

# 大学生体质健康视域下体育课程教学改革研究 ——以高强度间歇训练融入花样跳绳教学为例

张燕

南京师范大学泰州学院体育与健康教育学院, 中国·江苏 泰州 225300

**摘要:** 高强度间歇训练作为一种科学有效的运动训练方法, 在发展体能方面有着重要作用。花样跳绳作为我国传统体育项目, 有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。大学生作为国家事业发展的未来主力军, 面临着体质健康水平持续下滑的窘境。将高强度间歇训练融入大学生花样跳绳教学之中, 对丰富花样跳绳教学内容和形式, 高效发展大学生体能有着积极意义。本文就高强度训练融入大学花样跳绳教学策略以及注意问题进行分析, 为高强度间歇训练在大学体育教学中的广泛运用, 提供理论参考。

**关键词:** 大学生; 体育课程教学; 改革; 高强度间歇训练; 花样跳绳

## Research on the Teaching Reform of Physical Education Courses under the Perspective of College Students' Physical Fitness and Health —Taking the Integration of High-Intensity Interval Training into the Teaching of Patterned Rope Skipping as an Example

Zhang Yan

School of Physical Education and Health Education, Nanjing Normal University Taizhou College, China Jiangsu Taizhou 225300

**Abstract:** High-intensity interval training, as a scientific and effective method of sports training, plays an important role in the development of physical fitness. As a traditional sports program in China, synchronized rope skipping has a long history and a broad mass base. College students, as the future main force of national career development, are facing the dilemma of continuous decline in physical fitness level. The integration of high-intensity gap training into university synchronized rope skipping teaching has positive significance for enriching the content and form of synchronized rope skipping teaching and efficiently developing college students' physical fitness. This paper analyzes the strategy of high intensity training into university synchronized rope skipping teaching and the attention problems, in order to provide theoretical reference for the extensive use of high intensity interval training in university sports teaching.

**Keywords:** College students; Physical education program instruction; Reform; High-intensity interval training; Synchronized rope skipping

### 0 引言

党和国家领导人高度重视和关注学生体质健康发展, 习近平总书记曾指出“青年兴则国家兴, 中国发展要靠广大青年挺膺担当”。大学生作为国家事业发展的主力军, 其体质健康水平, 关乎我国人才培养的综合素养, 关乎我国人力资源质量和中华民族的可持续发展。然后, 第八次全国学生体质与健康调研结果显示, 我国学生体质健康达标优良率总体呈上升趋势, 学生体质与健康水平持续提高, 然而, 大学生身体素质下滑、学生视力不良和近视率偏高、学生超重肥胖率上升等问题仍较为显著。教育部印发了

《高等学校体育工作基本标准》(教体艺〔2014〕4号)中, 明确学生体质水平的提高作为高校体育工作的基本点和立足点。大学生体质健康改善和提高是高校体育教学的重要任务, 也是大学体育教学改革的重要目标。

跳绳在我国有着悠久的历史, 最早可以追溯到汉代, 随着朝代的更迭, 跳绳的花样也演变和丰富, 直到清代, 艺人胡氏将宫廷跳绳与民间跳绳才结合起来, 形成了“花式跳绳”的雏形。新中国成立后, 胡氏后人将“花式跳绳”改为了“花样跳绳”。花样跳绳运动具有技巧性强, 种类多, 配合各种欢快音乐, 以及包含单人单摇、双摇、三摇,

到双人混合花样、三人的交互接力,再到四人交互花式到十人的五角摇绳等特点及运动形式,深受学生喜爱。花样跳绳以其多变的动作样式以及欢快音乐节奏,可使学生在充满乐趣的活动中增强身体素质、增进运动技能,同时对学生的创新思维与团队协作精神能起到有效培养。

