

初中体育耐久跑训练的开展策略研究

宋志成

盘锦市示范性综合实践基地

摘要：随着当前“双减”教育的不断推进以及国家对核心素养要求的更进一步提升，我们国家教育体系正全力摆脱以往的填鸭式“唯分数论”教育，而是把关注点更多地放到了学生的德智体美劳多方面综合发展上。初中体育课程除了帮助学生掌握特定的体育技巧，为未来的深度学习打下良好的基础之外，其最为关键的目的就是提升学生的身体素质，强化学生的体能程度，为未来步入社会打下坚实的基础。耐久跑训练作为提升体能进度的关键一环，在初中阶段的体育教学当中占据了重要地位，针对耐久跑相关的身体素质提升也成为了初中体育教学的重点。

关键词：初中体育；耐久跑训练；开展策略；体能强化；素质教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.103

引言

耐久跑是初中体育训练当中最为常见的项目之一，同时也是全国所有地区中考体育项目中的重中之重。耐久跑考验的是学生们的心肺能力、耐力等多个方面的测试内容，是其余专业性项目的基础。在初中体育训练项目当中，如果体育教师可以对耐久跑的训练进行更为科学化、规范化的处理，让学生获得足够多的机会针对性地提升自身的体能，则不但可以更进一步地提升中考成绩，从长远发展来看，学生的肌肉、心血管以及呼吸系统等相关方面的工作能力也会得以全面的提升。总而言之耐久跑可以更进一步地为身体素质均衡发展打下坚实的基础，因此更加科学有效的耐久跑训练也成为了体育教师需要关注的重点。

一、初中体育教学中耐久跑训练的重要意义

尽管中考属于各个地区、各个城市自行命题，但是对于初中体育中考而言，耐久跑或者说中长跑是所有地区考试的必测项目之一，也是中考体育项目当中最凸显差异性的内容之一。初中体育教师只有对学生从基础抓起，在日常教学过程中对耐久跑的训练进行科学化和规范化的提升，才能提高学生中考的体育成绩，同时从根本上改善初中学生的身体素质，使得他们的健康程度更上一层楼。耐久跑训练可以有效提升初中体育教学的质量和效果，良好的耐久跑成绩可以使得初中体育教育的价值得到更加充分的体现。

从身体素质角度来讲，耐久跑科学训练可以使得学生的心肺功能、肌肉、耐力和协调能力得到全面的提升，对核心素养进行更进一步的强化。在耐久跑训练的过程中学生的肺活量和心脏负荷能力可以得到有效的提升；在此基础上由于血液流速增加，身体新陈代谢大幅度提升，因此耐久跑可以对心血管弹性进行有效的改善，帮助学生获得一副更加健康的躯体。

长时间的跑步可以对学生臀部、腿部、腹部等关键位置的肌肉进行有效的训练，使得学生的肌肉力量和稳定性得到全面的强化；而在奔跑的过程中，初中学生需要充分利用自己的躯干、手臂和腿部之间的配合提升速度，而这也使得肌肉的柔韧性和协调性得到更进一步的增强；耐久跑属于中高强度的体育项目，因此，长时间科学有效训练耐久跑的学生肥胖风险会大幅度降低，同时会使得身体的代谢率得到有效提升，血脂水平、免疫力以及睡眠质量等对身体有着关键性意义的参数也会得到更进一步的改善。

从德育教育角度来讲，耐久跑需要学生具有极强的意志力才可以跟进训练，因此科学有效的训练耐久跑可以有效锻炼学生的专注力和毅力，让学生在面对困难的时候勇于面对，不放弃、不退缩。而这种精神也是核心素养综合素质教育当中所需要学生达到的目的；耐久跑训练还可以让学生的作息变得更加有规律，而这种规律会让学生受益匪浅，在未来更高阶段的学习和工作道路上获得支撑。

二、初中体育教学中耐久跑训练方案原则

耐久跑训练效果并不是一蹴而就、快速达到目标的，而是需要教师不间断的科学训练和学生持之以恒的毅力两者相匹配才能达到效果。因此在初中体育教学的实践过程中，教师需要在训练的时候使得教学指导和综合训练进行更加有机的融合，通过多种方式保证耐久跑的综合训练项目更加高效化、科学化的开展，让学生在有限的时间内获得更高的效率，激活学生的学习兴趣，让学生以肉眼可见的改变对持之以恒的训练进行坚持。

教师在训练过程中需要具体学生具体分析，把学生按照不同的运动能力进行针对性分类，根据不同学生的身体素质和运动效果设计出不同层次的耐久跑训练方案，通过分层教学的方式让学生全面接受耐久跑训练，并在

此基础上对自身的学习效能进行更进一步的提升；在训练方案过程中，教师要对训练目标和训练内容进行精准化、细致化的明确，根据不同学生的不同综合素质制定出针对性的灵活训练体系，并在训练过程中随时对学生的身体素质进行监测，使得学生能够全身心地投入到耐久跑训练的快乐当中，并通过这种方式使耐久跑教学要求得以全面体现。

