

小学体质健康测试 50 米 x8 项目心肺耐力与肌肉耐力的提升

李佩琳

北京学校 北京 101117

摘 要: 为有效提高小学生的体质健康水平, 本文采用问卷调查法和文献资料法, 对小学生体质健康测试 50 米 × 8 项目心肺耐力与肌肉耐力的现状进行分析, 并提出有效的训练方法。研究表明: 小学生身体素质差, 肥胖、视力不良及近视、龋齿等问题普遍存在; 学生身体素质差主要体现在心肺耐力与肌肉耐力上, 所以, 本文提出以下有效的训练方法: 加强锻炼方法 (如: 跑步、跳绳、俯卧撑等); 饮食调整 (如: 饮食搭配); 休息调整 (如: 睡前热水泡脚、热水泡手等)。通过以上训练方法, 能够有效提高学生的体质健康测试 50 米 × 8 项目成绩。

关键词: 小学; 体质健康测试; 50 米 × 8; 心肺耐力; 肌肉耐力

引言

在当今社会, 健康不仅是一个人的生活的重要组成部分, 更是一个人的综合素质的重要体现。而小学生作为祖国未来的希望, 其体质健康状况直接关系到我国未来的发展。据统计, 小学生身体素质普遍较差, 如: 肥胖、近视、龋齿等问题普遍存在, 这不仅影响了学生的身体健康和学习成绩, 还严重影响了学生的心理健康。因此, 小学体育教师应充分认识到当前小学生体质健康测试 50 米 × 8 项目中存在的问题, 并通过科学有效的训练方法, 提高学生的身体素质和运动能力, 从而为国家培养更多优秀人才。本文通过文献资料法对小学体质健康测试 50 米 × 8 项目心肺耐力与肌肉耐力进行分析。

1 小学体质健康测试概述

1.1 体质健康测试简介

体质健康测试是对学生身体素质和运动能力的综合评价, 通过体质健康测试可以了解学生的身体机能水平, 从而为教师制定教学方案和学生体质提升方案提供重要参考依据。在我国, 体质健康测试主要分为《国家学生体质健康标准》《国家学生体质健康标准实施办法》以及《教育部关于加强学校体育工作的若干意见》等文件, 其中《国家学生体质健康标准》主要测试内容包括肺活量、坐位体前屈、立定跳远和 50 米跑等, 而《国家学生体质健康标准实施办法》中则包括体重指数、肺活量、台阶试验和立定跳远等项目。

1.2 50 米 × 8 测试项目介绍

50 米 × 8 往返跑是一项常见的体能测试项目, 要求受

试者在规定距离 (通常为 50 米) 的跑道上进行 8 次折返跑 (即总共跑 400 米), 以评估速度、耐力、灵敏性和心肺功能。该项目测试的主要目的是锻炼心肺耐力: 衡量持续运动时心血管系统和呼吸系统的供氧能力; 速度与灵敏性: 测试快速变向、加速和减速的能力; 爆发力与协调性: 考察短距离反复冲刺中的身体控制能力。此外, 速度与灵敏性的测试则更多地关注于运动者的反应速度以及身体动作的敏捷性。这包括了加速、减速、变向等动作, 这些都是评估运动员是否具备良好运动技巧的重要方面。最后, 爆发力与协调性的测试着重考察运动者在短距离冲刺过程中所展现出的身体控制能力。在这个过程中, 运动者需要在尽可能短的时间内达到最高的速度, 同时还要保证动作的准确性和流畅性, 这对于运动员在各种竞技项目中取得优异成绩至关重要。

2 心肺耐力与肌肉耐力的重要性

2.1 心肺耐力的定义及重要性

心肺耐力是指机体在运动过程中, 由心血管系统、呼吸系统及肌肉系统所具有的能量储备能力, 是人体进行高强度运动的最重要因素。人体在进行高强度运动时, 肌肉和心血管系统所需能量均来自心脏, 此时心脏必须提高泵血能力, 从而满足机体需求。但是, 心脏在工作过程中会产生大量乳酸等代谢产物, 并且随着运动时间的延长, 乳酸浓度会越来越高, 所以需要不断提升心脏泵血能力。心肺耐力在运动过程中能够起到提升肺活量、增强耐力素质的作用。因此, 在进行 50 米 × 8 项目测试时, 学生需要具备较强的心肺耐力来保证自身能够顺利完成测试。

2.2 肌肉耐力的定义及重要性

肌肉耐力是指肌肉在长时间运动中保持较高的强度并持续完成一定工作的能力。在 50 米 × 8 测试中, 主要测试的是学生肌肉在较长时间运动下不会出现疲劳的能力。但是, 随着学生年龄的增长, 身体素质也会随之下降。因此, 在 50 米 × 8 项目测试中, 不仅要对学生心肺耐力进行测试, 还要对学生肌肉耐力进行测试, 这是学生顺利完成测试项目的重要保障。

3 小学生心肺耐力与肌肉耐力现状分析

3.1 小学生心肺耐力现状分析

小学生心肺耐力主要指的是人体在一定的运动强度下, 保持相对较长时间的有氧代谢能力。小学阶段是学生身体发育的黄金时期, 心肺耐力对学生健康成长有着至关重要的影响, 但当前小学生心肺耐力水平总体表现不理想。从小学阶段开始, 大部分学生由于学习、生活等多方面因素, 往往会出现身体过度肥胖、体质较差等问题。同时, 小学生正处于身体发育的关键时期, 其心肺耐力水平还需要得到进一步提升。

3.2 小学生肌肉耐力现状分析

肌肉耐力是指人体在长时间进行体育活动时, 其肌肉能够维持正常工作的能力, 在体育测试中, 学生肌肉耐力水平主要是指学生身体上肢的力量和身体下蹲的能力, 其反映了学生肌肉的力量和身体下蹲的稳定性。小学生正处于身心发展重要时期, 其肌肉耐力主要表现在学生肌纤维的快速增长上。虽然小学阶段的体育教学一直在强调发展学生肌肉耐力, 但是在实际教学中, 部分学校依然存在对体育锻炼认识不足、体育教学理念陈旧、体育场地器材配置不合理等问题, 这导致学生肌肉耐力水平不高。因此, 提升小学生肌肉耐力水平是提高其身体素质和综合能力的关键。

4 心肺耐力的提升方法

4.1 有氧运动的作用

有氧运动是指在氧气充分供应的条件下进行的体育锻炼, 能提高人体代谢水平, 增强各器官系统的机能, 增强耐力, 提高心肺功能。有氧运动能促进全身血液循环, 加快新陈代谢, 同时消耗脂肪和糖的能力得到增强。学生通过有氧运动, 能使体内脂肪氧化分解, 提高学生的耐力素质。在进行有氧运动时, 人体心率加快, 呼吸加快、加深, 使体内缺氧状态得到改善, 从而使心肺功能得到提高。在进行有氧运

动时还能促进人体内分泌和激素分泌水平的改变, 提高神经系统的兴奋性, 从而促进身体素质的全面发展。学生在进行有氧运动时还能使心血管系统功能得到改善和提高。

4.2 心肺耐力训练计划设计

在运动前对学生进行有效的运动前准备活动, 以避免学生在运动过程中出现不必要的运动伤害。如有条件, 教师可选择进行科学、合理的身体素质练习, 如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等项目。在训练计划设计上, 教师可将学生分为多个小组, 小组之间相互监督。在训练过程中教师可采用多种教学手段和方法进行教学。如: 游戏、音乐、比赛等方式进行教学, 达到快速提高学生心肺耐力水平的效果。在训练过程中教师应注重学生体能的训练, 采用循序渐进的方法对学生进行有计划、有目的地训练。同时在训练过程中还应注意教师的讲解和示范作用, 以帮助学生更好地掌握练习技巧。

4.3 心肺耐力测试与评估

在对学生进行训练之前, 学校应该组织专业的人员, 对学生的身体状况进行全面的分析, 根据学生身体素质情况, 选择最适合学生进行训练的项目, 制定最适合学生训练的计划。在训练中对学生的耐力进行科学的测试与评估, 从而制定出更适合学生发展的训练计划。在测试时选择简单、安全、有效的测试手段, 从而能够保证学生在安全的环境中进行测试。同时, 在测试结束之后要对学生进行全面评估, 根据他们在测试中所表现出来的情况来调整训练计划和强度。

5 肌肉耐力的提升方法

5.1 肌肉耐力训练的重要性

50 米 × 8 测试中肌肉耐力的训练主要是以增加肌肉的力量, 提高肌肉的耐力为主, 其目的是增强肌肉的收缩能力, 使肌肉收缩更有效率, 减少能量消耗。肌肉耐力训练在学生体质健康测试中的作用主要有以下两个方面: 一方面, 增强学生肌肉耐力是增强 50 米 × 8 测试成绩的基础, 只有通过有效的训练才能使学生在短时间内完成 50 米 × 8 测试动作, 提高测试成绩。另一方面, 学生通过肌肉耐力训练可以在运动中发挥出更大的能量和速度, 提高运动时的速度和力量等素质, 同时还能锻炼学生良好的心理素质。

