

# 浅谈初中体育短跑教学及训练

袁钢

会昌县筠门岭镇初级中学

**[摘要]**初中体育短跑运动对学生的爆发力、速度、柔韧性和反应能力要求很高,要想学生能够很好掌握短跑的技术要领,就需要经过严格且系统的科学训练。上肢的摆动技术在短跑是非常重要的,因为短跑距离较近,所以需要上肢进行强有力的摆动,而摆动越快身体旋转越大,那样双腿间的步幅也就被延长。当然,下肢运动也是独一无二的,首先要保证腿的弯曲幅度要足够大,这有助于加快前摆的速度,而后腿在蹬地的时候幅度要小,减少整个腿部肌肉的能量消耗,同时提高短跑的速度。基于此,本篇文章对初中体育短跑教学与训练进行研究,以供参考。

**[关键词]**初中体育;短跑;教学及训练;提高

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1023

## 引言

伴随新课改的深入推进,以往固化的中学短跑教学和训练模式早已不能适应新时期体育教学的新诉求,短跑教学模式改革的重要性日益凸显,采取何种方式优化短跑教学和训练模式,以强化短跑教学的有效性是需要所有体育教师踊跃探讨的课题。老师要知道,学生自身的不科学的短跑训练,在达到一定程度上是会对学生的生理和心理产生一定的疲劳影响的。这不仅导致了学生短跑技术增长缓慢,还会让他们丧失学习短跑的自信心。所以老师一定要用科学的教育方式完善自己的体育短跑教学。

## 一、初中体育短跑教学与训练原则

### (一) 个体性原则

客观来讲,每个同学的体能特征都不一样,所以老师在组织学生短跑训练时,要对不同学生的个体差异和短跑的特征给予针对性的训练意见,尽量让每个同学都达到训练的效果,提高他们体能训练和短跑运动的协调统一,科学激发他们潜在的运动体能。

### (二) 循序渐进原则

在进行短跑训练的初期,老师应根据学生的体质情况,从最基本的动作练习开始,一步一个脚印过度到繁琐化,每天的练习时长、运动量的消耗也要逐渐增加,换言之,就是系统训练要循序渐进,并将这种原则放到日常的短跑训练中,同时教师应付出更多的时间与静力来把控训练模式和强度管控,逐步提升学生的短跑水平。

## 二、初中体育短跑教学现状

以目前的教学现状:(一)学生对老师的技能讲解并没有产生浓厚的兴趣,也就无法集中精神听取老师的意见。所以作为老师应该清楚,我们教学的主体是学生,我们要重视学生的主导作用。当然技能讲解很重要,但是一定要有简介的教学目标,让学生掌握到技能重点,这样才可以帮助学生避免运动过程中受到伤害,同时提高学习的成果。(二)作为新课程的老师,尽量避免传统教学理念的影响,不能仅用口头教学或者直接借助多媒体让学生“照着葫芦画瓢”。如果只是单纯通过模仿,既无法让学生掌握运动要领,也无法获得知识技能,同时也让学生对体育课程丧失了原本的喜悦。

## 三、初中体育短跑教学与训练分析

### (一) 发挥教学评价的正向引导作用

教师要将肯定式评价给予学生整体表现过程的始终,而不是单单给那些表现优异的同学,尤其是当有些同学不能完成短跑训练而产生消极、低沉的情绪的时候,老师一定要对同学多加鼓励给与肯定式评价,这样不但可以缓解他们失落的情绪也可以改变他们消极的状态,让他们重新对自己恢复自信心,从而以积极乐观的心态去参加接下来的短跑训练。这种肯定激励式评价让学生心里有了安慰,让他们不在畏惧训练中的种种挫折,重新燃起希望,所谓的鼓励,也就慢慢影响增强了学生的主体观念,也正是因为这样,他们才自愿参加体育练习。教师要知道,良好的教学是所有人都能学有所得,大家要一同进步和收获才是真正的高效率的课堂。作为青春期的莘莘学子都

开始心理变得敏感,而且耐心也在逐渐下降,但是他们还有很强的好胜心,所以在短跑训练中,教师要善于利用学生这一特点,在调整自身讲课方式的同时,也对同学给予更多的肯定和表扬,提高学生对于短跑训练的积极性,减轻他们心理负担,激起他们的拼搏精神,使学生在老师的鼓舞下不断激发自身的体育潜能。

(二)高抬腿和负重高抬腿的方法对于爆发力提高很有帮助

高抬腿练习是初中生开始练习时必选项。这项运动的技术是当我们进行高抬腿时,要确保大腿与地面保持尽可能水平,同时在握拳弯臂前后快速摆动成跑步姿势时,使腿尽可能弯曲,脚跟尽可能靠近臀部,另一条腿垂直与地面且前脚掌着地。以每分钟为一组,中间休息一到两分钟,以此类推逐渐增加练习时间,当一切练习到达瓶颈后,在将双腿绑上重物(例如沙袋等)进行负重练习。每次训练的时候要保证上身直立,上下动作协调,且动作要快,来增强腿部的综合能力。

### (三) 变速跑

众所周知跑步运动在最后就是一个极速加速的冲刺过程,所以,学生在跑步训练的过程中要注意快慢结合,要慢跑一会儿再快跑一会儿,始终保持一种冲刺的状态,并且随着训练的深入,训练强度增加,跑步段数增加,不知不觉地延长冲刺距离,使学生在比赛中更快地超过对手,赢得比赛。

(四)将理论知识联系实践内容,进一步训练学生的瞬间爆发力

在初中体育短跑教学中,要将理论与实践相结合,使其对于提升学生的体育应用能力产生有效的成果。若只给学生讲解理论知识,不能让他们结合自身实际情况就进行短跑训练的话,一定会让学生对短跑产生逆反心理。因此,体育教师必须要结合学生的实际情况对其进行针对性训练,还需要遵守相关的学习规则,进一步加强学生的理论知识和实用技能的融合,使他们能够实现学习目标。此外,在开始培训之前,老师应该进行各种短跑技能的身体测试,了解学生的真实身体状况。同时再根据学生的个体差异,制定可靠有效的教学内容,使其在针对化训练中对体育短跑提升兴趣和信心。

简而言之,在初中体育课堂上,短跑是学习基础,同时也是非常重要的学习内容之一。教师要根据初中体育短跑训练的具体分析随时更换调整训练方式,针对不同学生的身体素质给予不同的训练方法。教师应在教案中提供可选择的新颖的教学内容来贴合学生的兴趣,不仅提高他们训练的热情,还可以提升他们的成绩。与此同时,他们在潜意识里形成了好的习惯,也训练了他们的身体素质,综合改善了他们多方面发展。

## 参考文献:

- [1]季选平.中小學生短跑訓練初探[J].田徑,2021(03).
- [2]吳樂會.初中體育短跑教學與訓練分析[J].當代體育科技,2020(14).
- [3]龐志強.初中體育短跑教學與訓練分析[J].當代體育科技,2020(07).