学生合理使用社区体育健身器材对学校体育的影响及效果研究

郭品杉

（清华附中潭柘寺学校，北京 102300）

摘 要：随着社会发展和生活方式的改变，学生的体育运动越来越受到关注。社区体育健身器材作为一种便捷的锻炼方式，顺应教学改革体育与健康核心素养指向，对培养学生运动能力、健康行为、体育品德具有潜在的影响。因此，研究学生对社区体育健身器材的合理使用对学校体育的影响及效果，有助于促进学生体育素养的提升和身体健康的改善。本文分析了学生在学校体育与健康课程上学习的项目的重要性，探讨了学生田径队训练项目与社区健身器材的关联，以及学生在家自主锻炼的方法与社区健身器材的应用，研究发现合理使用社区健身器材对学校体育带来了积极影响。因此，进一步推广和加强学生对健身器材的认知和使用具有重要意义。

关键词：学生；社区体育；健身器材；合理使用；学校体育

【中图分类号】G807 【文献标识码】A 【文章编号】ISSN1002-879X（2023）19-165-03

本研究旨在探讨学生合理使用社区健身器材对学校体育的影响及效果，以期进一步提升学校体育教育的质量和水平。通过研究学生在社区健身器材上的锻炼情况，探寻其对学生身心健康的积极影响，以及对学校体育教学的补充作用。希望本研究能够为学校体育教育提供有益启示，促进学生家庭锻炼的积极态度和行为，并为体育教育改进提供参考和建议。

1 学生在学校体育与健康课程学习的项目及其重要性

1.1 学校体育与健康课程对学生身体素质的培养作用

学校体育与健康课程在学生身体素质的培养方面起着重要作用。通过体育与健康课程的系统训练，学生能够全面发展各个身体系统，提高心肺功能、肌肉力量、灵活性和协调性等方面的素质。体育与健康课程注重培养学生的体育技能，如跑步、跳远、投掷等，从而促进学生的运动能力的提高。此外，体育与健康课程还能培养学生的团队合作精神、竞争意识和自我管理能力，这些素质对学生终身发展至关重要。

1.2 不同项目对不同肌群的锻炼效果

不同项目的体育锻炼对于不同肌群具有针对性的锻炼效果。例如，田径项目中的短跑和跳高可以有效地锻炼下肢肌肉的力量和爆发力；游泳项目则能全面锻炼身体各个部位的肌肉群，尤其是上肢和核心肌群的力量和耐力；篮球项目注重上下肢协调和爆发力的发展，能够有效锻炼学生的全身肌肉群。通过学习不同项目的体育与健康课程，学生能够得到全面的肌肉群锻炼，促进肌肉的均衡发展。这对于学生的身体素质提升、运动能力的增强以及身体健康的维持都具有重要意义。因此，合理选择和学习不同项目的体育与健康课程对于学生的全面发展至关重要。

表1 不同项目对不同肌群的锻炼效果

项目	锻炼效果
短跑	下肢肌肉（如大腿肌群、小腿肌群）、核心肌群
长跑	心血管系统、下肢肌肉、核心肌群
跳远	下肢肌肉（如大腿肌群、小腿肌群）、核心肌群、腰背部肌群
跳高	下肢肌肉（如大腿肌群、小腿肌群）、核心肌群、腰背部肌群
掷球（投掷）	上肢肌肉（如肩部肌群、手臂肌群）、核心肌群
栏杆跳	上肢肌肉（如肩部肌群、手臂肌群）、下肢肌肉、核心肌群
跨栏	上肢肌肉（如肩部肌群、手臂肌群）、下肢肌肉、核心肌群
撑竿跳	上肢肌肉（如肩部肌群、手臂肌群）、下肢肌肉、核心肌群

