

# 中职中长跑教学中存在的问题及对策探讨

胡 虔

(南京财经高等职业技术学校, 江苏 南京 20001)

**摘要:** 中职学校的教育活动中, 体育教育活动备受关注和热议。笔者认为, 体育教育的目的是强健学生体魄和提高学生身体素质, 让学生劳逸结合、健康成长。中长跑体育项目恰恰是其中必不可少的一部分, 其主要锻炼学生身体素质和耐力素质, 进一步培养学生的四肢协调能力。现阶段, 我国中职中长跑教学中仍然存在多项问题尚未解决, 对此笔者提出了几点有效的应对措施, 希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

**关键词:** 中职教育; 中长跑教学; 教学策略

中长跑项目是国家规定的必考项目之一, 融入到中职体育教育中有助于培养学生体力素质和耐力素质, 能够达到促进学生健康成长和全面发展的教育目的。作为一线教师, 我们应当不断更新教育理念、教育思想, 同时开拓全新的教学模式, 着力打造有利于学生勤于学习、勤于锻炼的体育运动环境, 在强健中职学生体魄的同时培养其形成健康的心态、独立的人格与正确的三观, 进一步提高他们的综合能力与素质。以下围绕中职中长跑教学问题与对策进行具体讨论:

## 一、中职中长跑教学中存在的问题

### (一) 教师方面

#### 1. 忽视了个体差异性

个体运动水平的差异值得关注和细细研究, 一线教师只有把握好运动量、任务量, 才能够带给学生健康的身体、健康的心态。反观中职中长跑教学过程, 教师往往容易忽视学生间的个体差异性, 同质化的任务和任务量容易导致水平高的学生“吃不饱”、水平低的学生“吃不消”, 不利于中职学生健康成长和身体发育。以男生 1000 米跑、女生 800 米跑的训练为例, 运动能力强的学生很容易就能完成任务, 而运动能力较弱的学生往往会感到体虚和乏力, 如果一定要按照相应标准组织训练, 将不利于能力较弱的学生形成中长跑运动兴趣并长久地坚持下去。

#### 2. 忽视了上下肢的配合作用

中长跑需要控制好步长和步频, 保持频率的同时加快步长, 或者保持步长加快频率等都可加快跑步速度。但在实际教学过程中, 教师往往容易忽视对学生肢体协调能力的培养, 使得部分学生上下肢难以很好地配合。尤其在中长跑训练的后半期, 一些身体素质、腿部力量较差的学生, 就会出现乏力、吃力的情况, 导致肢体不协调影响到最终中长跑成绩。笔者认为, 想要解决这个问题不是一蹴而就的, 关键在于对学生进行相应训练, 要让学生在实践中加强技术要领的掌握情况, 要扎实学生的体育基础, 才能够达到较好的中长跑教学效果。

#### 3. 忽视了放松跑的重要性

一般来说, 中长跑距离相对较长, 消耗的体力和耐力也较大, 如果学生的肌肉和心理一直处于紧绷状态, 显然不利于学生赛出真实水平并取得优异成绩。目前中职体育教师就忽视了放松跑教学的重要性, 使得一部分学生难以发挥出真实水平, 更限制了学生在中长跑项目方面的发展和进步。大部分学生在中长跑过程中处于紧张状态, 不仅不利于身体健康, 还容易出现运动损伤、情绪紧张等问题, 以至于最终影响到中长跑项目成绩。

### (二) 学生方面

就笔者多年教学经验总结, 学生在中长跑运动中往往容易出

现以下几点问题: 第一, 摆臂不正确, 没有以肩为轴, 左右摇摆手臂造成身体晃动; 第二, 忽视跑道范围, 容易造成犯规现象; 第三, 呼吸节奏混乱, 没有落实两步一呼和两步一吸; 第四, 体力分配不均, 导致前期冲劲满满, 后期出现乏力、疲倦现象。也就是说, 现在大部分中职学生并未吃透中长跑技术要领, 还需要在各个方面继续加强, 在做好实践训练的情况下才能够有所进步和成长。

### (三) 活动方面

兴趣是人认识某种事物、活动的心理倾向, 从心理学方面深入剖析, 兴趣会严重影响人的动机和行为。因此, 体育教育要着重培养学生兴趣和习惯, 以加强学生对中长跑运动的主动性与积极性。目前中职中长跑教学过程中, 项目活动缺乏趣味性、系统性, 且由于中长跑训练距离较长、技术动作单一, 导致有越来越多的学生不喜欢中长跑运动项目, 还出现了抵触、抗拒的心理现象。大多数学生虽然能够勉强完成训练任务, 但在自主训练时往往不会在中长跑项目上投入大量时间和精力, 也就导致中职中长跑教学效率和质量较低。