高强度间歇训练(HIIT)概念是由Reindell和roskamm于1959年提出的。尽管国内、外学者对高强度间歇训练定义的表述并不完全一致,但均包含有2个高强度运动阶段和中间安排不足以完全恢复的低强度运动或休息的间歇。高强度间歇训练作为近些年新兴的运动训练方式,其特点在于训练和间歇时间短,通过增加运动强度,而缩短运动时间,能够解决由于时间紧张,而不能参加体育锻炼人群的锻炼需求,或者减少人们在运动中的时间消耗。能有效发展不同人群的有氧和无氧运动能力,成为运动训练、健身运动和运动康复常用的手段。高强度间歇运动在改善心血管健康,降低体脂,改善身体成分有着积极作用。且在大学生体质健康方面效果也显著,能有效提高大学生耐力素质、速度素质以及肌肉爆发力。因此,本文将高强度间歇训练融入花样跳绳教学中,来探讨该类型教学对大学生体质健康水平影响,为有效提升大学生体质健康水平和丰富体育教学模式提供理论参考。

## 1 高强度间歇训练融入大学花样跳绳教学价值探析

面对大学生体质健康持续下滑的窘境,如何高效发挥大学体育教学“育体”作用,构建高质量体育课堂,是高校体育教学迫切需要解决的问题。现阶段高校体育教学面临的主要问题在于教学方法单一、练习密度小,强度低等问题。很多高校的体育教学延续中小学体育教学的模式,使得学生在经历多年的中小学体育课学习后,觉得大学体育课索然无味,学习兴趣和主动性大大降低,加之传统的体育课堂练习安排表现出的单调和持续性,致使学生在练习时主观用力程度不高,导致体育课堂教学练习效果差,从而不能高效发挥大学体育教学的“育体”功能。2022年的义务教育体育与健康新课标中提出,每节体育课群体运动密度应不低于75%,而个体运动密度应不低于50%;每节课应达到中高运动强度(心率140~160次/分钟),这一要求对于大学体育课堂教学同样存在着借鉴和指导意义。这一转变体现出体育课堂在运动负荷强度上的追求,即体育课的负荷强度是高质量体育课的重要前提。高强度间歇训练的主要特点及效应皆体现在“高强度”上,因此,将高强度间歇训练融入大学花样跳绳教学中,能有效契合体

育与健康课程改革的需要,同时,高效发挥大学花样跳绳教学的“育体”功能,加速高质量大学花样跳绳课堂的实现。

高强度间歇训练对发展大学生体能有着积极意义,在教学中可以灵活安排,且形式多样,可以充分提升大学生的运动参与感,强调学生的主体意识,充分发挥学生学习的主体性。而且花样跳绳多变的运动形式结合高强度间歇训练,能够极大地发挥学生创造性和培养学生意志品质及团队精神。有利于花样跳绳教学“育人”功能的实现。

## 2 高强度间歇训练融入大学花样跳绳教学策略

高强度间歇训练的短时间大强度并伴有间歇的练习特点与花样跳绳多变动作做法以及单人、双人和多人组合形式,为两者在内容和形式上提供了可能。

### 2.1 高强度间歇训练融入花样跳绳教学过程

体育课教学过程包括准备部分,基本部分和结束部分,而根据人体在运动过程的机能状态变化规律,高强度间歇训练如安排在准备部分或结束部分明显不符合这一规律。体育课基本部分是整节体育课的主体部分,是学生掌握运动技能,发展体能的主要环节,因此,将高强度间歇训练安排在体育课的基本部分,能加速体育课的教学目标的实现。体育课的最高心率一般要求在基本部分中间或偏后环节出现,因而将高强间歇训练融入花样跳绳技能学习的练习中,也可以安排在正式练习内容之后的体能练习中,完全符合体育课教学规律要求,同时能够有助于学生对课堂教学内容的掌握和体能的发展。

