

# 提升中职生 800 米和 1000 米成绩的有效措施

## Effective Measures to Improve the 800m and 1000m Performance of Secondary Vocational School Students

饶青军

Qingjun Rao

浙江金华市婺城区九峰职业学校 中国·浙江 金华 321075

Jiufeng Vocational School, Wucheng District, Jinhua City, Zhejiang Province, Jinhua, Zhejiang, 321075, China

**摘要:**近年来,随着素质教育的全面推行,中职生的身体素质也引起了社会的高度重视和关注,体育的教学地位和重要性也随之提升。国家层面上也纷纷针对体育教学颁布了很多指导性的文件,中职体育教学效果也有了明显的改善。800米和1000米长跑是中职体育教学中的重要内容,对于促进学生身体素质的发展有重要作用。但是,从实际教学情况来看,800米和1000米长跑的教学效果依旧不太理想,如何有效地提升中职生800米和1000米成绩是目前亟需解决的问题,论文围绕提升中职生800米和1000米成绩的有效措施展开分析。

**Abstract:** In recent years, with the comprehensive implementation of quality education, the physical quality of secondary vocational students has also attracted great attention and attention of the society, and the status and importance of physical education teaching has also been improved. At the national level, many guiding documents have been issued for physical education teaching, and the effect of physical education teaching in secondary vocational schools has also been significantly improved. 800m and 1000m long distance running is an important part of physical education in secondary vocational schools, which plays an important role in promoting the development of students' physical quality. However, from the actual teaching situation, the teaching effect of 800m and 1000m long distance running is still not ideal. How to effectively improve the 800m and 1000m performance of secondary vocational students is an urgent problem to be solved, this paper analyzes the effective measures to improve the 800m and 1000m performance of secondary vocational students.

**关键词:** 中职生; 800米和1000米成绩; 有效措施

**Keywords:** secondary vocational students; 800m and 1000m performance; effective measures

**DOI:** 10.12346/sde.v3i6.3794

## 1 引言

体育是中职教育中的重要课程之一,既是提高学生身体素质和综合素养的重要路径,也是促进学生身心健康发展的主要路径,重要性不言而喻。800米和1000米是中职学生体质测试的重要项目之一,是判断学生体能素质的重要标准,近年来在素质教育改革的背景下,中职体育教学也得到了明显的改进。但是,从体质测试的成绩数据来看,学生所取得的成绩很不理想,如何提高学生的中长跑成绩已经迫在眉睫。

## 2 800米和1000米中距离跑的项目特点

女生800米跑以及男生1000米跑属于中距离跑的体育项目,从其性质上来看,属于体育主导类的项目,具有周期性的训练特点,对学生的身体素质有一定的要求,如速度耐力、力量耐力以及身心协调性等。

影响800米和1000米中距离跑成绩的主要因素之一就是学生的身体素质,也就是指学生的速度耐力,这是影响中距离跑成绩的决定因素,接下来的影响因素是力量耐力以及身体协调性。中长跑需要坚持科学的练习才能让成绩得到有

【作者简介】饶青军(1976-),男,中国山西镇安人,本科,中学一级教师,从事体育教学研究。

效提升,这就需结合学生的实际情况,合理地选择和设置训练内容并注重培养学生的跑步兴趣是十分关键的<sup>[1]</sup>。

其中,速度耐力简单来说就是指人体的心肺功能,深入来说就是指学生身体的新陈代谢能力。在800米和1000米训练的过程中,男女生在练习过程中会出现呼吸不畅、四肢酸痛等情况,而出现这种情况的原因就是体内新陈代谢的速率无法满足机体对能量的实际需求,所以采取有效的措施提高学生的速度耐力是十分关键的。

### 3 提高中职生800米和1000米成绩的有效措施

#### 3.1 根据学生特点,实施个性化训练

在800米和1000米的教学和训练中,要想提高学生的中长跑成绩,教师在实的教学以及训练过程中,应该根据学生的实际情况和需求,制定个性化的训练计划,实施个性化的训练,来满足不同学生的中长跑需求,而且个性化的训练对于提高学生的中长跑兴趣也有重要作用。在800米和1000米的训练中,教师需要转变传统的教学方法,并适当的增加中长跑训练的趣味性,比如说可以根据学生的身体素质将学生进行合理的分组,并组织学生练习接力比赛,借助接力跑来锻炼学生的身体机能,而且也能培养学生的集体意识以及团队协作精神,对于提高中长跑训练的有效性有重要作用。也可以通过足球比赛,男女混合组增强了活动的趣味性,通过趣味有竞争的比赛增强同学的奔跑和耐力,提高同学的中长跑成绩。

