

# 初中体育中长跑教学特点及训练方法探讨

钟红江

(福建省龙岩市武平县教师进修学校附属学校 福建 龙岩 364300)

**[摘要]**随着课程的不断改革,初中体育学科地位日益提升。而中长跑作为体育教学中的重要田径项目,不但能锻炼初中生体魄,增强心肺功能与身体机能,还能培养其耐力与毅力,促进初中生身心健康成长。故而,教师应不断探求高效教学方法,以达到理想教学目标。本文针对初中体育中长跑教学特点及训练方法提出几点策略,仅供参考。

**[关键词]**初中体育;中长跑;教学特点;训练方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2426

## 前言:

中长跑在初中体育学科是重点运动项目,对于增加学生耐力及强化体能有极好的促进作用。初中生身体正处于迅速成长时期,各项肌能都在增长,运用科学的方法加强中长跑训练,能够帮助初中生强健体魄,提高协调性。故而,教师在训练过程中应根据初中生实际身体情况及中长跑特点,制定训练计划,确保初中体育学科中长跑教学效率得以提升。

## 一、中长跑教学特点

在初中体育学科,中长跑项目主要分为800、1500、5000及1万米等多个项目,距离越长所消耗的体力也就越大。同时还需具备一定耐力与速度,对于初中生呼吸功能、心肺功能及身体机能的要求也较高。故而,提高有氧能力则是中长跑训练的关键,需要循序渐进且有计划的反复训练,以此提高初中生中长跑能力。而然此阶段的学生无论是骨骼还是肌肉都未发育完全,爆发力与力量也稍显不足,还需进一步加以锻炼。体育教师要以科学的方法加强初中生中长跑训练,帮助其强化体能与耐力,提高初中生中长跑水平。

中长跑作为奥运会中重要的运动项目,必须采取最为科学的训练方法,其中包括跑步姿势、速度、呼吸节奏等,都有一定科学依据。还需在教学过程中以科学合理的技术对初中生加以培养,使其能够掌握正确的中长跑技巧与锻炼方法。同时在训练过程中,体育教师对于初中生运动节奏与姿势的错误之处要及时纠正,从而使其掌握正确的跑步频率、身体重心及协调性能。而教师也应掌握一定的度,用循序渐进的训练方式提高初中生耐力、毅力及速度,进而提高其中长跑水平。总而言之,体育教师应根据中长跑教学特点与初中生实际情况开展科学合理的训练,在锻炼身体的同时促进初中生体育综合能力的提升,确保初中体育中长跑训练能顺利开展。

## 二、中长跑训练方法

### (一) 指导学生正确呼吸

在初中体育学科中长跑运动项目中,呼吸的正确方法应是先吸一口气跑2-3步后呼一次气,再跑2-3步吸气,随着速度的不断加快呼吸频率也会逐渐加快。吸气时要采用鼻腔进行吸气方式,再从口腔将废气呼出。由于中长跑运动距离比较长,整个过程都要采用这样的呼吸方式,避免造成身体不适影响跑步的速度。然而在跑步过程中呼吸并不能像平时自然呼吸,应尽量在呼气时将废气全部呼出,再进行深吸气,这也就是深呼吸的方法。同时在到达终点时要调整好呼吸,冲刺时要加快呼吸频率,甚至需短暂屏住呼吸进行加速。当初中生掌握正确呼吸方法,在中长跑训练中就会事半功倍,进而收获显著的教学效果。

在中长跑过程中,由于身体正处于高速运转,而提供的氧

气量未能及时满足肌肉活动所需氧气,这会导致胸闷、呼吸困难、四肢无力等现象的出现。因此,当初中生掌握正确呼吸方法,就能有效提高中长跑水平。例如在3000米中长跑时,先吸一口气开始跑步,2-3跑后呼一次气,再跑2-3步吸气,以此类推。然而随着跑步速度不断加快也应逐渐加快呼吸频率,呼气时尽量将废气全部呼出。在跑步冲刺过程中应加快甚至短暂屏住呼吸,即将结束时逐渐减慢呼吸速度,做好调整。运用这样学科的训练方法能促进初中生体能的强化,进而提高中长跑水平,进而提高初中体育学科教学效率。

### (二) 加强力量速度训练

若想提高中长跑水平必须加强下肢力量与速度的训练,才能收获显著效果。以加强力量训练为例,教师可以让初中生进行立定跳远、蛙跳、跳绳跑等训练,不但能加强下肢腿部力量,还能让初中生掌握好协调能力。而田径类项目中,锻炼上肢力量也是极为关键的,原因在于跑步中同样需依靠上肢起到带动作用,下肢才能协调进行跑步,躯干力量则作为上下肢的桥梁,教师可以让初中生通过哑铃、杠铃与组合器械进行整体力量的训练。同时腰部训练也是不可或缺,教师可以让初中生利用有氧和无氧运动,比如仰卧起坐、深蹲,都能起到加强力量的效果。

以加强速度训练为例,体育教师可以让初中生运用往返跑、交替训练与间歇训练进行加快速度的强化训练。比如:可以运用200米-300米-400米-400米-300米-200米,这类间歇跑方法开展训练,中间可休息后再进行匀速跑,反复训练能以此提高跑步耐力与速度。还可以运用轮流领跑的方法进行训练,让体育能力较强且速度快的初中生进行领跑,能起到很好的带动作用,进而提高全员中长跑的速度与耐力。在加强力量与速度的训练后,初中生中长跑水平就会大大提高,同时也能达到锻炼身体、增强心肺功能与身体机能的目的,进而促进初中生学习质量与中长跑教学效率的全面提升。

### 总结:

中长跑作为初中体育学科重点内容,能提高学生耐力与毅力,促进心肺功能与身体机能的增强,起到锻炼身体的作用。故而,体育教师在授课过程中,应改变教学方法,根据训练特点与初中生实际情况,利用科学的方法,循序渐进对初中生加以训练,使其能掌握正确运动技巧,提高中长跑水平,促使初中体育学科中长跑教学效率得以提升。

### 参考文献

- [1]刘阳.初中学生中长跑存在的问题与解决策略[J].青少年体育,2021(1):109-110,108.
- [2]张小玲.初中体育中长跑教学训练方法初探[J].国家通用语言文字教学与研究,2021(3):117.