

浅谈我校中长跑的教学

◆陈传林

(广西南宁市江南区仁义小学 530031)

摘要: 本文运用了文献资料法、访谈法、鼓励法、问卷调查法和追踪调查法,对广西南宁市江南区仁义小学五六年级田径队的训练教学方法进行研究。调查研究掌握好运动强度是上好长跑课的关键,我认为60~70%的运动量较为合理。经过一年半后学生的学习积极性和主动性有了明显变化,作到课上、课后相结合,学生体能渐增强,逐渐喜欢中长跑,这种训练方法,达到新课标目的,并且效果是理想的。

关键词: 长跑;教学;运动强度

1、研究目的: 探讨农村小学中长跑的训练教学方式,根据小学《体育与健康》课程基本理念提出坚持“健康第一”的指导思想、促进学生健康成长,激发学生运动兴趣,培养学生终身运动的意识。

2、研究对象与方法

2.1 研究对象: 本次研究我选取广西南宁市江南区仁义小学五、六年级田径队。男生36人,女生31人,为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法。 通过查阅如何提高中长跑的教学质量和把心率和跑距为耐力跑考核指标的尝试为研究提供理论依据。

2.2.2 访谈法。 通过对小学五、六年级田径队和全体学生分别面对面交流访谈,从而全面了解学生最怕长跑的主要因素,也是本次研究的一种重要方法。

2.2.3 追踪调法。 通过对研究对象一个半学期的追踪调查,从而为训练方法的探讨提供有力数据依据。

3、结果分析

3.1 五、六年田径队男生1000米跑平均成绩

表1-1

班别	第一学期	第二学期	第三学期
五年级	5' 01"	4' 48"	4' 07"
六年级	4' 52"	4' 33"	4' 01"

3.1.1 五、六年级田径队女生800米跑平均成绩

表1-2

班别	第一学期	第二学期	第三学期
五年级	4' 52"	4' 36"	4' 08"
六年级	4' 41"	4' 20"	4' 01"

由此表可见学生的学习成绩逐年提升,学生体能渐增强,这种训练方法达到新课标目的,并且效果是理想的。

中长跑具有很高的锻炼价值,对于发展学生的耐力素质,提高呼吸及循环的功能,培养学生顽强的意志品质,增强学生身体的健康,都具有重要意义。但是长跑练习距离长、有氧消耗大、时间长久,在途中还出现“极点”现象;并且动作形式单一、趣味性不强,体能相对消耗大,这样学生往往会产生厌烦情绪和恐惧心理。如学生在课堂教学常规中一听说要上长跑课,顿时大哗,有的愁眉苦脸,有的哀声叹气,有的说没意思,更有的说老师我受不了,躲在教室里等种种现象,这样大大的挫伤其他学生的学习积极性。那学生为何有这种消极的心理呢?经过一段时间与学生谈心得出结论:太累了,而且有时会出现肚子痛或头晕的现象。这就形成了中长跑成为体育教师的“难教材”,经过教学实践,

尽管教师再三要求,学生勉强能硬着头完成课堂上的练习就不错了,很难做到上课下课相结合,教学效果都不大理想。那么如何进行中长跑教学,才能取得预期的效果呢?就此问题我进行了一些探讨和实践。

3.1.2 教学问题的提高与设想

学生厌学、惧怕长跑的原因主要两种:一种是怕跑得慢,与别的同学差距太大以至不好意思,怕其他同学取笑,这就造成心理上的伤害,增加了他们的自卑感。另一种是生理上的痛苦,长跑过程中有一段时间身体感到特别难受,胸部发闷、呼吸困难,腿酸、步子发沉等。这种现象在生理学上称为“极点”。对此,我认为中长跑要循序渐进,要因因人而异,不能忽视了学生的个体差异,应根据每个学生的体力水平条件来确定适合于每个人的运动强度;同时我制定了象征性长跑:如从“南宁跑到桂林”其方法是学生每天根据自己的爱好跑一定的距离,数天累计下来看谁先达到桂林;在此我采用奖励的学习方式激发学生通过比赛看谁先达到桂林的距离。

3.1.3 运动强度的理论根据与确定

血液中的游离脂肪酸,是脂肪动员和利用情况的指标,其浓度越大,表明体内脂肪被利用得越多,它与体内氧化过程的好坏有密切的关系,脂肪被利用得越多,说明体内氧化过程越好。研究证明:当运动强度为70%时,血液中的游离脂肪酸达到最大值,体内氧化过程越好,如果超过这个强度,则有氧运动会变为无氧运动,变成了无氧代谢过程,血液中就会产生乳酸,脂肪的动员和利用就停止,乳酸就会堆积,令人感到难受。因此只要运动强度不超过70%,身体就不会感到太大的难受。这样学生就能在比较合理的进行训练,并逐步对中长跑感兴趣。从而体验到学习和成功的乐趣、满足自我发展的需要。

4、教学过程

我在农村基层任体育教师,受到各种条件的限制。根据农村地广人少的特殊地理位置,结合我校特色。五年来我一直以教中长跑为主,游戏为辅。在这方面已有一定的教学经验。以五年级三个班为研究对象。第一学期共上10次课,以后每个学期安排10次课。具体安排如下:

4.1 第一课: 讲解长跑的锻炼价值,播放奥运长跑录象,向学生灌注“冠军梦”;激发学生的学习积极性,教会学生如何确定长跑练习时的合理强度和合理心率,测量学生安静时的心率,并记录下来。同时,记录学生的年龄,进行800米(女)、1500米(男)测验,以便掌握学生长跑能力的情况,让学生学会运动后立即测量心率的办法。

4.2 第二课: 根据学生800米(女)、1500米(男)的成绩确定其长跑练习的恰当速度。方法是用800米(女)1500米(男)的平均成绩作为100%的强度,计算出65%强度的跑速就是其长跑练习合理范围的速度。例如:某学生的1500米成绩为5分10秒,平均测量1500米÷310秒=4.9米/秒=294米/分,根据运动强度(60%~70%),该生长跑时合理范围的速度是294米/分×0.6—294米/分×0.7=176米/分—199米/分。由此可见确定合理范围的速度,将为我们提供科学有效、准确的训练方法。

根据学生的年龄及安静时的心率,确定其长跑练习时恰当的心率及心率变化的合理范围。方法是根据长跑时理想强度公式进行计算。如:某学生安静时心率为每分钟65次,年龄11岁,则其长跑练习时心率变化合理的范围是65+(220-11-65)×0.6-20—65+(220-11-65)×0.6-10=131—141次/分。

400米跑能提高学生的速度感。其方法是按照计算出的练习速度不分上下的学生7~8人编为一组,全队分为4组,各组按

照各组计算出的练习的恰当速度和一定的步伐练习(这样,学生之间的差距不会太大,避免了学生跑得太慢而产生的自卑感),在每100米处设有报时员,准确的报告每跑100米所需要的时间。例如:某一组确定的长跑练习密度为183米/分,则他们每跑100米平均需要33秒,200米则用1分6秒、300米用1分39秒,跑完400米则用2分12秒。也就是在2分12秒内必须跑完400米。如练习时消耗的时间以上述时间不符,则需要即时适当调整跑速,力争按照确定的练习速度跑。

4.3 第三课:把练习不分上下的学生7~8人编为一组,全队分为4组,按照恰当的练习密度跑。跑到终点,用触诊法在心脏部位或浅测大动脉量心率,并记录下来,看是否在合理的范围内。如能与本人确定的恰当心率相同则最好,如超出范围说明运动量过大,应适当减少强度,降低练习密度,如心率达不到合理的范围,说明强度过小,应适当加大运动强度,提高练习密度。

4.4 第四课:400米×2重复跑,提高学生的速度感。方法以400米重复跑一样,在此学生往往会出现厌烦的心理,那我认为可以用这种方法来解决,首先在进入训练前创设情景,此时可以做一些简单的活动性游戏,根据农村地广人少的特点带学生进行越野跑等,这样可以调节学生的情趣,激发他们做练习的热情。其次,用鼓励的方法导入课堂练习。

