

# 最新长跑心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 长跑心得体会篇一

本学期在学习休闲，健康，养生课后，自己对健康有了更深刻的认识，同时在轻松愉快的氛围中学习到许多简单有益的健康养生小知识，相信这会对自己终生受用。

众所周知，生命在于科学运动。本学期我也选择了一种运动锻炼方式——长跑。下面分享一下我的心得体会：

### 一、长跑运动的目的

跑步可以增强抵抗力，加速新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能，增强心肺功能……同时，作为在校大学生来说，跑步也是最方便快捷的运动方式。我选择跑步，不仅希望可以拥有更加强健的体魄，也希望能达到运动减肥的效果。

### 二、长跑运动的过程

1、时间：下午5：30——6：30

2、地点：校西操场

3、流程：整体以慢跑为主，跑几圈之后辅之以变速跑，基本上是慢跑300米再快跑100米，若跑累则采取慢跑加快走相结合的方式，运动一小时左右之后去压腿拉筋，之后运动结束。

4、辅助：基本每天不定期的喝绿茶，晚上睡觉前进行蹬自行车运动或仰卧起坐。

### 三、长跑运动的体会

长跑运动的锻炼，大概持续了40天左右，近期由于天气炎热，也由于期末考试的临近，运动出现断续。40天运动时间或许太短，但我仍有一些感触：

1、每天进行一小时的跑步，在一开始的时候坚持5，6圈就累了，在运动一周后，明显感到自己的耐力加强了，能够一口气慢跑10圈了。在运动过程中，自己的耐力毅力也在不知不觉的加强。同时我认识到运动不是一蹴而就的，是一个循序渐进的过程，每个人体力体能不同，承受的运动极限也不同，所以合理安排自己的运动方法方式，才会达到意想不到的效果。不要一味的跟着人家的步伐，适合自己的才是最好的。不只运动，作什么事都应合理安排，选择适合自己的道路才最好。

2、针对通过跑步减肥而言，40天的跑步过后自己的体重有所降低，但收效甚微，我相信，减肥也不是一蹴而就的，相信我继续坚持跑步运动，辅之以合理的饮食，乐观向上的态度，会达到减肥的目的，这需要时间来见证。其实，我认为不需要有太多的心理压力，不要一味的计较自己跑了多少圈，有没有效果，跑步是很舒心很放松的过程，思想负担太重反而适得其反。

3、就体育技能方面，经过锻炼自己耐力的增强，肺活量的加强，希望对今后的体育成绩有所帮助。

4、在生活方面，每次长跑过后，大汗淋漓的感觉让自己很有成就感。自己呼吸顺畅了，身体轻松了，心情愉悦了。每天也能轻松入睡，睡眠质量也很好。学习注意力也更加集中了。同时，每次跑步运动是和舍友一起进行的，彼此在强身健体

的同时加强了交流，增进了彼此的友谊。

5、在运动的日子里，最大的问题就是坚持的问题。有时自己懈怠，偷懒不想去运动。其实，运动贵在坚持，希望自己可以树立坚定的信念，继续坚持下去，战胜懒惰的心理，日积月累之后，相信自己会得到意想不到的效果。时刻告诫自己：“不要懒!!“既然选择了运动，就得坚持!

6、跑步过后压腿的过程很是享受。放松一下肌肉，舒活一下筋骨，虽然腿会拉的很疼，但那之后觉得双腿放松不少，还希望通过压腿可以再长高一点。

还是那句老话：每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。坚持科学运动，以坚韧的毅力应对它，以乐观的态度响应它，它会带给你健康，带给你收获!!40天的跑步体验，我体会到运动的乐趣。跑步——我会继续坚持!

## 长跑心得体会篇二

本学期在学习休闲，健康，养生课后，自己对健康有了更深刻的认识，同时在轻松愉快的氛围中学习到许多简单有益的健康养生小知识，相信这会对自己终生受用。

众所周知，生命在于科学运动。本学期我也选择了一种运动锻炼方式——长跑。下面分享一下我的心得体会：

跑步可以增强抵抗力，加速新陈代谢，促进消化吸收，调节神经系统功能，改善内分泌功能，增强心肺功能……同时，作为在校大学生来说，跑步也是最方便快捷的运动方式。我选择跑步，不仅希望可以拥有更加强健的体魄，也希望能达到运动减肥的效果。

1、时间：下午5：30——6：30

2、地点：校西操场

3、流程：整体以慢跑为主，跑几圈之后辅之以变速跑，基本上是慢跑300米再快跑100米，若跑累则采取慢跑加快走相结合的方式，运动一小时左右之后去压腿拉筋，之后运动结束。