2 学生田径队训练项目与社区健身器材的关联

2.1 田径项目对学生身体素质和技能的综合提升

首先，田径项目能够全面提升学生的身体素质。田径项目包括短跑、长跑、跳远、跳高、投掷等多个项目，涵盖了身体的各个方面。通过参与田径训练，学生可以提高自身的耐力、速度、灵敏度、协调性和柔韧性等多个身体素质指标，全面提升身体机能水平。其次，田径项目培养了学生的技能和竞技意识。田径项目要求学生掌握正确的动作技巧和训练方法，通过不断练习和比赛，学生可以提高自己的技术水平和竞技能力。同时，田径项目注重个人与团队之间的协作和竞争，培养了学生的合作意识和竞争意识，有利于学生全面发展和个人能力的提升。利用社区健身器材可以进一步增强学生在田径训练中的效果。社区健身器材提供了丰富多样的训练工具，如跑步机、跳高器、铅球、杠铃等，可以模拟田径项目的训练环境和动作要求。学生可以利用社区健身器材进行有针对性的训练，改善自身的技术和身体素质。此外，社区健身器材的普及也使得学生可以在课余时间继续进行田径训练，进一步巩固和提高自己的能力。然而，需要明确的是，尽管田径队训练和体育与健康课程训练在一些方面存在相似性，如锻炼身体素质和培养竞技意识，但也存在一些区别。田径队训练更加专业和系统化，强调个人能力的培养和竞技成绩的提高，而体育与健康课程训练更加注重全体学生的参与和身体健康的维护。

2.2 社区健身器材在田径训练中的合理应用

社区健身器材在田径训练中的合理应用对学生的身体素质和技能综合提升具有积极影响。除了前文提到的跑步机、力量训练设备、平衡板等，社区健身器材还可以结合辅助体育与健康课程以及田径队训练的活动，进一步提升学生的训练效果。在《体育与健康》选修教材部分，第七章运动项目类，让学生了解基础的篮球、乒乓球等球类知识，提高对社区健身器材利用的合理性。

（1）篮球场地的利用：

1. 田径队训练活动：利用篮球场地进行高强度的爆发力和速度训练，如进行快速冲刺和爆发跳跃训练。

2. 辅助体育与健康课程：组织篮球比赛或练习，通过跳投、运球和传球等动作，锻炼学生的协调性和敏捷性。

（2）乒乓球桌和羽毛球场地的利用：

1. 田径队训练活动：利用乒乓球桌进行手眼协调和反应速度训练，如利用乒乓球拍进行反射训练。

2. 辅助体育与健康课程：组织乒乓球或羽毛球比赛或练习，锻炼学生的协调性和眼手配合能力。

除了前文提到的跑步机、力量训练设备、平衡板等，社区健身器材还可以结合辅助体育与健康课程以及田径队训练的活动，进一步提升学生的训练效果。例如，利用篮球场地进行高强度的爆发力和速度训练，如进行快速冲刺和爆发跳跃训练，有助于提高学生的爆发力和速度水平。同时，在辅助体育与健康课程中组织篮球比赛或练习，通过跳投、运球和传球等动作，锻炼学生的协调性和敏捷性。此外，利用乒乓球桌进行手眼协调和反应速度训练，如进行乒乓球拍的反射训练，可以提高学生的反应速度和手眼配合能力。同样，在辅助体育与健康课程中组织乒乓球或羽毛球比赛或练习，有助于锻炼学生的协调性和眼手配合能力。通过合理安排训练内容和利用社区健身器材，学生可以获得更多的锻炼方式和机会，进一步提高身体素质和技能综合水平。

作者简介：郭品杉（1999-）女，满族，北京，研究方向：体育教学。

此外，社区健身器材的多样性也可以增加学生的锻炼乐趣和参与度，激发他们对体育锻炼的兴趣和积极性。综上所述，合理应用社区健身器材可以为学生的田径训练提供更丰富的训练资源，促进他们身体素质和技能综合的提升。

3 学生在家自主锻炼的方法与社区健身器材的应用

3.1 学生在家自主锻炼的重要性和益处

学生在家进行自主锻炼具有体育锻炼本身的重要性和多种益处。首先，体育锻炼可以促进学生身体健康和发展。通过在家使用社区体育器材进行锻炼，学生可以增强心肺功能、提高肌肉力量、增加灵活性和促进身体协调性。这对学生的身体素质和健康水平具有积极影响。其次，体育锻炼可以培养学生的运动技能和运动能力。使用社区体育器材进行锻炼可以提供多样化的运动方式和训练项目，例如篮球、乒乓球、跳绳等，有助于学生在各个方面的运动技能和能力的综合发展。此外，体育锻炼还可以增强学生的身体意识和自信心。通过自主锻炼，学生可以不断挑战自我，克服困难，提升自我能力和信心。最后，体育锻炼还可以培养学生的团队合作精神和竞争意识。例如，在使用社区篮球场地进行篮球比赛或练习时，学生可以与他人合作、竞争，锻炼团队协作和竞技精神。综上所述，学生在家进行自主锻炼利用社区体育器材，不仅可以促进身体健康和发展，还可以培养运动技能、增强自信心、培养团队合作和竞争意识，对学生的全面发展具有重要意义。

