

长跑的心得体会(大全9篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

长跑的心得体会篇一

长跑是一项耐力运动，可以提高身体素质和心肺功能。在长跑中，人们需要不断地调节呼吸、控制步伐、调节意志，才能完成比较理想的效果。本文就是从作者个人练习长跑的经历出发，探讨长跑的心得体会。

第二段：长跑的好处

长跑运动可以促进新陈代谢、增强心肺功能、强化骨骼、加强免疫系统，有很多好处。同时，在长跑的过程中，人们需要不断地调节呼吸、控制步伐、调节意志，还可以锻炼出人们的耐力和毅力，尤其是对于职业或业余选手来说，长期坚持长跑可以提升团队合作精神、挑战感应和成就感等。

第三段：长跑的训练原则

要想更好的练习长跑，首先需要有一个合适的长跑训练计划。根据个人体质、训练目的、时间等诸多因素来制定。在训练的时候，需要按照一定的训练原则进行训练。第一是渐进式训练，要控制训练强度和密度，避免过度疲劳。第二是多样化运动，防止单调训练。第三是合理补给，保证身体有足够的热量和水分，避免低血糖。

第四段：练习长跑的技巧

长跑运动相对于其他运动有一个比较大的特点：需要持续的

维持同等的运动强度。对于初学者而言，难度较高。但是只要掌握好了一些运动技巧和方法，就可以提高长跑效率。第一是正确的姿势。站直膝盖、收腹、挺胸并自然放松；第二是正确呼吸。如果长时间跑步呼吸口，会导致口干舌燥、呼吸不畅，因此在长跑的过程中，应该采用鼻呼吸的方式来维持正常呼吸和跑步状态。第三是节奏控制。不同人有不同的跑步节奏，对于初学者而言，应该选择适合自己的跑步步伐和节奏，如果步伐不匹配，会导致长跑的效果降低，难度也会加大。

第五段：总结

练习长跑不仅需要有一定的耐力和毅力，更需要掌握一些基本的技巧。通过长期练习和完善自己的训练计划，不断挑战自己，并注重健康和科学的体育训练原理，一直坚持下去，你可以收获到让你满意的长跑成果。长跑不仅是运动一项健康的运动方式，也是维护身体健康、增强自我体制等方面一项非常有意义的事情。

长跑的心得体会篇二

我们的成长总是伴随着一个又一个第一次，我们总要迈出人生各种各样的第一次，去尝试，去感知。

还记得那是三年级的秋季运动会，我准备尝试我从未参与过的项目1000米长跑。随着天气的不断变化，越来越冷，有的同学已经穿三件衣服了，甚至有人已经穿上了羽绒服，然而跑步的最佳效果是穿短袖和短裤。我换好跑步的服装后，跑进操场，一阵寒风吹来，全身的鸡皮疙瘩一下子全冒了出来。在这样的'情况下比赛，对我而言，无疑又是一个巨大的挑战！

我硬着头皮来到自己的跑道上，只听枪一响，我奋力往前奔去。第一圈完成后，我还是第一名。可是两圈之后，我已经筋疲力尽，身上好像背了十万吨的石头一样，双脚怎么也不

停使唤。真想停下来，就这样倒下去，一动也不动地躺着。

可是，观众群里我的父母和同学都在热情地为我加油，看到他们对我的信心那么大，我开始惭愧起来，心想千万不能让他们失望啊！我开始大幅度地摆臂，咬紧牙关，再次燃起斗志。

50米40米30米我离终点越来越近，仿佛已经看到胜利在向我招手。然而其他同学又冲了上来，眼看就要超过我了。我想：不行，不行，这样下去我肯定会输的，说不定还是最后一名。我一定要坚持到底，一定要勇往直前。真是恨不得有一双翅膀，直飞终点。看着近在咫尺的终点线，我使出了浑身的力气，身体仿佛被掏空一样，向终点冲了过去。

我凭借最后拼尽全力的微弱优势，第一个冲过了终点。我累得倒在了操场上，同学们赶紧过来扶起我。突然，天空中出现了一道彩虹，此时我无比开心，就像天上那道彩虹一样。

虽然操场上还刮着冷冷风，可是此刻我却温暖无比！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

长跑的心得体会篇三

当谈到长跑时，我开始时感到有些紧张和不安。我担心自己无法坚持下去，也担心自己的身体是否能够承受这样的运动。然而，随着时间的推移，我逐渐发现了长跑的乐趣和益处。

我发现，长跑需要一定的技巧和策略。刚开始时，我尝试每天跑一定的距离，并逐渐增加自己的跑步距离和时间。我发现在长跑中，正确的姿势和呼吸方式非常重要。我学会了在跑步时保持正确的姿势，并正确地呼吸，这让我感觉更加舒适和自信。