## 二、中职中长跑教学策略分析与实践

### (一) 加强中长跑技术指导

运动技术指导能够有效增强运动员各方面的能力和素质, 使他们能够合理、有效地完成运动动作。在中长跑教学中, 中职体育教师很容易陷入误区, 以为督促学生自主锻炼能够达到教育的成果, 殊不知引导学生熟练和掌握运动技巧才能够切实增强学生中长跑运动水平。可见, 中职中长跑教学过程中有必要融入技术指导教学, 教师尤其要关注那些在跑步中效率低下、兴趣不高的学生, 通过先教技术和再练体能增强中职学生体育运动水平。

中职中长跑教学中, 一线教师要避免用成绩衡量学生运动水平和是否优秀, 我们更要做到按能力、按基础和按实际情况开展教学工作。针对中长跑教学中的常见问题, 笔者认为应当从技术指导角度出发, 同时从以下几个方面应对和解决实际问题: 第一, 新授课过程中时刻关注学生跑步姿势, 引导学生以肩关节为轴进行前后摆臂, 同时教授学生正确呼吸的方式, 调节学生的四肢协调性和灵活性。第二, 组织学生中长跑训练过程中, 时刻提醒学生遵守比赛规则, 使之尽可能围绕内侧白线跑步。这样一来可以保持学生在中长跑中的紧张感, 让学生时刻关注跑步过程中的各项要点, 使得学生利用好 100 米冲刺、200 米弯道转直道等方面的技巧发挥出真实水平。第三, 中长跑是一个极其耗费体力的过程, 因此教师应当讲授合理分配时间和体力的方式, 让学生了解自身的体能情况, 进而在扎实学生运动基础的条件下增强学生中长跑运动水平。起跑、途中跑和冲刺跑分别是三个关键阶段, 掌握好了这几个阶段的体能分配, 学生自然而然会获得更好的中长跑成绩。而当教师采取了正确的教学策略, 定能够锻炼和提高中职学生中长跑运动水平, 使其在更了解自己的情况下赛出风采、赛出水平。

### (二) 丰富学生训练项目

兴趣是学生参与体育运动, 并积极学习知识、技巧的重要基础。但是由于体育中长跑项目训练过程较为艰辛, 实际上鲜有学生能够自发地参与到训练过程中。这虽然与广大中职学生的性格、特点和成长环境有关, 但部分原因也是中长跑运动不够趣味性和

创新性,难以激发出中职学生内心的热情与热爱,值得我们反思和继续探索。结合笔者多年教学经验,提出了以下两种解决对策。

#### 1. 丰富学生跑步训练形式

中职中长跑日常教学过程中,教师普遍采用定距跑教学,男女分组、规定圈数,后教师进行计时和统计分数。虽然这样的教学过程简单、易操作,但也容易造成学生兴趣缺乏和感到乏味、疲惫等。针对这一问题,教师可以丰富学生跑步训练形式,组织定时跑、变速跑和重复跑等多类运动形式,不仅能够调节学生心理状态,还能够在潜移默化中丰富学生内心感受,使他们形成良好的运动兴趣和习惯。此外,我们还可以充分借助地形优势,利用校园地形环境规划跑步路线,有利于激发学生中长跑训练兴趣,最终切实增强学生身体素质和运动水平。有条件的情况下,我们还可以充分利用媒体设备播放音乐,根据音乐提示学生注意跑姿和技巧的运用等,也能够达到事半功倍的教育效果。

#### 2. 丰富中长跑运动项目

相对于中长跑运动项目来说,其他运动项目或许更能够激发出中职学生内心的热情。那么,中职体育教师就有必要利用其他项目丰富中长跑教学过程,以至于转移学生的兴趣点,最终培养学生形成良好的跑步热情和兴趣。例如,部分中职学生会将球类运动感兴趣,教师就可以结合足球、篮球训练,让学生集中注意力在球类运动上,通过定时、定距离运球训练,培养学生形成良好的身体素质和耐力、体力。有条件的情况下,教师还可以组织学生进行高强度对抗赛,促进学生长时间地坚持跑步运动,以至于能够为中长跑运动做好基础准备。此外还有跳绳、跳绳跑等运动,丰富中长跑运动项目的形式还有很多,值得一线教育者继续探索与实践。

#### (三) 创新课堂教学方式

新课程标准中提出要关注学生个体差异性,并确保更多学生因此受益。由于广大中职学生的运动基础、运动技能掌握情况存在较大差异,相应的教育效果也会有所不同。那么,一线教师就有必要创新课堂教学方式,基于不同学生的不同情况因材施教、对症下药,通过设计个性化的训练方式引导学生健康成长和全面发展。

#### 1. 性别分组

中长跑教学过程中,合理的性别分组训练、对抗赛至关重要,但我们不能只进行简单的性别分组带给广大中职学生运动压力,而是应当通过精妙的处理方法实现个性化培养和针对性、差异化教学。例如,组织定时跑环节时,教师可以让能够较强的学生跑外侧,让能力稍弱的学生跑内侧,进而让所有学生跑同样圈数,也能够达到事半功倍的教育效果。不仅能力较强的学生得到了锻炼,那些能力较弱的学生也会倍感信心,利于学生中长跑运动兴趣的生成与发展。

#### 2. 体能分组

依据中长跑项目特点,教师还可以结合学生体能进行分组,这样能够真正落实分层次、分小组教学,并带给广大中职学生耳目一新的中长跑训练体验。通过分层和分组能够有效降低学生间的运动水平差异,对不同层次、小组的学生布置不同训练任务,还能够有效增强其信心,并培养和提高他们的运动兴趣。对于设定高、低两个标准,使得学生达到高的标准可以降级、达到低的标准可以升级,也能够无形中激励学生积极锻炼和自我提升。

#### 3. 自由结组

实际训练过程中,把选择的权利交到学生手中,能够切实提高学生参与中长跑运动的积极性和主动性。而自由结组也能够带给广大学生更多责任感和荣誉感,使得学生之间能够相互帮助、

相互鼓励,并更好地完成中长跑运动训练。不同小组间还可以自由组织对抗赛,激发学生参与积极性的同时,培养学生形成良好的责任意识与合作意识。

#### 4. 自主创新意识培养

过去的中职体育教学中,许多教师认为课堂是教学主阵地,只有围绕知识学习、实践训练开展体育教学,才能够强化学生身心素质,提高其体育运动水平。但实际上,体育运动不仅仅围绕课堂展开,我们还应当重点培养学生形成独立的人格、健康的身体和乐观的心态。笔者认为,中长跑教学过程中既可以融入课件、视频等进行专业理论指导教学,也可以结合混合式教学、项目式教学培养学生创新能力与实践能力。更甚之,教师还可以参与到学生运动过程中,在户外组织学生训练,同时自主参与其中与学生打成一片;教师还可以多组织中长跑竞赛活动,不论是作为裁判还是与学生共同比赛,都能够达到事半功倍的教育效果,且培养广大中职学生形成自主创新意识,进一步提高他们的中长跑运动水平。

#### 5. 学生责任意识培养

中职学生在体育项目上遇到训练困难时,更具责任意识者往往能够虚心接受他人意见并合理、恰当地改进自己。因此,我们要聚焦责任意识、合作意识与正确的三观培养学生,不仅要借助多样化的教学内容、教学方法优化中长跑教学结构,还要突破现有教学模式限制,让学生感受到中长跑训练的更多可能性。例如,中长跑技术指导过程中,教师可以先在课堂上解析理论知识,通过一段微课视频拆解中长跑运动技术,并让每一位学生都能够听懂和初步掌握。之后,教师就可以带队到户外,并一一讲解和示范中长跑运动中的技术要领,通过组织学生中长跑运动,让学生通过自主的、反复的训练掌握相关技能。再组织一些小组类游戏活动、竞赛活动,不仅能够引发学生小组间的良性竞争,还能够培养和增强中职学生责任意识、集体意识,从根本上树立学生形成正确的价值观。

#### 四、结束语

总而言之,中职中长跑教学创新与发展至关重要,一线教师要充分把握中长跑教学要点,锻炼和提高广大中职学生的四肢协调能力、耐力素质和身体素质,要将他们培养成为拥有强健体魄和独立人格的优秀人才。通过丰富运动项目、教学形式等多种方法,能够切实增强中职中长跑教学效率和质量,并培养广大中职学生在潜移默化中形成中长跑运动兴趣,进而形成良好的体育运动习惯,最终为升学和就业做好基础准备。

#### 参考文献:

- [1] 贾兴龙. 试论以提升学生体育素质为目的的中职体育教学策略——以篮球教学为例[J]. 甘肃教育研究, 2022(05): 71-74.
- [2] 徐生峰. 核心素养视角下“学练赛评”中职体育教学设计的实践——以“足球单元教学”为例[J]. 科学咨询(教育科研), 2021(12): 119-122.
- [3] 杨秀林. 中职学生体育锻炼现状调查与分析——以武汉市S学校为例[J]. 职业教育(中旬刊), 2021, 20(11): 37-39.
- [4] 周伟. 中职学校职业岗位职业素养教学模式的探索与构建——以广西南宁技师学院制冷设备运用与维修专业为例[J]. 职业, 2021(13): 78-80.
- [5] 李静静. 基于《中等职业学校体育与健康课程标准》实施体育课程改革——以阜阳职业技术学校为例[J]. 宿州教育学院学报, 2021, 24(03): 94-96.
- [6] 刘霄. “阳光运动, 快乐生活”——阳光体育理念下中职体育教学创新探究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(05): 216-217.