

2.2 全面性

要对训练中的大小肌肉群、顺序以及肌肉分布区域做全方位的考量,在对小肌群重点训练的同时,兼顾大肌肉群的主要肌肉的锻炼,在梳理好训练顺序的基础上,对下肢运动的速度和结构特点充分把握,提高对腰腹部肌肉和肩带肌肉的各项力量训练,进而提升神经系统的运行能力,缓解肌肉僵化的现象^[2]。

2.3 适度性

一味的提高负荷量是没能立足于青少年身体发育状况的表现,在训练中要结合青少年的身体状况,适度增加负荷量,避免由于高负荷而产生的损害身体健康的情况。

3 耐力训练的方法

3.1 渗透勇敢顽强的意志

国家在实行计划生育以来,全国各家庭纷纷相应国家号召,基本形成一家一孩的形式。但由于老人对独生子女的宠爱过度,致使大部分青少年缺乏克服困难的勇气,遇到小挫折就停滞不前,而在运动中,各项体能训练和速度训练都需要坚强的意志品质,因此在耐力训练前,要增加对意志品质的渗透。可以在训练前播放运动员历经艰苦的训练后为国家争得荣誉的视频,让学员感受运动的魅力和具有的爱国情怀,利用榜样的力量从心理层面消减学生的畏难情绪,逐渐培养起吃苦耐劳的精神,为耐力训练打下坚实的基础。

3.2 优化训练地点的选择

大脑皮层的兴奋度来源于环境的刺激,在氧气含量充足,气候适宜的环境中,可以起到缓解身体疲劳的作用,对于培养青少年耐力有着至关重要的作用。耐力的提升需要氧气的参与,机体养分充足,新陈代谢加快,机体合成肌糖原的速度上升,为肌肉持续的提供能量。露天的环境是进行耐力训练较为适合的场所,空气流通顺畅,学员在开放的环境里容易提升勇气和意志力。通过跳跃、跑步等运动来加强下肢的力量,这就要求所在的场地硬度要适当,尽量避免在水泥地等坚硬的地面训练。此种地面的可塑性不高,减震效果较差,容易使青少年的骨骼受到过大的刺激,造成骨化或者骨骼的损害,对骨骼的发育起到制约的效果。由此可见,在训练

地点的选择上,要对地面材质进行考量,预先测试地面减震程度和硬度,方可选定训练场所^[3]。

3.3 着重调节呼吸能力

运动中,呼吸机能是维持机体运动耐力的主要因素,呼吸频次的稳定,为机体提供平稳的氧气来源。鉴于青少年大脑皮层自主调节呼吸机能的效果较差,呼吸的节奏被运动速度和疲劳感打乱,出现呼吸频次与动作频率不相匹配的情况。在调节呼吸能力的训练中,主要采用的方法是为学员强调保持呼吸频率的重要性,并且通过讲授呼气时间与吸气时间相等的方式,来调整青少年的呼吸,从意识上给予大脑两步一吸、两步一呼的信号,随着训练次数的累积,达到稳定呼吸频率的目标。

3.4 加强对训练内容和时间的把控

耐力训练除了对呼吸频率有目的的训练外,还包括对有氧耐力的训练。有氧耐力的训练是通过改善氧气输送系统的功能,提高心血管系统的调节能力,来加快肌肉的代谢速度达到增强耐力的效果。青少年的心肌纤维短,不具备成年人的纤维弹性,收缩功能差,若过多的进行无氧耐力训练,会造成心肌壁增厚的现象,对青少年的心脏活力是个不小的打击,严重时会影响运动寿命。训练的目的在于提升青少年的耐力,科学的制定训练时间,保持适宜的运动强度才能够满足耐力素质提高的要求。

结束语

综上所述,青少年自行车运动中,要重视对耐力的训练,科学的制定训练计划,按照人体工学的原理挑选场地,规律性的开展训练活动。

参考文献

- [1]张海波.青少年自行车运动员核心力量训练要点探究[J].运动,2018,24:45-46.
- [2]孙军.自行车运动员耐力训练方法研究[J].当代体育科技,2019,918:43-44.
- [3]孙丽萍.浅谈自行车运动的体能训练[A].《西部体育研究》2018年第3期(总第151期)[C],2018:4.

谈体育锻炼对学生智力发展及学业成绩的影响

郭蕾

(合肥一六八中学 安徽 合肥 230001)

[摘要] 体育锻炼是以身体练习活动为主的一种积极主动的活动过程。在这个身体运动的过程中,根据锻炼参加的活动的对技术的要求不同,因此在运动中你必须集中注意力,有目的的去感知,去记忆,去思维和想象。因此经常参加体育锻炼,能够提高学生大脑的兴奋性,促进学生大脑的智力发展。

[关键词] 体育锻炼;智力;影响;作用

其实体育锻炼能开发大脑,提高自己的智力水平。体育锻炼与智力开发紧密联系相互作用。人们的体育运动都是受思想和意志控制与支配的。可以说体育锻炼是智力开发的重要途径,体育运动更是智力发展的重要因素。体育锻炼对智力发展具有积极重要的推动作用。

1 体育锻炼对中学生智力的影响

1.1 体育锻炼对大脑的开发

大脑两半球的功能上有很大的区别,既有联系,又各自独立。由于人们习惯右手优势,经常使用右手或者是活动右半身,会导致左侧大脑半球负荷过重,脑神经疲劳,记忆力减退,反应迟钝,同时由于左侧肢体活动懈怠,就是右大脑半球很少接受外界传达的信息,永远得不到锻炼,血管显著不发达,容易破裂,引起脑溢血。

因此对于学生来说,有规律的体育运动不但能促进大脑的血液循环,加快大脑细胞的新陈代谢,更重要的是通过体育锻炼,通过体育运动开发了大脑右半球的潜在功能,活跃形象思维,促进大脑的创造活动。

1.2 体育锻炼对智力发展的短期影响

人的脑重只有体重的1/40左右,但供给脑部的血液却占心脏排出量的1/4,耗氧量占全身耗氧量的1/5,在繁重脑力劳动时,大脑还要消耗大量的血糖等营养物质,对各种微量元素的要求也很苛刻。实际上心脏的泵血功能只能满足大脑需求的全部血量的1/40,其余部分全都靠血管的弹性和骨骼肌收缩来完成,这样一来如果人长时间处于安静状态是很不利于大脑工作的。

1.3 体育锻炼对智力发展的长期影响

体育锻炼对人的智力影响,远不止调节大脑,使其获得积极性休息,它对智力长期持续的开发更具重要价值。人在儿童少年时期,智力和体力交替领先向前发展,体力的增长先于智力的增长。青壮年时期人的体力和智力达到高峰,且智力的增长优于体力的增长,这个时期的身体锻炼对智力活动的强度,灵活性,准确性和持续性的提高起到良好的作用。

2 体育锻炼对中学生智力和学业成绩的影响

2.1 对记忆力、专注力和室内上课的行为表现产生正面效果

研究证明,运动时会产生三种激素:多巴胺、血清素与肾上腺素。多巴胺是正向的情绪物质,人在快乐情境下学习较有效果,血清素可以帮助记忆,肾上腺素可以使孩子专注力增强,阅读、理解能力都会提高。一个人长时间不运动或运动少,血液就会在内脏器官里懈怠,脑细胞供氧不足,就容易感到疲劳,工作学习的效率就降低。

2.2 缓解压力、焦虑与忧郁

运动能够抵抗忧郁,振奋情绪,提高挫折的容忍度、增强免疫系统。当剧烈运动时,脑内会产生一种脑内啡,这种荷尔蒙可以镇静大脑、缓解压力,产生幸福愉悦感。压力激素会阻碍记忆储存和睡眠。人在压力下就容易焦虑,甚至抑郁。

2.3 运动能促进睡眠

适量的运动,特别是有氧运动有助于睡眠。更好的睡眠意味着可以通过REM睡眠,将学习时的短期记忆转变为长期记忆。

2.4 是坏情绪的宣泄渠道

当学生感到学习压力大的时,多运动是很好的宣泄管道,能让大脑分泌多巴胺,使孩子拥有正向的情绪。孩子保持心情愉快才能看得进去书,学习才会有效果。

2.5 身体健康少生病

加强体育锻炼,能增强身体的免疫力,有了强健的体魄,才能更好地掌握运用所学知识。否则,学再多的知识都无用武之地。

3 建议

3.1 体育课的建议

3.1.1 教学方法多样化,激发学生上体育课的兴趣

随着新课改,现在对体育课的要求更高了,对体育老师的要求也更高了。要求根据学生年龄、性别、兴趣爱好不同采取不同的教学方式,调动学生的积极性,主动性,培养学生自主学习 and 自主探究的能力。学生上课积极性高了,就对体育课感兴趣,从而达到既定的目标。

3.1.2 教学内容的多元化

教学的课程在继承优良传统的基础上,大胆改革,与时俱进,开拓创新,体现课程的时代性。重视改造传统项目和引入新兴运动项目,为学生终身体育发展奠定基础。同时还有针对性的练习。例如,篮球的持球突破练习就是训练我们的右脑,在上这一课时,就对学生强调这一练习的目的是锻炼我们的弱侧肢体,也是锻炼我们的右脑。因此不同的内容有不同的锻炼效果。因此可以采取是活泼灵活多变的教学方法。

3.1.3 培养学生创造性思维能力

任何一个创新、创造过程都是一个手脑并用的过程,创造力的提高和发挥都需要操作能力的支持,操作对人大脑发展有非常重要的作用。因此,我们可以让学生先学后教,让学生根据自己的了解或老师的示范自己去学习和练习,当学生学而不及时,他们会去思考,会去探究,会去请教,在一系列的过中会去验证,质疑。

3.2 课外锻炼的建议

课外锻炼顾名思义就是体育课以外的身体锻炼的活动形式。包括大课间,每天下午放学后的课外活动,周末节假日的各种方式的锻炼和参加校级及以上的各种比赛。对我们的智力发展都起到很重要的作用。

3.2.1 丰富多彩的大课间

因此现在很多学校都组织了花式多样的大课间。有的学校的大课间堪称大型舞蹈表演篇章,蔚为壮观。既锻炼了身体,又愉悦了身心。更是发展了学生的智力,提高了学生的学习效率,因此建议大课间务必保证开展,更要督促学生参加。

3.2.2 校级及以上的各种比赛和课外锻炼

参加比赛更是对学生身体,心理,思维的锻炼,场上与对手的交锋,与队友的配合和各种临场发挥。比赛前的训练,比赛中的应对,比赛后的奋进都是对身体和大脑的一个锻炼过程。因此鼓励学生多参加各种比赛及活动。根据自己的兴趣爱好及身体状况和其他因素选择适合自己的就是最好。

综上所述,体育锻炼对学生的智力开发有非常重要,因此学生不管是在学校还是在校外都要每天坚持1小时的体育锻炼。既增强了我们的体质,又提高了我们学习的效率和成绩。

参考文献

- [1]王甍,王喆.论体育与智力开发[J].才智,2015(27):168.
- [2]黎勇.体育锻炼促进学生智力发展的生理学机制[J].沙洋师范高等专科学校学报,2002(03):85-87.