另外，我也学会了如何调整自己的心态。在长跑过程中，我时常会感到疲惫和无聊，但我知道坚持下去会获得回报。我学会了将注意力集中在跑步上，并享受跑步带来的愉悦感。

最后，我认识到长跑是一项非常有益的运动。它不仅可以帮助我保持健康，还可以增强我的自信心和毅力。通过长跑，我学会了如何处理压力、放松身心，并更好地管理自己的时间。

总之，长跑是一项需要耐心、毅力和正确技巧的运动。通过不断地练习和调整，我逐渐发现了自己在长跑中的潜力，并享受到了跑步带来的愉悦感和健康。

长跑的心得体会篇四

今天这个激动人心的时刻，我校“阳光体育”冬季长跑活动胜利落下帷幕。现将活动开展情况总结如下：

一、领导重视，责任到位

为确保我校“阳光体育冬季长跑”活动有序的开展，学校成立“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，组长由校长担任，副

组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩地开展。

二、加大宣传，营造氛围

自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的中路旁的宣传栏，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，使“生命在于运动”、“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。

三、总结经验，巩固实效

我校将“阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，引导学生写“阳光体育冬季长跑”活动日记，鼓励学生之间加以交流。通过举办校运会，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

长跑的心得体会篇五

秋季是长跑的好时节，宜人的气温和美丽的景色吸引着越来越多的人选择在这个季节里进行长跑。我也不例外，随着心情的变化和身体健康的需要，开始热爱长跑并逐渐找到了许多关于秋季长跑的心得和体会。下面将从以下五个方面分享我的见解。

第一段，认真的准备是成功的关键。每次长跑前，都必须

耐心地进行一些准备工作，比如进行适当的热身、做好运动前餐的补充和选择合适的装备。特别是秋季天气多变，需要根据气温和天气情况选择对应的运动装备，以免在过程中出现不适情况。热身则可以包括轻松的跑步、拉伸、关节活动等，让身体适应要进行的运动量，预防肌肉拉伤和其他不适情况的出现。而补充充足的能量也可以更好地支持训练量和保护身体，实现更好的长跑效果。

第二段，长跑过程中需要控制节奏。尽管长跑是一项持久耐力型的运动，但每个人的体质和训练基础不同，在长跑时需要注意控制自己的节奏，根据自己的体力和心理承受能力适当调整速度。一边跑一边听从内心的呼吸和心跳，观察脚步和呼吸。在长跑过程中遵循身体的真实情况，逐渐调整自己的节奏，进行适当的调控和休息，持续合理的运动量，才能更好地完成长跑训练。

第三段，坚持是最重要的。长跑是一项极具艰辛的运动，需要持久的耐力和坚韧的毅力。而在秋季进行长跑训练，常常会面对诸如雨天、阴风凉爽等困境，所以坚持并不容易。但只有坚持，才能够看到效果和成果。在训练过程中逐渐适应运动所带来的身体和心理负担，不断提升自己的意志力和专注力，才能够坚持长期持续地进行此项运动训练。

第四段，注意训练后的恢复和调整。在进行了高强度的长跑训练后，身体需要休息恢复，以保障身体的健康和再次出发能力。比如进行一些针对性的肌肉锻炼、补充必要的营养及水分等等，都是非常重要的，可以帮助身体适应和恢复。同时训练过程中也应该注意身体的反应和信号，若感觉身体不适或有明显异常情况应及时停止训练。

最后一段，长跑带来的意义不仅仅是为了锻炼自己的身体，更是为了给自己带来运动和心情上的良好体验。在秋季的长跑中，我们可以感到自己在行进间带来的健康活力和快乐心情，欣赏美景和享受新鲜空气，同时也可以和身边的人分享

这份快乐和感受到他们的支持和鼓励。这样的经历和收获，也可以作为长跑训练的动力，持续坚定自我，带来更多更好的心情享受。

总而言之，秋季长跑的过程不仅是为了锻炼身体，更是一份体验和享受。我们应该在长跑中找到自己的节奏和Q呼吸，根据自己的情况适当地调整速度和休息，同时也应该注意了训练后的恢复和调整，给身体充分恢复和保养的时间和空间……长跑不仅能够带给我们锻炼上的各种收益，更重要的是能够带给我们内心的满足和愉悦，让我们在华丽的秋季里焕发出更加动感和魅力的光芒。

