

# Research on Training Methods for Long Distance Running in Junior High School Physical Education

*Yu Jia*

Xichuan Second Junior High School, Nanyang, Henan

## **Abstract**

How to improve the performance of middle and long distance running has always been an important issue that middle school physical education teachers pay attention to and explore during training. The characteristic of junior high school training is that students conduct classroom training under academic conditions, and the training conditions in schools are poor, the time is short, and the funds are also insufficient. This brings great inconvenience to developing a systematic training plan and is not conducive to improving training results. This article adopts literature research method, experimental method, observation method, case teaching method, and questionnaire survey method to analyze how to achieve significant training results in short time and difficult conditions. Research has found that training should first allocate the amount and intensity of classroom training for students. Traditional training is mainly focused on quantity, but a large quantity may not necessarily improve performance. However, a certain amount of accumulation also lays the foundation for improving intensity. From a training perspective, there is no constant amount and intensity of any type of training. When the amount of training increases, the intensity will relatively decrease. Increasing the intensity requires reducing the amount. If both are increased simultaneously, not only will it not improve the training performance, but it often leads to excessive fatigue in students. Combining the characteristics of junior high school training, it is not difficult to find that quantity is the means, and intensity is the goal. Therefore, according to the characteristics of medium and long distance running events, in specific training, the focus can be on training speed and speed endurance; Simultaneously focusing on developing strength and endurance training; And pay attention to the cultivation of athlete's willpower. At the same time, teachers should also enhance students' interest in practice through diverse training methods, and interest is the best teacher.

**Keywords:** *Junior High School; Mid to Long Distance Running; Train*

## 初中体育中长跑训练方法研究

贾宇

淅川县第二初级中学，河南南阳

**摘要:** 如何提高中长跑成绩，一直是初中体育教师在训练中关注和探讨的重要问题之一。初中训练的特点是学生在以学业为主的条件下进行课堂训练的，而且学校的训练条件差，时间短，经费也不足。这给制定系统的训练计划带来极大的不便，也不利于训练成绩的提高。本文采用文献研究法、实验法、观察法、个案教学法以及问卷调查法，分析了如何能够在时间短、条件困难的情况下，取得收效大的训练成果。研究发现，训练应首先分配好学生课堂的训练量与训练强度。传统的训练以量为主，但量大不一定能绝对提高成绩，然而一定量的积累也是为提高强度打基础。从训练学角度讲，任何一种训练没有不变的量和强度。当训练的量加大，强度就会相对减少，提高强度就要减少量，二者如同时提高，不但不能提高训练成绩，往往还会导致学生过度疲劳。结合初中训练的特点，不难发现量是手段，强度才是目的。因此，根据中长跑项目的特点，在具体训练中，可以将速度和速度耐力的训练为重点；同时侧重发展力量耐力的训练；并注意对运动员的意志力的培

养。同时教师也要通过多样化的训练方法提高学生的练习兴趣，兴趣是最好的老师。

**关键词：**初中；中长跑；训练

## 1 引言

中长跑运动是属于极限条件下高强度的运动项目。在现代运动训练方法中，多种多样的训练手段、科学合理的训练安排是运动员取得成绩的重要环节。全面的身体素质和扎实的专项素质，是竞争中始终保持长时间的高速跑进的前提，应该充分挖掘运动员潜在的身体素质，并使其身体素质得到最有效的利用，才能在激烈的竞争中始终保持长时间的高速跑进，获得优异成绩。

在初中田径训练教学中,中长跑占较大比重。如何提高中长跑成绩,一直是初中体育教师们在训练中关注和探讨的重要问题之一。初中训练的特点是学生在以学业为主的条件下进行课堂训练的,而且学校的训练条件差,时间短,经费也不足。这给制定系统的训练计划带来极大的不便,也不利于训练成绩的提高。因此,本文从多个角度进行全面的深入的研究,希望探寻出能显著有效地提高初中阶段学生的中长跑成绩的各类手段和方法。

## 2 国内外研究现状述评

### 2.1 对中长跑项目能量代谢特征的认识现状

运动项目的能量代谢特征是教师选择练习内容、设计训练方法和安排训练负荷的重要依据。国外对中长跑,5000米、1000米、马拉松、3000米障碍赛比较重视,作为研究对象,而我国多数教练员把1500米、3000米视为典型的磷酸盐系统,糖酵解系统提供能量为主的运动。

### 2.2 中长跑速度耐力训练比例的安排现状

在运动实践中,训练频率或训练比例是衡量教师对中长跑运动素质重视程度的重要指标。中长跑“中距离,中强度,中间歇”,间歇训练的特点是总的运动负荷和运动强度远远高于长跑比赛距离,如此大的运动负荷刺激使运动员心肺功能肌肉耐力同时得到提高,从而提高运动员专项跑能力的提升。

### 2.3 中长跑速度耐力训练模式的应用现状

中长跑间隔训练是发展中长跑运动速度耐力能力最常的和有效的手段,其训练效应主要取决于练习距离、练习强度、间歇时间和重复次数4个变量。国外的训练依照“长中长”训练强度有助于运动员的肌内相对放松的情况下体会正确的中长跑技术,避免肌肉疲劳、为以后的高负荷训练打下基础。我国的教师主张高强度模式发展运动员的速度耐力。

### 2.4 中长跑速度耐力训练负荷监控现状

我国教师在教学中大部分是通过心率指标负荷监控指标,训练中心率170—180b/min,间歇期心率恢复在100-125b/min时再进行下一次训练,国外的负荷监控一样,这个方法更直接,更方便。

## 3 研究内容和方法

### 3.1 研究目标

本文结合学校实际情况,通过合理有效的方法与手段,寻找良好的途径,使学生积极有效的参与到体育耐力素质的训练中,让学生在安全、愉悦的环境中得到有效的锻炼提高,进而为中招体育考试打下坚实的基础。

此外,教师对中长跑速度教学的内容和标准有进一步的认识,体会到了更多的一般耐力和速度耐力教学方法,从而使自己在中学体育教学设计上有进一步的完善,在教学反思中有更深刻的体会,在教师、学生角

色把握上也比以前来得更准确，使课堂教学效果慢慢地提高。学生参与积极性变高，对教师在课堂教学中的成败有了进一步的认识，自身看问题的方向、能力也比以前有了提高。家长看问题的角度也有所变化，家长对教师课堂教学的评价更全面，更有理性。

### 3.2 研究思路

集中培训学习，合理分工。注意相互沟通、改进研究方法策略、团结协作；有计划、有步骤的培训课题组教师，采用自学、集中学、看录像、讨论、交流等方式提高教师参与热情；以课堂为阵地，每周一次集中学习和反馈；加强督促检查，及时反馈检查情况。

### 3.3 研究方法

文献研究法：检索和收集与本课题有关的理论学习资料，从中选取有价值的内容，取长补短，获得更多的理论依据。

调查法：根据研究内容，对研究对象进行问卷调查，分析数据，得出结论。

实验法：通过对学生身体素质的测评，以长距离跑对身体各器官的影响进行数据分析。

观察法：及时发现学生在课堂上对学习态度状态，讨论自身的感觉自己跑中出现的问题，分析问题产生的原因，相应的心理变化并予以记录。

个案教学法：使学生置身于充满问题的真实世界情境中，并且激励他们运用知识来分析问题和找到切实可行的解决问题的方法，实施到课题研究上。

## 4 实验研究

### 4.1 研究阶段概况

第一阶段：准备阶段（2023年1月—2023年3月）。

（1）选题，成立课题组，申请立项。（2）学习课程改革的理论，掌握国内外相关的研究动态。（3）课题组成员对中学生中长跑中的问题、现状进行调查、分析原因，对实验对象的现状深入了解。（4）课堂组成员对当前课堂现状进行调查、分析原因。（5）收集、学习有关方面的文献资料，制定课题实施方案。

第二阶段：具体研究工作展开阶段（2023年4月—2023年8月）。

成立课题研究小组，学习方案，添置中长跑训练设备，学习理论，调查现状。总结提炼，撰写论文，推广经验，研讨完善。具体包含：（1）进行中长跑教学的实践，并注重教学效果，发现问题，及时反馈，并作出改进，重视课堂结构的调整。（2）每学期进行一两次中长跑水平的测试、调查，并作好分析。（3）在教学实践中，创设各种情境，训练学生的中长跑耐力速度，探索提高耐力速度有效途径与方法研究，形成教学案例。

