

初中体育开展耐久跑训练实践探析

曹放

(佛山市顺德区勒流新球初级中学 广东 佛山 528322)

[摘要]耐久跑是初中体育考试的必考内容,所考验的是学生的耐力水平、心肺功能以及意志力,对提升学生身体素质、体能发挥着重要作用。但是在实践训练中发现,很多学生对耐久跑非常不感兴趣,甚至存在抵触心理,导致课上训练效果不佳。基于此,教师应当采用多元化的方式,提升学生参与耐久跑的兴趣,搭建有效平台,将枯燥的训练变成充满趣味性的训练,从而使学生主动参与训练,发挥出耐久跑的作用。本文是以初中体育教学中耐久跑为主要探究内容,分析开展训练的有效方式。

[关键词]初中体育;耐久跑;训练方式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.069

引言

初中阶段是大部分学生身体、骨骼生长最快,也是最关键的时期,为能更好的提升学生身体素质,体育训练非常有必要。耐久跑是一项考验学生耐力与意志力的项目,也是初中体育考试中必考的项目。但耐久跑项目训练效果并不理想。为能有效提升学生对耐久跑项目学习兴趣,我结合自身多年的教学经验,总结了三种开展耐久跑训练的方法。

一、引入游戏比赛,让枯燥的练习充满趣味性

现阶段很多初中学生身体素质不好,主要原因在于很多学生是独生子女,生活条件好,而且在应试教育的影响下,家长将重点放在了学生文化成绩上,进而忽视了对学生体能方面的练习。而耐久跑需要经过长时间刻苦练习才能达到一定效果,学生普遍对耐久跑兴趣不高。除了上述原因之外,还有什么原因造成了这种现象呢?大部分教师在开展耐久跑训练时,往往是以传统教学模式展开训练,比如让学生进行简单热身动作之后,便开始围着操场跑步,教师计算时间,甚至部分教师给学生下达硬性要求,规定学生在相应的时间内跑多少米。正处于思维独立时期的学生,很容易产生抵触心理,这种课堂模式下的训练自然效果不佳。

要想提升训练效果,改善传统教学模式存在的不足,需要教师创新训练方式,引入学生感兴趣的训练方式,从而激发学生的主动性,同时也提升学生对训练的兴趣,自然能够提升训练效果。

比如,在耐久跑训练课堂上,教师引入了游戏比赛的方式,开始训练之后不再只是让学生通过跑操场完成训练,而是引入与耐久跑相关的体育游戏。教师先将学生按照性别、体能等平均划分成8人一组,之后由教师给学生讲解游戏规则,每个小组队员都有400米的基本任务需要必须完成的,队员之间按照接力比赛的方式展开。为能使比赛更有组织性,小组内成员选举出小组长,并告知学生在之后1个月的时间内都是体育比赛时期,在1个月之后,最终胜利的小组会得到相应的奖励。比赛开始之后,在学生好胜心驱使下,操场上异常热闹,有奔跑的队员,也有呐喊的队友,一个个都想给自己队争取更好的时间。由于400米耐力跑对学生身体素质、耐力有要求,很多学生前期爆发力很强,但是在后期显然有些跟不上节奏,速度也慢了下来。在比赛结束之后,教师引导学生分析比赛的情况,探究如何在“稳”的基础上求“快”。小组内的学生非常团结,非常热烈的讨论比赛情况,并总结相应的经验,设计下次比赛的一些思路等。在本次课程结束之后,教师也总结学生在课上的表现,并告诉学生下次比赛的时间。学生在接受到比赛信息之后,其实不用教师提醒和督促,为了赢得下次比赛胜利,也会主动在课下练习。可以看出,游戏比赛能够激发学生的主动性,让学生从“要我练”到“我要练”,真正提升训练效果,也让学生在愉快的氛围中完成训练。

二、开发多样的训练环境,提升学生训练积极性

耐久跑是一项需要长期坚持训练的项目,在以往课堂上,开展耐久跑的场地几乎都是操场,学生也没有新鲜感,认为耐

久跑非常枯燥。其实耐久跑训练场地非常多,只要是适合跑步的场所都可以。因此,教师在选择场地时,可以考虑场地开阔,车流量较少地方,教师开发训练环境,一方面能够提升学生对训练的兴趣,产生新鲜感,另一方面也能让学生呼吸外界新鲜空气,感受运动中的魅力,激发学生以积极的心态参与到训练当中。

校园是学生主要学习和训练的场所,教师也可以从校园环境入手,对校园环境进行实地考察,对整个校园布局有一定了解之后,教师可以设计和规划几条路线,并利用课余时间,带几个学生试跑,结合学生提出的意见进行改进。如果学生认为可以,教师则可以将其正式规划到耐久跑训练的跑道。同时,教师也可以让学生自己规划路线,结合学生喜好,开发线路。通过设置校园耐久跑的跑道,一方面能够保证学生的安全,另一方面也摆脱固有的训练场地,提升学生训练积极性。

除了校园内部,校园外部的环境也是耐久跑训练场地。学生大部分时间都在校园内部度过,教师开发校外训练时,学生自然兴趣比较高。教师在制定路线时,需要避开车辆较多的线路,可以到附近的公园、广场等进行训练。农村的学生可以选择地势平坦,视野开阔的区域进行训练。训练环境的不同可以提升学生参与的兴趣,可以使学生长时间参与到训练当中。

三、巧借多元训练方式,开展灵活的耐久跑训练

初中时期的学生处于叛逆阶段,枯燥、单一训练方式会使学生失去参与训练的兴趣,尤其是学生经过一段时间的训练之后,没有看到效果,就会逃避训练。因此,教师可以拓展训练方式和内容,将耐久跑训练中融入一些辅助训练项目,从而激发学生参与训练的热度。

比如,初中很多学生对足球比较感兴趣,教师可以将足球练习与耐久跑训练交叉进行。其次,跳绳也能提升学生摄氧能力,训练学生体能,而且学生在跳绳训练中全身都要动起来,可以全面提升学生身体素质。因此教师可以让学生在进行耐久跑训练之前让学生进行跳绳训练,活动身体。教师也可以拓展更多有趣的训练方式,打破传统耐久跑模式存在的局限性,使学生对体育训练产生兴趣。

结束语

总而言之,耐久跑是初中体育训练中重要组成部分,对发展学生体力、耐力、体能和意志力等都有着重要作用。为能有效激发学生对耐久跑的训练兴趣,教师可以从训练方式、训练内容以及训练环境等方面入手,将枯燥的训练转变成学生喜爱的训练方式,让学生保持对耐久跑训练的新鲜感,使训练发挥出应有的作用和效果。

参考文献

- [1]俞运盛.初中体育耐久跑教学效果优化路径[J].冰雪体育创新研究,2021(09):93-94.
- [2]王霞.浅析如何在初中体育教学中培养学生的体育锻炼精神[J].天天爱科学(教学研究),2020(08):104.
- [3]冯建红.优化初中生耐久跑呼吸与节奏的教学指导方法[J].新课程,2020(14):71.