长跑的心得体会篇六

长跑是一项广受学生喜爱的体育项目，参与长跑培养了学生的毅力、耐力和团队合作精神。作为一名长跑爱好者，我深切体会到了长跑带给我的成就感和快乐。在参与长跑的过程中，我不仅收获了身体上的锻炼，还学到了许多与人相处、面对挑战的宝贵经验。下面我将分享我在长跑中的心得和体会。

第二段：毅力和坚持

长跑让我明白了毅力和坚持的重要性。长时间的奔跑让人无比疲惫，但正是在这个过程中，我学会了坚持不懈地迈步向前。无论多么痛苦和困难，只要跑下去，总会有最终的回报。这种毅力和坚持的品质不仅在长跑中有所体现，在生活中也起到了巨大的作用。我学会了战胜困难，不放弃，对任何事情都充满了信心。

第三段：团队合作

参与长跑还培养了我与队友之间的团队合作精神。在长跑比赛中，队友之间的默契和配合至关重要。我们需要相互鼓励、

帮助，共同克服各种困难和挑战。团队合作让我懂得了相互信任和团结合作的重要性。在学校和社会中，我们总是需要与他人合作完成任务和目标。通过长跑的练习，我能更好地与他人合作，互相倾听、支持和理解。

第四段：挑战和成就感

在长跑过程中，我经历了无数的挑战，但每一次的挑战都让我得到了巨大的成就感。从一开始的奋力挣扎，渐渐地走出了自己的舒适区。每一次超越自我，都给我带来了无与伦比的喜悦和自豪感。在长跑中，我学到了如何面对困难，如何战胜内心的恐惧和怀疑。这种积极乐观的心态使我在学习和生活中都充满了自信和动力。

第五段：长跑的意义

长跑不仅仅是一项体育项目，它还具有更深层次的意义。长跑培养了学生的毅力、坚持和团队合作精神。通过长时间的奔跑，我们能够锻炼身体素质，培养意志力和耐力。长跑还让我们懂得了如何应对挑战和困难，让我们变得更加勇敢和坚韧。长跑带给我们的不仅仅是体力上的锻炼，更是一种人生态度和价值观的锻炼。

总结：

长跑是一项需要毅力、坚持和团队合作的体育项目。通过长跑，我们能够锻炼身体，培养意志力和耐力，学会面对挑战和困难。长跑不仅仅是一种体育运动，更是一种人生态度和价值观的锻炼。在长跑的过程中，我学到了许多宝贵的经验和教训，这些将对我未来的成长和发展起到积极的影响。

长跑的心得体会篇七

长跑作为一项室外运动，可以提高心肺功能，增强体质。不

过，长跑并不是一项简单的运动，需要有长时间的坚持和不懈的努力才能获得成果。在长跑的过程中，每个人都有自己的体验和感悟。在我看来，坚定的信念和毅力是获得进步的关键。

第二段：善始善终

每次跑步前，先拉伸身体，慢慢适应节奏，慢慢加速，跑完之后做恰当的放松。保持适当的呼吸和姿势有助于身体均衡、能量的释放，从而更好地完成长跑。如果开始是缓慢的步伐，到最后有突飞猛进的感觉，恰恰说明身体已经适应了这种运动。始终保持耐心，坚定迈步，长跑的意义就逐渐显现。

第三段：心理素质的提高

跑步除了锻炼身体，也可以锻炼人的意志力和心理素质。当然，要有适度的刺激才能切实提高心理素质。如果都是具有同等水平的伙伴一起跑步的话，竞争的心理氛围可以激发每一位跑步者坚定的信念，同时也会产生建设性的竞争关系，促进体能和心境的提高。

第四段：跑步的习惯和坚持

跑步是一项很长时间的运动，没有太多的媒体效应，也没有太多的关注度。但是，坚持下来，会带来极大的变化，甚至会颠覆原有的生活方式。跑步的一个重要规律是，要有一定的规律和习惯。在跑步之前保持充足的睡眠，明确自己的目标和运动强度，养成好习惯，对于长远跑步有很大的帮助。

第五段：长期目标和收获

最后，跑步需要长期的努力和坚持。不断改变自己的步伐，适应各种跑步的情况，靠着自己不断的锻炼，会收获很多，比如Endorphins的释放、对大自然的感悟、对自我形象的建

立和维护。在跑步过程中，发现自己能跑得越来越远，也会发现自己有了很多收获。跑步就是和自我竞争的过程，不断挑战自我，永不放弃。

结尾：

在这个不断飞速发展的社会，自我形象的建立和维护是很重要的。通过长跑，可以培养自我毅力、克服困难和修炼意志，同时收获健康和美丽。跑步，是一种良好的课外活动，也是修炼和练就毅力和坚韧的有效途径，是身体和精神的一次良好体验。

