

基于健康中国背景下循环训练在高中体育大课间的 应用

嵇 恺¹ 杨淑君²

1 武汉体育学院 湖北 武汉 430079

2 贺州学院 广西 贺州 542800

【摘要】为最大化激发学生学习兴趣,提高学生身体素质平均质量,为今后体育锻炼与训练提供有效的指导方法。特别高中生马上就要进入高校学习,更需要强健的身体素质和心理素质来迎接新的挑战。本研究采用文献资料法,辩证分析法,逻辑推理法等研究方法,对循环素质训练方法运用到高中大课间中,力求发现这种训练方法对高中生体质的影响。循环素质训练是一种根据练习的具体目的,将练习方式与手段设置为若干个站点,运动员按照特定的规律、顺序、依次完成每项练习任务的训练方法。循环素质训练融入大课间具有独特的优势性和可事实性。它可以有针对性的干预并提高高中生各种身体素质。每次训练内容不同但是都可以对每身体素质得到有效的锻炼与提高,老师也不断的在思索需要学以致用从实践出发,让每一位学生和老都参与进来,激发学生学习积极性和自觉性,改善高中生体质健康问题,提高老师的教学效果。

【关键词】健康中国;循环训练;大课间

1 前言

习近平总书记2016年8月在全国卫生与健康大会上强调:“没有全民健身,就没有全面小康。”。时隔两个月中,中共中央国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》提出了“五位一体”、“四个全面”、“共建共享”、“全民健身”的战略主题,对体育全面承担健康治理工程做出了明确布局。为了响应“2030健康中国”规划纲要的号召,力争取得国家学生体质健康标准优秀率25%以上的成功。为最大化激发学生学习兴趣,提高学生身体素质平均质量,为今后体育锻炼与训练提供有效的指导方法。近些年受应试教育的环境的影响,小学初中,普遍对学生身体综合素质重视度不够,导致部分学生身体素质缺乏科学、系统有效的训练,通过全民身体素质测试呈现出普遍体能降低的现状。特别高中生马上就要进入高校学习,更需要强健的身体素质和心理素质来迎接新的挑战。需要高度重视加强中学生身体素质训练的重要性和紧迫性,不断优化其身体素质训练,做到学习健身两不误。

2 研究方法

2.1 文献资料法

根据本研究的需要,从中国知网、万方数据平台、EBSCO运动科学网络数据资源库等途径收集循环训练与高中体育与健康课程,了解有关高中生体质测试项目特点和循环素质练习训练的研究方法。

2.2 辩证分析法

对所收集的文献材料进行归纳总结,开阔与拓展了本研究视野与思路,并结合本文主要研究方向进行辩证分析。

2.3 逻辑推理法

运用所获取的相关资料和调查情况,使用逻辑推理的方法,对体育大课间融入循环素质训练的方法手段进行分析,并找出两者在实施过程中所存在的问题,提出

合理性建议。

3 结果与分析

3.1 循环素质练习融入高中大课间的理论基础

3.1.1 健康第一的指导思想

建国初期就提出大力推广体育事业,增强国民体质的重要指示,并号召广大青少年将“身体好”放在首要位置。习近平总书记在《“健康中国2030”规划纲要》中曾指出:到2030年,学校体育场地设施与器材配置达标率达到100%,青少年学生每周参与体育活动达到中等强度3次以上,国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上。本文提出循环素质训练融入高中大课间,充分遵循健康第一的指导思想,通过改变传统的大课间模式,培养学生的锻炼能力和学习兴趣,使学生在科学有效的训练下,对心血管系统以及各项身体各项素质得到有效改善,提升学生心理健康,为学生适应社会生活、高等教育和职业发展做准备,为学生终身发展奠定基础。

3.1.2 终生体育意识

据调查,我国高中大多数大课间训练形势基本以跑步,广播体操以及自编健美操为主,相对来说比较枯燥乏味,且运动强度不是很大,影响学生运动习惯和兴趣。自编健美操对学生兴趣激发效果较好,但是对各项体质测试的效果并不太明显。在《普通高中体育与健康》(2017版)提出的终身体育意识的驱动下,将循环素质训练融入大课间能更有针对性的提高学生心血管系统和各项身体素质,循环素质训练所运用的训练手段和方法也能够使学生通过亲身实践去体会体育技术、技巧和效果,使他们能够懂得体育锻炼的理念、原则和方法。掌握科学的练习方法和手段,通过理论与实践相结合的模式教学,培养学生终身体育意识。

3.2 循环素质练习融入高中大课间存在的问题

3.2.1 传统思想观念深化

由于受传统思想的影响,多数学校大课间采取统一

做操,或者围着田径场跑几圈为主的思想根深蒂固,长期不变的练习内容,缺乏趣味和新鲜感,学生失去兴趣应付了事。提高学生体质这一口号从提出并实施至今已经有很长一段路程,但是对于如何提高这一问题,学校还缺乏深入的研究,对于高中学校而言,学生的学业与升学率挂钩,任何情况下学业放在首位;对于体育教师而言,任何新的方案的提出,将对教师、学生带来较大的工作量;对于学生而言,思想上并未对体质健康以及学会训练方法有太多重视。这种传统思维的根深蒂固导致新的事物的融入有些困难。

