

高中体育课耐久跑教学的问题及应对策略

◆王 勇

(重庆市铜梁二中 重庆铜梁 402560)

摘要:高中学习阶段是学生学习生活的重要阶段,身体素质也正处在一个快速发展时期,耐力素质是这个时期一个重点发展的身体素质。耐久跑项目作为高中体育教学计划的一部分,对于提高学生身体素质,增强学生的意志品质,培养学生的顽强拼搏的精神,具有重大的意义。目前,高中体育课耐久跑项目教学存在着诸多问题,诸如由于升学压力,学生的大部分体育课时间被占用;部分学校场地有限,无法正常开展耐久跑项目;老师忽视耐久跑项目的重要性,取消了耐久跑项目;体育教师耐久跑教学形式单一,课堂练习枯燥无味,学生提不起兴趣;一些体育老师专业性不足,跟学生讲授的技术动作存在错误和缺陷,本文旨在探究高中耐久跑教学中存在的问题,以便于耐久跑这项运动在校园的更好开展。

关键词:高中;耐久跑;问题

一、高中阶段开展耐久跑项目的重要性

(一)高中阶段是耐力素质发展的重要阶段

耐力素质是指机体在一定时间内保持特定强度负荷或动作质量的能力。“一定时间”是指不同专项对运动时间的规定性。保持特定运动强度或动作质量是耐力水平的体现。耐力素质男生在16、17岁的时候是快速发展时期,女子是在16岁以后进入快速发展阶段,这个时候开展耐久跑项目,能够有效的发展学生的耐力素质。

(二)有助于培养学生的良好运动习惯

高中学习阶段,绝大多数同学都将面临高考,学习任务重,课程繁多,学生课余锻炼的时间较少。在课堂上开展耐久跑项目,有助于学生缓解紧张的学习压力,放松身心。学生考入大学以后,自主安排的时间较多,高中时期就培养学生的良好运动习惯,有助于将来在大学生活中,积极地参加锻炼,积极地融入到生活中去。

(三)有助于培养学生的顽强拼搏的意志

高中生涯是学生时代一个比较艰苦的时期,一方面,繁重的学业任务,每学期还有很多的课程考试,这些都压得学生喘不过气来;另一方面,高中阶段学校活动相对较少,在学校的时间大多数都是学习课本知识,生活相对枯燥无味。这就需要学生具备一种吃苦耐劳、勇于拼搏的精神。耐久跑项目是一个比较枯燥乏味、艰苦的项目,进行耐久跑运动,有利于培养学生不怕吃苦,勇于拼搏的精神。

二、高中耐久跑教学遇到的问题

(一)忽视体育课的价值,一些学校甚至取消耐久跑项目的教学

在应试教育模式下,高考是所有高中学校都要关注的话题,评价一个学校的好坏,很重要的一个指标就是看这个学校的升学率的高低,这也直接的体现在学生考试的分数上。所以,语数外科目以及其他计入总分的考试科目,就格外受到学校老师的重视,而体育自然而然的就成为了“边缘学科”。一些高中的体育课,其它科目的老师可以随意占用,有的学校虽然组织上了体育课,但也是马虎了事。体育课本来一周排课的次数就不多,随意的减少体育课次数也让学生每周的运动量减少。耐久跑作为体育课里面比较枯燥的一个项目,有的学校体育组甚至取消了这一个课程,从未对学生进行这方面的教学。

(二)部分学校场地条件有限,无法开展耐久跑项目

一些学校由于场地太小的原因,没有标准的200米和400米田径场,无法开展耐久跑的教学和练习。一些体育教师只是在课堂上分别的简单讲解了摆臂和蹬地技术,布置任务学生到课下进行练习,很少有学生按照老师的计划进行课外的耐久跑练习。

(三)体育教师教学形式单一,学生上课没有兴趣

耐久跑项目具有动作单一,持续时间长的特点,属于周期性运动项目。部分体育教师在上耐久跑课程的时候,教学组织过于简单化,只是纯粹的讲解呼吸、摆臂和蹬地这些单个技术,然后让学生在操场上跑圈进行练习,学生本来上文化课的时候就有类似的单调的练习,例如背诵、算题,本来想借助体育课休息放松一下,这种练习方式可能使他们对体育课产生厌倦的情绪,打击他们的积极性。

(四)体育教师专业素质不过硬,讲解示范动作存在不足

耐久跑技术是一项容易被体育教师忽视的技术,看似跑步人人都会,没有多大的技术含量,实则这是一种错误的看法。耐久跑对学生的要求是,不仅要能跑,还要能够跑的远,跑的快,还要跑的省力,而要做到这一点,就不是那么简单了。耐久跑技术应该以“有效、省力、放松、自然”为原则,这样才能以最小的消耗,产生最大的效益。其中,影响中长跑速度的因素有:步频、步幅,手臂力量、腿部力量、呼吸、节奏等方面技术,只有各个技术熟练掌握了,才能够跑的更有效率。其中,途中跑技术是主要技术环节,也是几个技术中距离最长的一个环节,而要想熟练的掌握这一技术环节,必须多实践,多进行途中跑的练习,才能够形成耐久跑这一技术的一些自我理解。这对体育教师的要求很高,只有自己熟练的掌握了,才能够更好的指导学生。部分体育教师由于自己对这个技术都拿不准,向学生讲解的时候也是模凌两可,学生听得似懂非懂,自然也不会对耐久跑感兴趣了。

三、高中体育耐久跑教学中遇到问题的解决对策

(一)重视体育锻炼的价值,正确理解耐久跑项目

在全民健身已经上升为国家战略的时代,体育运动对身体健康的好处已经不用赘述。高中生作为未来国家的希望和栋梁,一定要有强健的体魄,“少年强,则国强”。作为学校领导,要努力营造出良好的体育运动氛围,多倡导开展丰富多彩的体育活动,让高中学生们能够经常的走出教室;作为老师,应该认真的上好体育课,认真的组织好学生们进行体育锻炼,要有良好的职业道德和责任心,不能忽视耐久跑项目对学生身体锻炼的重大作用,也许他们将来考入大学以后,跑步会伴随他们四年的学习生涯,而正确技术动作,也会让他们的锻炼事半功倍;作为学生,应该在老师的技术指导下认真练习,培养自己良好的运动习惯,为将来自己的工作和生活打下坚实基础。

(二)体育教师精心组织,制定合理的上课计划,充分调动学生积极性

1.丰富耐久跑的教学形式

技术教学的时候,不能因为没有场地,就放弃耐久跑这个教学内容。体育教师要给学生们创造条件,因地制宜,合理的组织学生开展耐久跑项目。在组织教学的时候,不能单一的只是教师示范,学生模仿这一种练习方式,还可以通过观看视频、同学之间相互纠错、手持矿泉水瓶摆臂、慢走进行呼吸和步子的配合等方法。多样的教学方式能够让学生更快的掌握这一技术,这就需要体育老师根据实际的情况制定教学计划。

2.增强耐久跑练习的趣味性

(1)进行追赶跑练习

在耐久跑练习时,可以把班上的同学耐力差不多的同学分成四个小组,成一列纵队往前匀速跑,每一纵队的最后一一名同学,需要加速跑,超越他这一列的所有同学到排头领跑,这个时候,又由最后一名同学,加速跑追赶前面的所有同学,成为排头,依次重复,跑的距离可以根据学生的具体实际情况而定,一般练习一次距离为1000米。

(2) 进行贴膏药练习

把所有的同学分成两个人一个小组，每一组的同学前后站立，依次围成一个圆圈，前后站立者为安全者。选出一组的同学出来站到中间，站出来的两个人中，一个人是追逐者，一个人是被追逐者。追逐者的任务是用手接触到被追逐者身体的任何部位，被追逐者被碰到即角色互换，被追逐者变成追逐者；被追逐者的任务是不让追逐着碰到自己，并站到前面的任何一组安全者的最前面，最后面那一个人变成被追逐者，依次重复。

(3) 网鱼练习

划定一个篮球场区域为“大海”，所有的同学只能在这个划定的区域里跑动，选出一名同学作为追逐者，其他的所有同学都是被追逐者。捕鱼开始后，追逐者可以追逐任何一个人，他的任务是以手触碰到其他人的任何部位，被追逐者的任务是不让“捕鱼者”触碰到自己，被触碰到的同学，即成为他的鱼网。所有的同学只能在划定的大海里面跑动，鱼网越结越大，鱼越来越少，直到最后一名同学被鱼网网住。

(4) 往返跑

将学生分成几个小组，每个小组人数不等均可，由每一个小组分别展开比赛。比赛开始前，规定学生在4分钟以内完成任务，一共设置7个折返点，由老师口哨发令开始比赛。比赛开始后，每一组的同学从起点到第一个折返点后返回原点，再跑到第二个折返点后返回原点，依次重复，跑完所有折返点回到原点。每一组的同学都必须在规定的4分钟以内完成折返任务。

参考文献：

- [1]彭娅娟.谈谈高中女生中长跑教学[J].社科与经济信息, 2002, (4)
- [2]凌海.提高高中生学习中长跑的兴趣方法分析[J].课堂理念与教学方式, 2013, (4)
- [3]刘晓丹.新课标下高中生对中长跑兴趣激发研究[J].理论园地, 2013, (12)
- [4]吴朝光.合作学习法在高中中长跑教学中的运用[J].牡丹江教育学院学报, 2015, (04)
- [5]王福永.培养中学生中长跑兴趣的有效方法[J].考试周刊, 2009, (14)