三、初中体育教学过程中耐久跑训练的创新策略

(一) 基于多媒体视频对耐久跑的动作进行分解，讲解跑步技巧

所有的学生都会跑步，因为所有学生都是从幼儿园一直跑步到初中。但是只有科学化、规范化的耐久跑训练才能使得学生改掉跑步过程中的不规范行为，通过更加精准和规范的动作来对自身的成绩进行提升。教师在教学过程中需要通过理论和实践结合的方式，利用多媒体课件对跑步动作进行逐帧视频分解，让学生在跑步的过程中可以全面模仿视频中正确的跑步姿势，并通过动态化的展示和实践，最终使得耐久跑的跑步动，可以得到更加形象化和针对性的训练，最终对自身的跑步成绩进行提升。教师需要对耐久跑训练的关键性技术给学生讲透，让学生结合自身跑步的经验对耐久跑训练技巧进行更进一步的深化认识，主动参与到当前个性化训练的实践框架当中，最终使得耐久跑训练效果得到全面提升，并在顺利取得优良的成绩前提下，更进一步对身体素质进行提升。

比如针对耐久跑训练过程中的呼吸技巧部分，教师可以借助多媒体动画视频的形式向学生讲解跑步过程中怎样进行口鼻呼吸，怎样通过慢呼吸来调整节奏、提升速度，以及怎样通过两步呼吸的技巧使得跑步的效率得到更进一步的改善。通过这些相对来说更加形象化的教学指标体系，教师可以对教学视频素材进行全面的展示，通过清晰无误的解说视频内容给学生展示跑步过程中正确的呼吸以及节奏保持方式。只有这样学生才能在跑步的过程中，对呼吸所能带来的影响产生更加直观而精准的意识。通过视频对教学活动进行开展可以帮助学生提升耐久跑训练过程中的主动性和参与性，使得学生的学习质量得到更进一步的强化。

(二) 组织以班级为单位的耐久跑比赛活动，以赛代学创造出有趣的氛围

尽管我们通过多种方式刺激学生对于耐力跑训练的兴趣，但是从本质而言，耐久跑训练本身是一个枯燥乏味的体育训练项目。因此在进行教学训练过程中，教师必须要通过多种方式对学生的参与训练活动积极性进行更进一步的启发，通过对学生分组参与、竞争比赛的活

动使得学生的竞争意识得到全面增强。只有以赛代学，在班级上课的过程中营造出针对耐久跑训练构建下的轻松教学氛围，学生的积极性才可以被更加高效地调动。

在进行实际教学的过程中，教师可以根据当前训练的具体目标和学生训练过程中的实际需求，对当前的比赛活动进行更进一步的合理化设计以及开发；在比赛过程中我们也可以采用多种方式组织学生进行训练。比如通过障碍耐力赛的活动、多人接力超长距离跑的活动以及折返跑闯关活动等。通过这些趣味性更强、层次感更高的趣味跑步活动，教师可以有效地对学生的积极性进行全方位的调动，让学生在愉快的完成线路的耐力跑训练任务，最终使得自身的训练技能得到更进一步的提高。

比如在组织障碍耐久跑的过程中，教师会把全班同学按照年龄、性别、身高等跟跑步相关的重要参数进行分组，同时教师本人作为管理者来确保比赛的过程中保持秩序。在赛跑之前，体育教师需要在操场上设置相应的障碍物，障碍物的要求是可以对学生的跑步造成阻碍，但并不会危及学生的身体，如平放的轮胎、矮墙、沙土袋等等。在跑步过程中，学生需要用最快的速度对障碍穿越的任务进行完成；当比赛结束之后，教师可以组织学生把耐久跑比赛和障碍比赛合二为一，用增加障碍的方式，使得跑步的趣味性得到更进一步的增强。学生在比赛当中如果通过自己的努力得到了更好的成绩，则教师还会给予相应的口头奖励等等。通过这样的比赛，教师把趣味性比赛和耐久跑的课程要求进行了完美的结合，通过更加高效有趣的训练氛围让学生在耐久跑训练的过程中感受到比赛的乐趣和竞争的刺激感，而这就对学生的训练积极性进行了提高。

(三) 因材施教，发布个性化的耐久跑训练任务

耐久跑的成绩和每一个人的身体素质是有着直接关系的，因此初中体育教师在进行耐久跑训练教学的过程中，最忌讳的就是把所有的学生一刀切，要求所有的学生按照规定的成绩进行训练。每一个学生的成长情况和身体素质都是有着较大差异的，因此在进行正规训练和教学过程中，体育教师需要充分考虑到学生自身的实际情况，因材施教，因人而异，对耐久跑训练过程中所产生的各种差异性问题进行全盘分析和考察，让学生在训练的过程中可以更进一步得到个性化的支持，通过对耐久跑训练的个性化辅导和考虑到差异化构建下的身体条件，使得每一个学生都能获得平等训练的权利。

比如针对耐久跑当中最为关键的冲刺性训练，教师可以根据学生的不同身体素质和身体协调性进行差异化

训练任务设计,从因材施教的角度帮助学生获得训练的满足感和成就感:

针对身体相对较弱,耐久跑成绩相对较差的学生,教师可以设计相对较为简单的任务,比如以50米为一个单位进行5次到6次的冲刺训练,一组训练结束后,可以休息一分钟左右;

而对于身体素质稍微好一些的、处于中游等级的学生,则每组的长度增加到100米,连续冲刺8~10次,间隔时间可以扩大为两分钟左右;

对于那些身体素质相对较好,可以接受更进一步专业训练的学生来说,每组的长度则可设置为200米左右,每次进行10~12组,休息时间仍然为两分钟左右。

通过这样因材施教、区分匹配的训练,教师可以让不同的学生,都感受到一样的成就感。除此以外,针对那些爆发的严重不足、体力较为弱势的学生来说,教师可以让学生在原地进行简单的爆发力训练,训练方式为上举哑铃或者负重仰卧起坐等等。这些训练每组的时间约为10~15分钟;

而对于那些体力稍好一些、处于中游地位的学生来说,爆发力训练就可以更进一步提升难度,如蛙跳或者负重跑、变速跑等等,每一组训练的时间可以达到20分钟左右;

针对身体素质极好,可以进行更多专业训练的学生来说,教师可以采用难度最高的深蹲跳、俯卧撑跳等训练任务,每次训练的时间约为20分钟左右。

训练内容尽管不同,但结果却是殊途同归:在多层次的训练以及更加个性化的指导构建下,学生的耐久跑教学整体质量可以得到有效的提升,即使是成绩相对较差的学生也可以在耐久跑训练中找寻到自己的乐趣和成就感。学生的身体素质以及耐力等相关核心数据在耐久跑训练的不断提升下可以得到更进一步的优化,为未来有一个强壮的身体打下坚实的基础。

(四)注重安全,充分考虑到耐久跑训练的危险性

尽管耐久跑是初中体育项目当中上手难度最低的项目之一,但是其本身高强度、长时间的有氧运动本质是无法被改变的。因此耐久跑相对于其他项目来说对于身体的负荷要求就更大,而这也直接导致了学生在训练过程中一旦操作不当,很容易出现各类运动损伤的问题。因此在进行教学训练过程中,教师要对训练的内容进行严格把控,对训练的过程进行死盯死守,让学生的安全性得到保障。

首先,教师需要对每一个学生的身体情况做到了如指掌,对于个别学生所出现的心肺功能异常、运动能力低下等情况要做到心中有数,通过给这些学生更加和缓

的运动强度和更为友好的训练方式,让这些学生在较低的强度下收获一样的快乐,通过更加有效的训练计划来避免这些学生在运动过程中产生严重的身体损伤,避免突然的激烈运动对四肢造成重大的伤害;

其次,在训练之前,教师必须要带领学生进行充分的热身,确保热身过程中学生所需要使用的各个部位的肌肉都得到了充分的释放,避免由于长时间不运动而突然导致的拉伤等情况;

第三,一旦体育课程遭遇了不良天气如高温,导致学生在训练过程中出现了各种不适症状,如头晕呕吐等,教师则需要对课程内容进行及时的停止,并对学生进行快速紧急的处理;

最后,教师还需要对体育课上所使用的各类硬件和学生的装备多加重视。训练操场需要保证大部分时间都是处于无障碍的情况,在跑步过程中学生面前的视野需要非常开阔,可以及时避免各类碰撞事故;上课之前教师要对学生的鞋子进行检查,使得学生的鞋子和耐力跑的要求进行匹配,避免与鞋子穿戴不当导致在跑步过程中出现的扭伤情况出现。细节决定成败,这使这些细节决定了耐力跑课堂教学的效率和准确性。

结语

随着新课程改革的不断推进以及国家对于学生身体素质要求标准的更进一步提升,针对学生体能训练的初中体育课程内容正在呈现出权重不断增加的趋势。初中生由于年纪相对较小,耐力训练程度不足,因此对于他们来说耐久跑是一道不得不克服的天堑。但是耐久跑作为身体素质提升的根本因素,对学生未来的发展有着极大的重要性。本文主要探讨了初中体育耐久跑训练的具体开展思路,希望可以抛砖引玉,为同行提供相关的建议。

参考文献

- [1] 沈佳辉. 教学评一致性在初中体育教学中的策略分析——以“耐久跑”教学为例[J]. 华夏教师, 2023(14): 87-89.
- [2] 陈丽霞. 初中体育耐久跑教学中小组合作学习的应用[J]. 当代体育科技, 2022, 12(23): 62-64.
- [3] 徐静. “学,练,赛”一体化提升初中生耐久跑能力的实践研究[J]. 体育画报, 2023(24): 196-197.
- [4] 汤剑, 满其军. 池州市初中耐久跑模块化教学实践研究——基于池州市第十一中学的教学个案分析[J]. 运动-休闲, 2023(18): 190-192.
- [5] 霍达, 胡之宇. “学、练、赛、评”一体化视角下耐久跑成绩提升策略[J]. 青少年体育, 2023(11): 57-58.