

体适能训练对青少年体质健康的影响分析

李佳钰 杜鑫^{通讯作者}

(贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳 550025)

摘要:2016年以来《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,《双减政策+全民健身计划》、《体医融合》、《体教融合》以及2022年五月颁布的《体卫融合》等政策的不断发布,也在强调着中国青少年体育已经受到极大程度的重视,而青少年的体适能也在不断地强调其发展的重要性。中国的体育在不断地蓬勃发展,结合多个领域的资源去发展推动体育的进步。而体育作为一种创新的体育理念,在我国体育领域引起了广泛关注。在青少年身体生长发育的关键阶段,积极参与体育素质教育对改善青少年身体状况具有十分积极的意义,也为中国未来的人才提供了可靠的身心保障,加快我国体育强国建设。可以使全国人民摆脱亚健康状态。本文主要采用文献资料法、逻辑分析法、实地观察法,通过对相关“青少年体育健康”“青少年体适能”“体适能”等方面的文献和实地观察的记录进行归纳总结,整理得出体适能促进青少年体质健康的发展的优势和困境。

关键词:体适能;青少年;体质健康

体育的概念是基于英国的体能,这是一个比较全面的体育概念。主要指身体各部分或各系统在紧急情况下的适应性。其分析范围更广、更全面,主要包括基本身体素质,包括力量、耐力、平衡、协调、柔韧性和反应速度,以及基本运动技能,包括步行、跑步、跳跃、投掷和攀岩、唤醒、爬行、悬停、滚动、滚动等推送等基本生活技能。在体育和职业培训方面,值得注意的是,只有平衡和同步这些方面,我们才能有效地促进青少年的全面身体发展,确保他们有足够的身体和心理能力,以便将来学习和工作,并且有足够的体能在课后休息,以减轻学习和工作的压力。体育锻炼是现代体育教育对身心健康的重要科学理念教育改革非常重要。希望通过体质健康的分析能退青少年体育进一步的推动带来有益的参考。

一、激发学生运动兴趣不足

(一) 体育训练课枯燥死板,缺乏创新性

在教学中,融入体适能的训练方法,提高学习兴趣。兴趣始终是学习动机的源泉,教师应在学习之初有效地激发学生对体育活动的兴趣,使他们更加重视体育,让学生更加积极地参与后续课程,以确保学生的健康和适当的学习。在学习上,可以通过多媒体等方法 and 仪器来激发学生的运动兴趣,以此展示体育的魅力。

(二) 注重对学生运动动机的培养

教师应该充分了解自己的教学内容。教学内容与课程标准、教学目标和学生身体素质有关,必须根据教材内容来组织教学计划,并为体育教学大纲所规定的目标服务;在组织、管理和实施方面要充分考虑教材特点,以促进学生对课程标准的理解和掌握。在教学过程中,要考虑学生的身心发展规律和心理特征,因材施教。因此,教师应以自己的情感和教学态度来影响学生的情感和学习动机。

(三) 教师应关注学生的内心感受,使其有安全感和归属感

首先,教师应充分考虑学生的实际情况,制定合理的教学计划,以提高课堂教学质量。通过课堂教学培养学生热爱体育、积极参与体育活动的兴趣。其次,教师应重视培养学生的体育兴趣。由于学生对体育感兴趣,他们可以更好地参与体育活动,以促进身心发展,增强体质和锻炼。所以要充分利用课余时间,安排合理的教学计划和课程内容。在课堂教学中,要适当调整教学内容,让学生对运动感兴趣;要充分利用体育课时时间,让每位学生都参与其中。另外,教师应积极创造条件让学生参与体育锻炼的过程。教师可以利用课间休息时间和体育课时时间来组织集体活动,如接

力赛、跳绳等,以吸引学生参与体育锻炼的过程。此外,教师还可以让学生自由地加入团队或个人团队进行训练。这些方法不仅激发了学生的运动兴趣,而且使全体学生都参与其中,以确保每个学生都有充分的体育锻炼时间和学习时间。最后,教师应关注对每个学生心理发展情况的了解,这是实施个性化教学必不可少的工作。教师应积极研究如何为不同年龄阶段的学生创造平等参与体育课的机会或以其他形式进行活动或体育游戏的机会。