长跑的心得体会篇八

“跑、跑、跑，生命在于运动。”我喘着粗气，奔跑在海边的堤坝上，十二月的寒风硬生生的刮在脸上，就像刀在磨一般。这可不是我闲的没事进行自虐，大冬天去做自然冰棍！此乃学校开展的一项活动，名叫“阳光体育冬季长跑”。目的是让我们这些阳光少年在冬日的阳光照耀下每天定时定量的跑步。

读到这儿，你肯定会想，既然在寒假，那么不跑也无人知晓呀！不然，因为有组长及监督老师，想偷懒？连窗户都没有！

由于我是单人行，不是有部电视剧似乎名叫《千里走单骑》，我这应该可以说“千米跑独行”了吧？想起第一天，我依依不舍地从被窝里钻出来，套上冰冷的衣服，洗漱完毕，便向海堤跑去，虽说已是七点多，但冬日的寒气仍在海面游荡，不停地夹杂在海风中向你袭来。做了一会儿热身，便开始在海堤上奔跑，跑了几分钟，脚最先开始解冻，接着身体也变得暖呼呼的，鼻尖与额头也开始冒出了细密的汗珠。第一天的感觉还不错。

第二天的出发没有那么多不情愿，显得干脆利索。来到海边，

呼吸着海边略显干燥的空气，带着海洋的味道，我开始跑步。随着体温的升高，让我觉得，似乎海风也变得柔和，温暖了许多。我开始适应了。

第三天的我有点期待今天会有什么收获。来到海边，望着平静的海面，我的心也静下来了。在奔跑中，柔和的风轻拂我的面颊，呼吸海的气息，聆听海的声音，欣赏着波光鳞鳞的海面，这一切都让我那么平静，而且舒适。海上的船吹响了鸣——鸣——的号角，似乎海对面的人家升起了袅袅的炊烟，我不知道我是否产生了幻觉。我开始在心里默数我所跑的步子，七个数字一个轮回，一到七，哆到唏，就像青春的旋律，张扬而又内敛，平静而又汹涌。

在寒冷的冬天，阳光的出现给人带来了温暖的满足，在繁杂的人群中，充满活力的青少年的出现给人带来了无限的希望，社会的希望——无可厚非是要优秀的，包括有良好的体力和坚强的意志力，就此出现“阳光体育”的活动。

长跑的心得体会篇九

长跑是一项强度较大的有氧运动，既能增强身体的耐力，又能提高心肺功能。在长期的跑步练习中，我深深地感受到了长跑带给我的身体与精神上的改变和提升。

第二段：意义

长跑不仅能让身体结实健康，更重要的是能够锻炼我们的毅力和坚持力。在长跑中，我们需要耐心地慢慢增加训练量，逐渐提高心肺功能和耐力，同时也需要坚持养成良好的生活习惯，如健康饮食、合理作息等。这些对于我们的生活和工作都有着重要的意义，能够让我们拥有更健康的身体、更高的工作效率和更饱满的精神。

第三段：策略

长跑需要有一定的策略和技巧，否则会出现一些意想不到的问题。在长跑之前，我们可以进行热身运动，预防肌肉拉伤等问题。在长跑时，要注意呼吸与步伐的配合，尤其在起跑时要尽量放松，充分发挥肌肉的潜力。在长跑中，也要注意适当的补水和补充能量，以保证身体的正常运转。

第四段：心态

在长跑过程中，心态也是非常重要的。要有正确的心态，才能保证长期坚持练习。首先，要有良好的心态，遇到困难时，不要轻易放弃，而是坚持下去。其次，要有兴趣，对于长期单调的训练，我们可以选择听音乐或者寻找运动伴侣来打发时间，保持好的心情和兴趣。再次，要有信心，相信自己会越来越越好，相信自己可以达到目标，这样才能够继续前进。

第五段：收获

练习长跑带给我的最大收获就是一种坚定不移、持之以恒的勇气和决心。一步步坚持练习下来，我发现自己可以挑战很多我曾经不能想象的事情，提高自己的精力水平和心理素质。长跑也教会了我如何克服困难，如何面对挑战。它为我打开了一个充满活力、魅力和机会的新世界，让我充分感受到了运动带给我的美好生活和完美身材的重要性。

总之，练习长跑可以改善心肺功能、加强体能、锻炼毅力和坚持力。同时，它也能够帮助我们形成良好的生活习惯、积极乐观的心态，以及拥有更加健康、美好的生活方式。因此，我认为，练习长跑是一项自我提升和身心健康的绝佳途径。