

初中学生有氧耐力不同 类型间歇训练法对提高

文/广州市江南外国语学校 温文丹

表 1 对照班和实验班男生实施训练前身体素质对比

	身高 (CM)	体重 (KG)	肺活量 (ML)	运动成绩 (S)
对照班	160.63±1.01	48.66±1.21	2728.64±81.90	272.13±2.69
实验班	159.28±0.91	47.60±1.24	2641.75±72.64	275.31±2.92
P 值	0.32	0.54	0.42	0.42

表 2 对照班和实验班女生实施训练前身体素质对比

	身高 (CM)	体重 (KG)	肺活量 (ML)	运动成绩 (S)
对照班	157.08±0.55	46.16±0.74	2356.34±41.75	244.35±1.37
实验班	157.90±0.48	45.18±0.64	2292.96±41.59	240.54±1.94
P 值	0.27	0.32	0.28	0.11

将两个班学生学期初身高、体重、肺活量、运动成绩进行比较,从表中的数据可以看出,P 值都>0.05,说明两届学生的身体形态和运动成绩方面,没有显著性差异,可以进行实验研究。

二、结果与分析

1. 对照班学生有氧耐力实施情况

练习 800 米、1000 米采用的方法有重复训练法和持续训练法,还有间歇训练法中的发展性间歇训练法、强化性间歇训练法。根据几个训练方法的特点,对照班学生训练的方式为:

学生在初一刚入校时,主要以身体素质练习为主。不做大强度的负荷练习,男女一起做身体柔韧及协调性等素质练习为主,训练的初期主要以 5 分钟的持续匀速跑为主,让学生围绕操场,进行 5 分钟的匀速跑,跑的过程提醒学生注意步幅的控制、呼吸的节奏和摆臂的方法。

在学生初二时,上学期则以体能训练为主,采用弯道走、直道跑,或者直道走、弯道跑等方式,让学生的体能力量有些储备,同时也采用其他球类活动或者跳绳练习等方式手段,增强学生体能。下学期则以强化性间歇训练法的方法,每节课对男生运用 600+400+200

米加速跑的方法,女生则以 400+400 米或者 400+200 米的加速跑方式方法进行练习。

学生们每节课按照这个方法,进行重复练习,在练习过程中,注意检测学生的心率,并每个月定期对学生进行检测,并每个月定期对学生进行检测,并每个月定期对学生进行检测。

2. 实验班学生有氧耐力的训练实施情况

通过不断的学习探索,改进训练的方法和手段,通过严格控制学生运动的强度、负荷、间歇的时间、心率,和恢复时间,来发展学生的心肺功能,主要运用间歇训练法中的高强度间歇跑训练法来指导学生 800 米、1000 米的中考教学。根据高强度间歇训练的特点,实验班在体育课的上课安排上,男生主要以 300+300+300 米的方式进行练习,女生 250+250+250 米的练习为主,要求学生在规定时间内完成所规定的距离。

初二上学期以体能训练为主,采用弯道走、直道跑,或者直道走、弯道跑等方式,让学生的体能力量有些储备,同时也采用其他球类活动或者跳绳练习等方式手段,增强学生体能。

初二下学期,根据不同学生的起始水平,对学生进行分组。长跑满分的同学为一组,尚未达到满分的为一组,男女分开。满分的同学

随着中考项目的变革,要求体育教师掌握更加科学的教学手段和方法,来提高学生的有氧耐力素质。本文对同一年级两个班(对照班、实验班)学生,观察不同类型的间歇训练法对学生身体形态和身体素质的变化,对其进行比较分析,研究不同类型间歇训练法对初中学生有氧耐力素质的影响,为提高学生 800 米、1000 米的成绩提供理论依据,为学生中考打下良好的基础。

一、研究对象

选取广州市江南外国语学校 2 个班学生作为研究对象,其中初二(2)班(男生 18 人,女生 22 人)为实验班,初二(1)班为对照班(男生 18 人,女生 22 人),共 80 人。

为了对两个班学生的身体形态和身体素质情况有所了解,在对照班和实验班学期开学伊始,对两届学生的身高、体重、肺活量 and 他们的 800 米、1000 米的数据分别进行了采集,对照结果如下: