

运用跑跳健美操提高初中女生耐力素质的思考

前言

随着素质教育以及核心素养理念的持续发展,中学教学中愈加重视学生的综合素质培养。耐力素质训练作为初中教学的一项重点内容,实施枯燥乏味的传统教学方式常常会使初中生从心底里感到反感和抗拒,对于自身的耐力培养并未产生实质性效果,反而浪费了大量的课堂时间。在新时代背景下,教师在实施和开展相关训练的过程中要注重方式方法的选择,通过开展跑跳健美操运动,增强学生兴趣,使学生能够自觉参与到对应的训练中,从而通过持续性训练,提高自身的耐力水平,成长为一个全面发展的社会主义新人。

关键词

跑跳健美操;初中女生;耐力训练;研究思考

初中生开展系统化教学的过程中,注重学生身体素质的训练和培养,可以使学生保持强健体魄,为专业学科的学习打下坚实的基础,关注对学生耐力素质的常规化训练,能够提高学生的忍耐力,实现全面发展。但是从我国初中教学耐力训练的现实发展来看,学生参与积极性普遍不高,尤其是对于女生而言,由于正处于青春期,对于外界事物表现出明显的抗拒,学业上的压力也使得学生对体力训练相关的活动表现出强烈的抗拒,直接影响和降低了耐力测试的效果。教师要依照现实情况积极进行创新和变革,改变以往以田径运动为主的训练形式,将跑跳健美操和耐力训练相结合,调动学生的学习兴趣,使其可以自觉参与到相关活动中,逐步提高学生的耐力素养。本文将通过具体的实验研究,分析跑跳健美操对初中女生耐力素养的重要影响,以此为相关教育工作者提供可行性思考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以跑跳健美操对初中女生耐力素养的影响为研究内容,在研究对象的选取上,从某实验中学调取五十名女生,

以健美操和中长跑耐力练习将每组分为二十五人,通过系统化的训练,在一定周期后结合学生的耐力训练效果,对两种方式进行客观评价。

1.2 研究方法

研究方法包括文献资料法和实验研究法,主要借助于互联网设备搜集整理有关健美操对学生身心发展的相关论文和期刊,对有关健美操的功能和作用进行详细调查和分析,对该运动建立更加全面的认识。在此基础上,为了考察和验证健美操对于学生耐力训练的实际效果,也可以在班级内进行问卷调查,收集学生最感兴趣的运动方式,系统分析健美操对于学生运动兴趣的价值和作用。在实验研究过程中,将学生按照固定的人数分为实验组和对照组,通过一段时间的系统化和常规化训练,总结和判断学生的实际学习成果,进而明确两种运动形式对于学生耐力素养的重要作用,从而为课堂实践的开展提供方法上的指导^[1]。

2 结果与分析

2.1 女中学生身体、心理素质的特点

对于初中生而言,在进入到中学阶段之后,无论是身

体素质还是心理特征都和小学时期存在明显的不同,伴随着身体各项机能的不断增长,必须采取适当的措施和手段,强化身体素质,使其达到更高水平。在这一时期,男女生的发展由于性别的差异,也存在个性化特征,女生的速度力量以及爆发力在这一阶段已经趋于稳定,正处于耐力素质形成和发展的关键期,在进行耐力素质培养时,尤其要注重方式方法的选择,充分调动学生的训练兴趣,从而实现身心素养的全面发展。在对学生进行耐力培养时,可以从学生的身心特征出发,以激发学生的学习动机和兴趣为主,通过生动多样的形式,激发学生对新生事物的求知欲,结合学生善于模仿的身体优势,对学生进行系统化和规范化的耐力培养,从而使学生心血管代谢能力不断提高。但是从现阶段实际展开的初中耐力训练来看,教师通常以长跑训练为主,这种枯燥乏味的形式容易使学生产生抗拒和抵触心理,而且由于学生的自制力较弱,在参与相关训练活动时,积极性和主动性普遍不高,受到该方面的影响,学生的耐力素质始终保持在较低水平,尚且有较大的进步空间^[2]。

2.2 健美操提高耐力素质的理论依据

2.2.1 发展耐力素质的具体方法

在发展和提升初中学生尤其是女生的耐力素质时,可以采取有氧耐力训练的方法,而具体实施可以借助健美操展开,通过进行有氧耐力训练,能够在一定基础上提高和改善学生的心血管和呼吸系统的有氧供应能力。在参与相关实践训练时,训练方法主要包括持续训练和间歇训练,在针对前者进行训练时,通常需要花费较多的时间,而且一旦训练开始也就不能中断,但是练习的强度相对较小,整体上具有稳定性。而后者要求一段练习结束后进行适当的休息,接着再开展下一场训练。

除了有氧训练这种形式之外,无氧耐力训练也是一种比较常见的训练方法,它可以增强学生呼吸系统的转换能力,在具体的训练过程中,可以借助间歇训练法以及重复训练法等完成和实现,整个训练需要实际负荷的强度往往较大^[3]。

2.2.2 健美操的科学编排对提高耐力素质的作用

健美操在实际设计的过程中,主要是根据运动生理学以及美学等多学科实现系统化和科学化的编排。在进行跑跳健美操练习时,需要各部位协同作用实现共同运动,从而完成对于人体机能的锻炼。每一套健美操在实际开展过程中,都强调身体锻炼的实效性,而且在动作的展开上,主要集中在上下肢的相互配合,要求伴随着音乐节奏,对脚步步伐以及身体的运动方向进行调整和变换。除此之外,在实施健美

