

探讨初中体育课堂中耐力训练的有效方法

许韵

江西省抚州市东乡区第二中学

摘要：初中体育课堂中的耐力训练对于学生的体能提升具有重要意义。本文提出了五种有效的耐力训练方法，包括渐进性跑步训练法、多样化的耐力训练组合、小组合作与竞争相结合、合理安排训练与恢复的平衡以及心率监测与个性化训练计划。这些方法不仅帮助学生增强心肺功能、提升耐力水平，还能培养他们的毅力和团队合作精神。通过合理的训练设计和科学的监测手段，确保耐力训练的效果最大化，促进学生的身心健康全面发展。

关键词：耐力训练；初中体育；渐进性跑步

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.249

引言

随着学生学业压力的不断增加，如何通过体育课堂有效提升学生的体质成为一个重要课题。耐力训练作为体育教学中的核心内容之一，能够增强学生的心肺功能，提升整体身体素质。然而，当前许多学校在实施耐力训练时，面临训练形式单一、个体差异大以及训练时间不足等问题。本文旨在通过提出多种具体的耐力训练方法，帮助教师在体育课堂中更有效地进行耐力训练，提高学生的体能水平和参与积极性。

一、耐力训练对初中生的影响

（一）提高心肺功能

耐力训练是提升心肺功能的有效手段，特别是对于初中生正处于身体发育的关键期。通过持续的有氧耐力训练，如长跑、游泳、骑自行车等，初中生的心脏和肺部的供氧能力显著增强。心脏的泵血能力提高，意味着更多的氧气可以输送到全身的肌肉和器官，促进细胞的新陈代谢。与此相应，肺活量的增加则能够让每一次呼吸摄入更多的氧气，并有效排出体内的二氧化碳。这种双重作用不仅提高了身体的耐力，还增强了整体的心血管健康。长期进行耐力训练的学生会发现，他们在体育课上跑步或参与其他运动时能够保持更长时间的体能，不易疲劳。心肺功能的提升还可以帮助学生在日常学习中保持高效的注意力，减少由体力不足引发的疲劳感，从而在长时间的学习和考试中表现得更加专注。良好的心肺功能还能减少罹患心血管疾病的风险，确保学生在青春期健康成长。

（二）增强体质与免疫力

耐力训练不仅能提升学生的运动能力，还能显著增强体质，使其身体素质更加稳固。耐力运动，例如跑步、爬山等，能有效增强肌肉的耐力和力量，同时增加骨骼的密度，特别是在初中生快速生长发育阶段，对于骨骼

健康的长期保护尤为重要。通过这些训练，学生的身体会变得更加健壮，肌肉组织的韧性增强，能够更好地应对日常生活中的各种运动需求。耐力训练还能对学生的免疫系统产生积极影响。通过规律的运动，身体会产生更多的免疫细胞，从而提升对病原体的抵抗力，降低患病的几率。耐力训练可以减少学生罹患普通感冒和流感的风险，尤其是在流行病高发季节。更强的免疫系统意味着学生能够减少缺课的可能性，保持学业的连续性，进而提升学习效率和学习成果。耐力训练不仅提高了学生的运动表现，也为他们的健康和学业打下了坚实的基础。

（三）促进心理健康与情绪管理

耐力训练不仅有助于提升体能，还能对初中生的心理健康产生积极的影响。通过长时间的运动，身体会分泌内啡肽，这是一种让人感到愉悦的化学物质，常被称为“快乐激素”。内啡肽的释放能够帮助初中生缓解学习和生活中的压力，改善情绪波动。初中生正处于青春期，情绪容易受到外界影响，而耐力训练则能够为他们提供一种自然的情绪调节方式，帮助他们以更加平和、积极的心态应对日常挑战。耐力训练还能增强自我调节能力，帮助学生学会如何在焦虑、紧张时通过运动来放松心情。

（四）提升学习专注力与记忆力

耐力训练对初中生的学习专注力和记忆力有着显著的促进作用。研究表明，耐力训练能够促进大脑中的血液循环，增加脑细胞的活性，从而改善认知功能。在耐力训练过程中，大脑会分泌一种叫作脑源性神经营养因子（BDNF）的物质，它有助于增强神经连接，促进记忆和学习能力的提升。通过定期的耐力训练，初中生的大脑能够更快地处理信息，记忆新知识的能力也会显著提高。这种效果在课堂学习中尤为明显，参与耐力训练的学生往往能够在更长的时间内保持注意力集中，避免因

为疲劳或分心而影响学习效果。特别是在面对复杂的数学问题、科学实验或需要大量背诵的科目时，良好的记忆力和专注力能够显著提升学习效率。

（五）培养毅力与自律能力

耐力训练需要长期坚持，能够有效培养初中生的毅力与自律能力。在耐力训练过程中，学生必须面对身体的疲惫和心理的挑战，这要求他们具备持续努力的精神，学会设定目标并一步步完成。耐力训练往往需要通过不断突破自我极限来达到效果，这种突破不仅增强了学生的身体耐力，也帮助他们树立了坚韧不拔的生活态度。学生在耐力跑步训练中可能会感到中途疲倦，但通过设定每次完成多跑一圈或坚持多跑一分钟的目标，他们能够逐渐增强自己的心理承受能力。在这一过程中，学生不仅学会了如何克服困难，还培养了自律的习惯，这对他们未来的学习和生活有着深远的影响。良好的自律能力会让学生在日常学习中能够自觉安排时间，合理分配任务，并坚持完成，这样的行为模式能够帮助他们在学业和未来的职业生涯中取得更大的成就。

二、初中体育课堂中耐力训练现状

（一）训练内容相对单一，缺乏多样化

当前的耐力训练多集中在传统的长跑项目上，如800米和1000米的跑步训练，虽然这种方式有效提高学生的心肺耐力，但由于形式单一，容易使学生感到枯燥无味，缺乏持续的兴趣和动力。初中生正处于一个活泼好动的年龄段，他们的注意力和兴趣容易受到新鲜事物的吸引，而单调的训练内容则可能让他们丧失训练的积极性。很多学校在安排体育课时，往往只重视基本的跑步或间歇性运动，忽视了其他形式的耐力训练如游泳、骑自行车、越野跑等，这使得学生在训练中难以获得多样化的体验，也限制了身体其他方面的协调发展。

（二）训练强度难以因材施教，存在个体差异问题

每个学生的身体素质、体能水平、耐力基础都有所不同，但在体育课堂中，由于时间紧迫以及班级人数较多，教师往往很难根据每个学生的体能状况进行个性化调整，训练多采用“一刀切”的方式。对于体能较弱的学生来说，过高的训练强度可能导致身体疲劳过度，甚至引发运动损伤，而体能较强的学生则可能觉得训练强度不够，无法得到充分的锻炼。这样的统一训练方式，不仅影响了整体的训练效果，还可能打击部分学生的自信心，尤其是那些在耐力项目上表现不佳的学生，他们容易因为无法跟上训练节奏而产生挫败感，逐渐失去对体育课的兴趣和热情。与此教师在安排耐力训练时，由于没有足够的时间对每个学生的情况进行详细评估，往往很难做

到因材施教，个别优秀的学生也无法得到进一步的专业指导和提升，整个课堂的训练质量也因此受到影响。

（三）受限于课时与场地，训练时间不足

在初中阶段，学生的学业负担较重，学校为了平衡学科教学和体育锻炼的时间分配，往往缩减了体育课的时间。每周两到三节的体育课时间有限，学生的耐力训练无法做到系统化和持续性，训练效果也因此打了折扣。一些学校的场地条件有限，特别是在城市学校，操场面积较小，甚至没有标准的田径场地，这进一步限制了耐力训练的实施。耐力训练需要一定的空间和时间，而在现实教学中，很多学校由于场地限制，只能安排简短的耐力训练，学生无法完成足够的训练量，进而影响了整体的耐力提升。由于场地设施不足，部分学校甚至无法为学生提供多样化的耐力训练器材和环境，这使得训练内容更加单一，无法充分调动学生的参与积极性和兴趣。

三、初中体育课堂中耐力训练的有效方法

（一）渐进性跑步训练法

渐进性跑步训练法是根据学生的体能水平，循序渐进地提高跑步距离和强度，从而提升耐力的一种方法。在初中体育课堂中，教师可以首先对学生的体能状况进行评估，了解他们的耐力基础。根据评估结果，将学生分为不同的训练组，制定相应的跑步计划。起初，可以安排学生进行5分钟的慢跑，重点是让他们熟悉跑步的节奏和正确的呼吸方法。随着训练的进行，每周逐步增加跑步时间和距离，例如从5分钟增加到10分钟，再到15分钟，直至能够连续跑步30分钟。教师可以引入变速跑的概念，在训练中加入短时间的加速跑，如在慢跑5分钟后进行1分钟的快跑，交替进行。这种方法不仅能提高学生的有氧耐力，还能增强无氧耐力，提升整体体能水平。为了保证训练效果，教师应定期记录学生的跑步时间、距离和心率变化，帮助他们直观地看到自己的进步，增强训练的积极性。在训练过程中，强调正确的跑步姿势，避免不必要的身体损伤。教师应注意观察学生的身体反应，及时调整训练计划，确保每个学生都能在安全、有效的范围内提升耐力。

（二）多样化的耐力训练组合

多样化的耐力训练组合旨在通过丰富多样的训练方式，全面提升学生的耐力水平，增加训练的趣味性，激发学生的参与热情。教师可以在课堂中引入不同的耐力训练项目，如跳绳、游泳、骑自行车、划船机训练等。如果学校条件允许，可以利用操场或体育馆，设置循环训练站点。在每个站点安排不同的耐力训练，如跳绳1分钟、原地高抬腿跑1分钟、跳台阶1分钟等，学生以

小组形式依次完成各个站点的训练。每个站点之间安排短暂的休息时间，以保持训练的强度和有效性。这种循环训练方式可以有效锻炼学生的心肺功能和肌肉耐力，同时避免单一训练带来的枯燥感。为了进一步提高趣味性，教师还可以组织户外耐力活动，如越野跑、定向越野等，让学生在自然环境中进行耐力训练，感受不同的运动体验。可以结合音乐节奏，开展节奏跑或舞蹈性的耐力训练，增强课堂的活力。教师应根据学生的兴趣和学校的资源，灵活安排训练内容，确保多样化的训练能够满足不同学生的需求，全面提升他们的耐力水平。

（三）小组合作与竞争相结合

将小组合作与竞争相结合的训练方式，可以有效提高学生的参与度，培养团队合作精神和竞争意识。教师可以根据学生的体能水平和性格特点，将他们分成若干小组，确保每个小组的实力相对均衡。然后设计团队耐力项目，如团队接力跑、集体长跑等。教师可以设定一个总距离，让小组成员以接力的形式完成，看哪个小组用时最短。这种团队接力跑可以增强学生的责任感和团队荣誉感，促使他们在训练中发挥最大的努力。另一个方法是组织耐力比赛，如定时跑步，统计每个小组在规定时间内跑完的总距离，进行排名和奖励。为了增加训练的趣味性，教师还可以设置一些特殊的规则，如在跑步过程中需要完成指定的任务或回答问题，增加训练的挑战性和互动性。在训练过程中，教师应鼓励学生互相支持，强调团队合作的重要性，避免过度竞争导致的不良情绪。适当的竞争可以激发学生的训练热情，促进他们在耐力训练中取得更大的进步。

（四）合理安排训练与恢复的平衡

在耐力训练中，合理安排训练与恢复的平衡至关重要。过度训练可能导致学生身体疲劳，甚至引发运动损伤，而过少的训练又无法达到提升耐力的效果。教师应根据学生的体能状况和训练目标，制定科学的训练计划。一般来说，可以采用周期性训练方法，将高强度训练日与低强度训练日以及休息日相结合。每周安排两天高强度的耐力训练，如间歇跑或长距离跑步；两天低强度的训练，如慢跑、步行或瑜伽；剩余时间用于休息和其他体育活动。高强度训练日旨在刺激身体，提高耐力水平，而低强度训练日则有助于身体的恢复和适应。在每次训练前，教师应带领学生进行充分的热身活动，包括关节活动、动态拉伸等，预防运动损伤。训练结束后，安排放松活动，如静态拉伸、深呼吸等，帮助身体恢复。教师还应教育学生注意日常的营养摄入和睡眠，强调充足的睡眠和合理的饮食对于耐力提升的重要性。通过科学

的安排训练与恢复的平衡，确保学生能够持续、安全地提高耐力水平。

（五）心率监测与个性化训练计划

利用心率监测技术，制定个性化的训练计划，可以使耐力训练更加科学、高效。教师可以教会学生如何测量自己的静息心率和运动心率，了解心率与运动强度的关系。在训练中，学生可以使用心率监测设备，如心率手环或胸带，实时监测自己的心率数据。根据最大心率（220减去年龄）的60%-80%这一有氧耐力训练的最佳心率区间，教师可以指导学生调整训练强度。如果学生的心率过高，说明训练强度过大，需要适当降低速度或增加休息时间；如果心率过低，则可以适当提高训练强度。教师应根据每个学生的体能水平、训练目标和心率数据，制定个性化的训练计划。体能较弱的学生，可以从低强度、短时间的训练开始，逐步增加；体能较强的学生，可以安排高强度、长时间的训练，并加入一些间歇训练或力量训练。定期对学生的心率和训练效果进行评估，及时调整训练计划，确保每个学生都能在最佳状态下进行训练。通过心率监测和个性化的训练计划，学生可以更好地了解自己的身体状况，增强训练的自主性和积极性，提高耐力训练的效果。

结语

耐力训练在初中体育课堂中占据重要位置，对学生的身体健康、心理调节和团队精神培养具有深远影响。通过合理安排训练内容和个性化调整训练强度，能够有效提升学生的耐力水平。本文提出的渐进性跑步训练法、多样化的耐力训练组合、小组合作与竞争相结合等方法，为体育教师提供了可操作的实践指南。在今后的教学中，应注重科学的监测和评估，确保每个学生都能在安全有效的环境中提升耐力，全面促进他们的身心发展。

参考文献

- [1] 李雨春. 探析体育训练中提高运动员耐力素质的策略[J]. 文体用品与科技, 2023, (05): 135-137.
- [2] 周震伟. 初中体育教学中加强学生体能训练的探索分析[J]. 田径, 2022, (07): 38-40.
- [3] 张凯敏. 探析初中体育训练中提高学生耐力素质的策略[J]. 文体用品与科技, 2021, (22): 31-32.
- [4] 吴水平. 初中体育教学中对学生意志品质的培养策略[J]. 运动精品, 2021, 40(04): 41-42.
- [5] 翟建东. 初中体育课堂体能训练策略探讨[J]. 田径, 2021, (04): 36-37.

作者简介：许韵（1988.01）女，汉族，江西抚州人，本科，中小学一级教师，研究方向：初中体育教学。