4.5 第五、六、七、八课:400米×3×4重复跑,方法与之前相同。

4.6 第九、十课:测验

评分标准(参照新课标初中一年级评分标准)

1000米跑男生评分标准

体力等级	I 差	II 及格	III 好	IV 极好
分值	40	60	80	100
男	5' 52"	5' 05"	4' 19"	4' 07"

800米跑女生评分标准

体力等级	I 差	II 及格	III 好	IV 极好
分值	40	60	80	100
女	5' 26"	4' 36"	3' 54"	3' 03"

备:每3秒1分为一周,每增加3秒减少1分,每减少3秒增加1分。

4.7 从第二学期开始,以后每学期均匀安排6次课,具体安排如下:

4.7.1 第一、第二次课测量学生安静时的心率,以便重新确定他们练习时恰当的心率及心率合理变化范围。800米(女)1500米(男)测验,要求学生全力以赴用最快速度跑,以便重新确定他们恰当的练习速度及速度变化的合理范围。

4.7.2 第三、四次课:400米×4重复跑,提高学生的速度感。

4.7.3 第五次、第六次课800米(女)1500米(男)测验

评分方法:1、按照第一学期的评分标准评分。2、与前一学期相比,每减少6秒增加1分,每增加6秒减少1分。如:某学生前一学期1500米成绩为5分12秒,评分为80分,这学期成绩为5分,评分为85分,与前一个学期成绩相比减少12秒,按照每减少6秒增加1分,应加2分,这学期的最后得分应为

85+2=87分,反之,用同样的方法进行计算。这样的记分方式大大的鼓励进步的学生,同时也抑制了自以为是的学生,提高了学生平时练习长跑的积极性。3、根据制定的象征性长跑,完成“南宁——桂林”路程的同学相应加平时分20分,这样大大的激发学生利用课余时间训练长跑的情趣。

5、结论与分析

5.1 从三个学期测验的结果来看,学生的长跑能力有了明显的提高(见表1-1、1-2)

5.2 由表中可见每一学期都有明显的进步,这说明平时学生都进行长跑练习。由此可见此方法是确实可行、是有科学依据的,只要我们在课堂中多激发学生的学习兴趣,让学生在轻松的环境中既能玩耍、又能学到本领、同时既能达到锻炼身体的效果。

经过三个学期的调查研究:总的来说学生的学习积极性、主动性有了明显变化,基本做到了上课下课相结合,上课后害怕长跑的学生比例由研究前的90%下降到23%。

研究前后学生中长跑评价效果

中长跑	研究前		研究后					
	喜欢	不喜欢	第一学期		第二学期		第三学期	
			喜欢	不喜欢	喜欢	不喜欢	喜欢	不喜欢
百分比	10	90	21.5	78.5	62.3	37.7	77	23

上述结果表明,采取这教学方法、达到训练长跑的目的,并且效果也是理想的。

6、建议

6.1 帮助学生确定恰当的练习速度;按照确定的练习速度跑,力争让学生在合理的运动强度范围训练。

6.2 根据制定的评分方式进行考核学生

6.2.1 每3秒为一个周分期,每增加3秒,则参照评分后减1分,每减少3秒,则参照评分标准后加1分。

6.2.2 根据制定的象征性长跑,完成“南宁——桂林”路程 同学相应加20分。

6.2.3 最后通过前几项进行统分,打综合分。

参考文献:

- [1]把心率和跑距作为耐力跑考核指标的尝试。《中学校体育》99年5月
- [2]体育(中等学校体育教材)辽宁大学出版社 95
- [3]如何提高学校中长跑教学质量。《田径》(体育运动学校试用教材)人民体育出版社 1995年
- [4]《民族教苑》广西民专杂技出版社 2001年9月第10期
- [5]提高中长跑教学质量的体会《田径》(体育运动学校试用教材)人民体育出版社 1998年
- [6]《外国养生保健》人民体育出版社 1998年

