

面向中考的初中体育长跑教学新对策

简正林

江苏省洪泽外国语中学 江苏 洪泽 223001

摘要:长跑项目在田径运动中相对枯燥乏味,但是我国的长跑曾经所取得的成绩有目共睹,但是随着其他国家竞技水平的提高,近年来我国的长跑成绩明显处于第二集团,发生了这种现象有多方面的原因,比如科学训练,后勤保障,梯队建设等。我国的人才输送模式是金字塔结构,因此青少年的梯队训练尤为重要,笔者长期在一线体育运动队工作,从事教学训练,对中学生青少年长跑业余训练有一定的研究。因此本文结合中学生业余运动队的实际情况,剖析这个阶段学生的训练特点并制定相应的训练计划,以期取得最佳成绩,为初中学生中考做好充分的准备。

关键词:中考;初中;体育;长跑;教学

一、长跑运动训练产生疲劳感的原因

长时间运动后,长跑运动员的身体机能就会发生变化,其生理水平无法再维持原有的运动强度。也就是说身体能量代谢功能会下降。通常,在长跑训练开始时,运动员的身体机能代谢比较简单,经过一段时间消耗后,血糖会下降,且脂肪酸会增多。如若继续运动,运动员体内的蛋白质会被分解掉,为运动员提供足够的运动能量。

当运动员体内的代谢能量消耗掉大半,且体内脂肪酸也累积到一定含量时,运动员便会产生疲劳感。疲劳感是影响初中学生长跑成绩的重要因素,需要通过有效的训练提高身体抗疲劳能力,进而提高长跑成绩。

二、开展体育长跑教学训练的有效策略

(一) 提升训练专业程度

在以往长跑训练中,教师过于注重培养学生在跑步时后脚蹬地,但是这样的教学模式需要消耗学生较大的体力,进而导致学生难以跑完全程。因此,在实际教学中,教师在指导学生时需要结合学生的身型特点,对学生进行步频和步长的教学,使每个学生都可以形成属于自己的发力点与跑步方法。教师需要注重指引学生上体技术动作的培训,指引学生放松面部肌肉,使小臂和胸之间进行良好配合,并保证百步节奏与呼吸节奏的均匀平衡,进而可以有效加快学生的长跑速度,提升学生长跑的节奏感。此外,教师还需要培养学生的意志力。在长跑训练中,学生只有具备良好的心理素质和坚持不懈的精神,才可以有决心和信心跑完全程。

(二) 充分利用学校跑道,对学生进行训练

目前,部分初中学校操场的跑道还是煤渣跑道,在煤渣跑道上,学生在进行长跑训练时,受伤情况可以有效控制。学生在跑步过程中,每下落一步,脚给予地面的作用力,有很大一部分都被土地吸收掉了。并且身体接受地面的反作用力也是最小化的。在煤渣跑道上,学生在进行长跑训练时,可以有效提升学生的下肢力量与稳定性。煤渣跑道的地面相对较为松软,其反弹效果与支撑相比都相对较弱,学生进行训练时,脚每一次落地,都会紧紧抓住地面,进而促进学生下肢力量的提升和发展,学生的下肢在抓地与支撑时会变得更加有力。此外,由于煤渣跑道凹凸不平,学生在训练过程中需要对地面进行适应,以防落脚时身体出现失衡的状态,该过程可以有效加深学生的本体感受,并且还可以增强学生控制神经肌肉。通过这样的训练,可以使学生在公路上和塑胶跑道上的长跑变得轻松起来。

(三) 开展速度游戏,激起学生的学习兴趣

在长跑训练中,为了可以有效激起学生的学习兴趣,教师可以组织学生进行速度游戏。教师需要对学生进行分组,每个小组保证人数在4-6人,要求几个人主动交替领跑,在规定速度内完成一定距离的跑步,紧接着指引学生进行慢跑连续练习游戏。这样的教学模式主要是为了使学生对匀速感进行体会,进而使学生形成良好的时间感觉和速度感觉,养成正确的运动技术动作,创建正确的速度感。教师可以适当组织学生进行跟跑训练,使学生可以有一个正确的动作知觉,学生可以形成良好的节奏感与匀速感。通过这些游戏,可以有效激起学生的学习兴趣,并还可以提升学生的跑步技能。

(四) 结合教学条件,开展多种形式训练

部分学校的教学条件较为有限,教师可以充分利用公路、广场等设施对学生实施长跑训练。在长跑训练中,教师需要指引学生坚持上坡必冲和下坡放松的原则,在上坡中,可以有效提升学生的速度耐力和冲刺频率;在下坡中,学生的肌肉转变为松弛状态,步幅慢慢变大,可以使学生感受最大步幅的体验。组织学生进行长跑训练,可以使学生感受前脚掌着地和脚尖抓地的训练要点。在长跑训练中,教师可以充分利用乡村地貌,组织学生进行图形跑和简易定向越野跑的游戏^[2]。在长跑训练中,学生容易产生疲惫的心理,觉得训练枯燥无趣。这时,教师可以充分利用现有的体育设施,设置图形,组织学生进行长跑训练。或者是教师可以设置一些简易的定向标志,通过摆放标志,组织学生进行往返跑和蛇形跑等训练。此外,在长跑训练中,针对学生出现的不合理跑步动作,教师需要及时纠正,进而提升学生的训练效果。

三、结束语

简而言之,长跑运动员经过长时间训练会产生疲劳感,多是因为身体机能下降,出现了肌肉疲劳、心理疲劳等现象。要提高初中学生的长跑成绩,就必须对学生的体力、耐力进行有效的训练,提高初中学生的抗疲劳能力,从而获得更优异的长跑成绩,为中考做好准备。

参考文献:

- [1] 张锡明. 初中体育长跑有效教学对策研究[J]. 新课程·中旬, 2019, (8):44-45.
- [2] 游勇. 初中体育长跑项目教学中抗挫教育的渗透[J]. 新课程·中学, 2019, (7):287.