

# Problems and Countermeasures in the Teaching of Middle and Long Distance Running in Universities and Colleges

Sitong Zhou

The High School Affiliated to Shandong Sport University, Jinan, Shandong, 250100, China

## Abstract

With the rapid development of China's economy, the country pays more and more attention to the teaching of track and field long-distance running in colleges and universities. In order to further improve the teaching efficiency of track and field long-distance running projects, it is necessary to strengthen students' overload training according to the actual situation, formulate practical education and teaching methods, and gradually conduct comprehensive discussions on the problems existing in project teaching. Therefore, the paper mainly analyzes the problems and countermeasures in the teaching of middle and long distance running in universities and colleges, and puts forward reasonable suggestions.

## Keywords

universities and colleges; middle and long distance running teaching; problems and countermeasures

## 高校田径中长跑项目教学中的问题及对策

周思彤

山东体育学院附属中学, 中国·山东 济南 250100

## 摘要

随着中国经济的快速发展, 国家越来越重视高校田径长跑项目的教学工作。为了进一步提升田径长跑项目教学的工作效率, 需要根据实际情况增强学生的超负荷训练, 制定贴合实际的教育教学方法, 逐步对项目教学中存在的问题进行综合探讨。因此, 论文主要针对高校田径中长跑项目教学中的问题及对策进行简要分析, 并提出合理化建议。

## 关键词

高校; 中长跑项目教学; 问题及对策

## 1 引言

随着新课标改革工作的不断深入, 中国各级管理人员已经对中长跑工作予以较高的重视, 且高校体育教学中该项工作一直属于重点工作和难点工作, 是一种自身品格的完善。在实际的教育教学中, 教师需要对学生进行现场指导以及教材内容学习, 不断对工作进行推陈出新以及工作内容完善, 但长期以来的教学效果还是比较差。

目前, 部分高校学生为了应用中长跑考试常常请人代考, 等待考试结束之后就将其抛到脑后, 直接影响了体育课程的教育教学目标的完成, 也直接回增加学生的厌学和消极心理, 教师可通过大强度的训练提升学生的综合素养, 从而帮助教师制定合适的教育教学方法<sup>[1]</sup>。

## 2 田径中长跑项目教学作用

在田径中长跑教育教学中, 中长跑的运动形式对场地、设施设备以及器材的要求十分简单, 有利于提升学生的综合素养, 目前已经受到了社会各界的广泛重视和支持, 各级管理人员都比较喜欢该种身体锻炼形式, 可进一步提升学生的身心, 调节心理压力, 起到放松神经以及活跃情绪的目的, 是科学性的劳逸结合的方法。

在传统的中长跑教育教学中, 大多数都是采用机械式的运动方式, 通过重复性的远距离跑步, 将体育课程中的内容进行机械式的重复, 以提升学生对于长跑的兴趣与主动性。

在教育教学中, 教师还需要使学生认识到该项工作的简单化, 提升学生在运动中自身的意志力以及耐力, 锻炼人体

中的呼吸与心肺功能,虽然其只是一个简单性的重复工作,在运动过程中还是需要较多的氧气以及能量,但可以通过呼吸系统进行氧气提供,保证人体可在不断锻炼中进行能量供给,使其通过血管运输到身体各个部分,增进大学生的抵抗能力,助推大学生的优秀品格建立。

### 3 田径中长跑项目教学情况

#### 3.1 学生成长问题

在田径中长跑教育教学中,中国中长跑教学中依旧存在着较大的问题,它是大学生增强体质、快速从事基本工作的前提条件。

目前,中国的大学生都是具有优秀的家境生活,属于独生子女阶段,其从小吃的苦减少,甚至有时候不太愿意去尝试相关的事情。而中长跑运动属于一种重复性强、耐力大、运动量高的运动项目,对于学生的体能要求过高,且具有消耗能量大,运动强度高,持续性强等优势。若是学生在这种良好的环境下进行锻炼可直接确定其具备良好的面对困难的耐力以及意志力,增进对不同运动之间的联系,增强学生进行中长跑运动的动力以及主动性。为了改变当前学生学习现状,需要根据实际情况增强学生的练习热情,增进教材的教育教学效果,使教育教学结果达到预期效果。

