

体育教学的中长跑训练教学方法及其策略分析

刘宝华

集宁师范学院，内蒙古 乌兰察布 012000

摘要：本文围绕中长跑教学中的策略与实践展开，探讨了如何根据学生体能差异制定个性化训练计划。通过引入科学的训练方法，如间歇训练、持续训练和变速训练，逐步提升学生的耐力、速度和技术水平。论文还强调了跑步姿势调整、配速控制和心理辅导在训练中的重要作用，旨在通过全方位的教学提升学生的综合运动能力。结合实际教学案例，分析了个性化训练对不同水平学生的效果，表明针对性教学能够有效提高学生的跑步成绩。最后，展望未来教学中智能化训练工具与跨学科合作的应用，提出进一步提升教学质量与学生发展潜力的方向。

关键词：中长跑教学；个性化训练；科学训练方法；体能差异

Analysis of Teaching Methods and Strategies for Middle and Long-distance Running Training in Physical Education Teaching

Liu,Baohua

Jining Normal University, Ulanqab, Inner Mongolia, 012000, China

Abstract: This paper focuses on the strategies and practices in middle and long-distance running teaching, and explores how to formulate personalized training plans according to the physical fitness differences of students. By introducing scientific training methods such as interval training, continuous training, and variable speed training, the students' endurance, speed, and technical level are gradually improved. The paper also emphasizes the important roles of running posture adjustment, pace control, and psychological counseling in training, aiming to enhance students' comprehensive sports ability through comprehensive teaching. Combining with actual teaching cases, it analyzes the effects of personalized training on students at different levels, indicating that targeted teaching can effectively improve students' running performance. Finally, it looks ahead to the application of intelligent training tools and interdisciplinary cooperation in future teaching, and proposes directions for further improving teaching quality and students' development potential.

Keywords: Middle and long-distance running teaching; Personalized training; Scientific training methods; Physical fitness differences

DOI: 10.62639/sspsstr05.20250204

引言

中长跑作为田径项目中的重要组成部分，它不仅是衡量学生身体素质的重要指标，也是体育教学中的关键项目，能够有效提高学生的耐力和耐力。随着体育教学改革的不断深入，许多学校体育教师对如何科学提高长跑训练效果的方法很感兴趣。在中长跑训练中，学生的生理差异、心理状态以及训练方法的选择都会在一定程度上影响训练成绩和训练效果。因此，制定合理的训练计划和教学策略非常重要^[1]。

一、理论基础

（一）中长跑的定义与分类

中长跑是田径比赛中的一类长距离跑步项目，通常指 800 米至 3000 米之间的比赛。与短距离跑相比，中长跑更强调运动员的耐力、节奏控制和策略规划。中长跑不仅考验运动员的体力，还要求他们具备强大的心理和技术能力。由于比赛持续时间长，运动员必须长期保持高强度的训练^[2]。

中长跑项目可根据比赛距离的不同分为几个类别：

1. 800 米：通常被认为是中长跑的起点，比赛需要较强的速度耐力，运动员必须在较高的速度下完成两圈跑道的距离。

2. 1500 米：被称为“中长跑之王”，考验运动员的有氧能力与战术安排，比赛时需保持合理的配速。

3. 3000 米：属于较长距离的中长跑，要求运动员具备更强的耐力与节奏控制能力。

这些项目的训练方法和技巧有所不同，但都强调耐力、速度与策略的有机结合。

（二）中长跑的生理学原理

中长跑是一项典型的有氧耐力运动，主要依靠有氧代谢在比赛中持续为肌肉提供能量。其生理基础包括能量代谢、心血管系统、呼吸系统以及许多其他方面。

中长跑的能量供应主要依靠有氧代谢。当训练强度处于低到中等水平时，身体利用氧气分解糖原和脂肪，为肌肉提供能量。随着训练时间的增加，脂肪逐渐成为主要能量来源，从而提高运动员的耐力。接下来，心血管系统在中长跑中发挥着重要作用。跑步时，心率加快，血流速度也随之加快，确保肌肉及时获得氧气和营养。同时，训练可提高心

