为主，又被

称之为耐力跑。中国运动专家曾指出，中长跑中职学生的供能系统主要分为三个方面，即无氧、有氧、混氧，其中800米项目无氧、有氧、混氧百分率分别为30%、65%、5%；1500米项目无氧、有氧、混氧百分率分别为20%、55%、25%；3000米项目无氧、有氧、混氧百分率分别为20%、40%、40%；5000米项目无氧、有氧、混氧百分率分别为10%、20%、70%；10000米项目无氧、有氧、混氧百分率分别为5%、15%、8%；马拉松项目无氧、有氧、混氧百分率分别为5%、5%、90%。根据上述数据可以得出，距离越长，有氧供能越占据主导地位，所以需要提中职学校职学生的核心力量与速度耐跑。

3 提高中职学校体育中长跑训练实效的教学策略探析

3.1 制定科学教学计划

依照教学目标，对传统教学制度予以改良，将中职学校体育学习与考体育考核的需求相融合，开发出适应于中职学校体育教学的教学体系，注重中长跑训练的层次性、目的性和系统性，制定科学的教学计划。

中长跑体育锻炼要求学生能够掌握合适的步频和呼吸的节奏，在充分热身的情况下进行匀速和变速训练。因此，中长跑教学必然要分级来完成阶段性的教学目标。在制定中长跑教学计划时，要充分考虑到中长跑运动和学生的体制，分为三个阶段实施教学：（1）准备阶段。有意识地在课堂上进行中长跑训练，采用趣味性的活动让学生意识到中长跑运动的乐趣，并使其理解中长跑运动训练的目标所在。教学内容以传授基础的呼吸法、热身运动和正确跑步姿势为主。一般课堂正式开始授课的十分钟以内，男生进行800~1000米跑，女生进行400~600米训练。（2）夯实阶段。教师开始步入系统的中长跑训练系统中，进行专业的速度训练、耐力训练、冲刺能力训练，对各种跑步类型，如变速跑、慢跑、冲刺跑、越野跑进行系统讲解和定期训练，同时讲解基本要求和规范，让学生具有模糊认知。跑步训练常规内容根据授课的方式进行安排，距离转化为：男生1000~1200米；女生800~1000米。（3）提升阶段。重点讲授冲刺跑的要诀、进行节奏训练、心理训练。教师针对各个学生的不同情况进行分组教学，如耐力较差的学生重点训练耐力和体能，进行长跑训练；而冲刺能力较差的学生重点训练变速跑，进行短跑冲刺训练，同时，常规训练照常进行，距离转化为：男生1200~1500米；女生1000~1200米。

3.2 设计趣味有效的教学模式

3.2.1 做好趣味设计

如今存在许多中职学校学生厌恶参加体育长跑活动的问题,特别对于中长跑训练课程更加深痛恶绝。主要因为存在项目运动强度不合理,导致学生训练后身体不适,导致许多中职学校学生出现厌烦心理。出现这种问题主要归因于对趣味教学设计中的环节存在不合理。对于长跑这一类对身体素质和耐力要求较高的课程,老师应循序渐进,辅助趣味长跑,一步一步提高学生的耐力,以减少学生们在进行长跑活动时遇到的阻力,使学生能够减少心理疲惫感。例如:在长跑过程中,利用趣味长跑教学方式,通过创建团队长跑追逐比赛,同样可以选择利用分小组的形式,调动学生兴趣的同时最大限度的保持学生对长跑的喜爱,同时还锻炼的跑步的耐受力。

3.2.2 理论知识与实践训练的结合

中长跑运动要求特定肌群的耐受力 and 一定的运动负荷,是一项系统性较强的运动学科。但在以往的运动训练之中,教师只讲求学生能够掌握基本的发力方式,通过重复机械的运动形成运动惯性,使学生在进行中长跑运动时无法采取正确的起跑姿势和冲刺姿势,既难以提升自身肌体耐受乳酸的能力,而且还会耗费多余的体力,因此教师也应该注重在实践教学融入相关理论教学,使学生准确理解发力的部分和特定训练能够达成的效果,要以理论为纲,与讲解和实操配合教学。比如,学生在进行中程距离的跑步训练时,需要持续和大量的氧气,呼吸频率会不断提升。因此在运动过程中,需要学生能够提高心肺功能和身体的耐受能力,教师组织学生可以每周进行4~5次的晨间慢跑,时间控制在25~30分钟左右,要求跑步的间隙不中断,并且教会学生的其中的原理,降低训练过程中由于懈怠产生的放弃行为。

3.2.3 系统训练与重点训练的并行

在进行中长跑训练过程中,一般包括以下几项重点训练的行为:(1)速度训练。主要包括变速跑和冲刺跑训练。

(2)耐力训练。主要包括慢跑和越野跑等内容。(3)呼吸训练。主要包括一步一呼的呼吸训练法和“极点”现象的认识。(4)肌群训练,主要包括上肢和下肢特定肌群的锻炼。在训练过程中,首先要明确各个训练的指标,如进行速度训练时,教师应该将训练的指标着重于学生完成跑步的时间上,根据不同身体素质和不同性别的学生设定特定的速度指标,如男生完成400米控制在1分30秒以内,女生控制在2分钟以内。多次重复,时间依次递增10秒。进行耐力训练时,要将重点放在距离上。男生保持1200~1500米训练;女生保持1000~1200米训练。在中长跑训练中,速度训练和耐力训练是最为重要的两个训练,但应该坚持系统训练和重点训练的并行,将呼吸训练和肌群训练贯彻到日常的锻炼中,对学生错误的呼吸方法予以纠正,保持较好的步频和节奏,并安排一定的课时来进行摆臂练习和深蹲,以提升下肢和上肢的力量。

3.3 定期情景模拟体育考试

相对于其他文化科目而言,体育的考试较少,没有周考、月考,使得许多学生在日常训练中发挥较好,但是一到考试就会紧张。且体育考试容易受到天气、气温、环境等多重因素的影响,在平常的体育锻炼中如果遇到雨天,甚至是微雨,教师和学生都会要求取消课程,这不利于学生适应考场上所遇到的各种突发情况和事件。因此,教师要为学生创造条件,定期情景模拟中长跑体育流程。

同时,教师可以切换场景,有效利用场景进行中长跑训练。比如:教师可以选择晴天,带领大家去学校的操场或者文化设施的周围,让他们感知气、动作和周围环境的融合程度;一般在雨天,体育教师会取消课程,要求学生在教室自习,中长跑训练应该依据环境的变化予以调整,如果条件允许,教师可以在阴雨天多开展室内的呼吸教学和体育理论知识的讲解,学生在课间体操时、睡前都可以有意识锻炼中长跑的呼吸法,吐故纳新,通过一步一呼,一步一吸的方式达到呼吸训练的效果,这一步骤不仅有助于学生掌握正确的跑步呼吸方法,更加迅速融入中长跑训练,同时,也有助于学生调控情绪,达到平和心态,教师也可以多与学生交流学习训练中的困惑而不是直接取消课程。

最后,教师也要学习和吸收相关的心理学知识,对学生的心态进行模拟和调节。在中长跑考试和训练中,难免学生产生吃力、呼吸苦难、动作要领不到位、坚持不下去的情况,甚至会有学生想方设法请假来逃避中长跑训练。教师要量情况予以指导,对于严重违纪、触发纪律规则的事情和行为要严厉禁止,避免再犯。而在平常的习练过程中,教师应该以鼓励为主,批评为辅,同时,要看到学生的各种心理不适应性,调整训练的内容和节奏,从而形成一种良性和积极的氛围,鞭策学生们树立原则和底线,同时又能够培育健康、积极且乐观的心态。只有在这样张弛有度的教学方式之下,学生才能够更加放稳心态,适应中长跑考试中的紧张氛围。

4 结语

简而言之,中长跑训练是中职学生的重要训练内容之一,尤其是随着国民生活质量的逐步提升,田径运动得到了广泛支持,所以中长跑训练需要顺应时代的发展,对其进行相应改革,进而不断提中职学校学生的成绩。速度、耐力、力量等内容是训练重点,以保证中职学生可以控制好身体各单元,做好能量蓄积,促使身体发力、传递以及保证动作具有较好的连贯性,进而确保中职学生在田径中长跑项目中取得更为优异的成绩。

参考文献

- [1]黄伟峰,赖惠学,罗柳锋,陈志平,周鑫.体育游戏在小学体育教学中的应用研究.教师教学能力发展研究.科研成果集(第十二卷).2017-12-01:204-206
- [2]张翔.浅谈田径中长跑专项速度耐力训练方法[J].软件:电子版,2018.