

则继续用强化性间歇训练的方式,男生 600+400 米,女生 400+200 米,在规定时间内完成练习,其次,严格控制间歇的时间,当学生心率恢复到 120 次/分钟时,开始下一组练习。对还没有达到中考满分标准的同学,以高强度性间歇训练法为主,每节课对男生运用 300+300+300 米加速跑的方法,女生则以 250+250+250 米加速跑方式方法进行练习。

在这一届学生中,重视间歇时间的安排和练习强度的控制,对学生训练的间歇时间进行严格的控制,当学生的心率恢复到 120-140 次/分钟时,重新开始下一组的练习。

3. 对照班学生和实验班学生有氧耐力情况分析

对照班学生在耐久跑的练习方法中,主要采用的是强化性间歇训练法,实验班学生在课堂上主要采用的是高强度性间歇训练法。在经过了一个学年的训练后,对照组和实验组学生的身高、体重、肺活量和运动成绩都有一定幅度的提高,分析结果如下:

表 3 对照班和实验班男生训练后有氧耐力情况分析

	身高 (CM)	体重 (KG)	肺活量 (ML)	运动成绩 (S)
对照班	171.20±0.72	57.36±1.30	3941.43±85.46	232.78±0.75
实验班	173.22±0.75	59.82±1.30	4242.62±79.21	220.65±1.22
P 值	>0.05	<0.05	<0.01	<0.01

表 4 对照班和实验班女生训练后有氧耐力情况分析

	身高 (CM)	体重 (KG)	肺活量 (ML)	运动成绩 (S)
对照班	160.34±0.50	50.82±0.76	2818.49±61.79	219.38±1.09
实验班	161.87±0.42	53.33±0.65	3143.80±50.81	214.88±1.10
P 值	>0.05	<0.01	<0.01	<0.01

从表中可以看出,在肺活量方面,实验班比对照班男生的肺活量比前者提高 301ml,且 p 值<0.01,具有显著性差异。对照班和实验班

女生的肺活量对比, $p<0.01$, 两者间有显著性差异,说明后者的训练方法比前者的好,更有利于学生心肺功能的提高;从运动成绩上看,实验班男生成绩比对照班男生提高 12s,且 $p<0.01$, 两者间有显著性差异;实验班女生 800 米成绩比对照班提高 5s, $p<0.01$, 有显著性差异。说明在训练法的使用上,实验班学生训练的效果比对照班学生好,且女生的效果比男生的更好。实验班学生使用的高强度性间歇训练法对学生耐久跑成绩的影响,优于对照班学生的发展性间歇法和强化性间歇训练法。

三、结论

对照班学生使用的强化性间歇训练法,对学生的肺活量和运动成绩有明显提高,说明通过使用强化性间歇训练法进行训练,可以有效提高学生的心肺功能和有氧耐力素质。

实验班学生使用的高强度性间歇训练法对学生的肺活量和运动成绩有显著提高,说明高强度性间歇训练法对提高学生的心肺功能和有氧耐力素质有更加积极有效的作用。

学生的肺活量和运动成绩有更大幅度的提高,说明高强度性间歇训练法比发展性间歇训练和强化性间歇训练法效果更好,从耐久跑的训练效果上看,高强度性间歇训练法优于强化性间歇训练法,前者比后者更有利于提高学生的有氧耐力。

四、建议

每个学生在运动过后恢复到指定心率的时间不同,要做到因人而异才能保证每个学生到达预定的效果。因此,在采用高强度间歇训练时,一定要根据每个学生的起始水平和具体实际情况,在间歇时间上,做到区别对待。

要严格遵循操作的方法,重视初中学生身体的生长发展规律,制定合理其身体发展要求的训练方案。更要依据每个学生的起始水平,在学生可承受的最大负荷心率(220-年龄)内,合理安排学生的练习负荷和间歇,由低强度训练逐渐过渡到高强度的训练。

任何的训练方式都不是一成不变的,这要我们适时观察学生的状态,根据学生的特点,合理灵活地增加一些可以吸引学生的游戏练习法,积极调动学生的学习情绪,让学生能在宽松,愉悦的体育课氛围中提高自己的身体素质和运动成绩。

不同类型的间歇跑训练法,都会有一定的强度,因此,在练习后一定注意强调身心的放松,教师要安排一些放松练习,让学生拉伸高强度练习后紧绷的肌肉,释放身体的一些乳酸,释放压力,为下一次体育课准备。

间歇训练法对学生身体所要承受的负荷强度要求非常高,因此在练习过程中,要严谨认真,尽量关注到每一位学生,通过观察,恢复方式、生理预定、指标测试与考核等手段,对学生的练习情况进行监控,防止出现运动损伤和意外事故。

责任编辑 韦英哲