



· 医学科普 ·

如何通过中长跑提高初中生心肺功能

湛年春 (四川省峨眉山市龙池中心卫生院内科 614200)

摘要:新时代背景下,我国教育事业的发展速度逐渐加快,教育理念也发生巨大转变。教师既重视学生的理论知识水平的提升,又注重学生身体素质的培养。而体育运动能有效帮助学生增强身体素质,在初中教育阶段,长跑运动项目更符合学生发展,本文通过对中长跑运动提高初中生心肺功能进行研究,意在实现学生的个性化发展。

关键词:初中生;中长跑训练;对策

中图分类号: R49

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2020) 03-090-01

学生身体素质是我国现今教育中的重要一环,在初中教育阶段,中长跑训练将力量、耐力、技巧以及速度有效结合,初中生在训练的过程中,能够掌握无氧代谢以及有氧代谢技能,从而增强自身的身体素质。初中生坚持中长跑训练,在一定程度上也能提升学生心肺功能。教育工作者只有正确对待初中生中长跑训练活动开展中遇到的问题,并采取有效的措施进行解决,才能帮助中学生提升心肺功能,增强身体素质。

一、初中生进行中长跑训练中出现的问题

(一) 初中生存在认知发展障碍

对于初中生而言,刚步入初中校园,缺少对体育知识的了解,无法坚持运动锻炼。虽然能够在不断学习的过程中意识到体育运动的重要性,但由于教师在教学的过程中,缺少对理论知识的教授,导致学生无法理解理论知识。尤其是在中长跑的过程中,由于劳累感觉会使学生形成较强的心理负效应,从而降低学生运动的积极性。

(二) 初中生存在的恐惧心理

学生在中长跑运动训练的过程中,会认为运动训练非常枯燥,因此会对中长跑产生强烈的反应。长期心理暗示下学生的难受程度会加深,进而形成对中长跑的恐惧心理。再加上教师在实际教学时,未开展多样化的教学活动,无法提高学生的运动兴趣,使中长跑成为学生避而不谈的话题,不利于学生的发展。

二、促进初中生中长跑训练积极性的有效对策

(一) 重视理论知识教学

为发展学生的认知功能,在体育教学时,教师应注重理论知识的教学。在中长跑运动训练过程中,教师应通过理论知识帮助学生树立正确的学习目标。教师在课上,将中长跑运动好处告知学生,中长跑运动能提升学生的肺活量,有效提高学生的心肺功能,使学生的血液循环得到有效促进,提升神经系统的灵活性,有利于学生集中注意力。学生在练习中长跑时,若出现肌肉酸痛、呼吸困难的情况,容易对中长跑运动产生恐惧心理,因此,教师在学生长跑之前,需要为学生讲解运动过程中现的生理反应,描述各个器官不适应的具体表现,使学生能够正确对待中长跑过程中遇到的问题。教师在学生训练时,也应帮助学生掌握呼吸节奏,学习跑步摆臂技巧,促使学生能够提高对中长跑运动的积极性。

(二) 多样化教学活动的开展

由于初中生上处于身体发育的关键阶段,学生的运动承受能力有限。在中长跑训练中,学生会出现疲劳的情况,缺少对中长跑运动的坚持。为提高学生对中长跑运动的积极性,教师在课上可以开展多样化的教学活动。根据班级学生实际情况进行分组训练,并在课上开展小组竞赛模式,组织个人

中长跑竞赛以及小组接力赛,调动学生的运动热情,使学生能够坚持中长跑运动。

(三) 中长跑训练技巧

1. 下肢力量训练

学生在进行中长跑的过程中,要掌握跑步技巧,才能够在中长跑过程中坚持。在对下肢力量训练时,教师可以组织学生进行蛙跳、爬台阶等,若学生身体条件允许,采用加速跑、下坡跑、变速跑的方式,帮助学生逐步增强下肢力量。

2. 上肢力量训练

学生在中长跑过程中,上肢有节奏的摆动,有利于肢体的运动,能有效配合下肢向前运动。教师组织学生进行分组训练,采取原地静止摆臂方式帮助学生增强上肢力量。教师注意学生摆地的姿势以及训练强度,学生在课下也可以通过俯卧撑的方式训练上肢。

3. 核心力量训练

由躯干、骨盆、脊骨形成的核心区域有两方面,一是上肢与下肢悬挂部分,二是下肢与地面摩擦形成的作用力上传核心区域推动四肢运动。在对核心区域进行训练时,可以采用静态、动态的方式,帮助学生增强核心力量。学生可以通过仰卧起坐、躯干单边桥的方式,提升力量。

4. 心肺力量训练

中长跑运动有利于提高学生的心肺功能,学生在变速跑、间歇跑的过程中,能够有效提升心脏耐受能力。教师要提醒学生变速跑的过程中不休息,在高速跑进行一段距离之后减慢速度调整身体,之后再坚持高速跑,不断反复训练,才能使学生的肺功能提高。

三、结束语

初中生的身体处于发展阶段,学生在进行中长跑训练时,教师要根据学生的身体素质以及实际情况确定训练强度,保证训练量适宜,避免学生在训练过程中受伤。学生在中长跑过程中会出现不同程度的胸闷、气喘,教师要积极引导學生进行调解,并将训练技巧告知学生,开展长距离有氧匀速跑训练,帮助学生提高心肺功能,增强学生的身体素质,进一步促使学生全面发展。

参考文献

- [1] 展世海. 初中生中长跑训练的途径与方法[J]. 田径, 2018(02):23-24.
- [2] 魏玲玲. 对初中生中长跑介入心理训练的探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 5(30):55-56.
- [3] 张启斌. 如何通过中长跑提高初中生心肺功能[J]. 青少年体育, 2017(10):96-97.