（稿件编号：SSTR-25-4-1001）

作者简介：刘宝华（1978-），男，汉，内蒙古乌兰察布市，集宁师范学院体育与运动学院，讲师，主要研究方向为田径中长跑。

脏的最大输出能力和血管弹性,从而更有效地维持长跑过程中的血液携氧能力。而随着运动的进行,呼吸频率和深度增加,以便提供足够的氧气。训练有助于增强肺活量和呼吸肌的力量,提高氧气利用效率,延缓疲劳的出现^[3]。

总的来说,中长跑的生理学原理是通过有氧代谢、心肺系统的协调作用,使运动员在较长时间内保持稳定的运动表现。

(三) 体育教学中的运动生理学基础

运动生理学是研究人体在运动过程中如何调节生理功能以适应运动负荷的学科。在体育教学中,了解运动生理学基础有助于制定科学合理的训练计划,避免运动伤害,提升学生的体能与运动表现。

在中长跑训练中,能量代谢、心血管系统和呼吸系统等诸多方面都发挥着重要作用。中长跑是一项需要耐力的运动,能量的供应主要依靠有氧代谢。运动时,肌肉利用氧气分解糖原和脂肪,以维持运动所需的能量。同时,心脏和呼吸系统的协调工作确保了氧气和营养物质的输送。随着训练时间的增加,身体逐渐适应压力,心率、呼吸频率和肌肉耐力也会得到提高。

此外,运动生理学还强调训练对生理系统的适应性变化,这能帮助学生在较长时间内保持较高的运动强度。通过理解这些生理原理,教师可以根据学生的体能状况进行针对性训练,优化运动表现,避免过度训练带来的负面影响。

二、中长跑训练的基本方法与技巧

(一) 训练计划的个性化与科学性

制定科学合理的中长跑训练计划是提高运动表现的关键。一个有效的训练计划应根据运动员的体能基础、训练目标和比赛需求进行个性化设计,并遵循渐进性、周期性和多样性的原则^[4]。

首先,制定训练目标是规划的起点。根据学生的具体需求,可以将目标分为不同的级别。如果目标明确,则更容易确定训练方向。其次,应根据训练阶段分配训练计划的内容。一般来说,训练计划分为四个主要阶段:

1. 基础耐力阶段:重点提升心肺功能和基础耐力,通过长时间的低强度跑步来增强有氧能力。

2. 强化阶段:增加跑步强度,结合间歇训练和变速训练,提升运动员的乳酸阈值和速度耐力。

3. 专项训练阶段:针对比赛项目进行专项训练,重点提高跑步技巧、配速控制及冲刺能力。

4. 恢复与调整阶段:减少训练强度,帮助身体恢复,确保运动员在比赛前保持最佳状态。

最后,训练计划应根据运动员的进展情况进行灵活调整,避免过度训练或训练不足。同时,定期评估和反馈,确保训练效果的最大化。

(二) 训练技巧与技能要点

在中长跑训练中,学会正确跑步可以提高训练效率,并有助于预防运动损伤。首先,运动员应保持自然的直立姿势,避免身体向前或向后倾斜。上身应放松,肩膀不要紧张,双臂自然摆动,肘部弯曲约90度,手掌轻轻握紧。保持放松、有规律的节奏,避免浪费体力。落地时,尽量用脚掌中央着

地,而不是脚跟或脚尖。这样可以提高跑步的稳定性和舒适性。

另一方面,在中长跑训练中,配速是一项重要的技术。在比赛的早期阶段,为了避免身体过度疲劳,运动员需要根据身体状况适当调整跑步速度。一般认为,在比赛的早期阶段,运动员应以舒适的节奏跑步,逐渐加快节奏,直到比赛中期,然后在最后的冲刺阶段发挥最大的力量。以适当的节奏跑步不仅有助于运动员保持体力,还能有效防止他们因过度运动而过早疲劳。

最后,呼吸技巧也是中长跑训练中的关键。正确的呼吸方式能够帮助运动员保持足够的氧气供应,减少疲劳感。通常建议采用深呼吸法,通过鼻子吸气,嘴巴呼气,保持均匀的呼吸频率。训练过程中,运动员可以尝试通过口鼻交替呼吸的方式来增加氧气的摄取量,同时避免因呼吸急促导致身体过度紧张或出现呼吸不畅的情况。

