

# 健身运动处方在学校体育中的应用探析

◆刘帅成

(吴中区木渎金山高级中学 江苏苏州 215010)

随着学校体育改革不断深入,新课标的推行“健康第一,以人为本”的和现代科学发展的基础上形成和发展起来的新的体育思想理念正逐步被贯彻至体育教学之中。由于学生个体间体质存在差异,客观上要求对各个应具有针对性的体育锻炼方法指导。运动处方的引入可以有效地帮助和指导学生进行科学的体育锻炼。

## 一、运动处方的定义、特性及发展

运动处方是在身体测评的基础上,根据锻炼者身体的需要,按照科学健身的原则,为锻炼者提供的量化指导方案。它以生理学为理论依据,以身体练习为基本手段,以增强体促进身体全面发展、提高生活质量为根本目的。具有科学性、灵活性、针对性强,便于自我控制和自我评价等特点。

运动处方是从自然体育实行两个多世纪的经验总结中和现代科学发展起来的新的体育工作思想。西方几个发达国家从50年代开始研究和应用运动处方,60年代初美国正式研制应用。我国在70年代末也引入了有关运动处方的理论。

## 二、教学运动处方的制定与实施

制定运动处方所应考虑的基本要素有四类,即:运动项目、运动强度、运动次数和每次运动的持续时间。运动项目要因锻炼的目的不同而不同。运动强度是运动处方的核心部分,而量化又是运动强度的核心。运动次数与每次运动的持续时间也是必须严格控制的因素。以上诸要素的合理搭配正是运动锻炼定量化、目的化科学化的一个发展方向。

运动锻炼定量化、目的化、科学化要求运动处方的制定和实施是一个不断优化、不断发展完善、循环往复的过程。第一步,了解学生的基本状况。包括姓名、性别、年龄、病史、参加锻炼情况等。对其健康状况作出判断,这是制定运动处方的重要依据之一。对于有特殊情况的学生应予以特殊对待,不宜参加大运动处方循环。第二步,运动负荷与体能的测定。在实施运动处方前,要对学生的运动负荷与体能作出测定。运动负荷的测定是对其身体承受运动的能力的检测和评价。通常采用心跳频率、最大吸氧量等机能指标。通过测定,找出科学锻炼处方的负荷指标。体能测定主要是对学生身体素质的鉴定。也可将所得结果与较大样本进行对比,确定该项素质优劣程度,从而有的放矢地实施运动处方。对运动负荷与体能的测定数据要保留,以备后用。第三步,具体运动处方的制定与实施。根据以上调查测定的结果和科学锻炼身体的基本原则,为学生提供包括锻炼内容、强度、时间在内的锻炼方案,贯彻实施。应该注意的是,对于锻炼的强度、持续时间、间隔时间及锻炼次数要严格控制,使运动处方规范化。第四步,对身体形态、机能及素质的再测试分析。一个运动处方实施一段时间后,要对学生的身体形态机能及素质进行再测试分析,以检验核运动处方是否有效。可以将再测试的数据与实施处

方前的数据或该地区的、全国的相应数据作比较分析,以便找出差距。第五步,运动处方的优化与综合。对于一个处方应反复修改、优化,使之日臻完善。最后,为了使学生的各项身体素质得以全面发展,还要把各单项运动处方综合起来使用并不断优化。

## 三、对健身运动处方思想方法在学校体育中可行性的研究

运动处方思想方法之所以能够被人们认可,是由于它具有显见的长处和相当的魅力,而将它应用于学校体育中更能提高体育锻炼效率增强学生身体素质。

### (一)与学校体育的根本任务相得益彰

我国一直把增强学生体质,促进学生身心健康作为学校体育的根本任务。而实施处方教学,有利于快速找出一条增强学生体质的捷径,并更科学地指导少年学生进行体育锻炼。在我国现行体育教学中,重视运动技术的教学大纲与不讲实效的素质练习并存。如何针对学生体质的差别选择适当的教学内容并合理地搭配成运动处方显得十分重要

### (二)适应社会发展,满足健身需求

随着社会的发展和人民生活水平的提高,城市里出现了许多肥胖儿,而偏远地区体弱多病者也不少见。这就可以带定出各自不同的运动处方,去达到不同的锻炼目的。运方极强的针对性使上述人们锻炼身体的需要成为可能社会发展导致的人们业余时间少而集中,离锻炼场地远等区素严重妨碍了体育锻炼的正常进行。运动处方可以因人地因时而定,即使是在室内短短的十几分钟时间里,也可以按照事先制定的方案锻炼身体,运动处方的灵活性使这种锻炼身体的思想方法具顽强的生命力。

### (三)使教师、学生、家长三位一体

运动处方教学能够使教师、学生和学生家长三方对青少年体质状况有一个明确的认识。一方面引起学生家长的重视,从学生的起居饮食和锻炼等方面给予敦促和关怀,同时也有利于自己健身意识的养成另一方面,可以帮助青少年认识自身的体质水平,激发他们参与活动的动机,养他们自我锻炼的体育意识:教师也能够根据学生体质状况科学地安排运动内容,体现区别对待的教学原则。另外,能够促进教师不断地研究旨在提高学生体质的教学内容既能让课堂生动活泼,又收到健身的功效,同时有助于教师科研能力的提高。

### (四)推动学校体育教学改革

从我国学生体质欠佳状况以及我国学校体育教学条件较差的实际出发,积极精简繁杂的技术教学内容,改革传统的以精细技术教学为主的模式,积极引进对增强学生体质有显著效果,而且受场地器材、经费等条件的影响较小的运动处方教学,合理安排技术教学内容与运动处方教学这样有利于我国学校体育增强学生体质,传授体育卫生知识等主要目的任务的顺利完成。

