

初中体育与健康长跑课堂中节奏训练的策略研究

● 陈圣谷



[摘要] 素质教育背景下,对学生全面发展的重视程度有了显著提升。体育教学作为强化学生身体素质、培养健康身心的重要学科,需要教师及时更新教育理念,做好体育与健康教学设计工作,提升体育教育效果。长跑是无氧运动中的一种,学生在长跑过程中对运动节奏的掌握程度直接影响着其速度、耐力等。为了提升体育与健康长跑教学效果,需要增强对节奏训练的重视,采取多样化教学方法,帮助学生掌握适宜的跑步节奏,提升运动积极性,培养终身体育锻炼习惯。

[关键词] 初中体育与健康;长跑课堂;节奏训练

初中是学生身心健康成长的重要阶段,所以需要从重视学生身心健康发展出发,选择适合的锻炼项目,组织学生参与训练活动,提升学生身体素质。长跑作为体育教学中比较常见的项目,对强化学生运动耐力等方面有着积极影响,因此教师需要主动创新长跑训练方法,加强节奏训练,培养学生的运动节奏感,纠正不良动作习惯,提升学生体育学习效果。

Q 初中体育与健康长跑课堂中节奏训练的意义

(一) 激发学习兴趣

为了提升学生训练效果,长跑课堂教学需要从激发学生跑步兴趣入手,明确训练原则,将学生带入训练活动中。节奏训练作为课堂教学中的重要组成部分,对提升学生跑步节奏感有着重要的作用。因此,在教学需要主动创新训练方法,加入趣味性训练活动,让学生在参与跑步训练中感受到体育学习的乐趣,保持学习积极性。

(二) 提升运动耐力

长跑运动花费的时间较长,需要学生具备一定的运动耐力、心肺与肌肉耐力等。所以,在长跑课堂中,教师需要发挥指导作用,做好节奏训练工作,确保学生能够不断调整自身节奏与步伐,进而顺利完成长跑训练。在节奏训练过程中,教师需要细心观察学生的表现,发现学生存在体力不支等问题时需要提供专业化的指导,引导学生调整自己的呼吸,控制好步伐节奏,培养坚持不懈的体育精神。

(三) 挖掘体能潜力

体育课程中长跑训练是激发学生潜能的重要方法之一。节奏训练可以帮助学生掌握运动技巧,逐渐提升身体耐力,推动长跑教学活动的顺利开展,进而实现体育教育目标。学生掌握了跑步节奏,才会更加积极主动地参与训练活动,不断挑战难度更高的目标,逐渐延长跑步距离。随着训练时间的不断延长,学生体能得到了有效提升,教师也可以根据学生的状态及时调整教学活动,不断强化学生运动能力。

(四) 帮助缓解压力

在长跑课堂中开展节奏训练对学生缓解学习压力具有积极作用。当前中学生面临较大的课业压力,将节奏训练与长跑教学结合,不仅能够锻炼学生长跑能力,还能在缓解压力的同时,帮助学生保持积极的学习态度。在节奏训练中,学生能够逐渐放松心情,调节紧张的学习情绪。随着训练深度的不断增加,学生的表现也会发生相应的变化,从最初的抵触转变为享受长跑状态,主动利用课余时间参与长跑训练。借助这种有氧运动,学生可以在运动过程中分泌内啡肽,产生愉悦的感受,进而不断地释放压力。

Q 初中体育与健康长跑课堂中节奏训练的策略

(一) 确定节奏训练原则

1. 针对性

学生是独立存在的个体,受成长环境、人格意志等因素的影响,在身体素质、运动风格等方面存在一定的差异,具体表现为呼吸、步伐节奏不同等。因此,在初中体育教学中,教师需要根据学生实际情况,采取有针对性的节奏训练

方法,制定训练计划,利用好有限的课堂时间,教师可以将学生划分成不同的小组,实施分层教学活动,提升节奏训练效果。

2.发展性

在节奏训练中需要遵循学生发展规律,从长期性角度出发,帮助学生逐渐提升节奏感,掌握自主控制呼吸方法,形成稳定的步伐节奏。因此,在训练中需要确保训练任务的合理性,控制好任务难度,逐渐增加训练内容,提升学生学习深度。

3.综合性

综合性训练主要是针对训练内容、方法等提出的,且在实施节奏训练时,需要确保呼吸、步伐的一致性。因此,需要转变传统训练方法,从长跑教学实际需求出发,探索出更加科学有效的训练方法,让学生得到充分的锻炼。

(二)重视节奏训练技巧

在实施节奏训练以前需要做好过程分解工作,提升对动作节奏训练的重视度。长跑距离较长,跑步的复杂程度较高,学生在参与训练时需要经历不同的阶段,因此应把控好自己的动作节奏,实现对体能的合理分配,避免出现过早消耗体力现象。教师也要提前掌握学生运动特点,做好训练过程分解工作,根据不同动作训练进行指导,帮助学生把控节奏。