#### 3.2 教师态度问题

在田径中长跑教育教学中,部分学生为了应付考试,经常会制定一些长期性的规划,等待考试一过,就将该种计划抛弃。由于学生对中长跑缺乏理论知识以及其他极限内容,还缺乏对应的中长跑运动兴趣,这就直接促使学生不愿意进行中长跑项目训练,导致学生的态度直接影响到教师的教育教学态度和学习热情。部分教师常常为了帮助学生应付中长跑考试,经常只是为了完成教学任务而进行教育教学,通过学校的中长跑考试进行练习,在这种强制性的状态下进行学习练习,直接使该项学科设置了该门课程的意义,有利于提升学生的身体素质和身体健康。对此,高校应该制定长期的针对性的中长跑计划和教育教学方法,逐步提高学生的学习成绩和学习效果,使该项工作任务迫在眉睫。

#### 3.3 教学问题

在田径中长跑教育教学中,原有的中长跑教育教学方式较为传统和固化,教学过程中的教学大多数是以长距离和大运动量为主,且在训练结束之后教师不会让学生进行肌肉训

练,且使肌肉训练一直处于紧张的管控中,直接使学生的身体受到比较严重的损伤。对此,需要在平常的训练中不断增强学生的训练量,提高学生的身体承受能力,增强不同器官之间的锻炼,尽可能地减少对大学生的身体伤害。若是身体可以承受得住体能训练量,需要依据实际情况提升学生的中长跑训练效果,不断消耗学生体能运动量,将其体内的蛋白质和糖分进行综合处理,使学生在运动结束之后就及时进行营养物质补充。但由于学生缺乏相关方面的知识,教师也没有对其进行知识普及,直接导致学生在长时间进行学习时可直接提高学生的体能工作,使学生会因为营养不足导致自身出现体力不支情况。

### 4 田径中长跑项目教学应对举措

#### 4.1 增进学生对该项知识的理解

在田径中长跑教育教学中,需要根据实际情况积极组织学生进行中长跑知识理论学习,从知识点上全面了解中长跑运动的特点以及难点,使学生对学习有着十分客观的认知。例如中长跑其属于一种高效的耐力运动,在学生没有专业性知识的基础上直接会出现由于学生体力不支或者身体不适所出现的中途被迫放弃情况。对此,需要逐步的对学生进行知识普及,减少学生中长跑过程中所出现的生理情况,使学生的极点情况出现,并将该项工作逐步的传递给相关的学生,为学生提供可适用的解决办法,以此消除学生对中长跑工作和运动呢恐惧感,增进学生学习的积极性与主动性。

在工作中,教师需要将自己在中长跑中获得的身体感受告知给对应的学生,使学生可增强自己的体质,明确各项身体器官功能,降低自身身体的生病概率,尽可能地延长生命的年限,使学生可逐步意识到中长跑工作的重要性内容,且积极、主动的做好自身的训练和锻炼,克服自己的懒惰情绪,使工作开展具备实效。

#### 4.2 完善教育教学模式

在田径中长跑教育教学中,需要根据实际情况改变原有的教育教学模式,以学生为教育教学课程主体,教师为辅助性教学人员,在教育教学中调动学生的学习积极性与主动性,发挥教师自己的才能,调动学生的学习自主性与活跃度,增强自己的学习领悟度,帮助教师在课堂教学中正确的引导学生进行工作,鼓励和支持部分学生的学习想法,充分调动学生的课堂积极性,帮助学生给予和拿出部分奖来提高学生的

学习激情和热情,鼓励学生在中长跑中做好学习和锻炼,营造良好的学习氛围。

在此期间,教师还需要增强对中长跑运动的重视度,提高中长跑在教育教学中的地位,改变固有的传统观念,推脱落后的体育设施设备,逐步改善运动场地以及设施设备,调动学生和教师对的自主性,提高学生的综合素养。部分学校中经常会出现多种多样的训练工作,如变速跑、游戏跑以及其他跑步工作,逐步的将工作安排到自己的日常生活中,以该种方式调动学生的学习积极性与主动性使学生可以到新奇的地方进行训练,或者其他人的地方进行训练,在户外锻炼中逐步呼吸新鲜空气,带动学生的学习积极性与主动性。

## 5 结语

综上所述,现阶段国家越来越重视高校田径长跑项目教学工作。为了进一步提升田径长跑项目教学工作效率,需要根据实际情况完善中长跑教育教学工作,增进各级高校管理人员对该种工作的重视度,以提升大学生综合职业素养为标准,制定对应的解决性措施,使其可发挥出独有的效益,尽可能的以实际教学活动培育学生的坚强品格,促进该项工作的长期性发展。

## 参考文献

- [1] 贾维强. 高校田径中长跑项目教学中的问题及对策 [J]. 当代体育科技, 2013(17):65.
- [2] 范军,徐洪瑞. 高校田径中长跑项目教学中的问题及措施 [J]. 当代体育科技, 2014(29):100.