

新课程背景下高中学生体能锻炼初探

◆黄春

(浙江省余姚中学 315400)

摘要:通过了解体能概念,结合欧美国家对体能内容的构解,以较全面的练习方法方式,实施于学校体育中,帮助每个学生健康成长,并强健体魄,尤其是为《国家学生体质健康标准测试》打下坚实基础。

关键词:体能概念;体能内容及程序;体能练习原则

《课程方案(2017年版)》指出:高中体育与健康课程为12个学分,与《课程标准(实验)》中规定的11个学分相比,增加了1个学分,在这12个学分中,体能模块和健康教育模块各1个学分,三年最多可以学习3个运动项目。本文将简要介绍各种体能所涵盖的内容,着重阐述适合高中男女生体能练习的内容。并通过相应对照组与实验组的尝试,证明本套体能锻炼内容,行之颇有成效。

一、体能模块的内容及特点

1、体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力,是体质的重要组成部分。“中央7号文件”曾提出,“通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。”但是,10余年过去了,我国青少年的体能素质并没有得到明显提高,反而有些素质还在继续下降,跑不动、跳不远、“手无缚鸡之力”的学生比比皆是。因此,体育教师要引导高中生认识体能练习对健康和运动技能的重要意义,掌握增强体能的原理和方法,提高体能水平。故解读体育运动中的“体能”概念,对我们更清晰的认识并了解这一模块,尤其对整个体育课程的顺利完成,具有实用价值。

体育运动中,原先最常谈的就是关于身体素质。一个人身体素质的好坏与遗传有关,但与后天的营养和体育锻炼的关系更为密切,通过正确的方法和适当的锻炼,可以从各个方面提高身体素质水平。

提高学生的体质健康水平的关键就是提高体能素质,体能主要包括身体成分、心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力、灵敏性、平衡、协调性、爆发力、速度、反应时等。唯有深刻了解体能锻炼对人体影响,驾驭或操控有机体需适当适量正确方式的运动,体能也就更符合个体的学习与工作需要了。

我国运动生理学界奋斗田麦久博士认为,体能与技能两类构成竞技体育的终极目标。尽管我们学生平常的学习生活,根本不需要这么高的极限体能,但作为健身锻炼,尤其是坚持选择科学手段锻炼体能,深信无疑,会对人体健康的生活起到莫大帮助。

2、体能练习原则

2.1 多样性,有氧耐力、无氧耐力相结合原则

因为体能训练是件很单调的事所以如果只采用一种方式的话很快就会失去兴趣的。要利用多种方式进行体能训练有利于保持身体的兴奋感与新奇感。其中有氧耐力是基础,是低强度运动的维持性,无氧耐力是增长肌肉比例所必需,是高强度运动的维持性,二者都重视、选择合理比重最重要。

2.2 整体性与局部性(平衡性)原则

体能训练的是一个系统性训练,比如循环系统、呼吸系统等。体能要注重整体性的提高,同时又要加强局部薄弱环节。

2.3 超量负荷原则以及科学恢复原则

为了取得训练效果,每次练习的负荷量都有必要超过平时的基本要求。体能训练是加速人体新陈代谢的过程,必须有足够的休息和能量作保证。比较积极的恢复手段是:针对不同肌肉间歇交替进行练习。

3、体能练习内容及分类

3.1 心肺功能

学生体能素质的下降,体现在耐力素质的下降上,耐力素质是反映学生身体素质的重要指标。中长跑是一项可操作性强的运动项目,属于体能练习中最基础的根源。在心肺功能练习中,我们往往称之为有氧练习。有氧练习必须解决最大摄氧量问题、运

动的持续时间、每周几次、运动过程中保持心率在何种水平等相关要素。

3.2 身体组成部分

个体差异的存在,体能类练习中必须要做到选择性的科学对待。实际操作流程中,可通过体型来初步编排,简单易行的就是通过维尔威克指数定性每个学生。其计算公式为:(体重+胸围)/身高 \times 100,体重计量单位用公斤(kg),胸围计量单位用厘米(cm),身高计量单位用厘米(cm)。然后按照各人测试数据,分肥胖、中度肥胖、偏胖、匀称、偏瘦、极瘦六个组别。由于社会现状、家族遗传、锻炼习惯、营养摄入等诸因素,导致了学生的体型非一朝一夕形成。所以,了解并尊重个体,对于体能训练有方向性决定作用。

3.3 柔韧性

每个人体的柔韧度是各不相同的,重视人体关节肌肉肌腱韧带的柔韧度,对于提高练习强度、松弛肌肉紧张度、增加运动的关节幅度、预防运动中不必要伤害事故,有相当重要作用,所以它排在体能练习中的第三位。

3.4 肌肉耐力

人体通过生长发育,很自然的形成逐步掌握了各种基本活动能力,可若想拥有持久的活动能力,必然要付出艰辛的锻炼。所以,体能练习需一定基础的肌肉耐力作保障。

3.5 肌肉力量

力量源于先天遗传,更来源于后天锲而不舍的锻炼。体能练习可很大程度上改善人体肌肉力量。力量有相对力量和绝对力量之分。体重大者,相对力量就大。为此,一线教师进行体能教学,应根据天气条件确定体育锻炼项目,且选择的教学与运动模式要契合学生体能状况,以期对整体机能产生良好影响。

二、体能练习程序及相关要求

1、热身

1.1 心肺功能练习:慢速跑步,配速1000米/6分钟至7分钟,能持续2000米,属于最基础练习

1.2 热身操:各关节及韧带充分活动开,避免受伤

1.3 热身慢跑或原地练习后,采用单人跳绳、集体跳绳、交换上台阶练习、爬楼梯等体能练习

2、运动中装备——衣物、鞋子适合体育锻炼,保暖或吸汗,不帶不适合锻炼的物品

3、运动中补水,关键夏季

4、运动后整理运动,放松拉伸

本人长期从事体育教育工作第一线,深以为学校体育工作任重道远。患得患失的心常催促自己不断去努力了解新事物与新理念。结合自身二十多年的心得,经过一个学期对照班与实验班两班共八十九位女生的对比实验,最后欣喜发现,对于体能类项目的提升,采用本文中介绍的练习内容进行尝试,取得了很好的效果。所以增强体育教师的责任感和主动性,增强学生健体意识,掌握扎实的运动技术,提高学生体育素养,引导家长形成正确的成才观,鼓励和引导学生积极参加体育锻炼,养成体育锻炼的习惯,一定能提高学生的体能。

深信,凡事在人为,天道酬勤,只要脚踏实地,一心为学生,用心为学校,总是能不辜负了自己作为体育教师的良知。

参考文献:

[1]季浏、钟秉枢.高中体育与健康必修必学内容:体能模块[J].普通高中体育与健康课程标准(2017年版)解读 2018.4:103-114

[2]郑淞、王宗平.校园足球特色学校,应是学生体质“先进校”[J].中国学校体育 2018(5):6

作者简介:黄春,女,汉族,浙江余姚人,中学高级教师,本科,杭州大学体育系,研究方向:学校体育。