(三) 训练方法的多样性

中长跑训练方法的多样性能够有效提升运动员的综合能力,增强训练的趣味性和效果。常见的训练方法包括间歇训练法、持续训练法和变速训练法。

间歇训练包括短时间高强度跑步和强度较低的恢复期交替进行。这种方法可以提高运动员的速度耐力,提高乳酸阈值。

持续训练法则强调长时间的稳定跑步,以较低的强度保持较长时间,适用于提高有氧耐力和心肺功能。常用于基础耐力的培养,适合初学者和体能较差的运动员。

变速训练法结合了快速和慢速跑步,重点提升运动员的配速能力与比赛时的适应性。通过在训练中不断变换速度,可以帮助运动员调整节奏、应对比赛中的不同情境。

这些训练方法相互补充,能帮助运动员在不同的训练阶段和目标下取得最佳效果。

三、中长跑训练中的常见问题与挑战

(一) 学生体能差异与训练效果

在中长跑训练中,学生之间的身体差异是影响训练效果的重要因素。每个学生的基本体力、耐力、心肺功能和肌肉力量都不同,这反过来又会影响到训练速度。训练计划应考虑到学生之间的身体差异,因人而异。对于身体素质较差的学生,可以降低训练强度,延长恢复时间,以逐步提高耐力和运动能力。对于身体素质较好的学生,可以增加训练强度,并增加高强度间歇训练,以进一步提高他们的表现。

(二) 教学中的常见错误与困境

中长跑运动员训练中常见的错误和问题往往源于不科学的训练方法和未能认识到个体差异。首先,过度训练是一个常见问题。一些教练过于注重提高学生的训练强度,而忽略了给予他们足够的恢复时间。结果,学生因疲劳累积而无法有效提高体能,甚至可能遭受运动损伤。过度训练不仅影响学生的训练效果,还会造成心理困扰,降低他们对运动的兴趣。

第二,忽视个体差异。学生的体能水平和运动

能力存在较大差异, 但许多教师未能根据学生的具体情况制定个性化的训练计划, 导致部分学生无法跟上训练进度, 产生挫败感, 影响其参与积极性。

第三, 缺乏科学的技术指导。许多教师在训练过程中未能充分关注学生的跑步姿势、配速控制等技术要点, 导致学生在错误的姿势下训练, 增加了受伤的风险, 同时也限制了运动表现的提升。

因此, 教师需要科学规划训练内容, 重视学生的个体差异, 关注训练中的技术细节, 以提高教学效果和学生的运动成绩。

(三) 缺乏科学性与系统性训练的的危害

缺乏科学性与系统性训练是中长跑教学中的一个重要问题, 它会直接影响学生的体能发展和运动表现。首先, 缺乏科学性训练可能导致训练强度不合理, 过高或过低的训练强度都会影响学生的身体适应性。过高的强度可能导致运动员过度疲劳、损伤, 甚至出现运动性过度训练综合症; 而过低的强度则无法有效提高学生的有氧耐力和耐力素质, 导致训练效果不明显。

缺乏系统的训练计划会导致学生训练进度不稳定, 甚至出现训练“盲区”。因此, 耐力、速度和技能无法得到有效提升, 整体训练效果大打折扣。

最终, 缺乏科学与系统性训练还可能造成学生的心理压力, 导致对运动失去兴趣, 甚至产生厌学情绪。为了避免这些问题, 教师应根据学生的体能水平、目标需求和训练周期, 制定个性化、科学的训练计划。

四、中长跑教学策略的优化与创新

(一) 科学化训练的的策略

1. 分阶段设置训练目标, 根据学生的基础体能, 逐步从耐力训练到速度与技巧训练, 确保训练的渐进性。

2. 合理安排训练强度与恢复, 避免过度训练和疲劳积累, 保证每个训练阶段都有适当的恢复期, 促进身体的适应性提升。

3. 多样化训练方法, 结合持续训练、间歇训练、变速训练等, 提升学生的综合能力。

4. 注重技术指导, 通过细致的跑步姿势和配速控制训练, 减少运动损伤, 提升运动表现。科学化的训练策略能确保学生在高效、安全的环境中提高运动水平。

(二) 针对性教学策略

针对性辅导策略是指中长跑训练中使用的辅导方法, 通过考虑个体差异和学生的不同需求, 获得最佳训练效果。首先, 根据每个学生的能力制定训练计划, 并根据他们的体能和运动能力水平制定个人训练计划。对于基础薄弱的学生, 可以通过逐渐增加训练强度和频率来提高他们的耐力和心肺功能。对于基础扎实的学生, 可以通过引入高强度间歇训练和变速跑来提高速度和耐力。

注重技术细节, 根据学生的跑步姿势和动作习惯, 进行个别指导。通过视频分析、实地纠正等方式, 帮助学生调整不正确的跑步姿势, 减少运动伤害, 提升运动效率。教师应根据学生的训练进展及时给予正向反馈, 增强其自信心和训练动力。同时,

根据学生的表现调整训练内容, 确保每个学生都能在适当的挑战中获得成就感。

(三) 激励与心理辅导策略

在中长跑训练中, 激励与心理辅导策略对于提升学生的训练积极性和克服困难具有重要作用。首先, 设定合理目标, 教师应与学生一起制定可达成的小目标, 并逐步提升目标的难度, 增强学生的成就感和自信心。第二, 正向激励, 通过及时的表扬和鼓励, 帮助学生树立信心, 尤其在遇到瓶颈时, 给予正面反馈, 激发其继续努力的动力。第三, 心理疏导, 教师应关注学生的心理状态, 及时与学生沟通, 化解焦虑和紧张情绪, 尤其在比赛前的心理调整尤为重要。最后, 营造积极氛围, 通过集体训练、团队合作等方式, 培养学生的集体荣誉感和团队精神, 共同推动心理上的成长与提升。

(四) 案例分析

在某中学的中长跑教学中, 体育老师针对学生的体能差异, 采用了个性化的训练策略, 取得了显著成效。学校的学生中有一部分体能较弱, 另有一些学生具备一定的运动基础。李老师首先对学生进行了基础体能评估, 根据评估结果将学生分为初学者和进阶者两组, 制定了不同的训练计划。

对于初学者, 注重耐力训练, 通过将连续跑步与低强度间歇训练相结合, 逐步提高心肺功能和跑步成绩。通过每周三次的训练和定期的健康检查, 学生的基本耐力得到了显著提高。

对于进阶者, 老师则加入了变速跑和速度训练, 通过每次训练逐渐增加跑步的强度和速度, 以提升学生的速度耐力和比赛时的冲刺能力。同时, 注重技术指导, 帮助学生调整跑步姿势, 避免运动损伤。

经过一个学期的训练, 学生们的成绩普遍提高, 尤其是体能较弱的学生, 显著提升了跑步距离和耐力, 增强了自信心。这个案例展示了科学合理的分组训练与个性化教学策略在中长跑训练中的有效性。

五、结论与展望

通过科学的中长跑教学策略, 可以有效提升学生的运动能力, 改善体能水平, 增强其体育兴趣和参与度。个性化训练、合理的配速控制、技术指导和心理辅导是成功教学的关键因素。实践证明, 注重学生体能差异、循序渐进地制定训练计划, 能够显著提高学生的耐力和竞技水平。

未来, 中长跑教学应进一步探索智能化训练工具的应用, 及时调整训练强度。同时, 结合学校的实际情况, 推动更多跨学科的合作, 形成更加系统和全面的教学模式, 以促进学生全方位的健康发展。

参考文献:

- [1] 蒋梦琦. 终身体育理念下高校中长跑教学策略的革新与探索[J]. 田径, 2024, (09): 44-46.
- [2] 黄琦. 大学生长跑运动匀速耐力训练平台优化设计[J]. 信息技术, 2023, (09): 177-182.
- [3] 何家宝, 尚玉涛, 焦国峰. 高校中长跑运动员专项体能训练方法探究[J]. 体育师友, 2023, 46(04): 33-35+54.
- [4] 代滨. 高校体育中长跑训练中教学模式研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 71-72.