

# Research on the Characteristics of Basic Physical Training for Junior High School Students in the Background of High School Entrance Examination Sports Reform in Yunnan Province, China

Chuan Zhao

School of Physical Education of Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

## Abstract

The 100 points of sports in Yunnan Province of China have aroused a high degree of heated discussion, in October 2020, the official announcement of the examination program, when the sports score and the number of words held outside peacetime, many parents and children also realized the importance of sports, began to pay attention to the improvement of sports results, the final aim is to improve students' physical fitness and promote their physical health, which can be seen from the high proportion of physical fitness in the examination plan. The purpose of this paper is to analyze the sports items in the middle school examination of Yunnan Province in China, and to discuss the specific methods and means of physical training according to the characteristics of physical training of junior high school students, so as to provide a reference for improving the physical quality of junior high school students in Yunnan Province, China and the results of physical education in the middle school examination.

## Keywords

high school entrance sports; junior high school students; basic physical training

# 中国云南省中考体育改革背景下初中生基础体能训练的特点研究

赵传

云南师范大学体育学院, 中国·云南昆明 650500

## 摘要

中国云南省中考体育100分引起了高度热议,2020年10月考试方案正式官宣,当体育分值和语数外持平,众多家长和孩子也意识到了体育的重要性,开始关注体育成绩的提升。体育中考100分是手段,其最终目的亦是提升学生的体能素质、促进学生体质健康,这从考试方案中体能素质的高占比也可以看出。论文旨在解析中国云南省中考体育项目,并根据初中学生体能训练的特点探讨体能训练的具体方法和手段,为提高中国云南省初中学生体能素质和中考体育成绩提供参考。

## 关键词

中考体育; 初中学生; 基础体能训练

## 1 引言

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏、平衡等身体素质所表现出来的运动能力。体能分为基础体能和专项体能,论文主要以初中生基础体能为主。

## 2 中国云南省中考体育方案分析

中国云南省考试方案整体比较完善,考虑全面,实效性

【作者简介】赵传(1998-),男,白族,中国云南大理人,硕士在读,从事体育教育训练学工作研究。

强,考试内容包括基础体能测试、专项技能测试和体质健康监测三部分,并赋予竞赛加分。如图1所示,其中基础体能占72.5分、专项技占20分、健康指数占6.5分。基础体能项目包括以下几项:

必测项目:1分钟跳绳;50米跑;15米×4往返跑;1000米(男)/800米(女)跑。

选测项目(6选2):引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女);坐位体前屈;200米游泳;立定跳远;投掷实心球;100米跑。

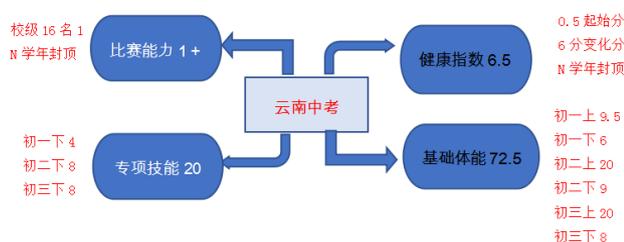


图1 中国云南省中考体育方案

### 3 初中生基础体能训练的特点

#### 3.1 速度素质的特点

速度素质在体能训练中极其重要,体考项目中的15米×4折返跑,50米跑,100米跑是即速度类项目。速度素质训练应该安排在一堂训练课的前半部分,此时学生的运动欲望强烈,神经兴奋性高。此外,应从众多的速度训练方法中采取最适宜的训练方法,在速度训练时应是大强度、少量。速度分为反应速度、位移速度和动作速度,反应速度在初中生体能训练中比较容易被忽视,因此应该选择不同的信号刺激,锻炼学生的反应能力。在练习动作速度时,应该首先确保学生的动作规范合理,让学生学会正确的肌肉发力顺序和关节活动顺序,在学生没有建立良好的动作技能时不宜过分强调动作速度。

#### 3.2 力量素质的特点

中考体育中初中生的力量素质主要通过立定跳远、引体向上以及速度类项目体现。初中生力量训练的特点主要有以下几个方面:首选自重训练法;在训练过程中应该注意速度力量的训练,发展相对力量,而非绝对力量,以快速力量为主;在力量训练过程中,不能憋气;注意力量训练的多样性;遵循循序渐进原则;先练习大肌群再练习小肌群;尤为重要的一点是要充分考虑学生个体差异性。

#### 3.3 耐力素质的特点

800米/1000米是众多初中生所畏惧的考试项目,针对学生畏惧的心理特点,在进行耐力训练时首先克服学生畏惧心理,在热身慢跑过程中逐渐提高要求或改变说法,学生对以圈计数产生畏惧,可以改为以时间计数,例如绕操场跑3圈可让学生绕操场跑10分钟。

此外,要循序渐进地增加学生一堂课的跑动距离。800米/1000米的训练不能一味地跑800米/1000米全程,应适当提高学生无氧能力,特别是糖酵解耐力,进而提升学生的速

