

初中体育教学的中长跑训练教学方法及其策略分析

王华

贵州省遵义市第十九中学

DOI:10.32629/jief.v2i10.2329

[摘要] 随着社会的不断发展,人们对于教育的要求也变得越来越。体育是初中教育中不可取少的一门学课。因为体育科目可以提高学生的身体素质,让学生有更多的精力去学习读书。并且体育课是学生很好的锻炼机会,可以提高学生的免疫力,减少学生生病的几率。所以,重视体育课是非常重要的。初中体育对于中长跑的要求是比较高的,而且长跑也可以提高学生的意志力,并且中长跑是体育中考中一门非常重要的考试项目。所以锻炼初中生的中长跑能力是非常重要的。本文就如何改进初中体育教学的中长跑训练的教学方法进行讨论,以此来促进初中体育的发展。

[关键词] 初中体育; 中长跑; 训练方法

中图分类号: G633 **文献标识码:** A

引言

随着社会的发展,教育行业也在不断地进步着。初中体育课程是提高初中生身体素质的好机会,所以一定要重视初中体育课程的教学。中长跑是初中体育课程中非常重要的一个考试科目,为了能够提高学生们的中长跑的水平,老师应该积极的改进中长跑的训练方法,并且不断地加以实践,以此来提高学生的中长跑能力。

1 初中体育中长跑的现状

1.1 学生对于中长跑没有兴趣

中长跑对于初中生体力的要求还是比较高的,并且中长跑对于很多学生很难达到满分,这也就导致了。很多学生对于中长跑没有兴趣,并且很多学校不重视体育的重要性,这也就导致了老师不在乎学生们中长跑的训练,长此以往,学生就会失去对于中长跑的兴趣。

1.2 中长跑训练方法效果不好

在许多初中,训练学生中长跑的时候就是一味的让学生去跑步,这些学校体育课的主要目的就是应付体育中考,这种教学方式的效果是非常差的,应该合理的锻炼学生的中长跑能力,使用一些效果比较好的训练方法来提高学生们的中长跑的成绩。

1.3 中长跑太累引起学生反感

中长跑本身是一个很累的运动。许多学生特别反感中长跑的原因就是中长跑太累了,导致很多学生跑完后会非常的难受,这种情况就导致了。许多学生害怕中长跑,这种情况初中体育课的进展就会越来越困难。

2 提高初中中长跑教学质量的建议

2.1 提高学生对于中长跑的兴趣

现在很多学校都不重视体育课,导致学生们对上体育课也提不起兴趣来。所以,学校应该重视体育课的作用,不断宣传体育课对于学生学习以及生活的好处,这样可以不断地提高学生对于体育课的兴趣。体育老师应该通过一些体育游戏来提高学生对于体育课内容的期待,让老师从学生的角度思考问题,然后不断地改进体育课教学方法,让学生更喜欢上体育课,提高学生对于中长跑的兴趣。

体育老师应该在课上给学生们普及体育课的重要性,让学生知道体育课对于提高学生身体素质有着很好的作用。并且体育课中中长跑项目可以提高学生们的身体素质,并且还可以磨练学生们的意志,把这些信息传达给学生,让学生明白中长跑的好处。体育老师应该不断地改进体育课程的教学方法,在体育中长跑项目训练中加入一些游戏元素,让学生们在游戏中运动,以此来提高学生对于中长跑项目的兴趣。

2.2 让学生掌握中长跑要点

应该让学生学会正确的跑步姿势。中长跑对于学生的体力有着很高的要求,所以在体育课上,老师应该先让学生学会如何进行跑步,争取的姿势不仅可以减少体力的消耗,还可以帮助身体进行快速适应,并且减少受伤的情况。首先,应该让学生在原地摆动双臂,让学生体会摆臂

时的频率以及感觉,帮助学生更好的适应摆臂的节奏。其次,应该交给学生双脚着地的面积,让后脚跟先着地,这样让学生不断地实验,找到更适合自己的跑步姿势。最后,应该给学生普及热身运动的必要性。中长跑对于体力的要求很高,对初中生身体的负荷也很大。所以,一定要让学生做热身运动。热身运动可以让肌肉更加适应运动的节奏,不仅可以提高跑步的速度,还可以减少跑步时所受到的伤害。

还应该让学生学会正确的呼吸频率。中长跑的过程中,学生们对于氧气的需求变得越来越大,所以一定要让学生们掌握正确的呼吸方式。正确的呼吸方式可以很好的给身体补充氧气,并且正确的呼吸方式还可以提高学生的耐力,帮助学生更好的完成中长跑项目。

在运动结束后,应该让学生进行放松运动。中长跑项目会导致学生出现头晕,呼吸频率快等情况。这时候老师一定要让学生们进行放松,不可以跑完中长跑后立刻坐下或者是躺下休息,正确的放松可以让学生更快的恢复过来,这样不仅可以帮助学生恢复体力,还可以减少学生对于中长跑的恐惧。

2.3 提高学生控制跑步速度的能力

中长跑非常考验学生的耐力。而在中长跑的过程中,一定要控制好跑步速度,学生才可以更轻松地跑完中长跑项目。首先,在起跑阶段,学生应该缓慢加速,然后不断地调整自己的呼吸以及跑步姿势。其次,在中间的匀速阶段,学生要做的就是尽量保持自己这个阶段的速度,调整自己的呼吸,尽量地避免外界对于自己跑步的影响,以最好的状态完成匀速阶段。最后,就是中长跑的冲刺阶段,学生在最后一百米的时候,应该用尽自己最后的力气,不断的加速,完成冲刺,这个阶段是最后一个阶段,所以不需要保存体力。在冲刺的时候应该注意自己的重心,不要因为重心过前导致在冲刺过程中摔倒,尽可能地保证自己的安全。

3 结论

综上所述,初中体育中,中长跑项目是非常重要的,中长跑项目不仅是体育中考的重要项目,还是提高学生意志力与身体素质的重要方式。体育老师与学校应该积极的去探究更加科学的中长跑训练技巧,提高学生对于中长跑的兴趣,让学生更好的进行训练,提高学生中长跑的成绩。促进初中体育课程的发展。

[参考文献]

[1]吴玉国.初中体育长跑训练策略探讨[J].成才之路,2020(03):138-139.

[2]王玉江.初中体育中长跑教学特点及训练方法探讨[J].中国农村教育,2019(24):57-58.

[3]张良华.刍议初中体育中长跑的训练方法[J].体育世界(学术版),2019(05):178-179.

[4]刘邓生.试论初中体育中长跑项目教学[J].当代体育科技,2016,6(10):77-78.