（4）召开研讨活动，举行中长跑教学观摩课，组织课题组教师参加观摩研讨，鼓励实验教师积极撰写课题研究心得、研究报告或论文，做好阶段性总结。

第三阶段：总结阶段（2023年9月—2024年1月）。

撰写结题报告，结题鉴定，出刊专集，课堂教学展示，推广运用。具体包含：（1）对研究过程中积累的材料进行整理、分析、加以总结，形成研究成果。（2）撰写研究报告，召开结题会议，总结梳理各方面的成功经验和典型案例，通过多种途径和形式交流推广。（3）邀请上级主管部门和有关专家听取课题研究汇报，接受专家评估，进行结题鉴定。

### 4.2 具体实施情况

2023年1月，我组申报的课题《初中体育中长跑训练方法研究》，已被我县教研室总课题组批准立项。我组体育老师结合体育的实际情况，对课题方案进行了进一步完善，明确课题组成员及其分工，然后按方案进行研究，做好课题过程性资料的积累、分析等工作，一步步将此课题的研究进行完善。开题之后，课题组

成员就开始了研究工作。自 2023 年 1 月到 2024 年 1 月，课题组的主要研究工作如下：

#### （1）专家引路

为了让老师们搞好课题研究，2023 年 2 月专门邀请了我县教体局李勇锋为我校全体教师作了《如何进行课题研究》的报告。2023 年 3 月闫晓娟主任为体育组做了专题辅导，为我们顺利进行课题研究作了铺垫。

#### （2）名师带路

我们课题组人员在本校听骨干教师进行专题讲座，听骨干教师上的示范课，听他们评课等，2023 年 3 月我们课题组人员到外校学习先进的教学方法，并且向他们学习研究理念、研究方法、研究成果，对我们的研究引了很好的帮助作用。

#### （3）自主探路

首先我们课题组主要人员积极学习相关知识，随后组织全体体育组教师对课标再学习，对课标理论再理解，对新课程背景再学习，结合课题研究的进展情况及时编发相关学习资料，供老师们学习、共享、研讨，并撰写学习体会。

#### （4）课例研究

课例研究是我们课题研究的重要组成部分，课题研究小组立足课堂，强化教研，开展推门听课、赛课大比武活动。以教师的展示课为载体，剖析体育课堂教学中存在的几个问题，研究相应的对策。

#### （5）开展问卷调查活动

2023 年 3 月，“初中体育中长跑训练方法研究”，课题组开展了问卷调研活动。课题组对“初中体育中长跑训练方法研究的问题调查问卷”，分别以“老师问卷”和“学生问卷”的形式进行了调研。运用精心设计的问卷，在初中三个年级，每个年级六个班，每班 10 人，共一百八十个人，发放问卷，人手一份，进行问卷调查，调查学生对体育锻炼的认识和想法、是什么影响到中学生不愿意去锻炼身体以及对体育的兴趣，给个别家长发放问卷，了解家长对学生身体素质的了解及期盼。再将问卷结果进行归纳分类研究，分析总结，总结以怎样的教学方法可以让学生自主的投入到锻炼身体的行列中，以此提高学生的综合素质。在初中体育课堂教学中老师会经常忽视了学生在学习过程中“兴趣需要”作用，在进行教学时，应以学生为本，在教学过程中抓住学生中长跑中“兴趣点”，可以把接力跑或一些相关的有兴趣和竞争的活动融入到课堂中，让学生在课堂锻炼中积极参与，激发学生兴趣，引导他们专注课堂教学内容。课题组认真分析了体育课堂中几个现实问题，完成了调查报告，并提出解决该问题的基本设想。

### 4.3 探讨解决问题的对策

课题组经过反复讨论和研究，探索出了在初中体育课堂教学中的几点创新观点。

（1）在初中体育课堂教学中老师会经常忽视了学生在学习过程中“兴趣需要”作用，在进行教学时，应以学生为本，在教学过程中抓住学生中长跑中“兴趣点”，可以把接力跑或一些相关的有兴趣和竞争的活动融入到课堂中，让学生在课堂锻炼中积极参与，激发学生兴趣，引导他们专注课堂教学内容。

（2）课堂教学中采用小组合作讨论，在讨论的过程中，教师一定要注意讨论的时机，讨论的问题和要求，讨论的目的要明确，要紧紧围绕教学目标，并符合学生的实际情况。引导学生在合作交流中学会倾听别人的意见，并认真吸取别人的见解，调整自己的观点，同时还要适时发表自己的观点，表达自己意见。

