

浅谈如何快速提高体育中考中800米1000米成绩

王磊

(长春市第一五二中学 吉林 长春 130600)

[摘要]随着经济的快速发展,国家现代化社会主义建设事业对人才的需求正在从单一型人才向全面高素质人才转变,教育教学的改革正在不断深入,传统应试教育逐渐向向素质教育接轨。目前大部分地区已将体育中考成绩纳入升学标准,既提高了学生参与体育活动积极性,也对体育教学提出了更高的要求。体育中考中的800米、1000米中长跑考试历来都是学生提高中考体育成绩的一大难题,本文将从800米、1000米中长跑项目的难点和重点进行分析,并提出一些快速提高体育中考800米、1000米成绩的方法。

[关键词]中长跑;提高;成绩;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1455

受传统教育模式的影响,很多家长奉行分数至上的原则,而忽略体育运动对孩子的身心的健康成长方面的重要性。很多家长会在学校课程之外给孩子报很多的补习班,占用孩子运动的时间,甚至认为运动等同于娱乐,阻止学生进行体育运动。长时间的久坐学习,导致很多学生都处于亚健康状态,对于体育运动也缺乏足够的了解与相关知识。随着教育教学改革工作的不断深入,体育中考成绩变成了升学标准里的重要部分,由于平时缺乏锻炼,800米、1000米中长跑项目成为了许多孩子体育考试中谈之色变的难题。在教育教学的工作者应该重视这一现象的产生,针对症结所在,找到能够帮助学生快速提高体育中考800米、1000米成绩的方法,为学生未来的发展助力。

一、呼吸、步幅、步长之间的配合是重点

在跑步途中呼吸、步幅和步长的配合是快速提高体育中考800米、1000米成绩的难点。在中长跑的过程中,人体的能量被大量消耗,对氧气需求变大,此时,需要调整自己的呼吸方式来适应这样的变化。步幅也就是在跑步过程中步长的大小。跑步的时候步幅过大或过小都会对跑步的速度产生影响,在相同的时间内步幅大的跑步速度更快,成绩更好,但同时对身体能的消耗也更大。在跑步的时候不能为了追求速度,而忽略自身的实际情况增加步幅。步频是指跑步过程中节奏的快慢。在步幅一定的情况下,步频的快慢决定着跑步速度的快慢以及可获得成绩的高低。在跑步的过程中需要特别注意呼吸、步幅、步长之间的配合,三者之间的应用配合得好,能为学生在考试中获得好成绩提供非常大的帮助。

二、体能的分配是难点

人的体能是有限的,要想让学生在考试的时候能够充分发挥自身水平,需要结合自身的实际情况和考试场地、天气情况等影响因素来确定在跑步过程中体力的合理分配,使实力得到充分发挥。在当前的800米、1000米中长跑考试中最常出现一种现象,就是有的学生在刚开始跑步的时候就拿出了50米跑的速度一直往前冲,导致在前期的时候体能就被大量消耗,在后期的跑步过程中体力不支难以坚持,最终考试成绩不理想。因此,想要快速提高体育中考中800米、1000米的成绩,就体育教育教学工作者要教学生明白和学会在中长跑的跑步过程中合理分配体力是非常重要的事情。

三、体育中考中800米1000米成绩的提高方法

(一)深入学习、了解

呼吸方面,在中长跑的过程中为了解决大量需要氧气的问题,可以采用口鼻同时进行呼吸的方法,以此来加大肺部的通气量。同时,呼吸的节奏应该与步频相互配合,可以每隔两步一呼或一吸,也可以每隔跑步再一呼或一吸,并且要注意的加大呼吸的深度。在跑步的过程中由于氧气提供不足,跑了一段时间后可能会出现胸闷气短、四肢无力的感觉,然而这是正常的现象,此时应该加强步频、调整呼吸继续坚持跑下去,过了

一段距离后,这种不适感就会消失,呼吸会重新变得均匀,而且动作还会感到更轻松;步幅、步频和体能分配方面,在中长跑的过程中讲究的是步幅相同、步频有节奏的匀速跑,最后部分根据自身的实际情况选择最后是否要冲一下。在刚起跑的时候,一般都要用比较快的速度先跑出几十米的距离,然后再慢慢地将速度减下来,找到合适自己的速度匀速向前跑。此外,最好就是进行随跑,也就是找到一个与自己速度差不多的人,跟随着他跑。在距离终点还有一百米的时候,要根据自己的实际选择是冲刺还是继续匀速跑,感觉体力还很充沛最好进行冲刺,要是感觉体力不济就保持原来的速度匀速跑完最后的距离。

(二)加强训练

由于缺乏运动的原因,大部分学生身体素质较差,为了帮助学生能在考试中取得好成绩,体育教育教学工作者应该在体育中考到来前分三个阶段,对学生800米、1000米中长跑项目进行训练。第一个阶段是一般耐力训练,该阶段的主要训练内容是让学生每天跑2000米、3000米、4000米等距离,或者在半个小时内完成一项比较长的距离,同时注意呼吸节奏,通过这样的训练可以使肌肉逐渐适应高强度的运动;第二阶段是技术训练,目的是为了提高跑的技术以及矫正摆臂和身体姿势存在的问题,训练时必须明确要求,先给学生正确的示范,在针对其训练中显露出来的问题进行细致指导。一般会最常见的是摆臂和后蹬问题,可以指导学生进行原地摆臂训练以及后蹬跑训练;第三阶段是速度训练,这是在考试中取得好成绩的关键所在,是中长跑训练中必不可少的一个环节。通常采用的方法有八十米加速跑、一百五十米重复跑、原地高抬腿等,从而使学生在中长跑的过程中频幅都得到提高。同时进行速度训练时需要特别注意,因为速度训练的强度比较高,所以每次训练的时间不能太长。

结束语

中考成绩的每一分都对学生的未来有重要的影响,随着体育成绩被纳入中学生升学的标准后,学生和家也越来越重视体育中考的成绩。在面对现在学生身体素质普遍偏低,想要快速提高体育中考中800米、1000米成绩其实也不难,需要了解体育中考中800米、1000米中长跑的难点和重点,然后根据学生的实际情况,在日常课程中对学生合理训练。

参考文献

- [1]张兰香.浅谈中考体育加试学生中长跑项目训练方法[J].田径,2021(06):36-37.
- [2]孙明明.谈如何应对中考体育800m与1000m跑[J].当代体育科技,2020,10(16):68-69.
- [3]费普胜.中考体育800米和1000米跑练习方法的探析[J].田径,2019(08):38-39.
- [4]王崇武.如何提高普通初中学生1000/800米跑的中考成绩[J].当代体育科技,2016,6(26):105-106.