

体能练习对中学生体质健康影响的实验研究

罗俊城¹ 邓梓豪² 翁拥军² 翁家银^{3*}

1. 佛山市顺德区伦教翁祐实验学校, 广东 佛山 528300

2. 佛山市顺德区教育发展中心, 广东 佛山 528300

3. 广州体育学院, 广东 广州 510100

[摘要] 主要运用文献资料法、问卷调查法、数理统计等研究方法, 以翁祐实验学校 2023 级七年级 1 班和 2 班学生为调查对象, 经过一个学期的教学实验最后得出结论: (1) 体能练习加入体育课中得到更多学生的认可, 丰富体育课堂内容, 有利于提高学生学习的积极性, 激发学习兴趣。(2) 体能练习有利于提高学生的心肺功能, 增强柔韧性, 强化男生的上肢力量以及女生的核心素质, 以及对学生的中长跑能力有明显提高。(3) 体能练习对中学生的身体素质、身体机能有明显促进效果, 且丰富课堂内容, 提高教学效率, 得到更多学生的认可, 有一定的教学实验价值。

[关键词] 体能; 体能练习; 体质健康

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12432

中图分类号: G806

文献标识码: A

Experimental Study on the Impact of Physical Exercise on the Physical Health of Middle School Students

LUO Jun'e¹, DENG Zihao², WENG Yongjun², WENG Jiayin^{3*}

1. Foshan Shunde Lunjiao Wengyou Experimental School, Foshan, Guangdong, 528300, China

2. Foshan Shunde Education Development Center, Foshan, Guangdong, 528300, China

3. Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: The main research methods used in this study include literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics. Students from Class 1 and Class 2, Grade 7, 2023, at Wengyou Experimental School were selected as the survey subjects. After a semester of teaching experiments, the conclusion was drawn: (1) The addition of physical exercise in physical education classes has gained more recognition from students, enriched the content of physical education classes, improved their learning enthusiasm, and stimulated their interest in learning. (2) Physical exercise is beneficial for improving students' cardiovascular function, enhancing flexibility, strengthening male upper limb strength, and enhancing female core qualities, as well as significantly improving their ability to run medium and long distances. (3) Physical exercise has a significant promoting effect on the physical fitness and function of middle school students, enriches classroom content, improves teaching efficiency, and gains recognition from more students. It has certain teaching experimental value.

Keywords: physical fitness; physical exercise; physical health

1 研究背景

1.1 国家对青少年体质健康极为重视

“少年强, 则国强”青少年是国家的未来, 国家对青少年的体质健康极为重视, 将“全民健身”“阳光体育运动”“健康中国”作为国家战略, 把青少年体质健康作为重点发展对象。2022 年教育部联合国家体育总局发布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》, 文件强调将青少年体质健康纳入国家战略, 学校、家庭和社会应共同参与。同年《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》将体能练习作为体育课程的一部分, 标志着青少年体能的发展进入新的时代。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国外青少年体质健康相关研究

美国对青少年的健康情况颇为重视, 从社会到政府各

级部门都存在这样一个共识: 青少年代表着社会重要的一部分。在《美国学校体育国家标准研究》^[1]一书中, “要求小学的课程计划都应当包括体能教育。体能教育强调的是对心肺耐力、肌肉的力量和耐力、柔韧性和身体成分的评价和处方, 且要求结合具体项目进一步强化。”美国的体育课程标准对于不同学段学生体能如何利用体育课来发展、不同年级学生体能水平和学科知识应当达到的目标、具备这些体能后能够做到的事情等都有详细的描述, 可操作性很强, 值得我们学习。

1.2.2 国内青少年体质健康研究现状

青少年是国家最核心的竞争力, 青少年的健康状况关乎着全中华的未来和希望。根据近年来《国家学生体质测试标准》的测试数据报道可以看出, 我国学生的身体素质水平, 包括身体活动、身体机能整体来说都普遍呈现下降

的趋势^[2]。

截至 2023 年 7 月 10 日,以“体能练习”为关键词,在知网进行搜索有 213 篇文章。截至 2023 年 7 月 10 日,以“体能练习”和“体质健康”为关键词,两者并含关系,在知网进行模糊搜索相关度高的论文仅有 114 篇文章。前人研究大多涉及体能练习的作用和效果,但将“体能练习”与“体质健康”相关联的实验研究相对较少。

2 研究目的与意义

2.1 研究目的

本人在前人研究成果的基础上,结合现代体能训练手段和游戏方法,以“体能练习”为切入点,以“补偿性、多样性、趣味性”为原则,根据课堂教学内容合理控制体能练习强度和负荷,创编出适合佛山市某中学七年级学生的 10 分钟“体能练习”教学方案,并且以单盲法教学实验的方式检测教学效果,期望为提高佛山市学生身体素质提供切实可行的“体能练习”方案参考,丰富一线体育教学资源。

2.2 研究意义

通过对《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》新课标的研读,依据广东省体育课堂教学建议的要求,设计一套可为初中体育课堂体能练习方案,并对此方案进行教学实验,进一步检测方案的实效性,以期丰富初中学生体育与健康课堂学习内容,为新课标背景下一线体育教师教学提供理论基础和实践依据。

3 概念界定

3.1 体能

截止到现在国内外学者对体能概念研究呈现“百家争鸣”的局面,在多篇文献中,体能也被称为体适能、“体质”等。田麦久教授将体能视为运动员的基本运动能力,作为运动员竞技能力的重要组成部分,体能包括运动员的内外部身体形态,身体运动机能,身体运动素质等^[3]。

王卫星教授将体能划分为广义和狭义的概念,广义体能指人体为适应运动需要所储存的身体能力要素,是人体活动基本能力的表现;狭义概念是根据体能在竞技体育中的功能和地位,将体能定义为运动员完成高水平竞技所需要的专项力量体系及其相关素质的综合^[4]。

综上,体能练习是指:在体育课上,教师根据学情、教材分析等实际情况出发,科学合理的安排促进学生身体素质发展的各种练习,使学生的体能素质得到增强的一种教学形式。

3.2 体质健康

教育部、国家体育总局在推出《国家学生体质健康标准》时,专门对该名词进行了诠释:健康的概念包括身体健康、心理健康和社会适应良好。《国家学生体质健康标准》中体质健康指的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。

本文研究体质健康具体指标主要指中学生对体育课的喜欢程度、学生身体素质、身体形态、身体机能情况。

4 研究方法

4.1 文献资料法

通过查阅相关文献资料,为研究寻找理论依据,借鉴已有的科研成果,推动研究的开展。

4.2 问卷调查法

通过问卷、访谈等方式,了解学生体质现状以及对体能训练的认识,收集课题研究的数据,为研究提供有效的理论依据。调查问卷做好信度、效度检验。

4.3 教学实验法

随机抽取翁祐实验学校 2023 级七年级 1 班和 2 班的学生,各 48 人,男女各 24 人,为实验调查研究对象。随机分为实验班和对照班,通过一学期的教学实验检测学生体质健康情况,得出实验结论。实验指标的选取结合“国家学生体质健康标准”指标选取且均通过相关专家的指导与校正。

4.4 数理统计法

本文对文献资料和问卷调查信息采用 Excel 2003 进行数据录入和 Spss26.0 进行数据分析,对收集的数据进行统计处理,为本研究的进行提供数据支持。

5 研究结果与分析

5.1 实验前学生基础情况的调查分析

5.1.1 实验前两组学生对体育课的喜欢程度以及“体能练习”认知水平分析

在实验前,针对实际情况向学生派发调查问卷,了解学生对体育课的态度以及对“体能练习”的认知水平。调查问卷共发放 96 份,实验组和对照组各 48 份,回收问卷 96 份,有效问卷 96 份,根据回收问卷统计第 3 题以及问卷第 5 题的答案,建立数据库,分析数据,检查实验前实验组和对照组是否同质。

表 1 两组学生对体育课喜欢程度的统计

喜欢程度	非常喜欢 (人)	比较喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢	合计
实验组	5	9	14	15	5	48
对照组	6	8	18	12	4	48

表 2 实验前学生对体育课喜欢程度分析

	χ^2	df	P
皮尔逊卡方	1.094	4	0.915

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

表 1 为学生问卷数据统计结果,表 2 为两个班数据分析结果, $P = 0.915 > 0.05$ 说明实验前实验组和对照组学生对体育课的喜欢程度没有显著性差异,两个班对体育课的态度大致集中在“一般”和“不太喜欢”的选项,两个班对体育课的评价认可程度相当。

表 3 两组学生对“体能练习”认知程度的统计

喜欢程度	非常了解(人)	比较了解	一般	不太了解	不了解	合计
实验组	1	2	5	23	17	48
对照组	2	4	7	17	18	48

表 4 实验前学生对“体能练习”认知程度分析

	χ^2	df	P
皮尔逊卡方	2.262	4	0.697

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

实验前了解实验组和对照组对体育课堂中“体能练习”了解程度,以问卷形式发放且收集有效数据共 96 份,如表 3,两个班大多数人处于“不太了解”“不了解”状态。用 Spss 26.0 对数据分析统计,如表 4: $P = 0.697 > 0.05$ 说明实验前实验组和对照组学生对体育课“体能练习”的认知了解程度没有显著性差异,两个班对“体能练习”的认知程度相当。

5.1.2 实验前对学生身体素质测试统计分析

教学实验随机选取 2023 级七年级 1 班和 2 班的学生,每班各 48 人,其中男女各 24 人,作为本次教学实验的调查对象,在实验前分别测试两个班学生的身体素质情况进行数据分析。如下表:

表 5 实验前实验组对照组身体素质测试结果比较

身体素质	实验组	对照组	t 值	P 值
50m (秒)	8.637±0.884	8.755±0.721	-0.713	0.477
立定跳远 (cm)	172.521±21.272	171.938±18.464	0.143	0.886
800m (秒, 女生)	3.968±0.417	3.946±0.321	0.194	0.857
1000m (秒, 男生)	4.582±0.426	4.721±0.480	-1.059	0.295
仰卧起坐 (1min/个, 女)	31.708±6.60	33.000±5.348	-0.745	0.460
引体向上 (1min/个, 男)	2.17±2.014	1.54±2.043	1.067	0.291

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

从表 5 中可以看出,实验前实验组对照组 50m 对比分析, $P = 0.477$; 实验前实验组对照组立定跳远对比分析, $P = 0.886$; 实验前实验组对照组女生 800m 对比分析, $P = 0.857$; 实验前实验组对照组男生 1000m 对比分析, $P = 0.295$; 实验前实验组对照组女生仰卧起坐对比分析, $P = 0.460$; 实验前实验组对照组男生引体向上对比分析, $P = 0.291$; P 值均大于 0.05, 说明实验组对照组学生在身体素质方面没有显著性差异。

从表 2 表 4 中可以看出实验前,实验组对照组对体育课的喜欢程度以及对“体能练习”的了解程度没有显著性差异,有较高的可信度,可以作为实验对象开展进一步的实验研究。

5.2 实验前、后实验组和对照组学生身体形态对比分析

表 6 实验前后学生的体重变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	43.104±7.934	42.833±7.472	1.759	0.085
对照组	45.021±8.823	44.750±7.883	1.253	0.217
t 值	-1.119		-1.222	
P 值	0.266		0.225	

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

组内比较:表 6 实验数据分析,实验组学生的体重在实验前体重平均数为 43.104kg,实验后平均体重为 42.833kg,体重平均数减了 0.271kg,实验前后对比 $P = 0.085 > 0.05$,说明学生的体重在实验前和实验后没有显著性差异。对照组学生的体重在实验前体重平均数为 45.021kg,实验后平均体重为 44.750kg,体重平均数减了 0.271kg,实验前后对比 $P = 0.217 > 0.05$,说明学生的体重在实验前和实验后没有显著性差异。

组间比较:实验前,实验组和对照组体重对比分析 $P = 0.266 > 0.05$,说明实验前两组学生体重没有显著性差异。实验后,实验组和对照组体重对比分析 $P = 0.225 > 0.05$,说明实验后两组学生体重有所减轻但没有显著性差异。

表 7 实验前后学生体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高² (m) 的变化

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	18.282±3.130	18.174±2.951	1.698	0.098
对照组	18.451±3.300	18.355±2.956	1.085	0.284
t 值	-0.257		-0.301	
P 值	0.798		0.764	

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

BMI 是 Body Mass Index 的缩写, BMI 表示体质指数其计算方法: 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身高² (m)。BMI 已得到世界卫生组织的认可,世界卫生组织 (WHO) 也以 BMI 作为衡量肥胖或超重的标准,目前也是世界公认的操作简单,方便使用的一种评定肥胖程度的分级方法^[5]。

由表 7 可以看出:实验前,两组学生 BMI 指数对比分析 $P = 0.798 > 0.05$; 实验后,两组学生 BMI 指数对比分析 $P = 0.764 > 0.05$; 实验组在实验前实验后学生 BMI 指数对比分析 $P = 0.098 > 0.05$, 对照组在实验前后学生 BMI 指数对比分析 $P = 0.284 > 0.05$; 说明实验组对照组在实验前后,学生身体形态 BMI 指数没有显著性变化。

综上所述,青少年身高体重增长比较快的年龄阶段是在 10~12 岁之间^[6],而初中生年龄集中在 12~15 岁之间,身高体重增长不明显。其次,实验组和对照组在实验后体重平均值均少了 0.271kg,说明体育课对学生的体重控制还是有一定效果的,实验组对照组之所以没有显示显著性

差异,也有可能教学实验时间有限,学生的整体体重控制可能需要更长的时间干预。

5.3 实验后实验组对照组身体机能对比分析

表 8 实验前后学生的肺活量变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	2630.729±529.953	2844.875±533.521	-10.034	0.000**
对照组	2624.896±471.610	2635.833±477.426	-1.755	0.086
t 值	0.057		2.023	
P 值	0.955		0.046*	

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

表 8 实验数据分析,实验组学生肺活量实验前实验后对比 $P = 0.000 < 0.01$,且实验后,实验组对照组学生肺活量对比分析 $P = 0.046 < 0.05$,说明实验组学生肺活量,实验前后具有显著性差异;实验前,实验组对照组学生肺活量对比分析

$P = 0.955 > 0.05$,且对照组学生肺活量实验前实验后对比 $P = 0.086 > 0.05$,说明实验前两组学生肺活量没有显著性差异。

为期一个学期的教学实验,实验组在课堂上加入“体能练习”环节,对学生的心肺功能有一定的促进作用。“体能练习”的安排以每节课的主要锻炼内容为参考,利用小组合作竞争激发学生的运动积极性,不仅能调动学生的课堂参与度,增大运动负荷,对学生的肺活量有明显的促进提升。

5.4 实验后实验组对照组学生身体素质对比分析

表 9 实验前后学生的立定跳远变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	164.500±12.917	174.958±14.940	14.352	0.000**
对照组	163.042±11.346	165.708±11.834	10.319	0.000**
t 值	0.588		3.363	
P 值	0.558		0.001**	

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

表 9 数据显示实验组对照组在实验前学生立定跳远 $P = 0.558 > 0.05$,两组学生成绩没有显著性差异;实验组对照组在实验后学生立定跳远 $P = 0.001 < 0.01$,两组学生成绩有非常显著性差异;实验组学生立定跳远在实验前、后对比分析 $P = 0.000 < 0.01$,有非常显著性差异;对照组学生的立定跳远在实验前、后对比 $P = 0.000 < 0.01$,有非常显著性差异。

对照组在实验后平均成绩提高 2.7cm,证明体育课对学生下肢力量有一定的提升。为期一个学期的教学实验,实验组在课堂上加入“体能练习”环节,实验组在实验后学生立定跳远成绩增加 10cm,对学生下肢力量有促进作用更大。所以,此组数据显示为一学期的体育课对学生的下肢力量有非常显著的提高,虽然实验组

成绩提高更多,但并不能完全说明是“体能练习”练习所致,也有可能与学生的身体发育以及锻炼习惯有很大关系。

表 10 实验前后学生的坐位体前屈变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	12.454±7.816	14.483±6.905	-7.382	0.000**
对照组	11.263±7.335	11.617±7.065	-1.752	0.086
t 值	0.770		2.081	
P 值	0.443		0.040*	

注: $P < 0.05$ 为显著性差异, $P < 0.01$ 为非常显著性差异。

组间分析:由表 10 数据分析得出,实验前,实验组和对照组对比 $P = 0.443 > 0.05$,两组数据在实验前没有显著性差异;实验后,实验组和对照组对比 $P = 0.040 < 0.05$,两组数据在实验后有显著性差异。

组内分析:由表 10 数据分析可知,实验组在实验前和实验后数据对比分析

$P = 0.000 < 0.01$,实验组在实验前和实验后学生的坐位体前屈有非常显著性差异,且实验后比实验前平均增加 2.029cm。对照组在实验前和实验后数据对比分析

$P = 0.086 > 0.05$,对照组学生坐位体前屈在实验前后没有显著性差异。

由表 10 数据综合分析,实验班在实验前后有非常显著性差异,且在实验后与对照班有显著性差异,由此可以说明体育课上加入“体能练习”对学生的坐位体前屈有显著性效果,对学生柔韧素质有一定的促进。

表 11 实验前后女生 800m 变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	3.966±0.417	3.626±0.320	8.039	0.000**
对照组	3.947±0.321	3.858±0.346	1.930	0.066
t 值	0.194		-2.408	
P 值	0.847		0.020*	

组间分析:由表 11 数据分析得出,实验前,实验组和对照组对比 $P = 0.847 > 0.05$,两组数据在实验前没有显著性差异;实验后,实验组和对照组对比 $P = 0.020 < 0.05$,两组数据在实验后有显著性差异。

组内分析:由表 11 数据分析可知,实验组在实验前和实验后数据对比分析

$P = 0.000 < 0.01$,实验组在实验前和实验后女生的 800m 跑有非常显著性差异。对照组在实验前和实验后数据对比分析 $P = 0.066 > 0.05$,对照组在实验前后成绩没有显著性差异。

由表 11 数据综合分析,实验班在实验前后有非常显著性差异,且在实验后与对照班有显著性差异,由此可以说明体育课上加入“体能练习”对女生的 800m 跑有显著性效果,学生的速度耐力有一定的促进作用。

表 12 实验前后男生 1000m 变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	4.582±0.426	4.230±0.374	6.970	0.000**
对照组	4.721±0.480	4.615±0.460	2.022	0.055
t 值	-1.059		-3.033	
P 值	0.295		0.004**	

注: P<0.05 为显著性差异, P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析: 由表 12 数据分析得出, 实验前, 实验组和对照组对比 P=0.295>0.05, 两组数据在实验前没有显著性差异; 实验后, 实验组和对照组对比 P=0.004<0.01, 两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析: 由表 12 数据分析可知, 实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000<0.01, 实验组在实验前和实验后男生的 1000m 跑有非常显著性差异。

对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.055>0.05, 故对照组成绩在实验前后没有显著性差异。

由表 12 数据综合分析, 实验班在实验前后有非常显著性差异, 且在实验后与对照班有非常显著性差异, 由此可以说明体育课上加入“体能练习”对男生的 1000m 跑成绩的提高有非常显著性效果, 对学生的速度耐力有一定的促进作用。

表 13 实验前后男生引体向上变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	2.147±1.542	4.583±1.558	-15.266	0.000**
对照组	1.542±2.043	3.042±2.095	-9.419	0.000**
t 值	1.067		2.893	
P 值	0.291		0.006**	

注: P<0.05 为显著性差异, P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析: 由表 13 数据分析得出, 实验前, 实验组和对照组对比 P=0.291>0.05, 两组数据在实验前没有显著性差异; 实验后, 实验组和对照组对比 P=0.006<0.01, 两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析: 由表 13 数据分析可知, 实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.000<0.01, 实验组在实验前和实验后男生的引体向上有非常显著性差异。对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.000<0.01, 对照组在实验前后男生引体向上有非常显著性差异。

由表 13 数据综合分析, 实验班在实验前后有非常显著性差异, 且在实验后与对照班有非常显著性差异, 由此可以说明体育课上加入“体能练习”对男生引体向上成绩的提高有非常显著性效果, 对学生的上肢力量有一定的促进作用。且对照班的常规体育课中对学生上肢力量的增强也有显著效果。所以, 此组数据显示体育课对学生的上肢力量有非常显著的提高, 虽然实验组成绩提高更多, 但

并不能完全说明是“体能练习”练习所致, 也有可能学生的身体发育以及锻炼习惯有很大关系。

表 14 实验前后女生仰卧起坐变化情况

组别	实验前	实验后	t 值	P 值
实验组	31.708±6.604	38.292±5.481	-5.611	0.000**
对照组	33.000±5.349	33.792±5.167	-1.519	0.142
t 值	-0.745		2.727	
P 值	0.460		0.005**	

注: P<0.05 为显著性差异, P<0.01 为非常显著性差异。

组间分析: 由表 14 数据分析得出, 实验前, 实验组和对照组对比 P=0.460>0.05, 两组数据在实验前没有显著性差异; 实验后, 实验组和对照组对比 P=0.004<0.01, 两组数据在实验后有非常显著性差异。

组内分析: 由表 14 数据分析可知, 实验组在实验前和实验后数据对比分析

P=0.005<0.01, 实验组在实验前和实验后女生仰卧起坐有非常显著性差异。

对照组在实验前和实验后数据对比分析 P=0.142>0.05, 故对照组成绩在实验前后没有显著性差异。

由表 14 数据综合分析, 实验班在实验前后有非常显著性差异, 且在实验后与对照班有非常显著性差异, 由此可以说明体育课上加入“体能练习”对女生仰卧起坐成绩的提高有非常显著性效果, 对学生的腰腹核心力量有一定的促进作用。