度耐力,多采用间歇跑、变速跑进行训练,但在训练时应该合理安排跑动距离和间歇时间。

#### 3.4 柔韧素质的特点

且不论坐位体前屈对于专项素质的发展是否产生作用,但坐位体前屈确实反应着学生的柔韧素质。初中生的柔韧素质依然有很强的可塑性,但在发展柔韧素质的同时要考虑它与其他素质的均衡发展,不能以牺牲力量、速度等素质为代价<sup>[1]</sup>。

柔韧素质的发展要遵循循序渐进原则,并且长期坚持才能看见效果。柔韧素质的练习可放于一堂训练课的最后部分,特别是在进行有氧能力的练习后。练习应当遵循运动生物力学和运动解剖学等相关方面的原理。

#### 3.5 协调、灵敏和平衡素质的特点

这三项素质尽管没有前四项素质重要,但在体能素质的整体中扮演着极其重要的角色。在发展学生这三项素质时要充分考虑各素质之间的练习,提升体能训练的全面性。协调、灵敏和平衡素质的提升能够促进力量和速度等素质的提升,在力量和速度素质的训练中也可培养学生的协调、灵敏和平衡。协调、灵敏和平衡可通过上述所述的热身活动中的动态拉伸和跑专项练习中培养,在速度和力量素质训练中也可同时发展协调、灵敏和平衡。

### 4 训练课中的关键却又容易被忽视的环节

一堂完整的训练课应包括准备活动、基本部分和放松等三个部分,其中基本部分是核心,它涉及本次训练课的主要内容,而准备活动和放松环节也非常关键,但往往被大部分人所忽视。论文将分别介绍这三个部分的具体训练方法和操作手段。

#### 4.1 准备活动

在准备活动过程中,以“慢跑+动态拉伸+跑的专门性练习”的步骤进行,慢跑的主要目的是升温,初步调动内脏器官参与到接下来的运动中。动态拉伸主要是保持或提升慢跑所获得的温度、降低肌肉粘滞性、增加关节活动范围等,在该准备活动中,除了静态拉伸的安全性和难度更低外,动态拉伸相比于静态拉伸展示出了更多的优点,这也是当前动态拉伸被更多地应用于静态拉伸的原因。但静态拉伸究竟应

不应该被准备活动所摒弃,或者说应不应该被某些项目的准备活动所淘汰,这还需要更多学者的探讨与研究来证实。跑的专门性练习可使学生建立跑的正确技术动作,学会关节、肌肉的发力顺序,为之后的学习打下坚实基础。长期的动态拉伸练习和跑专练习可也可促进学生柔韧、协调、平衡等素质的发展。

## 4.2 动态拉伸动作集

### 4.2.1 脚跟至脚尖行走

身体直立,双腿分开大约与肩同宽;向前迈步,右脚跟落地;脚掌快速向前滚动至右脚跟抬起;左脚重复以上动作,一步一步向前行走。

### 4.2.2 抱膝走

左脚向前跨步;右大腿向身体上抬,同时保持身体直立;双手抱住右膝盖的前部;将右大腿拉向胸部,换另外一条腿重复以上动作,一步一步向前行走。

### 4.2.3 跨步躯干转动

身体直立,双手相扣与脑后;原地跨步;将髋部向右转动90°,然后再向左转动90°,同时保持躯干正直,面向前方。

### 4.2.4 单腿站立盘腿

左腿向前迈步;右膝尽量往上抬起,同时将膝盖外展;右手放在右膝上,左手放在右脚踝上(注意不要抓住脚);将小腿向上提;动作过程中身体保持直立姿势;放下右腿,向前迈步的同时换另外一条腿重复以上动作。

### 4.2.5 股四头肌拉伸走

左腿向前迈步;向后抬起右脚,并使身体保持直立姿势;用右手抓住右脚踝,并将脚拉向臀部;放下右腿,向前迈步的同时换另外一条腿重复以上动作。

### 4.2.6 燕式平衡

身体直立,并用右脚保持身体平衡;腰部向前弯曲,同时左脚向前伸展,双臂向两侧打开;保持身体与地面平行,同时脊柱挺直(双肩之间的连线应与地面垂直);向后迈一小步以回到原来姿势;换另一条腿重复以上动作。

### 4.2.7 手足爬行

双脚开立,与肩同宽,双脚略微弯曲;以髋为轴心向前屈体,并将双手放于地面,同时保持双膝略微弯曲;用双手交替向前爬行,直至身体呈俯卧撑姿势;双脚用小步移向双手,

同时保持双臂伸直,双膝略微弯曲;重复以上动作。

### 4.2.8 弓步伸展

身体直立,双脚分开大约与肩同宽,双手置于体前;左腿向前迈一大步成弓步,并使左膝处于左脚正上方;右膝下落直至离地面约1-2ft;与此同时,向不同方向伸展双臂(即向前、向上、向左或向右)并使身体保持相应的姿势;伸左膝和髋部蹬离地面;双臂回到开始姿势;将右脚放到左脚旁边;右脚向前迈步,重复上述动作。

### 4.2.9 侧弓步

身体直立,双脚分开大约与肩同宽,双手置于体前;左腿左侧迈一大步;髋部向地面下压;右腿保持伸直,同时双脚朝向前方;回到开始姿势;重复以上动作至说数的次数,两侧轮流进行。

