**《400米耐久跑》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解耐久跑体力分配的方法，建立正确的耐久跑概念,树立跑步信心；  
2.学习400米耐久跑的基本技术，提高下肢的肌肉耐力,养成不畏艰难的良好品质。

**活动1：**认识400米耐久跑

400米是体育径赛中公认的最难练的项目，介于短跑和[中长跑](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E9%95%BF%E8%B7%91)之间的400米，是对身体素质要求最苛刻的一个项目。特别是最后的100米冲刺跑，是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的工作，属于[极限强度](https://baike.baidu.com/item/%E6%9E%81%E9%99%90%E5%BC%BA%E5%BA%A6/3482311)的运动，400米可以把它分为:起跑、起跑后的加速跑、途中跑及冲刺跑四部分。而做为初学者，往往最后的100米是最难突破的瓶颈。要想突破这个瓶颈，除了刻苦训练以外，还要掌握良好的技术。

**活动2**：热身准备活动

（1）最伟大拉伸；

（2）踝腕关节绕环；

（3）原地高抬腿。

**活动3：**介绍400米耐久跑

（1）呼吸节奏；

（2）弯道跑技术；

（3）体力分配；

（4）摆臂练习。

**活动4：**教师示范完整动作

（1）完整动作示范。

**活动5：**提高下肢力量的小练习

（1）原地深蹲；

（2）开合跳；

（3）波比跳。

**活动6：**提高核心力量的小练习

（1）平板支撑；

（2）支撑摆腿。

**活动7：**拉伸放松

（1）韧带拉伸。

**【注意事项】**

1.穿运动服和运动鞋，充分做好准备活动，选择在空旷平整场地进行练习；

2.每次练习时按动作要求完成，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳；