

# 中学体育课堂发展学生爆发力素质的有效途径探索

张霞 黄翠红

(山东省龙口市竞技体育学校 山东 龙口 265701)

**[摘要]** 目前,我国初中毕业升学体育考试制度一直在实行,体育课大部分还局限于单方面传授知识、技能和方法,很多学生对于一些对爆发力素质要求较高的体育项目不是很擅长,但是要想提高成绩,课堂教学方法就显得尤为重要,通过训练有了一定的速度和爆发力,才能更好地发挥学生自身的体育素养。本文就如何在体育课堂上发展中学生爆发力素质做了一些探讨,并给出了一些有效的途径。

**[关键词]** 中学; 体育课堂; 爆发力素质; 途径

## 引言

由于学生在中学阶段仍在生长发育,骨骼发育还没有很成熟,生理、心理适应环境的承受力不是很强,选择适应他们身上特点的方式更有利于发展爆发力。速度、力量是爆发力训练的主要基础,只要打好速度基础,学生就能在短时间内克服一定的阻力,从而提高运动水平<sup>[1]</sup>。所以体育教师不只是起传授知识的主导作用,而要提供给学生一套切实可行的训练方案。下文对体育课堂的要求和提高学生爆发力素质的方法进行了有效的分析。

## 一、课堂基本要求

### (一) 培养兴趣

如今青少年沉迷于网络,无暇体育训练,并且植物性神经反应不稳定,如果高强度枯燥的训练,容易出现疲劳,这会大大减小他们的运动兴趣。教师首先应该紧密结合教学内容设置一些有关训练的多种多样的小活动,根据学生的不同特点,采取不同的比赛形式,要求形式具有激烈性和趣味性,这样能激起他们的胜负欲和竞争意识,从而引起他们对运动的兴趣<sup>[2]</sup>。

### (二) 提高身体基本素养

身体素质通常指人体肌肉活动的基本能力,是人体各器官系统的机能及在肌肉工作中的综合反映。在发展爆发力之前,一些小的基本训练是不可避免的。有氧运动和无氧运动相结合,切记做完无氧运动后要注意休息,保持充足的睡眠。身体素质包括力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧度,其中力量和速度是培养爆发力的重要因素。所以要想提高身体素质,要根据学生个人身体状况进行合理的训练并控制营养均衡。例如,人教版《体育与健康》体育与健康理论知识中关于体能的定义和分类以及发展体能的方法,一是选择合适的运动项目,二是每周坚持3-4次,三是保持每次训练时间适宜,四是时刻关注自己的心率不要过高。

### (三) 定期测试身体素质

身体素质测试主要包括心率、体力、柔韧性等测试,由于男生和女生在生理上存在着一定的差异,所以评判标准大有不同。首先,可以让同学们分组一口气跑到四楼,由教师测其心率,心率在每分钟120-130次的人有很好的体质,每分钟130-140次的人体质一般,体质较差的人一般在每分钟150次以上。其次,男生做俯卧撑,女生做仰卧起坐,男生18个女生25个为合格。最后是柔韧性测试,两脚分开与肩同宽,双手交叉举过头顶并慢慢低头触及地面,如果触碰不到,则使两脚再分开一些,教师测量每个学生两脚之间的距离,30厘米以内为良好,40-55厘米为一般,60厘米以上为较差。然后教师根据测量数据分别制定适用于不同体质人的训练方法,从而提高他们基本的身体素养,进而训练他们运动的爆发力。

## 二、爆发力练习方法

### (一) 跳远练习

跳远是维持时间较短,特别需要爆发力的运动,其中原地纵跳练习为双脚开立,与肩同宽,保持呼吸自然,开始时膝盖先微曲在原地快速跳起并下落,做10组后尽量不要休息,然后膝盖深曲跳起,注意收腿至腹部,落下时膝盖要有缓冲并且重心向下以防受伤。例如,人教版《体育与健康》田径中蹲踞式跳远有清晰的图文供参考,以全脚掌、积极蹬伸起跳腿、充分起跳;准备落地时,上体尽量前倾,以免臀部后座。

### (二) 仰卧练习

正确的仰卧起坐姿势应该躺在一块平坦的地方,双膝蜷缩成90度左右,后背紧贴地面。双手半握拳放在耳朵两侧,用腹部发力,使头和上半身慢慢离开地面,向前卷缩时吸气,回落时呼气,尽量保持头部和身体正直。而俯卧撑对于学生来说一般是偏重俯卧撑,要求双脚并拢,头部微抬,双腿、上身成一条直线,双手撑地并与肩同宽,上推时呼气,下放时吸气,下到离地面2-3公分时稍作停顿,全程保持核心收紧。最重要的是,不要做太快,否则会使腹肌极度疲劳,背部肌肉拉伤。

### (三) 短跑练习

发展学生快速跑的能力,主要是提高下肢爆发力<sup>[3]</sup>。可通过蛙跳、跳台阶、负重跑进行训练,蛙跳对大腿耐力练习有很大作用,注意要不能停的连续跳,距离尽量远些;跳台阶对小腿弹跳力的提升有很大的帮助,只要能保证安全,单腿、双腿都可以,跑时一定要掌握好节奏,调整好呼吸。例如,人教版《体育与健康》中给了明确的动作方法:动作自然,腿后登时快速有力,前摆腿抬高,摆臂积极,两腿的蹬与摆配合要协调。

## 结束语

总而言之,爆发力作为众多运动中必须的一种运动素质,不仅能提高中学生的身体素质,而且对运动的施展有很大的帮助,但是要特别注意的是有一定的训练基础后才能训练爆发力,不规范的训练方法容易导致受伤,所以学生要保持一个良好的身体状态。

## 参考文献

- [1] 陈宣文. 中学体育课堂发展学生爆发力素质的有效途径探索[J]. 体育科技, 2018, 39(06): 134-135.
- [2] 孙馨. 上海市初中生体育兴趣与身体素质的相关研究[D]. 上海体育学院, 2013.
- [3] 孙超. 百米定向对中学生速度和下肢爆发力的影响研究[D]. 西安体育学院, 2012.