### 2.2 高强度间歇训练融入花样跳绳教学方法

教学方法是教师实现教学目标,完成教学内容的重要手段和载体。高强度间歇训练虽然练习强度大,但是练习历经时间较短,通常持续几秒到几分钟的练习,而且两组练习之间有短暂休息的练习,可以有效解决课堂练习的单调性和持续练习的枯燥性。花样跳绳教学中可以将高强度间歇训练的方法有机融合起来,例如在单人速度跳的教学中,将每次练习均已高强度间歇训练的形式呈现,可以进行40s的快速跳,然后30s休息,再接40s快速跳,以此循环,直至完成多组,作为一个完整的练习单元。

### 2.3 高强度间歇训练融入花样跳绳教学内容

花样跳绳各种动作及其不同组合形式构成了花样跳绳丰富的教学内容。将高强度间歇训练融入花样跳绳教学内容中,可以根据教学对象的水平不同,灵活安排花样跳绳动作强度和节奏。同时可以将不同的练习内容和花样跳绳

内容结合起来,丰富花样跳绳的教学内容,例如在两次高强度快速跳之间,安排跟随音乐的节奏感练习为间歇不完全休息,在提高学生快速跳绳能力的同时,发展学生动作节奏感。此外,花样跳绳教学内容安排中,依据高强度间歇训练的特点,加入抗阻练习,有氧练习等内容,在丰富花样跳绳的教学内容同时,增加教学内容的趣味性,从而提高学生学习花样跳绳的兴趣。

### 3 高强度间歇训练融入花样跳绳教学需注意的问题

#### 3.1 教学中加强医务监督

高强度间歇训练虽然每次练习历经的时间较短,但是其瞬时强度要求很大,对学生机体的短时刺激较大,容易引起机体产生强烈反应,因此在安排高强度间歇训练的花样跳绳内容,方法时,要考虑学生身体状况,身体素质,运动能力等。观察学生在运动的外在变化,要求学生关注自身在运动中的主观感受,如有不适,应立即停止运动。关注学生的个体差异,对于不同体能水平的学生,可采用不同强度要求和/或休息时间安排。

#### 3.2 合理安排练习和休息时间比例

高强度间歇训练中的休息,关乎学生的机体机能的恢复和提高。如果在高强度间歇训练中,学生机体没有得到休息,机体恢复不足,将导致练习强度上不去,从而使得高强度训练效果大打折扣。因此,在结合高强度间歇训练的花样跳绳教学中,合理安排练习和休息时间比例,对于

教学成效以及安全教学至关重要。

### 4 结语

高强度间歇训练作为一种科学有效的运动训练方法,在竞技训练和健身运动领域得到了广泛运用。将高强度间歇训练引入体育教学中同样具有重要的应用前景。通过将高强度间歇训练融入花样跳绳的动作特点,进行教学内容设计,丰富教学模式,增加教学趣味,可以有效提升学生体育学习的主动性和促进学生体能发展。

#### 参考文献:

- [1] [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_938/s3273/201406/t20140612\\_171180.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/201406/t20140612_171180.html).
- [2] 西安地方志办公室.花样跳绳 [EB/OL].(2021-07-22) <http://xadfz.xa.gov.cn/xadq/xafw/fwzwhyc/60f8e009f8fd1c0bdc3c3265.html>.
- [3] 黎涌明. 高强度间歇训练对不同训练人群的应用效果[J]. 体育科学, 2015,35(8):59-75,96.
- [4] 胡盟盟. HIIT 运动干预对大学生体能影响的实验研究[D]. 中国石油大学(华东), 2017.
- [5] 易玲丽, 刘斌斌. 8 周 HIIT 对大学生身体素质影响的实验研究[J]. 科技资讯, 2021,19(32):192-194. DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2107-5042-3461.
- [6] 季浏, 汪晓赞, 王晖等. 我国高质量体育课堂教学模型与实施的研究[J]. 体育科学, 2024,44(12):3-14. DOI:10.16469/J.css.2024KX045.