

# 改变练习方式，提高耐久跑效果

彭妮娜

(新余高新区第一中学 江西 新余 338099)

**[摘要]**随着社会的发展,越来越多人的身体陷入到了亚健康状态,这严重的危害了我国国民身体素质的提高。越来越多的人重视身体健康的重要性,对身体素质都加大了重视程度,特别是初中生。由于传统教学模式的影响,很多初中生的压力都很大,时间都用在了学习上,没有时间锻炼身体,导致身体素质很差。耐久跑是提高身体素质的最好方法,但是很多学生都不喜欢这项运动,所以教师可以根据学生的实际情况,激发学生耐久跑的兴趣,进而提高耐久跑的效果。本文结合实际经验,对改变耐久跑的联系方式,提高耐久跑的效果进行了研究,并提出了自己的见解和看法。

**[关键词]**改变;练习方式;耐久跑;效果

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1170

## 前言

跑步是最好的锻炼方法,耐久跑也是体育考试中必考的项目,对于提升学生的耐力水平,增强学生的心肺功能有着重要的意义,同时也是培养学生良好品质的重要方式。但是在平时的体育课中,耐久跑却是学生最不喜欢的运动之一,具体原因有以下几点,首先是项目比较枯燥和单调,难以有效地激发学生的兴趣,其次是由于学生的意志品质不坚强,导致学生出现畏难的兴趣,最后是教学中缺少吸引学生训练的好方法。所以教师应当充分地考虑学生的兴趣爱好和运动基础,设计合适的练习方式,提升学生对于耐久跑的兴趣,进而提升耐久跑的效果。

## 一、耐久跑教学中学生出现消极情绪的原因

### (一)组织教学方面

耐久跑的教学方法比较单调,在开始教学之前,教师可以安排学生进行一些奔跑游戏,但是在教学的时候,由于教学过于单调,导致学生对于耐久跑产生反感,这也是学生不喜欢耐久跑的根本原因。并且练习耐久跑的方式就是采取绕圈的方式,这样的练习方式也非常枯燥无味,只是一圈一圈的跑,进而导致学生对耐久跑产生消极情绪。

### (二)学生自身方面

现在的初中生一般都是独生子,在家里娇生惯养,意志力很差,既怕苦也怕累,只对对抗性的活动感兴趣,例如篮球、乒乓球等。耐久跑相对于这些项目过于枯燥无味,导致学生不喜欢耐久跑。并且很多初中生对于耐久跑的价值认识不够充分,初中的学习负担比较重,初中体育课本身就比较少,认为体育课是自己放松的最佳时机,耐久跑只会让自己变得更累,这也是导致学生对耐久跑不感兴趣的原因。

### (三)考核评价方面

教学评价对于学生的学习积极性是至关重要的,它可以激发学生练习的积极性,但同样也可以让学生失去自信。班级内的学生身体素质存在着很大的差异,如果教师教学和评价的时候,忽略学生之间存在的差异,对身体素质较差的学生,是非常不公平的。但是目前的体育课评价方式,很少考虑学生个体之间存在的差异,长期以来,会导致学生对耐久跑丧失信心,从而不愿意去跑。

### (四)环境因素方面

田径场一般都在室外,所以环境因素对学生的影响也非常大。天气好的情况下,很多学生怕被晒,而不愿意进行耐久跑的联系。在恶劣天气的时候,体育课则会直接取消,这会导致学生的练习的积极性下降。并且大部分学校的田径场相对比较简陋,很难满足耐久跑的训练,导致很多学生练习的情绪受到影响。

## 二、采取多样化的教学方法,激发学生的运动兴趣

### (一)采取石头剪刀布的游戏

很多学生不愿意进行耐久跑,这个时候,教师可以通过游戏的方式,激发学生的耐久跑的兴趣。教师可以把男生和女生分别分成人数相等的两组,让小组之间进行石头剪刀布,输的学生去进行耐久跑。

### (三)采取领跑的方式

在跑步的时候,教师可以把学生分为男女两组,然后纵队排开,沿着跑道跑步,在跑步的过程中,让最后一个学生快速跑到排头当领跑,然后依次进行。在练习的时候,可以以多个循环为练习方式。

## 三、采取多样化的学法,激发学生的学习积极性

### (一)让学生自主选择内容进行学习

这样的教学方式,可以让学生充分的体会到自己被尊重,让学生体会到运动的快乐。教师可以知道学生发散自身的思维,让学生说出哪些练习手段,可以提高学生的耐力跑的学习效果,这样不仅激发学生的学习积极性,也可以培养学生终身锻炼的能力。教师给学生提供一些教学工具,例如篮球、足球、跳绳等,然后教师根据学生说出的练习手段来组织学生去尝试,例如有选篮球的,教师可以指导这些学生进行带球跑、运球上篮等需要跑步的方式,女生大部分选择跳绳,教师则可以组织这些女生进行连续的跳绳。选择足球的学生,则可以让学生在场地中运球跑、带球射门等方式进行锻炼。

### (二)尝试激发学生挑战自己的极限

学生天生爱玩,喜欢运动。但是很多体育老师,在完成自己的教学任务之后,就让学生自己去活动去了,教学的内容和方法没有考虑到学生的实际情况,这也是很多学生不喜欢体育课的一大原因。这个时候,教师可以引导学生去挑战自己的极限,让学生了解自己身体极限是多少。很多学生在挑战自己的极限之后,都会存在腿发软、呼吸困难、胸闷等情况,这个时候,教师可以引导学生通过科学的方法,帮助学生减缓这些现象的出现。通过让学生反复挑战自己的极限,就能让学生克服自己的这些现象,锻炼了学生的意志,培养了学生克服困难的精神。

### (三)采取合作跑的方法,增加学生练习的兴趣

在合作跑的时候,教师可以把学生分成几个小组,确定跑步的总长度,小组内的成员体能素质平均下来要差不多,同时让小组内的成员根据自己的身体素质,确定自己跑多久,让身体素质差的学生少跑一点,身体素质好的学生多跑一点,确保小组内在最短的时间内完成跑步。对于完成时间较短的小组,教师可以给予一定的奖励,小组内的成员,为了小组的荣誉,也会尽全力去跑,这样不仅能够激发学生的跑步兴趣,也增加了班级内的凝聚力,让班级变得更团结。

## 总结

综上所述,练习耐久跑,不仅能够有效地增强学生的体质,也锻炼了学生顽强的意志,这种顽强的意志,能够帮助学生克服学习中的种种困难,同样也是在社会生活中,必不可少的品质。作为教师,要重视提高学生的耐久跑的兴趣,培养学生自觉锻炼的意识,从而全面提升初中学生的身体素质。

## 参考文献

- [1]徐亮.提高中学生耐久跑能力的训练方法[J].当代体育科技,2020,010(001):59,61.
- [2]冷峰.浅谈提高高中体育耐力跑训练效率的方法[J].读天下(综合),2019(18):0264-0264.
- [3]王敏.浅析提高高中体育耐力跑训练效率的方法[J].读天下(综合),2020(19):24-26.