

运动处方教学模式在高校体育教学中的实践与研究

姜亚秀¹ 朱岩² 孙哲¹

1. 黑龙江东方学院体育军事教研部 黑龙江哈尔滨 150066

2. 黑龙江东方学院 黑龙江哈尔滨 150066

摘要: 高校体育教学是提升学生身体素质的重要手段,但在当前的教学当中仍旧存在不足,导致学生技能学习难以得到全面发展。因此,在高校教育中提出了运动处方的教学模式应用于体育训练当中,且旨在根据学生的身体素质差异,寻求适合不同群体的锻炼方式,以满足他们的训练需求。以下将对此展开分析,以供参考。

关键词: 运动处方; 高校; 体育教学; 实践分析

引言:

有效利用运动处方这一模式,能够让高校学生在体育运动中结合自身的体质和健康情况等,去制定适合自己的运动处方,合理安排体育运动的时间,强度和频率,方式等内容,真正寻求到适合自己的运动方案,从而不仅能够让运动更加科学化,还能够让学生真正热爱体育运动,以下将展开具体的分析。

一、运动处方应用目的

1. 实现快乐运动

随着倡导全民运动的实现,高校教育的重要性也逐渐凸显,但在实际运用中还存在着一些不足,有效引入运动处方这一模式能够使不同身体素质阶段的学生潜力得到充分的挖掘,同时还能让他们寻找到适合个人的运动方式,有利于全民运动和终身运动的开展。此外应用该模式还能够让学生在运动过程中达到最佳的运动效果,让学生在逐步地成长当中获得更多的自信,体验到来自运动的快乐。这也能够促使学生更加乐于投入体育运动,并在体育运动当中付出更多的时间和精力,来提升个人能力。

2. 以学生为主体

结合运动处方这一叫法进行分析,就能够发现,这

就像医生为病人开具处方一样,其根据参与体育运动的学生个人的身体情况和自己的发展需求,在身体评定的基础上进行科学的体育运动指导。并据此不断强化学生的理论知识和专业运动技巧,让学生在运动过程中能够培养更加科学有效的运动方式,最终实现强化学生个人体质的目标。在具体的处方定制当中,则需要了解学生的身体状况,结合理论知识以促进学生身心健康强化体制,以及全面发展等为目标进行科学的方案提供,以及适当的指导,促进学生全面发展。因此可以说,结合运动处方这种教学模式进行体育训练,真正地实现了以学生作为主体的目标,同时也更加注重学生在训练过程中所获得的能力提升。真正实现了因材施教,全面激发学生潜能的目的。

3. 促进学生身心发展的统一

当下的教育过程中,更加注重学生各方面能力的协调与统一,而利用运动厨房这一教学模式,能够促使学生在身体素质上紧跟思想的发展需求进行同步提升,实现学生全面发展。应用运动处方这一教育模式,有利于教师实现对于教学进度的整体把握,同时关注到学生个体的发展需求,使得学生的德智体美均能获得健康发展。在这种情况下,学生不仅个人思想意识能够在学习中获得进步,同时他们的发展需求也受到了重视,让学生身心都能获得愉悦的发展。

4. 克服传统教育模式弊端

在传统体育教学中教学通常较为模式化,教师在进行相关课程内容和方式的设定时,往往会结合整体的发展情况进行设计,学生的个体发展情况难以受到有效的重视。但应用运动处方这一方法能够让教学模式更加新颖,同时在实际操作中其可行性也会更高,还能够让全体学生的积极性得到充分的调动,积极参与到教学活动

作者简介:

1. 姜亚秀(1976—)女,汉,吉林省德惠县,硕士,副教授,黑龙江东方学院体育军事教研部。

2. 朱岩(1978—)女,汉,吉林省梨树县,硕士,副教授,黑龙江东方学院。

3. 孙哲(1980—)男,汉,辽宁省沈阳市,硕士,副教授,黑龙江东方学院体育军事教研部。

课题项目: 黑龙江省高等教育教学改革项目(项目编号: SJGY20170313)

中。可以说运动处方教学模式是一种符合当下学生运动需求,以及学生身心健康的优质教学措施。

二、运动处方模式特征

1. 目的性强

运动处方教学模式拥有目的性强的特征,这主要是由于该教学方式是针对学生个体进行专门的运动方案制定,在制定过程中不仅具有极强的针对性,同时还能够依据个人的身体素质和特点进行明确的目标制定,促使学生在运动过程中能够达到这一目标。因此可以说该教学模式拥有极强的目的性,是一种目标明确的教学方案。

2. 科学性

在运动处方教学模式当中,不同教学模式的制定和实施,均会依照严格的标准制定,其中不仅包含了运动学,还涉及到临床医学康复学等诸多学科知识,因此方案的制定具有极强的科学性特征,促使学生在锻炼过程当中能够快速得到自身技能的提升,以及作为显著的体育运动效果。

