

针对体能测试不及格大学生开设田径选项课

崔广兴

重庆三峡职业学院

DOI:10.12238/er.v4i10.4270

[摘要] 田径运动能有效地促进身体健康和提高身体素质,被认为是所有运动项目的基础。同时它能够完整地展现一个人的运动能力。《国家学生体质健康标准》是从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平的标准,是促进学生体质健康发展,鼓励学生积极锻炼身体的政策指引,也是学生体质健康的个体评价标准。现在的大学学生的课程主要是基础课和选项课为主,然而从现在的学生体能测试考核成绩不难发现每年的不及格同学数量的逐渐的增多。要想解决这个问题,应当考虑针对体能测试不及格的大学生开设田径选项课。

[关键词] 针对; 体能测试不及格; 开设田径选项课

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

Setting up Track and Field Optional Courses for College Students Failing the Physical Fitness Test

Guangxing Cui

Chongqing Three Gorges Vocational College

[Abstract] Track and field sports can effectively promote physical health and improve physical quality, which is considered to be the foundation of all sports. At the same time, it can fully show a person's sports ability. *National Standard for Students' Physical Health* is a standard for comprehensively evaluating students' physical health level from the aspects of physical shape, physical function, physical quality and sports ability. It is not only a policy guide for promoting the healthy development of students' physique and encouraging students to take active physical exercise, but also an individual evaluation standard for students' physical health. At present, the courses of college students are mainly basic courses and optional courses. However, it is not difficult to find that the number of students who fail in the physical fitness test is gradually increasing every year. To solve this problem, we should consider setting up track and field optional courses for college students who fail the physical fitness test.

[Key words] for; failing a physical test; setting up track and field optional courses

引言

通过近些年的大学生体能测试的成绩不难发现,每年的不及格学生数量在不断增加,不及格的体能测试项目依次为:男生引体向上、男生1000米、女子800米、50米、立定跳远、女生仰卧起坐、坐位体前屈、肺活量。

1 体能测试不及格原因分析

1.1 学生自身肥胖。据相关统计分析,在不及格的同学中肥胖学生占到60%以上,由于肥胖,学生的引体向上、800或1000米、立定跳远都难以及格。

1.2 学生缺乏掌握体测项目的技术

方法,例如立定跳远不及格的同学,大多数是由于没有掌握这项运动的技术动作,动作显得极其的不协调。

1.3 对自己的运动能力缺乏自信心,对于800或1000米以及50米,除了锻炼少之外认为自己从来都不行,没有勇敢的去面对困难。

2 针对体能测试不及格学生开设田径选项课的必要性

田径运动是由人类在生活、生产、劳动中的走、跑、跳、投等基本技能逐步形成和完善的现代运动竞赛项目。在体育教学中被认为是一切体育

项目的基础。通过田径项目的学习可以提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、协调性和柔韧性等身体素质。学校开设体育选项课除了开设让合格的同学掌握其他的运动选项之外,应该针对体能测试不及格学生开设田径选项课,让这些同学能够尽量通过体能测试顺利的毕业。

3 利用科学的田径课程安排提高身体素质测试不合格同学的运动能力

3.1 首先要充分的安排中长跑练习,给学生安排每天的中长跑练习,坚持中

长跑的锻炼对于改善、提高人体的呼吸系统和心血管系统的功能以及增强体质培养人的坚强意志力都有积极的作用。更能对身体肥胖的学生起到减重减脂的作用,当学生的体重、体能都有所改善以后其他方面的运动能力也会有一个明显的提高。

3.2进行短跑训练,短跑能够有效地提高步频、速度、爆发力、以及肌肉关节的柔韧性和协调性,通过短跑的基础练习例如小跑步、跨栏步,交叉步等的练习能够更好地让学生短跑运动能力得到提升。短跑成绩好了一般情况下立定跳远的的成绩都会有所提高。