3.2 社区健身器材在学生家庭锻炼中的适用性与效果

社区健身器材在学生家庭锻炼中具有很高的适用性和良好的效果。首先，教师在讲解《体育与健康》六年级第三章儿童的基本活动章节，让学生掌握基本的跑、跳跃、投掷等基本活动，借助种类繁多的社区健身器材，可以满足学生在家进行全面锻炼的需求。学生可以根据自己的需求和兴趣选择适合自己的器材，进行全面的身体锻炼。其次，社区健身器材的使用便捷和灵活性高。这些器材通常安装在学生居住的社区或小区内，距离学生家庭较近，方便学生进行锻炼。学生可以根据自己的时间安排自由选择锻炼时间，无需外出或购买昂贵的器材。此外，社区健身器材通常开放给社区居民免费使用，为学生提供了经济实惠的锻炼方式。最后，社区健身器材的使用效果显著。这些器材经过专业设计和制造，质量可靠，使用安全。通过正确的使用和指导，学生可以在家进行科学有效的锻炼，提升身体素质和健康水平。社区健身器材提供了多种锻炼方式和强度选择，能够满足学生不同年龄、不同锻炼需求的要求，促进身体各个方面的发展。

表 2 体育器材训练计划

器材名称	练习内容	学生年龄段	组数建议	次数建议
臂力训练器	上肢力量训练	14-16 岁	3 组	12 次 / 组
腿部训练器	下肢力量训练	16-18 岁	4 组	10 次 / 组
腹肌轮	腹肌训练	12-14 岁	3 组	15 次 / 组
跳绳	心肺功能训练	10-12 岁	5 组	30 秒 / 组
平衡板	平衡和协调训练	8-10 岁	2 组	1 分钟 / 组

建议在使用健身器材前进行适当的热身活动，并确保学生在安全的环境下进行锻炼。每个练习组数和次数的建议可以根据学生的耐力和适应能力进行适当调整，以确保他们能够逐渐提高力量和耐力水平。在实施训练过程中，建议监督和指导学生正确的姿势和技巧，以确保他们能够获得最佳的锻炼效果并避免受伤。

4 学生合理使用社区健身器材对学校体育带来的影响

4.1 增强学生体育与健康课程的实践性和可持续性

合理使用社区健身器材对学校体育的影响体现在增强学生体育与健康课程的实践性和可持续性方面。首先，社区健身器材为学生提供了实践锻炼的机会。学生在体育与健康课程上学习各种运动项目的基本技能和规则，通过在社区健身器材上进行实际操作，能够将所学知识和技能应用于实践中，进一步巩固和提高。例如，学生学习了篮球运动的基本技巧后，在社区篮球场使用篮球器材进行实践，能够更好地掌握运球、投篮等动作，并提升篮球技能。其次，合理使用社区健身器材可以促进学生持续参与体育锻炼。传统的体育与健康课程通常只在学校内进行，学生可能因为时间限制或其他原因无法持续进行锻炼。而社区健身器材的便捷性和可用性使得学生能够随时随地进行锻炼，无需额外安排时间和费用。这种持续参与的锻炼模式有助于培养学生的锻炼习惯和养成良好的生活方式，从而提高学生的体质和健康水平。最后，合理使用社区健身器材还能够促进学生之间的互动和团队合作。在社区健身器材的使用过程中，学生可以与同伴一起参与锻炼，共同完成任务或达成目标。这种合作和互动不仅增加了学生之间的社交交流，还培养了他们的团队意识和协作能力。这对于学生的综合素质发展和社会适应能力的培养具有重要意义。