#### 3.2 速度耐力训练方法

##### 3.2.1 一般速度耐力能力练习

实际上,对于中长跑训练来说,练习的过程就是不断地适应和提高体内环境不平衡的过程。在实际的训练过程中,需要合理地安排练习的强度,以适应性训练为主,控制好运动负荷,保证身体能够逐渐地适应练习,从而合理地调整跑步的距离和节奏。

对于800米和1000米的训练来说,一开始可以进行慢速练习,不断地提升学生的适应能力,然后循序渐进地调整和提高距离的配速时间,在这一阶段练习中国,不以追求练习速度为主,需要控制好距离,慢跑练习的目的就是完成规定距离的练习,后期随着次数的增多,逐渐提高练习的速度和相关要求。

第一,可以安排女生进行1500~2000米的慢跑练习,男生可以进行2000~3000米的慢跑练习,从而在慢跑过程中不断地提高学生的体内环境的耐受能力。

第二,当学生在练习中已经积累了一定的时间和次数,身体机能的耐受度、适应性也有了明显的提升,这时候就可以逐渐地改变和加快身体节奏的步伐以及摆臂,保证动作以及呼吸频率的稳定,可以有效地节省体能,也能顺利完成规定距离的过渡。

##### 3.2.2 专项速度耐力能力练习

经过前期的适应性练习后,教师就可以组织学生进行800米和1000米的模拟摸底测试,来掌握学生的实际练习情况,并对学生的完成时间进行记录,然后根据这些数据来合理地调整专项速度练习的内容,可以采取间歇训练法、重复训练法等。

第一,一开始可以设计较大的运动量配上较小的运动强度,使用间歇法让学生进行分组练习,保证每组练习的距离是相同的,并对间歇时间以及学生心率的恢复情况进行控制和记录,做好各个小组之间的练习衔接工作。

第二,小运动量以及大运动强度的配合,同样使用间歇训练法以分组的形式进行训练,每个小组练习的距离设置成不同的,同样对间隙时间以及学生的心率进行控制。

第三,组织学生进行模拟考试,设置1~2组的运动量,并对学生的完成时间以及心率情况进行记录,观察学生跑步中存在的不足,并做好记录,以便后续进行有效的辅助练习。

800米和1000米跑的专项速度耐力训练,最开始可以安排4组300米练习或者5组200米练习,然后随着练习次数的增加来不断地提高学生对运动强度的适应能力。间歇时间可以在3~5分钟内,需要结合学生的实际练习情况来合理的调整<sup>[2]</sup>。

#### 3.3 起跑的有效措施

通常情况下,800米和1000米跑的起跑多数都是半蹲式或者单臂支撑的方式。起跑的基本顺序为做好准备就位工作,并做1~2次的深呼吸,以慢跑的形式达到起跑线的位置,将脚以前后形式分开,将有利的脚或者结合学生的起跑习惯将脚贴近起跑线,两腿稍微弯曲,后腿大小腿控制在130°,前肢支撑后肢,将上半身保持前倾状态,重心放在前脚,前肢的另一侧手臂稍后放置,保持两臂的自然弯曲,保证身体姿势的稳定,集中注意力,准备起跑。

起跑加速度指的是起跑的第一步落地,需要配合摆臂达到战术跑步位置,在加速跑中将上半身逐渐抬起,并借助迅速的摆臂,在跑步中抢占有利位置,接下来进入到计划的途中跑过程中。

#### 3.4 途中跑的有效措施

途中跑是距离最长的,掌握一定的技术是十分重要的。一般来说途中跑过程中,需要保证匀速跑,匀速跑的成绩是比较好的,具体需要根据学生的实际水平,起跑猛冲刺,然后达到有利位置后逐渐减慢速度,保持匀速,最好是跟着与自己速度差不多的人进行跟随跑。为了提高肺通气量,选择口鼻同时呼吸的方式,呼吸节奏与跑步节奏进行合理的配合,在呼吸时需要注意呼吸的深度,不要将嘴巴张太大,避免冷气进入引起腹痛情况。

另外,在途中跑的过程中,也有部分的学生会出现氧气供应不足的情况,出现呼吸困难以及四肢无力的情况,一旦出现这种情况,需要积极、合理调整呼吸以及步速,来缓解

这种情况,保证可以顺利完成途中跑<sup>[3]</sup>。

### 3.5 冲刺跑的有效措施

冲刺跑是决定学生中长跑成绩的关键,加强冲刺跑训练对于提高学生的成绩有重要意义。目前多数学校的场地为400米,800米是两圈,而1000米则是两圈半,这样的情况下冲刺位置是距离终点100~200米的位置,这时候需要大口呼吸全力进行冲刺。

