

# 初中体育教学的中长跑训练教学方法及其策略分析

邹启莲

重庆市涪陵第十七中学校

DOI:10.32629/er.v2i4.1757

**[摘要]** 初中体育教学中的中长跑训练非常重要,是初中体育教学的重点内容。中长跑运动是以有氧代谢为主的耐力性周期运动项目,其是以发展机体耐久跑的体育练习项目,在技术上要求练习者身体保持较为放松的跑步状态,对练习者体力和意志力有比较高的要求。基于此,本文阐述了初中体育教学的中长跑训练意义,对初中体育教学的中长跑常用训练教学方法及其策略进行了探讨分析。

**[关键词]** 初中体育教学; 中长跑训练; 意义; 教学方法; 策略

## 1 初中体育教学的中长跑训练意义分析

初中体育教学中的中长跑是指跑步距离超过八百米的一种田径运动项目,这种运动项目非常考验学生的耐力和速度的相互配合,是一种综合性非常强的运动项目。初中体育教师在对学生进行训练的过程中一定要注意呼吸、速度、耐力、安全保护以及许多方面的内容,只有把许多训练的细节都做好,才能够使中长跑运动提高学生身体素质、为学生减轻学习压力的作用发挥到极致。中长跑这种运动项目也是我国专业田径运动体能训练的重要组成部分,初中生正处在身体生长发育的关键时期,这个时期如果学生能够获得正确、科学、有效的中长跑训练,那么在提高学生的身体素质和锻炼学生坚强的意志力方面有着无可替代的作用。

## 2 初中体育教学的中长跑常用训练教学方法

### 2.1 间歇跑训练教学法

间歇跑对学生的动作结构、负荷强度、间歇时间几个方面有着较为严格的要求,是一种在机体运动后未完全恢复状态下,进行反复训练的田径训练方法。据权威数据显示,在进行正常田径训练时,参与者的心率可达170至180次/分钟,而间歇后在其心率达到100至125次/分钟时,再进行继续训练,这种训练方式可有效增强心泵功能。间歇跑训练法的优势就在于在练习期间以及间歇期间,可将参与者的心率控制在最佳范围之内,从而有效改善心泵功能。另外,在训练过程中通过对运动负荷与间歇时间的调整,可使学生机体各项机能产生与中长跑运动相匹配的适应性变化。因此个人认为间歇跑训练法不仅可以有效提高初中生的中长跑成绩,还可有效改善其体质水平,是中长跑训练中最为重要且常用的训练方法之一。

### 2.2 拉松跑训练教学法

马拉松跑训练法根据其自身特点,也被称作超长距离跑训练、英里跑训练。因其可以有效提高参与者机体的有氧代谢能力,而受到很多基层体育教师的青睐。马拉松训练法的使用并不局限于专业跑道,而是可以在各种地形、公路上均可展开的大负荷训练。我认为,马拉松训练法除可有效增强参与者的心脏功能之外,离开固有教学场地,进行户外训练

也不失为激发学生对耐久跑训练参与兴趣的有效手段。

### 2.3 持续跑训练教学法

持续跑训练法相对来说是一种较为“原始”的中长跑训练方法。其主张增加跑步时间,并以规定的速度进行训练,这种训练方法,在提高参与者的有氧耐力方面有着较为显著的功效益,其常被作为中长跑以及其他运动项目的基础训练方法之一。

### 2.4 反复跑训练法

反复跑训练也被称之为重复跑训练。反复跑训练通常以固定的距离、时间与速度,进行次与组之间的反复跑。通过对反复跑距离与时间的调整,可有效提高参与者的速度与耐力素质。当然反复跑训练的距离与休息时长的确定也是需要以符合参与者的机体水平为基础的。与对专业运动员的训练不同,我们在进行日常教学活动时,所面对的是身体素质各不相同的青少年学生,因此,在初中田径教学活动中使用反复跑训练法时,教师需对学生体质水平方面的差异做到心中有数,并以此作为决定不同水平层次学生训练距离与休息时长的基础。

### 2.5 高原法训练法

高原训练法是体育运动中常见训练方法之一。我们知道初到高原的人往往会产生呼吸频率和心率加快的应激反应,溶解在血管里的部分氧气受低气压的影响不易被身体吸收、使血管体积增大、血管扩张,血管壁增厚,血管变粗,通过的血量增多。而这种我们学说的高原反应,则刚好可以有效锻炼参与者的心血管系统,提高机体的最大摄氧量和血色素浓度。当然,由于受客观条件限制,我们所说的高原训练法实际上是一种通过对学生进行附加刺激(如气压变化和缺氧等)模拟高原训练,从而实现锻炼学生心血管系统,并最终使其耐力素质的训练方法。

## 3 初中体育教学的中长跑训练教学策略分析

### 3.1 做好思想动员工作

初中体育教师可向学生讲述参加中长跑训练对身体的重要性,使学生明确中长跑训练对改善人体的心血管系统、呼吸系统的功能有显著的作用。通过中长跑,可以有效地增强体质,

促进身体的健康发展。中长跑训练相对于其他运动项目比较辛苦,切不可“三天打鱼,两天晒网”,训练时要有吃苦耐劳的精神,要持之以恒。只有在训练之前让学生充分了解中长跑对锻炼身体的重要性,为训练作充分准备,才能取得较好的效果。

### 3.2 进行心理辅导

教师在实践中认识到中长跑教学过程也是对学生进行心理辅导的过程。当今的学生普遍怕苦怕累,教师在日常教学中应该注重培养学生自信、坚毅,在困难面前不低头等良好的心理素质,对中长跑中会出现的生理、心理现象和应对的方法要重点讲解。

### 3.3 改进训练方式,激发学生兴趣

#### 3.3.1 运用游戏跑的形式进行教学训练

在中长跑的教学训练中,为了活跃训练气氛,调动学生的学习积极性,可广泛地运用游戏跑的手段组织教学。如跳绳接力跑,抱球接力跑,传递手绢接力跑,负轻物接力跑等。由于学生大部分有争强好胜的特点,而且团队意识很强,谁都不想扯团队“后腿”,于是人人奋勇争先,就会把劳累感抛诸脑后,进而积极参与教学训练项目。

#### 3.3.2 利用“超人”跑的形式进行教学训练

学生按照男女性别,体质强弱分组,然后在不同的地方同时出发,每位同学都力争领跑一段距离,当一人领先时,他不能减速,后面的同学不能泄气,也要力争超过他人,然后领跑。让同学们始终在一个你追我赶的氛围中跑步,这样,无形中激发了学生的学习积极性,并提高了学生们的耐力水平。

#### 3.3.3 利用障碍跑的形式进行教学训练

初中体育教师可根据场地、器材和学生实际情况,调整教学内容;在练习形式上,可采取以小组为单位,进行越障碍计时比赛,以增加趣味性和提高难度;教师还可以发动同学利用跨栏架、标枪、体操垫、跳高架等器材在田径场中间,由学生自己创编图形路线进行障碍跑,以此激发他们跑步的热情。

#### 3.3.4 利用图形跑的形式进行教学训练

运用各种图形,让学生围绕行进路线做各种图形跑,如篮球场、足球场、排球场、羽毛球场等各种线条进行跑进,还有蛇形跑、螺旋形跑、对角线跑、8字形跑、五角形跑等各种新颖的图形,使学生感到有新意,以此调动学生练习的情绪。

#### 3.3.5 利用变速跑的形式进行教学训练

而我们将此形式变化为不等距变速跑,如:50M快跑+50M慢跑;60M快跑+60M慢跑;70M快跑+70M慢跑……这样,在练习中会因距离的改变而分散学生对疲劳的注意,同时也可使学生体验到跑不同距离的练习而产生不同的感受,从而激发学生的学习兴趣。

#### 3.3.6 利用“校园铁人三项赛”的形式进行教学训练

从“铁人三项赛”受到启发,把它引入中长跑教学,设计成校园铁人三项赛:400M跑+150个单摇跳绳+上下5层楼梯跑。“铁人三项赛”对学生来说充满挑战,其中400M需要速度和耐力,跑完400M后跳绳就不轻松了,两个项目完成后跑4楼上下需要坚强的毅力和足够的耐力,许多学生会停下休息片刻,上下楼梯速度很慢,但绝大多数都能坚持下来。

#### 3.3.7 利用自然地形跑的形式进行教学训练

如果中长跑教学一直拘泥于校内田径场,那么学生势必会感到枯燥。为了让学生有新鲜感,教师在组织教学过程中可利用校园里各种走廊、小径、花坛之间的石子路、林荫小道、台阶等地形练习跑步;也不妨过一段时间就将学生带到学校附近的森林、丘陵、田间小路、河边等自然地形进行训练。通过改变练习场地,学生的注意力会因为周围环境的不断变化而分散,感受和田径场跑道上截然不同,使学生在新的教学环境中产生耳目一新的感觉,从而提高训练效果。

## 4 结束语

综上所述,初中体育中长跑是一个速度和耐力并重的运动,需要体育教师合理运用科学的训练方法,同时还要结合学生生理特点,有计划、有目的、有针对地进行训练,从而达到最好的训练效果。并且可以通过中长跑,提升初中学生的责任感和坚韧不拔的品质,因此对初中体育教学的中长跑训练教学进行分析具有重要意义。

### [参考文献]

- [1]张成军.试论初中体育中长跑的训练意义与技术指导[J].田径,2015,(11):23.
- [2]刘邓生.试论初中体育中长跑项目教学[J].当代体育科技,2016,(10):52.
- [3]徐涛.浅析中长跑在初中体育教学中的特点[J].课程教育研究,2017,(41)45.
- [4]蔡建辉.节奏训练,提升中长跑课堂效率[J].中学教学参考,2017,(24)20.