二、体适能理论知识储备不足

体适能作为一个科学的体育锻炼体系,涉及健康管理、营养、身体康复、骨骼解剖学、肌肉解剖学、运动学等一系列学科。因此,学生的学习能力也是提高综合知识储备和基本技能的有效手段。学生只有具备足够的理论知识,才能认识到体育与自身健康的密切关系和重要性,才能在科学的教学思维指导下进行体能训练。青少年仍在了解世界和自我的过程中,并对新事件表现出好奇心。因此,教师可以从学生好奇心的角度,通过理论知识教学向学生传授知识。例如,在宣传饮食知识时,教师可以通过多媒体教学设备播放纪录片或教材,使学生能够清楚地了解碳水化合物、蛋白质和脂肪物质与人类健康和锻炼的关系;合理的营养结构应将碳水化合物、蛋白质和脂肪按比例结合起来,相对较弱的学生可以通过高碳水化合物、高蛋白和低脂的营养结构来增重;有的学生肥胖,所以在肥胖上面存在问题,教师要合理引导学生进行体育锻炼,并给他们叙述饮食问题,减少高脂肪、高能量的食物摄入。这样学生在潜意识中形成了更强的身体状态意识,从而将所学的理论知识融入到生活和体育中。学生在理解了身体状态的概念之后,才能真正地将其运用到实际生活中,以更好地适应生活。

三、利用多媒体教学方法传授理论知识

(一) 通过多媒体设备直观表现出来

在体适能理论教学的过程中,可以通过多媒体教学设备以一种直观的方式展现出来(如电影、纪录片、广告等)。比如,在讲解力量练习时,可以通过一个真实的健身案例展示身体负重训练动作要领,学生对这种直观的演示能够产生深刻印象。通过这种直观方式,教师可以将理论知识更好地融入到教学过程去。再如,在讲解平衡能力练习时,教师可以通过视频演示平衡动作的要领,使学生更加清楚地知道该如何去进行平衡锻炼。在学生掌握了一定程度的身体素质之后,将理论知识融入到生活中的时机也会更加成熟。对于一些理论性较强的内容,例如体能、耐力、爆发力等,可以采用一些相关书籍进行讲解。但在实际生活中,

体育锻炼主要还是以身体素质为主。因此,在理论教学阶段不应该仅仅停留在对人体素质的讲解上,而应该将人体素质与体能进行对比讲解。通过这种对比,可以让学生更好地理解体能与人体素质的关系。

(二)体适能理论知识不仅是一门学科,也是重要的生活技能

在学生掌握了一定程度的体适能理论以后,能够帮助他们解决一些实际问题。比如,在一些特殊环境下锻炼,例如长时间登山或者跑马拉松等情况下,可以使用力量练习或者平衡能力练习进行锻炼。当学生掌握了一定程度的体适能理论之后,他们就能够将其运用到生活中去了。

四、体适能训练课不足

体适能锻炼是一种新的体育锻炼形式,它对学生进行全方位的体育锻炼。因此,教师在进行身心训练时,应全面分析学生的身体素质,并根据每个学生在运动中的脆弱性,针对每个学生制定专门的全身心的训练规划,能够很好地促进青少年的综合能力发展。

首先,在开始初期我们可以进行对学生的测试,去收集整理学生的数据。例如通过长跑可以测试学生的心肺功能是否优异;短跑测试可以让我们了解学生的无氧供能能力和心肺功能。学习学生坐姿前弯时的灵活性;通过绳索测试,探索学生将脚踝与手、眼相结合的能力;日志测试、了解学生的平衡能力等经过一系列科学、系统的身体测试,教师应该更全面地分析每个学生的综合素质,从而为每个学生制定相应的课程。

其次,教师应采取整体规划,确保每个学生都能保持综合体育的能力,并给每个学生一个计划。在这个教学阶段,教师可以提出保持心肺功能、长时间跑步、跳绳等教学计划,为了保持学生的肌肉和肌肉耐力,可以提供训练方案,如选择身体向上、蹲下、靠墙蹲下等对于心肺功能较弱的学生,应适当增加空气运动训练;对于肌力和耐力减弱的学生,教师应该提高训练水平。最后还有合理安排学生的健康饮食,安排其需要的营养结构,解决学生食物上的能量供应不足造成训练队身体的影响。

学生可以通过素质教育的课程进行需求的综合分析,使学生能够适应自己的体能和营养计划需求,这是科学健身对身心健康的主要体现,可以为提高学生的综合素质提供有效的思想指导。

