

提高中考体育中长跑成绩的分析与策略

杨进发 相 陆 封东魁

云南民族大学, 中国·云南 昆明 650500

【摘要】中长跑作为我国大部分地区体育中考的必考项目,对于学生的中考体育成绩有着重要作用,同样中长跑作为一项最常见的运动,不仅可以很好的锻炼人们的身体素质,还能够增强人们的耐力与意志力,尤其对于正在成长发育的青少年,中长跑可以更好的锻炼到青少年的整体素质,尽管中长跑对于初中生以及中考体育如此重要,许多中考考生在体育中考当中的中长跑的成绩依然没有达到很好的效果,同样学生们中长跑的水平也在一定方面反映出了自身的身体素质水平,学校应该加强对中长跑项目的重视,文章简要阐述了影响中学生长跑成绩的因素以及提高中学生长跑成绩策略。

【关键词】中考体育; 中长跑; 影响因素

引言

在当今应试教育的社会背景下,学生压力巨大,身体素质也不尽如人意,越是在这样的环境当中,人们越要重视体育运动对于提高学生身体素质的帮助,中长跑作为最常见的一项运动,可以更好地帮助中学生提高身体素质,更好的应对学习压力,同样中长跑还是体育中考当中的重要项目,在一定程度上也会影响学生的中考分数,因此我们必须要加强对于中长跑的重视。

1 影响中学生长跑成绩的因素

1.1 教学形式单一,缺乏创新

在中学的体育教学当中,许多体育老师在体育课对学生训练时大都使用传统的教学方法,在学生一上课时就开始让学生先围着操场跑圈,长久以往,学生对中长跑难免有厌倦心理,还有部分的体育教师会在考试之前几个星期对学生进行训练,来应付考试,一旦学生达到了目标,则又开始放松训练,其根本原因是体育老师没有意识到中长跑的重要性,中长跑可以很好的锻炼学生的意志力,提高学生的身体素质。

1.2 中长跑自身运动强度大

中长跑是一项运动性较强的体育项目,十分考验人的意志力与耐力,同时还对学生的呼吸系统与心血管系统要求较高,因此许多学生在中长跑过程当中,可能会产生胸闷气短、双腿乏力等情况,如果教师不能够及时帮助学生调整与恢复,学生就有可能对中长跑产生恐惧心理,甚至留下心理阴影。

1.3 初中生的课程安排

在应试教育的条件背景下,学生的大部分时间都被文化课占满了,很少有自由活动的空间,同样大部分学校的体育课可能也保持在每周一节的程度,有时因为天气原因或者其他老师借课的原因,可能连每周一节的体育课都无法发挥它的作用,加之本来体育课训练强度就不大,学校更是不重视中长跑的作用,这必然会给体育中考中提高中长跑成绩带来一定的障碍。

2 提高中考体育中长跑成绩的策略

2.1 学校要加大投资力度,优化配备硬件设施

学校必须要重视中长跑在对学生的作用,学校可以加大投资力度,完善学校室内体育馆的建设,以及优化相应的运动器材,这样可以保证学生们在极端天气或者阴雨天也能够室内进行中长跑训练。

例如:学校在优化体育器材硬件设施的时候就购买一批跑步机,同时还可以买一些音响,这不仅可以提高学生的运动兴趣,也能保证学生不受天气的影响可以不间断的训练。

2.2 学校可以联合其他学校举办运动会

学校还可以与其他中学一起联合举办运动会,与其他学校一起联合举办运动会,可以增加学生参加运动会的积极性,同时再加大对中长跑项目参赛运动员的奖励,鼓励学生积极参与中长跑,在一定程度上也凸显出了中长跑的重要性。

例如:学校可以联合附近的其他中学举办运动会,各个学校之间的运动员一起参加跑步比赛,可以更好地激发运动员的体育

竞争精神,同样学校还应对在运动会中中长跑项目表现积极的运动员加以表彰并记入档案,还可以通过丰富奖品的形式来激励学生们积极参与中长跑运动。

2.3 学校还可以成立心理咨询室

由于中长跑自身的特点以及教师们长久以来的单一教学方法,加上现在的学生大部分都是温室的花朵,许多学生畏惧中长跑项目,除了自身身体素质不过关以外,还有可能是心理上也有一定的阴影,导致学生在中长跑过程状况百发,因此学校可以成立心理咨询室,疏导学生恐惧中长跑的心理,帮助学生克服心理障碍,从而在中长跑中发挥出最好成绩。

例如:学校可以设立一个心理咨询室,同时让畏惧中长跑的同学去咨询心理老师,心理老师可以通过学生的描述,帮助学生克服自己的心理阴影与心理障碍,同时设置一个心理咨询室,也可以帮助学生们在学习当中更好地解决烦恼。

2.4 创新教学方法

俗话说,兴趣是最好的老师,体育老师在教学体育的时候,可以创新自己的教学方法,改变以往单一的教学方法,比如体育老师可以活动氛围,让学生在轻松的氛围当中进行训练,减少学生对于中长跑的恐惧,其次体育老师还可以借助一些方法来帮助学生更好的运动,比如体育老师就可以通过音响等设备播放一些音乐,激发同学们的运动兴趣,最后,在中长跑的训练过程当中,体育老师可以丰富训练的形式,比如可以让同学们进行对角跑、接力跑、蛇形跑、变速跑等各种形式的跑步训练。

2.5 强化技术训练

除了加大学生们的运动量,同时还要注意学生们的运动技巧,只有更全面的训练,才能帮助学生们在中考体育长跑中取得更好的成绩,中长跑一般有800米或1000千米,在跑步过程当中尤其要注意呼吸频率,体育老师可以通过训练来锻炼学生们的呼吸频率,一般都是两步一呼两步一吸,或者三步一呼三步一吸,除了呼吸频率,还有上体姿势,腿部动作等需要加强技术训练的部分,都需要通过强化训练才能提高学生的中长跑效果。

3 总结

综上所述,想要提高中考体育中长跑的成绩,学校可以通过增加运动设备,成立心理咨询室还有与其他学校联合举办运动会等多种方式来鼓励与帮助学生积极参与中长跑项目。同样体育老师在教学时候也可以通过改变训练方式,加强技术性训练,以及播放音乐等方法来帮助学生们更加热爱中长跑,从而进一步提高中考体育中长跑成绩。

参考文献:

[1] 李发勇. 提高中考体育中长跑成绩的分析与策略[J]. 当代体育科技, 2017, 7(027): 230-231.

[2] 梁春荣. 关于如何提高中考体育中长跑成绩的对策研究[C]// 2020年教育创新网络研讨会论文集. 2020.