（3）在课堂中首先选题要实效和兴趣，进行科学合理的安排；其次，让学生从多种方法训练，培养学生的兴趣；最后，课堂选材要“整而优”切忌随意组拼、杂乱无序，力求使教学简洁明快，整体感强。

（4）在课堂教学中，合理利用教学辅助工具，要把本节的重点难点要多讲和学生锻炼中及时纠正动作错误、让学生在多次练习中形成肌肉记忆。

（5）在课堂教学中，教师对学生的发言应注意抓住评价的时机，该及时鼓励的就毫不迟疑，不宜立即评判的就不能过早定论。教师的评价，应以激发学生的情趣和热情为终极目的。

## 5 研究成果与分析

通过调查和研究，我们使耐力跑的教学内容和教学手段不断的丰富和充实。经过一段时间的教学实践，提高了学生耐力素质，同时，消除了他们对耐力跑的恐惧和抗拒心理，而且小组合作教学还提高了学生的交往能力，培养了学生集体荣誉感，这些教学内容及教学方法的实施使实验组的学生在不知不觉中提高了耐力跑成绩。对本校七八年级男女生的实验结果如表 1、表 2 所示。

表 1 实验前后七年级男生 1000 米、女生 800 米跑成绩均值对照表（单位：分）

组别	2023 年				2024 年			
	实验前平均成绩		实验后平均成绩		实验前平均成绩		实验后平均成绩	
	实验组	对照组	实验组	对照组	实验组	对照组	实验组	对照组
男生 1000 米	5' 48	5' 41	5' 19	5' 37	5' 39	5' 34	5' 01	5' 26
女生 800 米	5' 24	5' 15	4' 43	4' 59	5' 13	5' 09	4' 38	4' 52

从 2023 年、2024 学年七年级耐力跑成绩的对比来看，男女生成绩明显提高。我们主要在 2020 年的基础上，对学生在中长跑练习中出现的现象和存在的问题进行了及时的分析和总结。

表 2 实验前后八年级男生 1000 米、女生 800 米跑成绩均值对照表（单位：分）

组别	2023 年				2024 年			
	实验前平均成绩		实验后平均成绩		实验前平均成绩		实验后平均成绩	
	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
男生 1000 米	5' 31	5' 29	5' 03	5' 23	5' 21	5' 12	4' 47	5' 01
女生 800 米	4' 57	4' 41	4' 22	4' 32	4' 51	4' 43	4' 25	4' 36

八年级实验班的耐力素质教学贯穿整个学年，除了上学期 10 节课的单元计划教学外，每节体育课都会安排 5-8 分的游戏、球类比赛等教材，不仅能与其他素质教材相配，而且使学生在愉悦中发展耐力素质，对照组只是单元计划教学。同时改变以往的教学组织形式，对照组采用集体定时定距离跑，实验组采用分层分组练习，通过一年的初步探究成绩如表，可以看出，经过一段时间的训练以后，两组学生的成绩都比以前有了一定的进步。

## 6 讨论

中长跑是中学体育课教学中的基本内容之一，在体育教材中的中长跑，运动量大，持续时又必须跑出一定的速度，这就给学生带来了一定的难度，在现实体育教学中，就常常发生学生中途退场、装病请假甚至出现自卑心理，觉得自己不如别人的现象，从而使中长跑项目成为体中的难点。长期以来，中长跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然排除客观的场地条件因素，最主要的还是我们教师如何去有效的开展中长跑的教学，调动学生积极性，激发学生的热情，发挥学生的主体地位，转变学生的学习方式，拓展体育课程资源，将枯燥的耐久跑教材变得主题鲜明、形式新颖。针对这一问题的产生和解决，我们体育组老师们多次分析和探讨，在实际的教学中也不断摸索和改进教学方法，采取行之有效的教学手段消除学生长跑项目的畏惧心理，提高学生锻炼的积极性，改进中长跑的教学。

兴趣是人们认识某种事物或从事某种活动的倾向，是影响学生锻炼积极性、主动性和自觉性的要因素之一。所以中长跑的组织教学应从激发学生的兴趣入手，施教与乐，充分体现教学的趣味性那么学生练习时不但兴趣盎然、情绪高涨，活跃了课堂气氛，而且也提高了学生的练习积极性、主动性和自觉性，使学生“累在其中，也乐在其中”。