为了提高学生的中长跑成绩,做好跑前的准备工作也是十分重要的。例如,跑前控制饮食,当天应以八分饱为主,跑前可以喝葡萄糖水或者维生素C;跑前进行合理的运动也是十分关键的,对于提高身体协调度以及灵敏度有很大的帮助,也能减少跑中受伤的概率,比如说可以选择伸肩、转体、压腿等活动,来放松肌肉。除此之外,还需要保证跑前有充足的睡眠,避免熬夜或者饮酒等情况<sup>[4]</sup>。

(上接第51页)

### 3.5 关注教师综合素质

土木工程专业的学生在本科毕业之后往往会直接在建筑单位施工一线工作,工作的重点主要是为了解决实际工程中存在的问题,教师除了要教授学生专业理论知识,还应当以实际案例为基础开展教学,培养学生的实践能力。因此,教师自身应当具有较为丰富的实际工程经验与工程阅历,应当鼓励教师在课余时间参与工程实践,或在企业进行挂职锻炼,提高自身工程素质。学校应当将教师的工程素质内容直接纳入教师绩效考核中,以便于提高土木工程教师的专业素质。

### 3.6 重视信息技术应用

随着信息技术的进步与发展,土木工程专业的学生应当及时融合相关信息技术完成毕业设计,如毕业设计中的施工图与结构设计图等均可使用CAD、天正软件绘制,在计算数值过程中,可以使用PK/PM软件等,总而言之,土木工程行业的信息化已成为目前的发展趋势,在毕业设计中应锻炼学生信息技术的应用能力,便于加强学生的岗位适应能力,有利于学生日后的就业与工作。

### 3.7 改变成绩评定和答辩方式改变毕业设计成绩组成

增加平时成绩和中期成绩,比例各占总成绩的15%;答辩老师人数不低于5人,参加答辩的人员中企业人员占比不少于20%;由于土木工程专业是严格依据规范进行施工和设计的,因此要求学生培养认真履行毕业设计书写规范的作风,凡是格式不合格的毕业设计,一律禁止参加首轮毕业

## 4 结语

综上所述,800米和1000米是中职体育教学中的重要内容,也是重要的考试内容之一,中长跑对于学生身体素质以及机能的发展有重要的作用,要想提高学生的中长跑成绩,就需要采取科学的训练措施,从起跑、途中跑以及冲刺跑等方面进行有效的练习,提高训练的效果,从而提高学生的中长跑成绩。

## 参考文献

- [1] 谭智毅.浅谈如何提升学生中考体育成绩——以1000米(800米)长跑为例[J].体育风尚,2020(2):293-294.
- [2] 孙志新,张健,王厚雷.呼吸方法对大学生运动员800m、1000m成绩的影响[J].四川体育科学,2015(3):88-89.
- [3] 文韦.提高初中生800米和1000米成绩的方法与手段[J].新课程(中学),2016(8):125-126.
- [4] 王振龙.体育与健康[M].北京:中国农业出版社,2011.

答辩,这无疑会有力促进学生养成按照要求办事的作风和态度。

## 4 结语

经过四年的改革实践,土木工程毕业生的设计质量有了很大提高,学生答辩通过率逐年提高,来西安建筑科技大学招聘毕业生的国有大型企业如中铁集团、中建集团、中交集团、中国核电集团等国字号大型企业逐年增加,招聘学生的数量每年增加,充分证明毕业生的质量得到社会认可。但是教育教学的改革并非一劳永逸,应与时俱进,在实践中不断地发现问题、分析问题、解决问题,保证培养出更多满足社会要求的土木工程毕业生。

## 参考文献

- [1] 薛刚,郭晓燕.土木专业毕业设计模式的探索与实践[J].东南大学学报(哲学社会科学版),2012,14(S2):244-246.
- [2] 李方慧,赵永江,孟凡.基于卓越工程师教育计划的土木工程专业教学改革[J].高等建筑教育,2012,21(6):40-42.
- [3] 张普,李趁趁,王新玲,等.土木工程专业毕业设计教学改革实践与探索[J].教育现代化,2019,6(18):53-55.
- [4] 姚勇.土木工程专业毕业实践环节教学管理探讨[J].高教研究,2006,78(1):31-33.
- [5] 童乐为,罗烈,刘沈如,等.土木工程专业毕业设计教学创新体系建设探讨[J].高等建筑教育,2010,19(2):111-114.