3.3力量方面的练习,每天让学生坚持引体向上的练习显然是不可能的,在课堂中我们可以让学生完成俯卧撑的练习予以代替,俯卧撑是一个比较全面的身体锻炼方式,完成一个俯卧撑需要手臂、胸部、腹部等部位的肌肉相互紧密的配合,几乎要用到全身的每一个部位,能使上肢的肌肉纤维得到更好地锻炼,对于提高男生的引体向上有着很好的辅

助作用,而且俯卧撑的锻炼不受时间地点的限制,随时随地都能进行。

3.4针对立定跳远地的练习,立定跳远不及格的同学主要除了肥胖原因之外最大的问题就是由于没有掌握立定跳远的技术动作。教师在课堂训练除了要教给学生的技术动作之外,还要合理利用学校的资源传授学生基本的锻炼方法,例如:跳台阶、跳障碍物、跳沙坑等,全面的锻炼学生下肢力量,增强跟腱力量和小腿三头肌的力量,这对短跑也会有促进作用。

4 除了训练之外要对学生进行运动常识的教育

4.1剧烈运动之后不能大量的饮水,防止饮水过多而使学业的渗透压降低破坏体内水盐代谢的平衡,从而影响人体正常的运动机能导致心脏受伤。

4.2运动完以后应该进行适量的拉伸运动,拉伸运动能最大限度的避免运动损伤,同时还能有效的缓解肌肉酸痛,同时对身体的柔韧性会起到很好的锻炼效果,这也能很好的提高学生的坐位体

前屈成绩。

5 结语

爱默生曾经说过“健康是人生第一财富”。国家进行学生身体素质测试有着重大的意义,针对体能测试不及格的同学开设田径选修课,能够让这部分学生最大限度的提高运动能力和健康水平,除了能够通过体能测试顺利的拿到毕业证之外,也是把学生培养成为德、体、美全面发展的一项重要举措。

[参考文献]

[1]吕永飞,董为.田径运动及田径课对大学生的重要性[J].北方文学(下半月),2011(10):110.

[2]张晓陆.普通高校体育课必须重视田径教学[J].山东体育学院学报,2004(4):85-87.

[3]郑彩壮.普通高校田径选修教学的研究[J].四川体育科学,2002(3):71-73.

作者简介:

崔广兴(1980-),男,汉族,陕西西安人,本科,重庆三峡职业学院,从事高职体育教育。

中国知网数据库简介:

CNKI介绍

国家知识基础设施(National Knowledge Infrastructure, NKI)的概念由世界银行《1998年度世界发展报告》提出。1999年3月,以全面打通知识生产、传播、扩散与利用各环节信息通道,打造支持全国各行业知识创新、学习和应用的交流合作平台为总目标,王明亮提出建设中国知识基础设施工程(China National Knowledge Infrastructure, CNKI),并被列为清华大学重点项目。

CNKI 1.0

CNKI 1.0是在建成《中国知识资源总库》基础工程后,从文献信息服务转向知识服务的一个重要转型。CNKI1.0目标是面向特定行业领域知识需求进行系统化和定制化知识组织,构建基于内容内在关联的“知网节点”、并进行基于知识发现的知识元及其关联关系挖掘,代表了中国知网服务知识创新与知识学习、支持科学决策的产业战略发展方向。

CNKI 2.0

在CNKI1.0基本建成以后,中国知网充分总结近五年行业知识服务的经验教训,以全面应用大数据与人工智能技术打造知识创新服务业为新起点,CNKI工程跨入了2.0时代。CNKI 2.0目标是将CNKI 1.0基于公共知识整合提供的知识服务,深化到与各行业机构知识创新的过程与结果相结合,通过更为精准、系统、完备的显性管理,以及嵌入工作与学习具体过程的隐性知识管理,提供面向问题的知识服务和激发群体智慧的协同研究平台。其重要标志是建成“世界知识大数据(WKBD)”、建成各单位充分利用“世界知识大数据”进行内外脑协同创新、协同学习的知识基础设施(NKI)、启动“百行知识创新服务工程”、全方位服务中国世界一流科技期刊建设及共建“双一流数字图书馆”。