

# 高校健美选项课“短时高效”教学新探

丁德熙

(攀枝花学院 体育部,四川 攀枝花 617000)

**【摘要】**健美课教学中注重因人而异、因材施教,充分调动学生主观能动性,在有限的时间内以健身健美效果来提高学生的运动兴趣,使学生主动地学习知识技能和运动。短时高效教学法易于培养学生的运动兴趣,有益于终身体育的开展。

**【关键词】**运动兴趣;短时高效;针对性;锻炼效果

**【中图分类号】**G831.32 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)01-0125-03

随着我国经济的发展,人民物质文化生活的丰富,全民的健身健美意识逐渐增强,接受高等教育的大学生自我意识强烈,崇尚一切美好的事物并紧跟社会潮流,有着强烈的追求美的愿望,特别是健康的形体美和姿态美。高校健美运动深受大学生的喜爱,希望通过选修健美课来增强体质改善体形。但由于上课人数多场地器械有限,且一周只有一次健美课,教学一般多以统一学习技术动作和理论知识为主,因此较多大学生在健美课学习中身体锻炼方面收获微小,极大地挫伤了学生的健身健美运动兴趣。笔者根据多年的教学经验,探索出在有限时间内采用针对性较强的区别对待教学方法,使学生健身健美效果得到提高,并进行了对比实验研究。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在攀枝花学院08级健美选项课男生中随机抽出60名学生为对照组,在07级健美选项课男生中随机抽出60名学生为实验组。两组学生均为大一和大二学生,实验前身素质无显著差异。实验时间为2008年3月~2009年1月。

### 1.2 研究方法

对照组采用传统教学授课方式。主要学习健美技术动作和健美理论知识,全身训练为辅。每次课教师先讲解一些健美小知识,然后做准备活动,学生复习上次课所学技术动作,教师指导;随后教师依课次讲解一个肌肉部位的结构和功能,示范锻炼该肌肉的技术动作;学生体会技术动作和教师纠错,最后教师根据时间多少适当安排锻炼内容,学生分组练习;集合身体放松练习,课尾总结。期末考试以力量测试为主,男生测验卧推、深蹲最大重量,女生测固定重量的硬拉和深蹲的次数。

实验组采用短时高效教学方法授课。学生选择自己需要改善的身体部位(1~2个),始终以局部

训练为主,主要掌握针对性较强的技术动作和健美理论知识。其它部位适当练习。教学方式:教师将学生按体形、体质状况分为多个特殊训练小组(增重组、减肥组、肩部组、胸背组、下肢组、上肢组等),并指定骨干学生担任小组长,小组长在课堂上要协助教师完成教学任务,课外要按时组织小组成员完成教师布置的课外训练任务。教师为各小组制定课堂内外训练计划和营养计划。并且教会每个小组所需主要技术动作及训练方法等。在以后的学习中逐渐增添和更换技术动作。上课时要求学生在体力和精神最佳时间段(课前半部分)完成30~40分钟的针对性大强度训练。在教学中经常采用不同的训练方法(如比赛、更换动作、更换负荷、更换节奏、不同的组次数和间歇时间以及组合训练等方式)充分调动学生运动兴趣;课的后半部分多用来学习新的技术动作和讲解理论知识等。在课尾时,加强课外训练的思想动员,要求减肥组每周做2~3次40分钟的有氧训练;其它小组保证每周健美课后第三天做一次30分钟左右的中等强度的课外训练。训练由小组长组织,加强保护帮助和督促作用。此外,教师应经常与学生交流心得,解答疑难,了解学生课余训练完成情况以及饮食睡眠状况。期末考试包括体形、体围评分(小组成员同一身体数据的变化大小)和力量评分(男生测量卧推和深蹲最大重量,女生测固定重量的硬拉和深蹲的次数)。

## 2 实验结果与分析

### 2.1 短时高效教学法有利于肌肉和力量的增长

大量的健美锻炼实践证明,正确的训练计划和科学的饮食是获得健美形体的关键。正确的技术动作和较高的训练强度是肌肉增长的前提条件,充足的营养是肌肉增长的必要条件。周期性短时间、大强度、低频率训练是促进肌肉快速生长的重要方法。无论是课堂训练还是课外训练,都要求学生将