3.2.2 体育场地充足器材过于陈旧

目前高中学校都有标准的田径场,体育器材,但是由于经费或采购物资的限制,学校购买的体育器材基本都是球类且种类也较少,一些轻器械较为贫乏,比如瑞士球、拉力带、瑜伽垫等。正因为器材的短缺,在非上课时间,对于体育器材的开放性并不理想,课外时间学生想借用器材进行锻炼有些困难,因此也削弱了学生想课外锻炼的念头,大大减少了课外锻炼的频率。体育设施的不健全,直接导致循环素质练习的手段选择性受限,对教师和学生都是一种考验。

3.2.3 教师专业水平参差不齐

部分教师对体能训练方面不是很擅长,大课间基本以操类和跑步类为主,这些对学生全方位的运动素质培养有一定的影响,对学生总体体质提高的效果也不是很理想。体育教师只重视让所有学生都动起来,并没有意识到运动效果。教师专业水平的不同,见解不同科学的将循环素质融入大课间实效性还有有一定的差距。所以如何合理的安排及有效的组成循环素质训练融入到高中大课间还需要进一步提高教师的专业理论知识。

3.3 循环训练融入大课间的对策

3.3.1 在学科带头人的引导下,树立循环素质训练的理念

《普通高中体育与健康》(2017版)提出将体能和健康教育模块设定为必修必学模块,通过这个模块向学生讲授基本的训练方法和手段,学会利用循环训练法的方式对其进行排列组合,包括:每站的训练内容、负荷,练习站的安排顺序,每小组练习的间歇以及练习组数进行合理的安排,组成循环素质训练。通过这种学生摸索,教师指导,学生实践反馈的模式进行学习,让学生学会树立健康训练的理念,用实践找到合适的练习方法。

3.3.2 提高教师的专业水平

循环素质练习融入大课间需要教师改变传统课间的一个计划永久使用练习的模式,他需要根据学生实际情况不断地有目的给学生指导大方向,更新训练方法和手段,在健康第一的前提下使训练效果更佳,这对教师的专业素质要求就格外严格。首先,教师要结合实际情况不断地学习引进先进的训练方法和理念,需要强化现代体能训练、运动训练、运动生理学、运动心理学、田径教学与训练等专业基础理论知识。其次,加强教师教学能力,能够充分发挥落实以教师为主导,学生为主体的教学理念,调动学生学习的积极性,激发学生学习兴趣,最大化的实现普遍提高学生体质,提高教学效果。最后,要求加强对体育学术、教学的交流、研究和创新,不断

地完善与创新学校体育的新思路。

3.3.3 循环素质练习的内容设置的创新合理

在循环训练过程中要不断的创新训练手段与方法,合理的将传统项目篮球、足球、武术、体操的基本技术和新项目比如定向越野、跑酷、棒垒球、橄榄球等基本技术融入到循环训练中。循环素质练习中各个站点设置内容要新颖,教师要摸索学生内心想法,要最大限度地满足高中生内心述求。适当情况下也可将受欢迎的运动项目,具有地方特色的传统运动项目等因素融入进来。循环素质练习的内容选择要合理性,从针对性,科学性和现实性出发。每次训练前首先设计好训练的内容有重点难易适中,考虑训练方法的科学性,会不会因为方法不当造成运动损伤,训练实效性有多高等;考虑学生自身实际情况,本小组的学生能不能完成训练要求,会不会因为负荷强度太高影响下节课的上课效果,因为负荷量太小而达不到训练效果等;还需考虑学校物质条件允许等因素后确定方案再进行有效开展,这种让学生和老师都参与进来的大课间模式,可以满足学生的新鲜感,提高学生参与练习的主动性。

4 结论与建议

关注中学生、高中生身体素质的训练与培养,需要一个积极向上的大环境,包括教师、家庭的理解与支持,同时也要关注体育教师的心理健康问题,通过多种途径提高其经济收入及待遇水平,及培训、职称晋升等创造有利条件,使体育教师能够全身心投入学生身体素质的培养与训练中。加强高中生身体素质训练对于他们顺利大学成为一名德智体美劳的优秀人才、充分发挥自身潜能和创造力。循环素质训练融入大课间具有独特的优势性和可事实性。它可以有针对性的干预并提高高中生各种身体素质。同时充分响应《“健康中国2030”规划纲要》(2017版)中提出的体能和健康教育模块设定为必修必学模块的要求。让每一位学生和教师都参与进来,激发学生学习的积极性和自觉性,改善高中体育锻炼环境及高中生体质健康状况,进一步提高体育教学效果。

【参考文献】

- [1] 尹军,袁守龙. 身体功能训练[M]. 北京: 北京大学出版社, 2015
- [2] 陈信芝, 李山. 循环训练法在田径运动员力量训练中的应用[J]. 田径, 2017
- [3] 中共中央·国务院“健康中国2030”规划纲要[Z]. 2016-10-25.
- [4] 王正伦. 全民健身与全民健康深度融合[N]. 中国体育报, 2016-10-4.
- [5] 闫站站. 循环训练法在高校游泳教学中的应用效果研究[J]. 赤峰学院学报, 2017