4、辅助：基本每天不定期的喝绿茶，晚上睡觉前进行蹬自行车运动或仰卧起坐。

长跑运动的锻炼，大概持续了40天左右，近期由于天气炎热，也由于期末考试的临近，运动出现断续。40天运动时间或许太短，但我仍有一些感触：

1、每天进行一小时的跑步，在一开始的时候坚持5，6圈就累了，在运动一周后，明显感到自己的耐力加强了，能够一口气慢跑10圈了。在运动过程中，自己的耐力毅力也在不知不觉的加强。同时我认识到运动不是一蹴而就的，是一个循序渐进的过程，每个人体力体能不同，承受的运动极限也不同，所以合理安排自己的运动方法方式，才会达到意想不到的效果。不要一味的跟着人家的步伐，适合自己的才是最好的。不只运动，作什么事都应合理安排，选择适合自己的道路才最好。

2、针对通过跑步减肥而言，40天的跑步过后自己的体重有所降低，但收效甚微，我相信，减肥也不是一蹴而就的，相信我继续坚持跑步运动，辅之以合理的饮食，乐观向上的态度，会达到减肥的目的，这需要时间来见证。其实，我认为不需要有太多的心理压力，不要一味的计较自己跑了多少圈，有没有效果，跑步是很舒心很放松的过程，思想负担太重反而适得其反。

3、就体育技能方面，经过锻炼自己耐力的增强，肺活量的加强，希望对今后的体育成绩有所帮助。

4、在生活方面，每次长跑过后，大汗淋漓的感觉让自己很有成就感。自己呼吸顺畅了，身体轻松了，心情愉悦了。每天也能轻松入睡，睡眠质量也很好。学习注意力也更加集中了。同时，每次跑步运动是和舍友一起进行的，彼此在强身健体的同时加强了交流，增进了彼此的友谊。

5、在运动的日子里，最大的问题就是坚持的问题。有时自己懈怠，偷懒不想去运动。其实，运动贵在坚持，希望自己可以树立坚定的信念，继续坚持下去，战胜懒惰的心理，日积月累之后，相信自己会得到意想不到的效果。时刻告诫自己：“不要懒！！“既然选择了运动，就得坚持！

6、跑步过后压腿的过程很是享受。放松一下肌肉，舒活一下筋骨，虽然腿会拉的很疼，但那之后觉得双腿放松不少，还希望通过压腿可以再长高一点。

还是那句老话：每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。坚持科学运动，以坚韧的毅力应对它，以乐观的态度响应它，它会带给你健康，带给你收获！！40天的跑步体验，我体会到运动的乐趣。跑步——我会继续坚持！

## 长跑心得体会篇三

随着越来越多的人意识到长跑对身体健康的益处，这项运动也越来越流行起来。作为一名跑者，我在多次长跑中获得了许多心得体会。在这篇文章中，我将分享我对长跑的感受，以及我在长跑过程中学到的一些经验和技巧。

### 第一段：长跑的动力——愿望与决心

长跑作为一项持久的运动，需要跑者具有强大的愿望和决心。当我第一次开始长跑时，我的动力来自于想要保持良好的身体状态。我对长跑并不上心，就像许多人一样，我经常跑一会儿就想休息了。但是，渐渐地，我意识到只有通过持久

的训练才能看到真正的收获，这让我想要更加认真地跑步。

## 第二段：通过长跑实现自我提升

长跑不仅仅是一项体育运动，它也是一项能够让我们在生活中持续进步的活动。我通过长跑发现了许多秘诀，这些秘诀不仅帮助我成为更好的跑者，同时也帮助我成为更好的人。通过坚持不懈的跑步，我能够不断挑战自己并给自己带来成就感。

## 第三段：科学的训练和准备

为了达到跑步的理想效果，科学的训练和准备是非常必要的。对于初学者而言，他们应该慢慢地建立起自己的耐力和力量。在我开始长跑的时候，我非常注重自己的饮食和休息，并且不断地练习正确的跑步姿势。通过这些准备，我的体能和心理状态得到了很大提升。

## 第四段：长跑中的心境与心理状态

跑步不仅仅是身体上的挑战，同时也是心理上的挑战。在跑步中，跑者需要保持冷静和平衡，并且不被外界环境所影响。作为一名跑者，我通过观察和控制自己的呼吸来保持内心的平静和专注。这让我能够在长跑过程中保持高效和高质量的运动。

## 第五段：感悟长跑，成就自我的成就

不论是在完成一次10公里或半程马拉松，亦或是全程马拉松，每一次的长跑都让人感悟颇深。通过坚持不懈的训练和准备，我的体能和心理状态有了很大的进步。长跑使我变得更有毅力，更加专注和自信。在这项运动中，我学会了遵循并完善一种技能，而这种技能，也为我在生活中确定了一套发现问题、制定解决方案的方法。因此，我相信长跑只是我人生中