时间严格控制在30分钟内,训练多以复合型基本动作为主,使学生体能消耗限制在最佳水平,防止训练过度。据科研成果报道,凡是超过30分钟的力量训练将影响人体激素的分泌和疲劳的恢复。随着学生身体素质的增强,各组的训练内容和运动量适量增加,但每次训练的时间和肌肉部位始终不变,使运动强度不断增大,有利于生长激素的分泌和身体能量超量恢复。课堂训练时间多安排在准备活动之后,因为在课的前半部分学生精力较集中,容易完成高强度训练;同时,训练时每一组练习都要求学生尽力做到极限,因为倾尽全力的最后一次是开启肌肉生长机制闸门的开关,高强度训练有利于提高血液中的雄性激素水平。短时高效教学法要求学生针对自身体形弱点,选择一个部位作为重点,进行周期性短时间大强度训练,其它部位根据兴趣适当训练。局部训练的安排为肌肉的超量恢复提供了充足的营养条件。短时间局部训练使身体单位体积的肌肉功率和训练强度较大,而整个身体的肌肉能量和蛋白质消耗相对较少。健美训练不是耐力训练,表明训练努力程度的并不是在健身房所花的时间,而是训练强度,肌肉的功率反应训练强度的大小,肌肉是否增长看训练时肌肉功率的大小,即肌肉在单位时间内的负荷量,加强肌肉的“功率”也就意味着增加了肌肉的力量和围度。每周两次同一部位不同内容的训练,使肌肉的训练和恢复形成了良性循环,肌肉的超量恢复产生的结果是肌肉围度的增长和相应力量的增长,当学生看见自己在进步时其训练激情日益增长。短时高效教学法注重学生局部肌肉训练强度和营养恢复,将学生有限的时间、体力、营养有效的用在了刀刃上,所以,学生的肌肉和力量增长普遍较为显著(见表1)。其中深蹲力量比对照组平均多增长5.3 kg,硬拉力量比对照组平均多增长6.8 kg,卧推力量比对照组平均多增长5.2 kg。

表1 实验组与对照组的力量平均增长比较(kg)

组别	人数	深蹲	硬拉	卧推
对照组	60	9.4	15.8	7.3
实验组	60	14.7	22.6	12.5

传统健美课教学要求学生在学习掌握较多健美技术动作,训练安排多是全身综合性或循环性。每次课复习、学习技术动作的时间过长,当学生真正训练时精力和体力已消耗过多。而且,训练内容和训练时间统一要求,运动量存在过多或过少,训练较为随意、散乱,不能满足不同体质、不同体形的运动要求。许多学校的健身房杠铃、哑铃少,有氧练

习器和组合器械多,多数学生练习的运动量和强度不够。全身性训练使学生身体的运动量大,但局部肌肉的训练强度偏低。据了解,参加健美训练的学生多数营养状况较差,不能满足肌肉超量恢复,有的只长耐力不长围度。因此,全身性的教学安排较适合于学习技术动作和减肥训练,而不太适合于肌肉和力量的增长(学生不具备足够的时间、体力和营养);采用身体部位循环性练习使身体每个肌肉部位得到周期性良性刺激,肌肉力量和围度的增长自然缓慢。少数学生课堂内外盲目超时超量训练,造成过度训练和营养不良,以至于训练效果成负增长。可见,传统健美教学方法类同于其它体育项目教学,忽略了健美运动的特殊性,所以健美锻炼效果相对较差。相对而言,短时高效训练法,通过限定学生身体部位(2~3个),在节省体力的前提下尽可能使每一个需要锻炼的部位受到最大刺激,在相对较好的营养条件下肌肉更容易增长,而且学生课外训练与课堂练习内容有区别,使各训练小组的局部健美效果更为显著(见表2)。通过数据对比可知,实验组各项数据均比对照组有显著的变化。可见,有计划进行针对性的健美锻炼比无计划随意性运动更有成效。

表2 实验组与对照组健美效果比较

内容	对照组	实验组
上臂围增加	0.72cm	2.75cm
大腿围增加	1.15cm	3.21cm
胸围增加	2.1cm	4.6cm
肩围增加	1.44cm	3.2cm
体重增加	1.6kg	4.2kg
体重减少	1.8 kg	3.6kg

## 2.2 短时高效教学法易于培养学生运动兴趣

据了解,大学生毕业后体育行为的中断或继续,很大程度上取决于学习期间的体育兴趣。兴趣高者,终身体育意识强,易于坚持锻炼,反之则不然。短时高效教学法提倡以局部训练为主,学生主要掌握所练部位的技术动作及相关训练方法和营养知识,通过初级阶段练出一点效果,有了兴趣后再进一步学习更多的技术动作和知识,减轻了学习负担,学生在学习自己感兴趣的技术动作时较为积极主动,而且在平时更易养成规律性的科学运动和合理饮食。在训练时,短时高效教学法要求学生无论是课堂训练还是课外训练,都将时间控制在30分钟以内(除减肥组),学生不易运动过度,营养和恢复相对较好,学生易于坚持健美运动。训练时小组成员间相互保护、帮助和比赛,使训练变得活泼有

趣,增加同学间友谊与交流。短时高效教学法在安排学生同一身体部位每周两次训练的同时,更注意培养学生好的生活习惯(营养、睡眠),使学生周期性身体训练和恢复形成良性循环。确切地说,如果训练安排合理,指导有方,结合好的饮食作息习惯,那么每一次训练都会是卓有成效的,即使训练充满艰苦、酸痛,学生也不会感到枯燥,越练越有兴趣。通过问卷调查,实验组比对照组有更多的学生进行课外健身健美运动(见表3),而且实验组的学生锻炼更为专业性。由于实验组学生健美锻炼效果较为显著,所以有更多的人坚持参加课外健美锻炼,学生课余锻炼场地多在操场、寝室、健身房、公园及社区运动场进行。实验组多数学生养成了课外锻炼的习惯,健美锻炼成为了学生生活中一种有趣的运动。

表3 学生每周进行课外健美训练情况

组别	人数	0次	1次	2次	3次以上
对照组	60	47	10	3	0
实验组	60	15	34	8	3

期末测验时,当学生们看到自身显著的变化,露出了惊喜的表情,对自己体形的改善较为满意(见表4)。不少学生要求下学期还要选器械健美

课,多数学生表示以后要坚持健美运动。

表4 健美课对改善形体效果的调查

组别	人数	很好	良好	一般	没效果
对照组	60	8	17	22	13
实验组	60	20	28	8	4

### 3 结论与建议

短时高效教学法将健美运动的特点和学生生理心理机能相结合,以健身健美效果来培养学生的运动兴趣,它不是单一的给学生灌输技能和知识,而是让学生有针对性的选择锻炼部位和学习相关知识技能,学生在学习时有更强的自觉性和主动性,在实践中证明教学效果良好。在使用这一教学方法时建议:(1)学生选择训练目标要恰当,教师要注意审查;(2)健身房面积相对要大,要有足够的杠铃、哑铃和辅助凳椅;(3)课堂内外训练以小组方式进行,学生间要相互了解认识,便于日常联系课外锻炼,教师要注意培养健美骨干;(4)每次锻炼的内容、运动量、运动强度要因人而异,教师要多给予技术指导;(5)注意培养学生好的运动习惯和生活习惯(饮食和睡眠),不同健美目的同学配合相应的营养计划;(6)教师自身的形体在教学中也较为重要,可以更好调动学生的运动兴趣。

#### 注释及参考文献:

- [1]人体生理学编写组.人体生理学[M].北京:高等教育出版社,2000.
- [2]高发明.高校体育中的休闲运动与终身体育[J].体育学刊,2001,6(34):25-26.
- [3]彭云书.健美教学与训练[M].重庆:西南师范大学出版社,1991.
- [4]健与美杂志[J] 2002-2008.
- [5]裔程鸿.健美[M].北京:体育大学出版社,2000.

## The “Short-Time Highly Effective” Teaching Researches on the University Boody-bulding Option Course

DING De-xi

(P.E. Department, Panzhihua University, Panzhihua, Sichuan 617000)

**Abstract:** In the body-building class teaching, the attention is different from person to person, and should be conducted in accordance with their aptitude, and fully transfers the students' subjective initiative, fitness the body-building effect in the limited time to enhance student's movement interest. It causes the student to study the knowledge skill and the movement on their own initiative. The short-time highly effective teaching method is easy to raise students, movement interest, which is beneficial to the lifelong physical culture development.

**Key words:** Movement interest; Short-time highly effective; Pointed; Exercise effect