4.2 提升学生体能水平和综合素质

学生通过学习六年级《体育与健康》教材第一章健康基础知识，让学生了解提升学生体能水平和综合素质的重要性，借助社区健身器材，帮助学生提升体能水平和综合素质。首先，社区健身器材可以帮助学生提高心肺功能和耐力水平。例如，有氧训练器材如跑步机、健身车等可以进行有氧运动，有效提升学生的心肺耐力和肺活量。通过长时间、中低强度的有氧训练，学生的心肺功能得到改善，有助于提高持久力和抗疲劳能力。其次，社区健身器材还可以用于增强学生的肌肉力量和爆发力。力量训练器材如哑铃、杠铃等可以帮助学生进行肌肉力量训练，提高肌肉的耐力和力量水平。这对于学生在体育与健康课程上的各项项目表现具有直接的影响，如跳高、跳远、投掷等项目需要较强的肌肉力量和爆发力支持。最后，社区健身器材还可以促进学生的身体灵活性和协调性的发展。例如，拉力器、瑜伽垫等器材可以进行身体柔韧性和平衡性的训练，帮助学生提高身体的灵活性和协调性。这对于学生在体育与健康课程上的各项动作表现和技巧的掌握具有重要意义。

4.3 培养学生自主锻炼的意识和习惯

合理使用社区健身器材对学生的体育锻炼不仅在学校体育与健康课程上起到积极的影响，还能培养学生自主锻炼的意识和习惯，对其长期的身体健康和生活方式产生重要影响。首先，社区健身器材为学生提供了方便和多样化的锻炼方式，使他们能够在校外自由选择合适的时间和地点进行锻炼。通过使用这些器材，学生可以了解到不同的锻炼方法和效果，激发他们对体育锻炼的兴趣和热情。其次，社区健身器材的使用鼓励学生自主规划和管理自己的锻炼计划。学生需要根据自己的时间安排和身体状况，制定适合自己的锻炼计划，并坚持执行。这培养了学生的自我管理能力和自律性，使他们能够形成良好的锻炼习惯。此外，社区健身器材的使用还促进了学生之间的交流和合作。在使用器材的过程中，学生有机会与同学一起进行锻炼，分享经验和技巧。这促进了学生之间的合作意识和团队精神，培养了他们的社交能力。通过培养学生自主锻炼的意识和习惯，学生不仅能够在学校体育与健康课程上取得更好的表现，还能够在日常生活中保持良好的身体状态。自主锻炼不受时间和地点的限制，使学生能够更加灵活地安排自己的锻炼时间，确保身体的持续健康。

4.4 体育健身安全注意事项

在开始任何体育健身活动之前，进行适当的热身准备是非常重要的。通过热身运动可以增加肌肉的柔软度和关节的灵活性，预防运动伤害的发生。在进行体育健身活动时，要注意适量运动，避免过度运动或过度负荷。逐渐增加运动强度和时间，给身体足够的适应和恢复时间。选择适合自己的运动装备和器材，确保其质量和适应性。合适的运动鞋、护具等可以提供足够的支撑和保护，减少受伤的风险。学习正确的运动姿势和技巧，避免错误的姿势造成的伤害。寻求专业指导或教练的帮助，确保运动动作的正确执行。选择安全的运动场地和环境进行体育健身活动。确保场地的平整、无障碍物，避免意外发生。保持适当的水分摄入：在运动过程中保持足够的水分摄入，避免脱水对身体的影响。在运动过程中，倾听自己身体的信号。如果感觉身体疲劳、不适或有明显的疼痛，要及时停止运动，并咨询医生或专业人士的意见

综上所述，学生合理使用社区健身器材对学校体育产生了积极的影响。通过在学校体育与健康课程上学习不同项目和锻炼方法，学生可以全面提升身体素质并发展不同肌群的力量。田径训练与社区健身器材的关联顺应了核心素养理念，使学生能够更好地应用器材进行综合锻炼，（下转第 168 页）

素质发展始终处于合适范围内，同时根据运动员的成长需求调控运动量，开展具有针对性的身心训练，确保运动员能够在较短时间内逐渐获得最佳训练效果，保障击剑训练质量的情况下引导运动员良好身心状态的塑造。

