

耐久跑在中专体育教学中的实施途径

何荣芳

云南省贸易经济学校 云南 昆明 650204

摘要: 耐久跑教学属于当前中专体育教学当中关键的教学内容,其不仅能够促进学生身体素质进一步提升,也能为中专生树立正确的终身体育精神奠定坚实基础。本文就针对优化中专体育耐久跑教学策略进行分析,明确实际教学情况,并建立完善的教学体系,从而为中专体育耐久跑教学活动有效开展提供保障。

Abstract: Endurance running teaching is a key teaching content in the current physical education of technical secondary schools. It not only promotes the further improvement of students' physical fitness, but also lays a solid foundation for technical secondary school students to establish a correct lifelong physical education spirit. This article analyzes the strategies for optimizing endurance running in physical education of technical secondary schools, clarifies the situation of actual teaching, and establishes a sound teaching system, so as to provide guarantee for the effective development of physical endurance running teaching activities in secondary schools.

关键词: 耐久跑; 中专体育; 教学策略

Key words: endurance running; physical education of technical secondary schools; teaching strategy

耐久跑练习时间长,体能消耗大,如果再加上教师教法简单,练习方式单一,学生就容易产生害怕与厌倦相互交织的复杂心理,进而严重影响到耐久跑的教学效果。针对耐久跑这一体育项目本身特有的特点和中专生的学习状况,我们应该如何展开耐久跑的教学呢?

一、中专体育耐久跑教学现状分析

耐久跑是具有较强身体锻炼价值的运动项目,是提升学生耐力素质的最有效的体育教学形式。在传统的耐久跑教学练习活动中,其整体相对较为单调,过程比较枯燥,而且具有较长的持续时间,很多学生会感到非常的艰苦,而中专阶段的学生,正处于青春期,自我意识正初步形成,具有较强的个人主义观念,也会存在一定的逆反心理等现象,这些特点将会给教学活动的开展带来影响。也有很多学生在耐久跑活动中,未能全面有效地掌握跑步的速度与节奏,没有形成正确的跑全程概念与意识,这对于耐久跑教学、训练活动的有效开展是相当不利的。

对于在实际的耐久跑教学当中,开展绕圈跑的教学不仅能够增强学生心肺功能以及意志品质,也能进一步提升整体锻炼的效果,可是因认为跑圈非常的枯燥,对活动的开展并没有兴趣,甚至会在活动中感到非常累,整体效果难以得到进一步的提升。

二、中专体育耐久跑的教学策略

(一) 引导学生掌握正确的耐久跑技术

首先,是培养学生正确的跑步姿势。中专生在学习跑步的过程中,有些已经形成了一些错误的跑步姿势,如后仰跑,坐着跑,脚后跟跑等等。我们教师要做的就是一遍遍地引导

学生形成正确的跑步姿势,就是要求学生跑步时应以前脚掌先着地到整个脚掌落地后再很快过渡到前脚掌支撑的方式。

其次,是教师要引导学生将跑的节奏与呼吸的节奏相配合。每一个学生的身高存在差异性,跑步的步长也是不一样的,无论大步子还是小步子,学生都不能打乱步子和呼吸的节奏,只有跑的节奏与呼吸的节奏合拍了,才能减少体力的消耗。

再次,教师要引导学生在耐久跑中合理分配体力。所谓的耐久跑,就是长距离的跑步,如果学生在开始阶段把体力消耗殆尽了,那么学生就无法坚持到最后,并且还会加重耐久跑给学生带来的不适感。因此,学生一定要合理分配体力。

最后,教师要鼓励学生充分发挥坚持的力量。耐久跑过程中,学生有可能出现两腿发软,跑不下去的情况,这就是所谓的极点,出现这种状况时,教师要鼓励学生坚持,实在不行就走一段,缓解一下之后再接着跑,就是不能直接瘫坐下来,因此耐久跑是最能培养学生毅力的体育项目。

(二) 培养学生耐久跑的兴趣,提升学生耐久跑的积极性

首先,我们教师可以通过自然地地形跑、定时跑、轮流领先跑等培养学生耐久跑的兴趣,如自然地地形跑,让学生尤其是新生围绕校园自然地地形进行练习,即可让学生了解学校各功能区域的分布又可达锻炼目的;针对中专生喜欢嬉戏的特点,采用定时跑也可起到锻炼效果,通过不同形式的练习使学生在练习中形成吃苦耐劳、克服困难的意志品质。

其次,教师可以通过健美教育来培养学生耐久跑的兴趣。耐久跑对于女生而言确实是一个很大的挑战,教师可以结合很多女明星坚持跑步,健身塑形的事例来对女生进行健美教育,男生也是一样的,爱美之心人皆有之。当学生们明白了

跑步对于健身和健美的重要性，他们就会积极参与到耐久跑中。

(三) 运用多样的练习形式，提高耐久跑教学的有效性

首先，引导学生进行层次性的练习。学生之间是有个体差异性的，这种差异性不仅表现在认知上，还表现在身体素质方面。有些学生轻轻松松就能跑 1000 米，但是有些学生尽管使出了浑身的力气，也是只能坚持走下去。教学要尊重学生的个体差异性，要引导学生进行层次性的练习。如先是用一周的时间观察学生的基本身体素质，然后对学生进行层次性的分组，接着就是制定层次性的练习目标，让每一个学生稍加努力，就能达到教师的要求，进而让每一个学生都能在原有基础上有所提高。

其次，引导学生进行折返跑。耐久跑就是持续跑，学生练习时比较枯燥。跑步过程中最兴奋的就是接近终点的那一段，因此教师可以将一个圆圈加一个圆圈的跑步练习设计成若干米的折返跑。如教师先是设计 20 米的折返跑，学生跑三圈后，教师再将 20 米改成 18 米，然后再改成 16 米，14 米，12 米，让学生不断地体验跑到终点的成就感，给枯燥的练习

增添趣味性。再次，引导学生进行蛇形的耐久跑练习，就是结合 S 形的图形，体验弯道跑和途中加速跑的技术。

总而言之，耐久跑是一项科学性强但实施难度大同时对中专生身体素质培养有着很好效果的运动模式。我们中专体育教师在教学过程中，要结合耐久跑的特点，以学生为教学的主体，以学生的健康为目标，锻炼学生的耐力，使耐久跑成为每节体育教学内容的必要组成部分，从而促使学生的身心得到全面发展。

参考文献：

- [1] 林毅鸣. 体育课堂耐久跑训练实施策略研究[J]. 新课程研究(上旬刊), 2018(12): 135-136.
- [2] 单杜新. 中职体育耐久跑教学中学生训练积极性提升策略[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(03): 350-351+378.
- [3] 王霖. 中学体育耐久跑教学方法分析[J]. 课程教育研究, 2018(08): 198.