### 4.2.10 直腿上踢

身体站立,双臂伸过头顶,双脚分开大约与肩同宽;左脚向前跨步;右脚向上踢,同时保持躯干直立,腿部绷直;双手向前触碰右脚尖移动;放下右脚,双臂回到开始姿势;换另外一条腿重复以上动作,一步一步向前移动。

### 4.2.11 跳跃击脚

向前跳跃,膝关节高抬;与此同时,用对侧的手触摸抬起脚掌的内侧;交替拍打每一只脚,完成一定的距离。

当然,动态拉伸的动作有很多,以上介绍了11个动作,根据每堂训练课的内容以及运动员的实际情况,可从其中挑选部分动作进行练习,在练习过程中应保证动作完成的质量而不是数量,要求动作协调、准确,每一次练习的拉伸力度不易有过大的浮动。

## 4.3 跑的专门性练习

跑的专门性练习是提高短跑速度的基础,经常练习也可提高学生的基础体能素质。经常被使用的跑专练习包括高抬腿、直腿跑、小步跑、后蹬跑、车轮跑和跨步跳等。

## 5 基础体能素质训练的方法和手段

### 5.1 速度训练

在速度训练中,跑的专门性练习是基础,因此,每堂课的跑专练习也至关重要。具体的速度练习方法和手段如下:摆臂技术练习,在做完上肢力量时练习效果更佳,根据学生能力和情况可进行抗阻的摆臂练习以及改变实体姿势的摆臂

练习,如站姿、坐姿、跪姿和弓步等交替进行。双脚跳衔接跑、跨步跳衔接跑、俯卧撑衔接跑以及高抬腿、小步跑、直腿跑等衔接加速跑。此类练习可通过标志盘、小栏架以及绳梯等进行辅助。反应速度可主要通过视觉和听觉刺激进行练习,最简单直接的就是口哨的利用以及标志物的提醒<sup>[2]</sup>。

## 5.2 爆发力训练

初中阶段学生不建议使用大负荷抗阻训练和弹射式抗阻训练,超等长训练较为适宜。超等长训练是一种要求学生进行快速的拉长-缩短周期运动的训练形式。大量的练习都被归纳为超等长训练,包括各种单侧和双侧式抓举-抛掷、推举、跳跃及各种变换形式的跳跃运动等。各种跳跃及变换形式的跳跃可通过标志盘、小栏架进行辅助练习,也可充分利用练习场地中的台阶进行练习<sup>[3]</sup>。跳跃过程中强调脚掌与地面接触的瞬时性,要求逐渐形成快速连贯、快起快落。力量向爆发力的转换以及爆发力向专项的转化极其重要,因此,在做完此类的一组练习后应进行30~40米的加速跑。

## 5.3 无氧训练

无氧训练可采用间歇性快速跑、法特莱克训练法、重复跑等方法。间歇性快速跑:又叫作变速跑,可采用一段快速跑+一段慢速跑,例如田径场跑道直道100米快速跑+弯道100米慢速跑,以此循环进行。这种组合训练模式要在整个训练过程中不间断进行,练习的时间长短和休息时间(慢跑或步行)。法特莱克训练:可在跑道或者越野赛道上进行,学生的距离上进行最快速度跑进行快速跑和慢跑。重复跑:在指定的距离上进行最快速度跑,冲刺距离可以是短距离(20~40米快速跑)也可以是(100~400米快速跑),跑完后进行被动休息,重复次数以及练习休息比取决于学生水平。

## 5.4 有氧耐力训练

有氧耐力训练可采用:长时间中等强度的训练,是指

长距离慢速训练,距离相比比赛距离要多出一定时间,学生可进行20~30分钟慢跑。中等时间高强度训练,即有氧/无氧间歇训练,通常被称为法特莱克训练<sup>[4]</sup>。短时间高强度的训练。

## 5.5 灵敏、协调、平衡稳定性训练

灵敏、协调、平衡稳定性训练主要通过上述的动态拉伸和跑的专门性练习来发展,具体的动态拉伸方法上诉以详述。此外,在训练课的主要内容中也可通过敏捷绳梯、平衡球/垫进行练习。

## 6 结论和建议

### 6.1 结论

在进行初中生体考背景下的体能练习时要注重学生个体差异性,遵循循序渐进原则,根据初中生体能训练特点开展训练;学生长期坚持,在获得高分的同时,培养运动兴趣,提升体能素质,进而养成终生体育的习惯。

### 6.2 建议

中国云南省中考体育100分其实质是一种手段,其目的是提升中国云南省初中学生的身体素质,促进学生健康。因此家长和学生都要有正确的看法,不能为了考试而考试、为了提分而锻炼。

## 参考文献

- [1] 王海波,陈海波.不同体育中考考试模式对初中生体能素质影响的研究[J].体育文化导刊,2016(10):138-142+158.
- [2] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民教育出版社,2002
- [3] 田海涛.初中体育课堂学生体能训练策略分析[J].中国校外教育,2019(31):10+13.
- [4] 张东亚.浅谈初中体育专项教学中的体能练习[J].课程教育研究,2018(19):192.