

# 初中体育耐久跑教学现状与对策分析

翟珂

( 阜阳师范大学附属中学, 安徽 阜阳 236400 )

摘要: 耐力跑是初中体育课堂教学中的重点, 也是中考体育测试的关键内容。当前初中学生体育素质整体情况堪忧, 初中体育教学面临着重重困难。学生耐力不足、体育运动兴趣低, 运动参与程度低, 教师对初中体育教学缺乏合理规划、对于初中体育教学工作而言, 基于学生的体育素质展开教学创新, 将各种新颖的耐久跑训练方法融入教学课堂, 为学生提供有针对性、趣味性的耐力跑训练方法, 调动学生的体育兴趣、逐步培养学生的耐力完善教师需要探索的重要课题。

关键词: 初中体育; 耐力跑; 体育素质; 教育策略

田径运动是初中体育课程中的关键性内容之一, 其中男生 1000 米跑和女生 800 米跑是最具代表性的运动项目, 非常考验学生的耐力。不过就目前初中阶段的学生体质健康状况来看, 耐久跑对于初中学生而言具有不小的挑战, 部分学生在耐久跑中坚持不下去, 也有部分学生被耐久跑消磨了体育兴趣, 对耐久跑产生了厌恶、恐惧等情绪。自身体育素质及对耐久跑的心理障碍影响了体育耐久跑的教学效率。在耐久跑中, 频繁喘息、脸色苍白甚至是呕吐、休克等情况时常出现, 由此可见强化耐久跑锻炼非常必要, 这对于教师的教学能力而言是一个不小的挑战。

## 一、初中体育教学中学生参与情况

### (一) 学生整体运动素养下降

随着生活条件越来越好, 重体力劳动与我们的生活越来越远, 人们的日常生活习惯发生了重大的变化。初中阶段学生的学业压力比较重, 又进一步压缩了学生参与体育锻炼的时间, 导致学生的体育素质呈现出下滑趋势, 体育耐力严重不足。有关机构在面向初中学生群体所开展的体质调查中发现, 肥胖、近视已经成为影响初中生身体健康的重要问题, 调研也发现, 在肺活量水平、坐位体前屈水平、跳高、跳远、跑步等体测项目方面, 整体达标率始终徘徊在 50% 附近, 学生的体育素质令人担忧。

### (二) 初中学生耐力素质严重匮乏

耐力素质是体育素质的重要指标之一, 也是人类身体健康的重要指标之一。初中学生由于缺乏良好的运动习惯, 因此耐力普遍不足, 在初中阶段学生的耐力、力量和速度水平下降趋势明显。除了缺乏良好的运动习惯以外, 长期处于学习高压状态之下, 睡眠不足, 心理健康水平一般都对学生的耐力产生了负面影响。在体育科学研究中, 耐力素质与人类的心血管供血系统、呼吸系统机能以及运动能力之间关系紧密。耐力素质是影响初中生身体健康发育的关键因素, 耐力组织不达标导致初中学生出现各类生理疾病隐患, 使得学生的身体长期处于亚健康状态下, 未能接受良好的体育健康教育和生活习惯养成, 使得身体健康水平逐渐下降, 影响着他们的健康成长。

### (三) 学生对耐力跑存有抵触情绪

初中时期学生们正处于身体发育的关键期, 精力充沛, 好玩多动, 对户外运动具有一定的热情。但是受到学业压力的影响, 体育教育被淡化, 学生们对体育锻炼不重视, 甚至对参与体育运动项目产生抵触情绪。特别是对于初中三年级学生而言, 由于时间紧迫, 学生更不愿意花费时间参与体育锻炼, 对体育运动的负面情绪尤为明显。大部分学生以准备考试、需要投入精力备考为由拒绝参与体育运动。大部分学生虽然能够了解到耐久跑的价值, 能够充分认识到耐久跑对于心肺功能和精神意志品质具有培养作

用, 但是由于传统体育课程教学方式相对枯燥, 有着硬性的指标要求, 这也使得学生对耐力跑产生抵抗情绪。

## 二、初中体育耐久跑教学开展困难的原因分析

### (一) 学生身体机能、运动经验不足

其一, 心肺功能整体水平较差。受到学习压力、生活方式等因素的影响, 当前初中生的心肺功能整体较差。而在运动科学中, 耐力跑对于心肺功能的要求比较高, 心肺功能差导致学生在耐力跑中出现呼吸不畅、头晕恶心等症状, 严重的甚至可能产生休克。这种情况严重影响了学生的耐力跑锻炼。也有部分学生缺乏耐力跑的相关经验, 无法掌握跑动节奏和呼吸节奏之间的配合性, 耐久跑的运动训练中无法完成耐久跑全程, 无法达到终点。

其二, 学生对于耐力跑欠缺参与热情。相比于足球、篮球等有趣多变的竞技体育运动, 耐力跑运行显得枯燥, 再加上其难度更大, 对身体机能的考验更强, 学生难以在耐力跑中得到激励, 难免对耐力跑产生厌烦情绪。与此同时, 在社会影响方面, 田径运动相较于球类等其他运动项目而言, 受关注度小, 群众基础仍然薄弱, 学生对耐力跑的认识不足, 大部分初中学生迷恋世界杯、NBA 等体育赛事, 而很少有学生主动关注田径运动项目。这也导致学生在参与体育学习中, 难以产生对于耐久跑训练的浓厚兴趣。

### (二) 耐力跑教学创新性不足

在体育课堂上, 由于耐力跑是体育课程中重点内容, 因此教师组织耐久跑比较频繁、要求更高。而初中阶段的学生又恰恰处于叛逆期, 好奇心重, 叛逆性强, 对于耐力跑这类硬指标要求的项目具有逆反情绪。为了保障耐久跑的教学效率, 大部分体育教师在安排耐力跑运动时按照固定的训练模式展开, 训练时间和地点也都相对固定, 教学方法欠缺灵活性。与此同时, 耐久跑训练项目的评价具有硬性标准, 通常是以学生的耐久跑成绩为关键评价因素, 因此教师在对学生进行观察判断中, 更多以学生最终训练成绩为关键, 而忽略学生过程中的调节和把控, 学生在参与耐力跑过程中未能获得良好的运动体验, 进而导致参与兴趣比较低。

## 三、初中体育耐久跑训练教学的创新策略

### (一) 引入莱格尔跑开展教学创新

首先, 教师要对耐力跑训练方式进行改革, 增强训练的灵活性、多变性。耐力跑是一项有氧运动, 考验运动者全面化的身体机能。莱格尔跑、图形跑是近年来较为知名的跑步训练方式, 莱格尔跑又被称为折返跑, 是一种针对有氧能力的训练模式, 能够全方位提升运动者的身体机能水平。在初中体育教学中, 教师可以以耐久跑训练中融入莱格尔跑, 创新耐力跑训练模式。

引入莱格尔跑后, 教师可以根据学生的身体机能水平设置分层化的莱格尔跑训练内容, 比如在跑步长度上体现差异性。例如,

设置15米折返跑、20米折返跑、30米折返跑、100米折返跑等几个标准,让各运动能力层次的学生都能得到较为匹配的运动项目。学生按照各自的身体机能水平选择相应的折返跑标准,完成项目,通过循序渐进的方式,逐渐增加难度,最终达到耐力水平的提高。

将莱格尔跑引入初中体育课程教学中,其意义在于:其一是有氧运动的训练机制更为科学,教师可以通过莱格尔跑的训练内容,逐步提高学生的身体机能,实现差异化的教学引导。学生跟随教师的训练计划安排,能够找准自身的体能定位,逐步提高体能,最终提升耐力跑水平。其二,莱格尔跑增强了耐力跑的趣味性,折返跑保证了跑步全程能够控制在相对较小的范围之内,学生与教师、学生与学生之间能够及时进行沟通和交流,在一定程度上为学生提供了乐趣,使学生在参与体育运动中感受到快乐。这两个方面的优势保证了学生能够获得符合自身身体机能需求的运动指导意见,同时在运动当中感到快乐,更加积极主动地参与到运动项目当中去。

#### (二) 重视训练热身,做好伤病防护

耐力跑是一项运动强度高的运动项目,初中学生受到运动经验、身体素质的影响,在耐力跑运动中,运动损伤发生率比较高。协调性,平衡性,反应速率等都影响运动损伤的发生,为了做好保护、降低运动损伤发生率,就需要做好运动热身准备。

在热身环节要做好对于脚踝、膝盖、髋部、腰部的活动,让身体充分发热,做好应对高强度运动的准备。教师可适当创新运动准备活动,以丰富的训练帮助学生做好自身各关节准备。做好热身准备活动能够有效保护学生对于耐力跑的兴趣程度和正确认知。为了有效实现这一教学效果,教师可以通过热身游戏的方式如老鹰捉小鸡,追逐比赛等等环节,在极短的时间内让学生的身体得到舒展,关节得到放松,从而更好地投入到耐力跑训练当中来。

体育教师还需要向学生科普运动损伤处理的基本方法,以备万一。例如在耐力跑过程当中,很多学生由于身体素质较弱,欠缺运动经验,不了解自身的体能极限,在跑步过程中出现力竭现象,进而发生跌倒,出现挫伤、擦伤等。面对这种情况,要掌握一定的医疗处理知识,做好伤口紧急处理。也有部分学生在耐力跑运动中会出现呼吸困难,反胃甚至呕吐的情况,程度较轻的,可通过适当休息缓解症状;对于程度严重的,比如休克等症状,要掌握科学的急救方法,让受伤者保持安静平卧,头侧偏,舌牵出口外,必要时进行心肺挤压、掐人中、针刺百会、内关等部位,并及时送医治疗。此外,教师还需要具备相应的心理疏导能力,尤其是在学生进行耐力跑训练,身体和心理受到双重压力的过程中,体育教师要不断鼓励学生不抛弃、不放弃,让学生能够以体育训练为参考标准理解学习和生活的不易,从而咬牙坚持突破极限,优化自身意志品质实现耐力跑成绩的提高。

#### (三) 进一步强化体育教学管理

除了开展多种模式的耐力跑运动训练方法的创新外,初中体育课程教学还需要加强内部管理,通过管理体制的升级,保证各种教学创新方法的全面落地。初中体育教学要继续加强管理,提高整体教学质量,必须从两个方面着手:

首先,更新初中体育教师的教学理论,增强教师在体育教学方面的创新能力。基于现代化教育理念,体育教学应该脱离单纯的知识教学和任务教学,进入到一个新的教学阶段,让体育教学真正推进学生的身体素养发展。教师通过培训,不断提高自己的理论水平。

将信息技术应用于体育课程教学中,能够更清晰地展示耐力跑中的动作、理论。过去,教师习惯于亲身示范体育动作,通过口述动作技巧帮助学生建立正确的动作概念。但是,对于一些难度系数较高的动作来说,这种教学方法比较吃力。而在教育信息化背景下,通过信息技术模拟相应的运动情景,再结合视频慢动作展示技术将特定的运动技巧,视频画面配合解说,将运动过程中各肢体的配合、肌肉的发力状态进行更清楚地展示,能够有效帮助学生掌握运动技巧。同时在信息技术的帮助下,体育课程集视、听、看、学于一体,打造了新的课堂形态,丰富了课程内容,减轻了教学负担。

例如,跑姿势有多种类型,起跑姿势有“站立式”与“蹲踞式”两种不同的跑步姿势,分别适用于长跑和短跑冲刺;短跑技术按照其动作的要领可以划分为:途中跑、终点跑、加速跑及起跑等四个步骤及过程。因为跑步运动动作连贯流畅,因此应用互联网技术可以更清晰地展示跑步动作,让学生掌握科学的跑步技术和理论,清楚地了解各关节、部位的配合性,减少运动损伤发生率。

#### (四) 更新耐力跑教学评价工作

在耐力跑训练中,初中体育教学应该对传统的评价机制进行改革,当教师意识到教学评价对学生的激励作用时,应该以综合评价代替单一评价,以形成性评价代替结果评价,把评价的重点放在学生的参与态度、耐力跑中身体素质的提高和精神品质上。教师要给予学生鼓励和支持,让学生感受到自己在耐力跑训练中所具有的价值,从而更加积极主动地参与耐力跑训练,通过耐力跑提高自己的心肺功能,提高身体健康素质。

大数据技术能够有效助力初中体育教学评价工作,基于大数据技术,教师可以对学生的运动数据进行全面统计、分析,进而开展更具针对性的教学工作。在大数据背景下,体育信息化教学应用大数据技术的支持,建立“线上+线下”同步的数据采集平台,将收集到的数据进行储存、整合、分析和应用,利用采集到的有效数据进行具体分析,为体育信息化教学提供科学的数据支持,最终为学生提供个性化的教学方案。在素质教育背景下,我们需要改变传统的统一评价模式,顺应新课程改革对课堂评价的要求,实施差异化评价。大数据分析技术也为体育教学评价创新提供了支持。

#### 四、结束语

综上所述,耐力跑训练在初中体育教学当中的开展,既是体育中考的客观要求,也是提升学生心肺功能,助力学生身体素质进步的有效手段。对于初中体育耐力跑教学而言,教师除了要进行教学创新,将各种新颖的耐力跑训练方法融入教学中,为学生提供符合其兴趣爱好、体育运动需求和健康成长诉求的体育训练场景,更重要的是要认识到体育教育对于学生全面发展的重要作用,从认知层面不断革新,与时俱进,不断创新,使体育课程教学更加具有时代特色,更加贴近学生的成长需求。

#### 参考文献:

- [1] 陈丽霞.初中体育耐力跑教学中小组合作学习的应用[J].当代体育科技,2022,12(23):62-64.
- [2] 汤洲杰,张玉姣.初中耐力跑教学中实施娱乐化教学的研究[J].田径,2022(05):8-9.
- [3] 蒋海龙.关于初中耐力跑教学中加强途中跑训练的影响探究[J].当代体育科技,2019,9(29):42+44.