操锻炼时,还包括有摇摆以及跳跃等动作,在形式上具有多样性。

从健美操的运动量上来看,具体的训练往往要消耗运动者较多的精力,通过研究和分析,做完一套健美操消耗的能量和一次长跑所消耗的能量大致相当,甚至会在一定程度上实现对长跑的超越。由此可见,健美操对于学生的耐力素养训练具有关键性作用,在实际练习和训练过程中,健美操通常需要与音乐节奏相配合,提升动作的动感,而且也比较符合女生的兴趣方向,使其在练习中得以保持振奋的心态,逐渐忘却练习所产生的疲劳,从而保持整个动作的持续性和连贯性,借助节奏鲜明的大众健美操音乐,对初中女生进行有效指导训练,使其在身体的协调性等各方面都可以有所提升和进步,真正在耐力素质上实现稳步发展。

2.3 女中学生身心健康课程的优选

初中女生在参加体育训练的过程中,从兴趣爱好上来看,大多数女生都比较倾向于娱乐性以及趣味性较强的体育项目,而健美操正好满足了这一点,它在实际进行训练时,往往具有律动感,还伴随着音乐的流动,在长期的发展实践中,深受初中学生的喜爱。健美操运动在实施中,动作的设计涉及身体的各个部位,要求通过适当形式的运动,提高身体各个部位的协调能力,其中不对称的动作较多,而且整个动作的节奏也比较明晰,对于提高身体的灵活性具有积极的促进作用。在针对初中女生进行健美操训练时,可以有效调动他们对于耐力训练的兴趣,借助这种生动有趣的形式,从而转变以往体育训练中被动的心态,可以更加自觉地参与到体育训练中去,以此实现个人素养的全面发展。

健美操由于运动频率和其他运动形式相比较快,和初中女生的心理发展特点以及对运动的追求相互适应,所以在进行健美操练习时,整个课堂的氛围也会比较轻松和有趣,学生即使在练习难度较高的运动动作时,也不会感到压抑和厌恶,整个心境都会得到明显的改善。因此要想在初中耐力素质教学中,进一步提高女生的耐力测试效果,就要将健美操运动引入其中,从而使学生更加积极和主动地参与到相关活动的建设中去^[4]。

2.4 健美操训练前后体质测试结果分析

2.4.1 800米跑测验比较

在进行实验研究的过程中,对学生进行对照实验,通过十周的训练和练习,分别针对实验组和对照组进行800米跑测试,以学生的体质健康标准作为测试成绩的重要参考,通过总结研究发现,实验组学生的成绩在整体上要优于对照

组的成绩。800米跑在具体地进行过程中,主要是以有氧供应为主,而有氧供应能力要想得到稳步提升,就要在日常的训练中加强身体的负荷能力练习,对练习的时间和强度做好科学控制。在利用田径运动开展有氧训练时,它的功能性比较单一,而且在动作上也具有重复性,在长期的训练中,容易使女生产生厌恶甚至是抵触心理,而健美操运动却由于形式的生动有趣以及动作的复杂多变而受到学生的喜爱,在具体的训练过程中,它主要是通过多个动作的排列组合来进行,可以将有氧运动和无氧运动有机结合在一起,从而提升学生的综合素养。持续法和间歇法始终贯穿于健美操练习的始终,通过训练前后对学生的耐力素质进行研究和分析,发现在健美操训练之后,学生的耐力素养得到了明显的提高,身体的柔韧度和以往相比也表现得更加灵活,在从事相关运动时,身体的频率以及速度也呈现出明显的上升趋势,对于学生身体素质的综合发展起着至关重要的作用。

2.4.2 心肺功能测试比较

心肺耐力是衡量学生耐力水平的重要因素之一,在整个耐力素质的提升和训练中起着基础性作用。通过实验研究,分别对对照组以及实验组的心肺功能进行系统化和全面化的检测,结果表明实施健美操训练的那一组,在心肺功能上要明显优于对照组。通过系统化的健美操训练,可以使学生在呼吸上表现得更加自如,增强呼吸系统的功能,使其在持久性上得以进一步发展。而且在其作用和影响下,学生的心肺

功能和无氧代谢能力也得以提升。健美操在实际训练过程中,可以实现有氧耐力训练和无氧耐力训练的有机结合,通过长时间的训练和坚持,对多个动作进行练习,能够有效缓解和降低学生训练中所产生的疲劳感,对于学生忍耐力和意志力的增强具有突出作用。而且通过系统化的训练还可以有效改善学生的运动速度,实现全面发展。

3 结论与建议

健美操在初中阶段实施和开展的过程中,更加符合学生的身心发展特征,可以增强学生的学习兴趣,而且这项运动在进行时,动作往往复杂多样,学生不会感受到枯燥乏味,对于学生有氧运动技能以及无氧运动技能的训练都可以产生积极正面的影响,在其作用和帮助下,学生的耐力不但可以得到提高,在从事田径等高强度运动时,速度也能有所增强,身体素养亦能稳步提升。

4 结语

健美操运动在初中体育教学中的开展,可以有效提升学生的耐力素养,借助这种丰富多样的形式,激发女生的练习兴趣,从而使其更加积极主动地参与到运动训练中去。系统化的训练能够增强对身体的控制能力和协调能力,使得身体各个机能更加的灵活高效,通过协同作用实现全面发展。

文/陈芬(安徽省铜陵市第二中学,安徽铜陵 44000)

作者简介:陈芬,女,安徽无为,铜陵市第二中学一级教师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 郭成吉.健美操锻炼对女大学生体质的影响[J].体育学刊,1996(3):113-115.
- [2] 陈云开.体院健美操选修生对健美操的影响[J].武汉体育学院学报,1994:123-125.
- [3] 陆依群.高校女生健美操教学效果的评估[J].上海体育学院学报,1999(S1):271-273.
- [4] 张明立.常用体育统计方法[M].北京:北京体育学院出版社,1987.