五、体育器材的投入不足

器材的不足,严重影响了学生及教师的锻炼,良好的体育器材可以更好的使所有人得到锻炼。在场地上,塑料场地是运动的基本条件,塑料场地具有弹性、平整地面、防滑等特点,可确保学生在跑步训练中避免因地面不平或打滑而产生意外,导致身体受到伤害,器材的投入使得学生在坏天气也能正常锻炼。

在物质方面,学校应提供多样化的体育用品,让学生有更多的选择,从而激发他们对体育的兴趣。传统的体育课和体育活动一般都是在有限的范围内进行的,因此学生的参与率通常很低。同时,体育器材的多样性,加上完善的体育锻炼体系,是有效体育锻炼的有力保障。增加对足球和篮球的贡献可以吸引数十名学生同时参加体育活动。除了足球技术训练外,足球对学生的体能要求很高。参加足球训练的学生还将参加跑步和短跑,以提高他们的心肺功能、耐力和爆发能力。

增加对羽毛球的投入也可以促进学生发展良好的心肺功能、快速反应、良好的跳跃、身体协调和身体灵活性。对于力量依赖性较弱的学生,参加铅球训练可以在短时间内大大提高学生的整

体力量。对于智力低下和肺功能不全的学生来说,乒乓球是最好的选择。学生可以通过乒乓球练习逐步提高上肢和眼睛的协调性和适应性。

跳绳作为有氧运动和无氧运动的结合,有许多优点。跳绳可以提高小腿的肌力,增强踝关节的柔韧性和力量。在跳绳过程中,学生的眼睛协调能力也能有效锻炼和收紧跳绳,提高学生的“比赛速度”,使学生在跑步中有优异的运动表现。通过加大对体育技术的投入,学生有机会获得科学有效的身体素质,并能有效激发学生的体育兴趣,使体育成为他们生活中不可或缺的一部分。

六、给予学生适时的肯定和鼓励不足

(一)缺乏对个人能力的认可

训练或者课上总是否定学生的运动成绩和个人能力,对于学生竭尽全力的去运动表现缺乏鼓励和认可。青少年的特点是追求自我表达、服从和认同,教师应积极鼓励学生参加体育活动,并及时了解学生的身体适应情况,从而增强他们的自信心,有效缓解适当训练所造成的紧张,提高学生的学习成绩。教师要不断提升自己

(二)对于体育成绩的过分关注

体育培训中对于学生成绩的关注是比较多的。如果学生在运动中表现不好,往往会受到家长的批评。由于很多家长和老师都对学生的运动成绩比较重视,所以也不太关注学生的运动成绩。这样就会让老师在教学中因为没有重视到这个问题而失去了教育的机会。所以,体育教师要不断地提升自己,为学生提供更好的运动环境,并且为家长提供更多有用的信息,同时要关注学生在运动中的表现和努力程度。当然要注意避免给他们造成负面影响。所以,教师可以定期地进行教学反思,看看哪些方面做得不好,然后加以改正。

(三)及时肯定和鼓励学生的个人表现

对于学生的表现要及时评价并给予鼓励。学生在完成任务时如果表现好,就应该鼓励他们继续坚持下去;同时可以将这种积极的态度传递给下一位学生。这样学生对自己的运动能力充满信心,并且也能将这种积极态度传递给他人;当学生在完成任务时取得了进步,教师要及时肯定。教师在平时可以多进行体育活动和比赛,来提高自己在教育孩子时的经验;同时可以将这种积极的心态影响给其他同学。

七、结论

目前体育教学面临问题是师资、教学理念、教学方法、场地器材等诸多方面的问题,体适能新的方法和理念可以有效的因地制宜、因物制宜、因人制宜等合理有效地在一定程度上解决这些问题。体育教学在体适能多元化的教学方式方法融入之后可以有效促进我国体育教学的发展和改革,提高我国体育教学的整体科学性和专业性,引导学生们积极主动地合理的锻炼,为体育教学改革和切实改善体质做出重要贡献。

参考文献:

- [1] 杨光霞.生活化理念在小学数学教学中的渗透[J].教师,2022(14):39-41.
- [2] 韩伟伟.创新体育教学方法,提高体育课堂教学效率[J].家长,2022(01):55-57.
- [3] 张梅,张雪,邱明强.中美研究生体育教学对比[J].运动,2012(09):153-154.

通讯作者简介:杜鑫,男,硕士,贵州民族大学,研究方向:体育教育运动训练。