一是起步动作训练:起步动作主要是指匀速小幅摆动手臂动作,关系着学生能够顺利启动跑步。为了提升学生的动作训练效果,掌握正确的姿势,可以先要求学生围成一个圆形,教师在中间进行示范,如确保腰部处于自然直立状态等,通过示范能够帮助学生直观感受长跑节奏变化。随后,教师可以要求学生进行相应的节奏训练,借助自行设计口令等方式,提升对节奏的认识,为后续训练进行提供支持。

二是加速动作训练:加速主要是指从起步逐渐过渡到匀速跑中,为了提升学生对动作节奏的把控能力,避免在加速过程中因动作不当出现跌倒等问题,教师需要做好示范工作,针对动作细节进行讲解,为学生提供充足的锻炼时间,提升训练效果。另外,在加速阶段,需要教会学生从“快”“稳”等方面出发,控制好加速顺序,记住加速动作口诀等。同时还需要针对具体动作进行针对性的训练,确保学生能够在掌握节奏的基础上自主参与到训练中。

三是中途动作训练:中途动作主要要求学生需要保持稳定的节奏,以确保长跑训练的匀速开展。在训练中,应将中途动作训练作为重点,让学生在训练中能够保持步伐的均匀性。如果出现步伐不均现象,容易发生速度波动过大,从而对长跑整体节奏产生不良影响。因此,在教学中可以运用反向案例,帮助学生认识到保持步伐均匀性的重要性,

并在掌握步伐控制方法的基础上完成匀速跑步训练。例如,可以使用多媒体展示学生步伐不均匀和保持步伐均匀的跑步场景视频,通过直观的方式,帮助学生认识到步伐不均对跑步节奏的影响,进而掌握均匀控制步伐的方法,提升整体节奏控制能力,为后续训练有序进行提供支持。

四是冲刺动作训练:冲刺阶段需要学生快速提升速度,通过提高步伐频率等方式,来完成最后的冲刺。首先,需要指导学生不断调整步伐与摆臂节奏,掌握正确的加速方法,提升冲刺有效性。由于冲刺与加速之间有着密切联系,因此在教学中可以借助迁移加速动作训练等方式,帮助学生掌握冲刺动作,完成训练任务。例如,在进行冲刺教学时需要细致讲解要点重点,创编相应的动作口诀,让学生在掌握口诀、练习动作中提升节奏控制能力,实现全面训练目标。其次,冲刺是长跑训练中比较重要的环节,学生只有具备较强的冲刺能力,才能在长跑中不断超越对手,取得好的成绩。长跑运动的耗时较长,学生体能不断消耗,如果没有经过有效的冲刺训练,学生难以长时间跑步以后冲破自我极限,难以完成冲刺。因此,教师需要根据学生实际情况制定冲刺训练方法,帮助学生缩短冲刺需要的加速时间,确保学生具备一定的爆发力,进而完成最后的冲刺。

(三)做好单项训练工作

1.基础动作

在长跑教学初期阶段,需要做好基础动作训练工作,为学生能够在长跑运动中保持稳定的步伐与呼吸奠定坚实基础。基础动作主要是指长跑动作姿势,如起跑、脚着地等,对学生步伐节奏有着直接影响。在正式开展长跑课堂教学以前,许多学生对长跑运动的认识并不全面,一些学生认为长跑只需要跑起来就行,在运动中动作姿势比较随意,这样容易出现节奏混乱等问题。因此,教师需要提前掌握学生实际情况,做好基础动作训练工作,示范正确的动作,让学生在模仿练习中掌握动作技巧。在起跑阶段,需要从肩膀、两臂弯曲等方面进行指导,并要求学生进行模仿,感受动作变化。借助针对性的训练,能够帮助学生掌握科学的起跑动作,保持正确的节奏与步伐。在跑步过程中,需要将重点放在大腿高抬、充分后蹬等方面,在列队模仿中应做好个别指导,确保学生能够保持步伐的一致性,掌握好步伐节奏。

2.呼吸节奏

呼吸节奏主要是指长跑呼吸频率、方法等。长跑属于有氧运动,在跑步中需要摄入大量氧气,以此来提供充足的能量。如果学生在跑步中出现呼吸节奏不合理等问题时,容易产生气短、头晕等现象,进而影响到长跑运动效果,难以实现促进学生身心健康发展目标。因此,在教学中需要重视呼吸节奏训练,将其作为独立的训练项目,传授不同的

呼吸技巧,如一步一呼、一步一吸与深呼吸等。在跑步训练时,教师需要让学生根据自身感受、体力等选择适合的呼吸方法,逐渐形成稳定的呼吸节奏。通过有效的指导与讲解,能够让学生在不同阶段中掌握不同呼吸方法,同时也可以根据自身体力情况、需求等不断控制节奏,在完成训练任务的同时,避免出现呼吸道损伤等问题。

(四)确定综合实施技巧

1.变速节奏

为了提升长跑训练效果,需要主动将节奏训练融入各阶段中,帮助学生正确认识到动作与呼吸节奏之间的联系,提升对动作与呼吸节奏的把控能力。同时,在训练中需要转变传统的训练方式,加入新颖的训练方法,为学生能力提升提供支持。变速节奏训练中主要以快慢交替跑为主,且交替本身也是节奏变化,该训练能够强化学生的长跑节奏性。在学生完成相应的练习,掌握动作节奏后,可以开展变速节奏训练,推行快慢快跑步机制,确保学生能够通过训练掌握节奏变化情况,逐渐提升对节奏的把控能力。例如,可以在学生完成周期性的训练以后,适当提升对后续周期训练的变速要求,以此来强化学生节奏把控能力,提升节奏训练效果,不断增强长跑变速能力。

2.带队节奏

在初中体育长跑训练中,带队节奏属于比较常见的训练方法,其中包含教师、学生带队。教师带队时,需要从学生长跑综合能力出发完成列队,要求综合能力相对较强的学生站前排,能力较弱的学生位于后排,以此来减少学生之间的影响。随后,需要详细讲解跑步过程中的注意事项等。在训练中,应当以学生平均水平为主,实现对带队速度的有效控制,确保学生能够真正掌握好动作节奏控制方法,在不断调整呼吸节奏的基础上让学生体验长跑,提升对节奏的把控能力。学生带队需要学生已经具备一定的长跑能力,要求班级中推选带队人员,完成带队领跑,控制好队伍整体素质,让学生能够逐渐把控好跑步的节奏。在学生带队时,教师也要仔细观察学生,了解学生在运动过程中节奏变化情况、呼吸频率等,找出存在的问题,以调整后续训练活动。

3.口令节奏

口令节奏训练其实就是借助直观的口令将节奏进行具象化处理,确保学生能够把控好训练节奏。口令训练中注重动作与呼吸节奏,需要学生能够保持坚持不懈的态度,不断突破自己的体力极限,在明确呼吸极点的基础上把控好节奏,完成长跑训练任务。因此,在教学中需要从学生长跑

训练中的动作、呼吸节奏等方面出发,确保口令设计的合理性,利用好口令帮助学生调整动作,确保呼吸频率的合理性。

4.游戏节奏

游戏是辅助教学活动顺利开展的重要方式,能够提升教学的趣味性,将学生带入深度学习中,提高教学效果。因初中长跑训练具有复杂性、挑战性,学生容易出现兴趣不高等问题,甚至还会对长跑训练产生抵触心理。针对这一现象,在开展综合训练活动时,教师需要增加长跑游戏,利用游戏激发学生兴趣,让学生在参与训练中实现运动目标,提升身体素质。例如,在学生掌握长跑技能且具备一定的节奏把控能力以后,可以组织学生参与长跑接力等游戏,提升训练的趣味性,增强对学生的吸引力,让学生在轻松愉悦的氛围中进一步把控动作节奏,提升呼吸节奏合理性。或是可以开展跳绳长跑游戏,将跳绳运动与长跑节奏训练结合,布置相应的训练任务,强化学生对节奏的把控能力,实现长跑训练目标。

Q 结束语

综上所述,在初中体育与健康长跑课堂中开展节奏训练,对提升学生运动耐力、激发潜能、舒缓压力等方面有着积极影响。在实施节奏训练时,教师需要从明确教学原则出发,做好技巧指导工作,完成单项训练任务,明确综合实施技巧,让学生在有效的锻炼与学习中逐渐提升节奏把控能力,进而提升长跑运动成绩。

参考文献

- [1]张志强.初中体育长跑训练中节奏训练的技巧分析[J].读写:下旬,2022(08):166-168.
- [2]朱日赫.初中体育中长跑节奏训练方法初探[J].新作文:中小学教学研究,2020(06):209.
- [3]李春宏.探究初中体育中中长跑节奏训练方法之思考[J].课程教育研究,2015(24):27.
- [4]禹晓波.初中体育长跑训练中节奏训练的技巧分析[J].赢未来,2021(25):209-210.
- [5]鲁红.初中体育中长跑节奏训练方法之思考[J].文体用品与科技,2019(01):21-22.

作者简介:

陈圣谷(1983-),男,汉族,江西赣州人,本科,一级教师,赣州市赣县区第四中学,研究方向:初中体育教学。