5.2 肌肉耐力训练计划设计

针对 50 米 × 8 项目的运动特点, 对学生进行耐力训练

时应以动作技能训练为主,结合专项训练进行,如:50米×8跑前热身、途中跑的跳跃动作、跑后放松拉伸等。在50米×8项目训练过程中,应以学生为中心,根据不同年龄段的学生心理和生理特点设计符合他们的运动方案,在实施过程中要遵循循序渐进的原则。在实施过程中要根据学生自身情况合理安排运动时间,以提高身体素质和耐力。

5.3 肌肉耐力测试与评估

在学生体质测试中,通过对肌肉耐力测试与评估可以进一步明确学生身体素质的变化情况。一般情况下,在体质测试中,通过对学生的肌耐力测试,可以更加准确地了解学生的身体素质变化情况,从而为教学计划的制定提供科学依据。通过对肌耐力测试,可以从表面上看学生肌肉力量的增长情况,而通过对肌耐力测试结果与肌肉力量进行比较分析,可以明确学生肌肉耐力与力量的具体差异。在测试后,还需要进一步了解学生肌肉耐力变化情况,通过对肌耐力测试结果与肌纤维类型的分析,可以明确学生肌肉耐力的提升方向,从而为后期教学计划的制定提供科学依据。

6 小学体育课程中心肺耐力和肌肉耐力训练的融合

6.1 课程设计原则

心肺耐力和肌肉耐力训练的融合,要遵循“循序渐进”“由易到难”的原则,通过不断增加训练强度、延长训练时间来提高身体机能水平,但也不能过快,避免因训练过度造成身体机能损伤。在课程设计时,教师应注意对学生进行专项理论知识的传授,指导学生在课上有针对性地练习,避免盲目训练。同时应根据学生的个体差异,因材施教。对于体育成绩较差的学生可采取分组练习、分层教学等方式提高学习兴趣和课堂效率;对于体育成绩较好的学生可采取分组练习、分组教学、集体练习等方式提高学习兴趣和课堂效率。这样才能让每一个学生都有不同的收获和提高。

6.2 教学方法与手段

在小学体育课程教学过程中,教师首先要在训练前进行热身活动,充分激活学生身体的肌肉组织,降低学生的运动损伤风险。其次,在教学中应将教材进行适当地改编,并根据学生的年龄特点设计适宜的运动强度、运动负荷。在训练过程中应根据不同年龄阶段的学生进行科学合理分组,以小组为单位进行训练。此外,还应注意教学手段与方法的运用,通过情景教学法、合作学习法等多种方法,激发学生参加体育锻炼的兴趣。最后,应注意掌握学生学习的水平与实

际情况。并根据不同年龄段学生的不同特点制定科学合理的训练计划,使学生获得良好的运动效果。

6.3 教师角色与学生角色

在体育课堂教学中,教师的角色定位非常重要,对学生体育素养的培养起着决定性作用。教师应该充分发挥自身的优势,努力成为学生学习道路上的引路人。在体育课堂上,学生是学习的主体,教师的作用在于为学生提供学习引导和帮助。在具体教学过程中,教师应引导学生掌握动作要领,并且注重培养学生的合作能力和创新能力。例如,在50米×8项目的教学中,教师可以为学生提供一系列科学有效的训练方法,并且根据实际情况选择适合学生的训练项目,进而促进学生在体育方面的综合发展。

7 结论与展望

7.1 结论总结

通过本课题的研究,得出以下结论:(1)通过对学生进行体能测试,学生的50米×8成绩有不同程度的提高;(2)通过本课题的研究,发现在以后体育教学中,应将体能训练作为课堂教学内容之一,以提高学生体质健康水平。

7.2 研究展望

通过本研究可以看出,小学体育教学中,在学生体质健康测试的50米×8项目中,肌肉耐力和心肺能力的发展可以通过各种形式的体育锻炼进行提升,以此来增强学生体质健康测试成绩。然而,在实际操作中,由于每个学校的场地器材以及学生的身体素质不同等因素影响,需要研究人员根据实际情况制定具体的教学方法和练习方式。但在本研究中发现,通过加强50米×8项目中心肺耐力和肌肉耐力的练习,可以有效地提高学生身体素质。

参考文献:

- [1] 吴昌平. 学生体质健康测试项目50米×8往返跑教学策略的研究[J]. 新课程导学, 2024, (36): 13-16.
- [2] 周国平, 肖红伟, 周淑莲. 巧用共同体学校联赛提升小学生体质健康测试效果[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(08): 43-45.
- [3] 凌浩. “体测联赛”在小学体质健康测试中的应用[J]. 江苏教育, 2021, (77): 51-54.

作者简介: 李佩琳(1995—), 女, 汉族, 天津, 硕士, 二级教师, 主要从事体育教学。