三、运动处方应用理论要求

1. 因人而异原则

在运动处方的应用当中,应当遵循因人而异的原则展开教学,这主要是由于在高校阶段中不同学生的个体差异较大,而且为了促进学生运动效果的最大化,因此在教学课程的设计当中,应当注重学生的个体差异进行设置^[1]。应当避免千篇一律的运动方式,只有这样才能让学生在运动中获得最大化的能力提升。

2. 有效性原则

除此之外还应当遵循一定的有效性,这主要是为了促使全体学生都能够得到科学的训练,在训练中拥有既定的目标,并朝着这一方向不断努力。需要注意的是为了增强学生的自信心,也应当注重有效性原则,才能够促使学生在一阶段的训练当中获得一定的成就,才能够促使他们主动地开展下一阶段的训练。最终使得运动处方和体育训练的有效性都得到提升。

3. 安全原则

在学生的运动过程中,一定要秉持安全原则,就是学生在运动过程中不但能够掌握相应的理论知识,还能够更加安全地获得个体能力的提升。那么这就需要教师结合学生的个人特点,设定切实可行的运动方案,避免学生跨阶段训练。同时在学生的运动过程当中,教师还应当积极向学生传授专业的理论知识,用理论指导实践促使学生在体育运动当中能够获得专业指导。针对相关

的体育运动器械方面也应当做到定期检查有效保养,以保证学生的安全。

四、运动处方的具体应用

1. 处方分类

(1) 内容分类

从其内容形式上进行分类,主要可以分为单一运动和多项运动,以及综合运动这三大类型,单一处方是指具有明确的目标,以发展身体某一项技能而制定的,通常目标明确,训练效果也较为明显^[2]。而多项运动处方则包含了两个及以上的训练目标,是基于学生拥有一定能力的基础之上展开的运动处方安排。而综合效果,则主要是指多种目标共同合成的运动处方,能够从多方面对学生的身心健康进行培养。

(2) 对象和目的分类

依据其训练目标和对象,可以将之分为专业竞技,临床治疗,保健康复,体育教学四大类。在专业竞技训练当中,需要依据相应的运动处方展开科学的训练方式,以达到提升学生运动技巧的目标。而在临床治疗当中,则是需要针对在身体上患有某项疾病的学生,寻求符合其症状发展的运动方式,以缓解病痛,主要据此展开运动处方的制定。在保健康复当中,则是以增强体质,保持健康为主要的目的,来开展训练^[3]。最后是在体育教学当中,需要通过运动处方的制定来促使学生掌握专业的理论知识,同时能够帮助他们依据理论知识,科学监控自身体质,进一步展开自主科学的训练过程,最终才能够实现终身体育。

(3) 时间和地点分类

按照时间来分,可以将其分为课内、课外两种运动处方。而按照地点来分,则可以分为校内、校外两种运动处方。

2. 处方制定

(1) 运动负荷试验

在这里主要是为后期的运动处方制定打好基础,只有全面了解参与学生的实际运动负荷量,才能够寻找到适合个体发展的处方。通常以台阶试验或功率自行车等方式进行试验,在逐步增加运动者的运动负荷过程中,对其生理指标进行检验,从而了解其运动强度和身体状况。

(2) 制定合理处方

结合上述的运动负荷测试,在全面了解学生的身体素质之后,就可以据此来进行相关处方的制定。除考虑到个人的身体因素以外,还应当考虑运动强度是否安全,

以及每次运动的运动量和运动频率等^[4]。同时还应当在运动前对学生进行相关注意事项的告知,让学生在安全的环境下,科学的展开训练活动。

3. 运动效果评价

运动处方的制定并不是一成不变的,学生在不断地运动过程中,身体素质还会得到有效的提升,因此作为教师来说,针对学生的训练结果应当进行阶段性的测评,同时依据测评结果,对学生的运动处方进行调整,以不断提升学生运动效果。

五、结束语

综上,运动处方制定在高校体育教学当中拥有极强的实践性和促进作用,在具体的制定当中,教师应当遵循因人而异的原则,关注其有效性和安全性,坚持以学

生为主体进行合理的处方制定,以促进学生身心的协调发展。

参考文献:

[1]张娜娜,李文冰,张培峰.运动处方教学模式在医疗体育组体育课中的应用研究[J].文体用品与科技,2019,000(007):197-198.

[2]吕昊.运动处方教学模式在大学体育教学中的应用研究[J].经济技术协作信息,2019(23):19-19.

[3]雷钧.高校体育健身健美课运动处方教学模式的改革研究[J].科教导刊:电子版,2019(14):1.

[4]顾琴.水平四体育教学运动处方单建立与有效利用的实践研究[J].文体用品与科技,2019, No.431(22):91-92.