发现自我的一个起点，相信这项运动终究会带给我更多的成就。

总之，长跑不仅有益健康，同时也是一项挑战我们在心理和身体上持续进步的运动。通过坚持不懈的训练和准备，跑步者能够不断提升自身能力和信心，在不同环境下都能表现出最佳的状态。如果你对长跑感兴趣，那就勇敢地踏出第一步，感受长跑为你带来的健康和成就吧。

## 长跑心得体会篇四

长跑是一项既考验体力、又考验心理承受力的运动，我渐渐喜欢上它。长跑可以让我的身体更强壮，更具耐力，更健康。但更重要的，长跑也在塑造我的精神力量。在不断努力、压抑自身内心的动物本能和战胜疲劳、难以维持冷静思考和正常呼吸、继续前进的过程中，我的性格、我的意志、我的品质随之逐渐增强。长跑对我而言不仅是一项运动，更是一种生活态度，和习惯。

### 第二段：比较长跑前和长跑后的心理状态

跑步几乎成为我生活中每周的必须活动，不过，在我的刚开始跑步的时候，我的心理状态和现在截然不同。我以前并不习惯慢慢地跑着，很少考虑自己的呼吸和脚步，并且常常会在沮丧和困难中停下来。现在，我已经可以自然地在长跑过程中保持冷静，无论遇到多大的疲劳和挑战。我已经发现了安排自己的跑步计划和设定自己跑步目标的重要性，以此慢慢改变了自己的跑步态度和跑步心理状态。

### 第三段：心态对长跑的影响

心理状态的变化并不仅仅是由于习惯的改变，也与个人的情绪和内在的信仰有很大程度的关系。长跑对我的影响使我更加意识到在过程中积极处理心态和情感是多么重要。我慢慢

学会，即使在挫折和失败的情况下，我也需要挺起胸膛，继续保持冷静和热情。总的来说，我的跑步过程教会了我如何放松、冷静、温和地面对挑战 and 灾难，以及如何坚持自己的信念和目标。

#### 第四段：长跑对身体有何帮助

我前面提到过，长跑还能让身体变得更强壮和更健康。长跑能够增强肌肉组织、让心血管系统更容易和快速地转化氧气和血液，使心肺的功能更加强大，在体内排毒和新陈代谢方面也有好处。我发现自己的健康状况得到了显著提高，而且在心理上受到的益处也教会了我如何更好地照顾自己。这是我长跑过程中收获的重要收益之一。

#### 第五段：总结长跑带给自己的启示和收益

总的来说，长跑教会了我如何面对挑战、坚持自己的信仰和目标、放松自己的情绪和精神状态、强化自己的身体素质和健康状态。通过长跑这项运动，我也拥有了一种全新的生活态度和体验方式，能够更加注意自己的身体和内心，更加智慧地面对生活中的挑战和冲动。长跑不仅是一项运动，也是一种生活方式和精神状态的转变，我希望自己能够坚持下去，不断发现更多的成长和益处。

## 长跑心得体会篇五

长跑是一项既考验体力，又考验毅力和耐力的运动。从小到大，我们常常会接触到各种跑步训练，而长跑则是常见的一种。长跑让我们不仅仅在运动身体，更在磨练意志。下面我将分享我的长跑心得体会。

#### 第二段：训练的坚持

长跑是个需要长期坚持的运动，很多人初入长跑都觉得难以



坚持。但其实只要每天有规律的坚持训练，跑步会慢慢变成一种习惯。我建议大家从小步入手，平时多走路或慢跑，以锻炼耐力。然后逐渐增加距离和速度，这样训练起来也不会太辛苦。

### 第三段：挑战心理的克服

在长跑过程中，不免会遇到各种困难和挑战。比如说，跑步途中可能会感到疲倦，或者会碰到坡度比较大的路段。此时，重要的是要克服自己的心理恐惧感，保持坚定的信念和积极的态度。这样才能顺利地完成全程。

### 第四段：多方面的锻炼

长跑训练不仅仅是跑，还涉及到其他方面的锻炼。例如：平日里进行的有氧运动，如游泳、瑜伽等可以增强我们的呼吸和耐力；饮食调整也很重要，需要适当控制饮食，饮食以清淡为主，以蛋白质为主来补充能量。这些都会提升我们的持久力、耐力和身体素质。

### 第五段：成就感和收获

跑步不仅仅是为了损失体重，而且在完成一次长跑后，会有非常大的成就感和收获。比如说，你可以感受到自己体能之外的耐力、毅力和意志力，在克服艰难困苦的运动中感受到深层次的成长和提升。这些收获和成就感可以影响我们的生活，变得更加饱满和充实。

总之，长跑是一项磨练身体、意志和耐力的好运动，它的价值也不仅仅在于锻炼身体，在锻炼的过程中，我们不断调整，不断加强，体会到自己的极限，同时更打开一个全新的视角去看待自己和生活。我更希望越来越多的人能够加入长跑的行列，用自己的坚定和毅力创造一次又一次的跑步佳绩。