中长跑教学可以这样认为：“并不是学生讨厌耐力跑成绩才不好的，是因为成绩不好才讨厌耐力跑的”，由此可见，学生不愿意参加耐久跑的原因还在于这“总不及格”的失败体验。在教学中，我们更应注意对学生报以恰当、积极的期望，多给他们一些关注、一些锻炼和表现的机会。当学生练习成绩达不到预期目标时，简单的否定、放弃是解决不了问题的，而应以积极的态度去接近学生、鼓励学生，以提高他们的锻炼积极性，因此我们要设法创造一个使其有成功体验的突破口，使他改变对中长跑的态度。我们要记录好学生每次的测试成绩，每次测试结束后，要让学生看到他每次的进步，给予他足够的鼓励和信心，让成功的体验促进学生自觉参与锻炼的积极性。

本案例以学生为主题，把激发学生的体育兴趣作为前提，以提高学生的身体、心理素质为目标，培养了学生积极思考、团结协作的精神，构建自主参与、合作探究的学习方式，营造了轻松、愉悦、开放的学习氛围，能结合学生的特点来组织安排教学。通过游戏方式实现耐久跑的教学，将耐久跑的练习方法由单调枯燥的“跑圈”变成为形式多样、具有浓厚趣味性的游戏活动，既锻炼了学生的耐力素质，完成了教学目标，又消除了学生对耐久跑的抵触情绪，激发了学生的锻炼热情。多样的教学手段改变了传统的耐久跑教学模式，使学生从心理上不再害怕这一运动项目，由原来的那种“要我跑”的思想也逐渐被“我要跑”的思想所代替，增强了积极参与的信心，开始积极主动地练习耐久跑。

学生增强了对中长跑的练习兴趣，转变了对中长跑练习枯燥无味的认知，改变了对中长跑练习的学习态度，激起了体育锻炼的热情。教师提高了参与课题的理论水平和科研能力，提高了教育教学水平和教学效率，使我校体育教学成绩有所提高，也促进了我校课堂改革的步伐。课题组教师与兄弟学校共同交流与学习、探讨，共同进步共同提高。并对中长跑教学中耐力速度的教学方法进行推广，获得了好评。

## 7 结论与建议

### 7.1 研究结论

本文通过探讨中长跑训练方法有关的一些问题，理清各种与中长跑耐力速度有关的内容和方法，尤其是通过对初中体育学习兴趣问卷调查的深入分析，找到影响初中生中长跑练习兴趣的因素，结合中长跑教学的实际情况，形成了一套行之有效的中长跑教学中耐力速度的教学方法，更好的指导今后的中长跑教学实践，提高教学效果。

通过对初中中长跑教学中训练方法的探究，体育教师可以更加灵活有效地运用新思路、新方法，刷新初中体育教师新时期课堂教学理念，提高初中体育教师课堂教学技能，充分激励初中学生练习体育的兴趣，灵活掌握中长跑中耐力速度练习的技能，自主学习。趣味学习，开拓性学习，从而大大提高了初中体育教师的课堂教学效果和训练成绩，培养出新时代体育综合素质优秀的人才。

### 7.2 建议

(1) 在训练方法的运用上不能按照用训练运动员的方法，要根据年级和班级学生的体质差异等实际情况进行分组训练个别指导，体质好的进行强化训练，一般学生耐心辅导，完成基本训练要求，循序渐进；采取表扬和鼓励办法，只有这样才能取得理想的效果。

(2) 要根据自己的学校的场地、器材等条件来设计练习的内容，提高学生学练的兴趣，更有利于学生完成学练任务。

(3) 加强医务监督，确保学生在身体状况良好的情况下进行练习，预防意外发生。

(4) 体育教学中对学生自信心的培养，良好习惯的培养，组织纪律性的培养，团结协作的培养及其对策。

(5) 整个初中学段中长跑训练要连续性，体现循序渐进、持之以恒原则。

(6) 每次练习前都要做好充分的准备活动和练习结束后要进行放松活动。

## 参考文献

- [1] 刘建国, 崔冬雪, 赵其林.《学生体能锻炼教程》[M].河北: 河北教育出版社, 2010.
- [2] 上海中小学课程教材改革委员会.《体育教学参考资料》[M] 上海: 上海教育出版社.2010.
- [3] 赵永健.“自主、合作、创新”体育教学模式的构想与实践[J].体育科研, 2003(23)
- [4] 尹卫华.耐久跑分层教学尝试[J].体育教学, 2008(11)
- [5] 刘海源.学校体育教程[M].北京: 北京体育大学出版社, 2008.