

浅谈初中体育中长跑教学训练方法

普学芬

云南省玉溪市化念中学 云南 玉溪 653202

摘要:随着中国素质教育改革的深入和国家对全民健身的呼唤,体育教育和培训受到越来越多的关注。在目前的初中体育教育和培训中,中长跑是一项重要的体育项目。本文分析了我国初中中长跑教学培训中存在的问题,并提出了解决这些问题的有效方法。

关键词:初中;中长跑;教学与训练

引言

对于初中阶段的学生来说,中长跑是一项需要具备良好的身体素质的运动项目,挑战性比较大。中长跑项目不仅是田径教学和训练的重要内容,也是运动会中不可或缺的比赛项目。初中生正处于生理和心理成长的关键时期,加强中长跑的教学与训练,既可促进学生身体素质的提升,锻炼学生的身体灵敏度和协调性,还能培养初中生坚持不懈,奋勇向前的体育精神。

一、影响初中生中长跑训练的主要因素分析

(一)初中生身体发育特点

初中生正处于身心发育的重要阶段,在中长跑训练过程中普遍感到下肢无力、气喘与胸闷的现象。甚至一些身体素质较差的学生会出现恶心、呕吐、眩晕等不良生理反应,这些运动不适的现象严重影响了训练活动的有效开展

(二)初中生意志品质特征

当代社会的初中生面临着巨大的学习压力和升学压力,虽然“快乐体育”、“快乐教学”理念已经推广了数年,然而在实际情况下,学生的中长跑训练时间仍旧存在不充足的问题,导致学生没有得到锻炼意志品质的充足机会,难以提升自制力、自觉性和克服困难的坚毅品质。

(三)体育教师教学训练质量

有些初中体育教师教学观念传统落后,更加重视学生成绩,为了提升学生在中长跑项目中的名次,使用应试教育训练方式,增加了学生训练强度和运动量。没有结合学生实际情况实现因材施教,训练缺少针对性与科学性,这无疑不增加了学生训练负担,不利于学生终身体育意识的培养。

二、提升初中生中长跑教学和训练效果的策略

(一)创新教学理念

教师的教学观念十分重要,直接关系到教学质量与教学效果。因此,想要更好的开展初中生中长跑训练,体育教师就要更新教学观念,在训练中落实素质教育要求与教育改革要求,加强对综合素质与能力的培养。从调动起学生训练兴趣角度出发,灵活设计丰富多彩的训练活动,以便提升学生训练积极性,积极主动的参与到训练中,在实现训练目标同时,达到寓教于乐的训练效果,真正实现“快乐体育”,为学生未来的终身体育奠定稳定基础。

例如,体育教师可以在训练中穿插一些游戏性质的田径比赛竞技活动,这既可以提升学生中长跑水平,增强学生身体素质,同时也符合初中生争强好胜的心理特征,激发学生对体育运动的兴趣和喜爱。又比如,教师可以鼓励学生在课余时间参加社会组织的徒步团、跑步协会等活动,与穿着奇装异服的各个年龄段人们一起在体育运用中体会快乐与满

(二)加强核心力量训练,提高学生身体素质

力量训练是中长跑项目训练的重要内容,也是一大难点。为了更好的开展力量训练,教师要采取多样化教学方式,加强核心力量训练力度,让学生在有效的耐力训练、速度训练、平衡性训练中不断提升身体素质,找到实用的中长跑方法,从而提升自己的跑步速度,达到更好的训练效果。

例如,在训练学生平衡性和腿部力量时,教师可以抓住学生喜欢游戏活动的特点,设计跳栏架游戏或者跳台阶游戏,让学生在“玩”中得到有效的力量训练;在训练学生掌握跑步节奏时,借助多媒体设备给学生播放汽车匀速前进更加省油的生活案例,引导学生自主总结出匀速跑步会更加省力,从而在中长跑训练中掌握匀速跑步的方法。

(三)借助善意的谎言,增强学生训练自信心

在传统的初中中长跑训练中,教师往往运用批判或者严厉的教学态度,开展训练活动,虽然一定程度上提高了训练效果,学生却始终处于被动训练的状态,容易打击学生的自信心,不利于学生身心的健康发展。因此,初中体育教师必须要改变这一现象,在训练中运用激励性的语言给予学生赞扬,挖掘学生身上的闪光点加以鼓励培养,增强学生训练自信心和主动性,让学生在教师的认可中爱上中长跑项目。

例如,在中长跑训练的课堂测试环节,教师可以适当的提升学生测试成绩,学生在这种积极暗示下会潜移默化的提升自身中长跑水平,在参与项目测试时拿到更好的成绩。或者教师可以采取骑车、领跑等方式,参与到学生训练中,当发现学生想要放弃时,一边鼓励学生,一边给学生报目前的跑步成绩,设置阶段性训练目标,这种训练方法可以切实提高学生自信心,培养学生克服困难、不怕苦、不怕累的意志品质,促进学生健全人格的形成。

三、结论

综上所述,初中体育中长跑训练十分重要,教师要正确意识到影响中长跑训练的各种因素,加强对这些影响因素的分析掌握。更新教学观念,创新训练模式,以学生为中心采取科学有效的训练方法,提升训练针对性与合理性,从而满足所有学生的实际训练需求,激发学生对体育运动的热爱之情,实现训练目标,推进初中中长跑训练的改革发展。

参考文献:

- [1] 杨玉良.初中体育中长跑教学探析[J].新课程研究(下旬),2013(09):78.
- [2] 孙南,熊西北,张英波.现代田径训练高级教程[M].北京:北京体育大学出版社,2010.
- [3] 卢勇.如何在体育课中提高中长跑教学效率[J].家教世界,2012(30):75.