5.5 实验后实验组对照组学生对体育课堂喜欢程度对比分析

表 15 实验后两组学生对体育课喜欢程度的统计

喜欢程度	非常了解(人)	比较了解	一般	不太了解	不了解	合计
实验组	25	10	5	6	2	48
对照组	11	9	15	8	5	48

表 16 实验前学生对体育课喜欢程度分析

	χ^2	df	P
皮尔逊卡方	12.016	4	0.015

注: P<0.05 为显著性差异, P<0.01 为非常显著性差异。

表 15 为学生问卷数据统计结果, 表 16 为两个班数据分析结果, P=0.017<0.05。

说明实验后实验组和对照组学生对体育课的喜欢程度有显著性差异, 且实验组对体育课的态度大致集中在“非常喜欢”和“比较喜欢”两个选项, 实验组实验前后学生对体育课的态度发生很大的变化, 这与课堂加入“体能练习”丰富课堂内容, 增加课堂趣味性, 调动学生的积极性是分不开的。而对照班学生对体育课堂的态度“一般”选项较多, 没有充分调动学生的课堂参与度, 课堂效果有待提升。

综上所述, 经过一学期的“体能练习”教学实验, 实验组学生的身体素质有显著性效果, 这源于“体能练习”

内容安排跟课堂学习技能相辅相成,坚持补偿性原则,组织形式趣味性强,调动学生的课堂积极参与度,提高学生运动技能的同时增强学生的身体素质。

6 结论与建议

6.1 结论

(1)对体育课的喜欢程度调查研究数据显示,实验组显著优于对照组。“体能练习”加入体育课中得到更多学生的认可,丰富体育课堂内容,有利于提高学生学习的积极性,激发学习兴趣。

(2)实验组学生身体素质实验后优于对照组。具体有:肺活量、坐位体前屈、男生引体向上、女生仰卧起坐、男生 1000m、女生 800m 在实验后的成绩优于对照组。由此可见,“体能练习”有利于提高学生的心肺功能,增强柔韧性,强化男生的上肢力量以及女生的核心素质,以及对学生的中长跑能力有明显提高。

(3)“体能练习”对中学生的身体素质、身体机能有明显促进效果,且丰富课堂内容,提高教学效率,得到更多学生的认可,有一定的教学实验价值。

6.2 建议

(1)“体能练习”加入体育课中对中学生的体质健康有明显促进效果,建议更多的老师将此种练习模式运用到课堂当中,提高教学效果。

(2)“体能练习”的实施并不意味着对传统体育教学的全盘否定,要根据时代的要求,满足青少年对新事物的

追求,更新教学观念,灵活安排课堂内容。

基金项目:2022 年度广东省青少年校园足球暨学生体质提升专项课题,核心素养下青少年校园足球“学、练、赛、评”一体化教学实施策略研究(课题编号:22SXZPT19)。

【参考文献】

- [1]乔秀梅. 中小學生體能促進理論與實踐方案研究[D]. 河北:河北师范大学,2012.
 - [2]张淑慧. 发展小学生身体素质“课课练”的理论与实践研究[D]. 山西:山西大学,2018.
 - [3]田麦久,刘大庆. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2012.
 - [4]王卫星. 高水平运动员体能训练的新方法[M]. 北京:北京体育大学出版社,2013.
 - [5]许浩,江文凯. 对江苏省成年人 BMI 指数的研究[J]. 体育与科学,2001,22(6):39-43.
 - [6]李海波,李志勇. 初中体育“课课练”游戏化教学的现状研究[J]. 运动,2015(114):61-62.
- 作者简介:罗俊娥(1989—),女,汉族,河南商丘人,硕士,佛山市顺德区伦教翁祐实验研究方向:体育教育训练学;邓梓豪(1992—),男,汉族,广东中山人,学士,佛山市顺德区教育发展中心,研究方向:体育教育;翁拥军(1976—),男,汉族,湖南汨罗人,学士,佛山市顺德区教育发展中心,研究方向:体育教育;*通讯作者:翁家银(1967—),男,汉族,河南信阳人,博士,教授,广州体育学院,研究方向:体育教学与训练。