2.4 因材施教

身心训练需要根据青少年花剑运动员的实际情况展开针对性训练，关注运动员的个人特点进行有效调整，扬长避短并避免千篇一律。青少年运动员的整体发育趋势与个体发育情况各不相同，有的运动员需要接受全面覆盖的教导式训练，而有的运动员则需要接受自主性更强的继发性训练，而且个体需要的训练状态和训练时间也不尽相同[5]。教练员需要合理规划训练方案，充分考虑到实际训练效果，激活运动员优势和特长，逐渐克服运动员的生理障碍和心理障碍，确保青少年运动员的身心素质得到逐步成长。

2.5 结合性

青少年花剑运动员的身心素质训练需要与专项训练有效结合起来，专项训练是根据运动员阶段性训练任务、训练水平和训练时间要求开展技战术训练，二者的合理调配与协同推进能够有效提升青少年运动员的训练效果。青少年运动员在专项训练中融入身心素质训练内容能够保证身心素质重要性得到充分体现，使得运动员充分利用个人身心素质优势发挥技战术能力，保证运动员的身心素质发展水平能够与技战术能力发展水平相匹配，促进运动员竞技能力的全面提升。

3 青少年击剑花剑项目训练的方法创新

青少年击剑花剑运动员需要同时具备良好的体能与高超的技艺，更要在比赛之中克服身心障碍，充分发挥日常训练的成果。部分青少年运动员的身心状态并不稳定，在比赛之前经常会失眠、食欲不振、精神紧张等问题，这就要求教练员强化运动员的身心训练，帮助运动员掌握促进身心素质健康发展的方法，创新性的训练能够吸引运动员更好地融入训练过程，逐步提升个人运动能力与综合素质。

3.1 长期身心训练方法创新

长期性的身心素质训练对青少年击剑花剑运动员能力提升具有非常显著的促进作用，有助于奠定运动员获得优异比赛表现的坚实基础。教练员在青少年运动员训练的全部周期内要建立起整体性的训练方案，坚持科学有序地培养运动员身心素质，引导运动员在面对大运动量训练时积极调整个人身心状态与训练状态。击剑花剑项目具有很强的技巧性和竞技性，而身心素质训练与技术战术训练又存在明显差异，教练员在组织身心训练时要坚持基本原则，关注青少年运动员的身心状态，动态调整训练目标与训练计划，确保运动员逐渐达到良好的身心状态以适应训练要求[6]。教练员在组织青少年运动员训练时首先要注意控制训练时间，将身心素质训练与实战训练结合起来，确保身心素质训练渗透于训练的各个方面，密切跟进运动员的训练状况并避免高强度训练给青少年身心造成损害。其次教练员要密切关注运动员的心理动态，帮助青少年运动员感受到身心素质训练带来的积极作用，保证运动员能够理解长期的身心训练是取得优异成绩的关键。运动员的身心素质训练要重视运动员的积极性提升根据运动员自身特点调整运动计划和运动方案，使得青少年运动员逐渐学会自我调整，配合教练员制定的科学训练计划，逐步提升个人的综合素养与竞技能力。

3.2 赛前身心训练方法创新

赛前身心素质训练对运动员自身努力和教练员训练能力均提出了较高要求，教练员要表现出对青少年运动员的充分信任，教练员的信任能够给予青少年运动员强有力的激励和支持，促使运动员在竞赛中充分发挥出日常训练的最佳效果。青少年在日常身心素质训练过程中要重视运动态度和注意力的训练，这不仅仅影响到运动员的花剑训练效果，更关系到运动员在击剑花剑竞赛中的表现，有效避免青少年运动员在比赛中因为身心过度紧张而无法发挥全部实力。教练员指导青少年运动员开展身心素质训练既要在日常训练中进行有意识训练，更要提升青少年运动员的训练主动性与训练积极性，身心素质训练及其产生的效果将会伴随运动员的终身成长。击剑花剑项目是强度高和压力高的运动项目，青少年运动员在竞赛中很容易出现心理波动，教练员在赛前精心设计训练内容和训练方法能够引导运动员逐渐适应竞赛环境，更好地融入比赛氛围，进而在比赛中充分发挥出自身优势与特点。此外教练员还应该充分关注到青少年运动员的赛后身心恢复，青少年运动员在比赛中很容易因为意外事件或比赛表现而出现身心波动，对身体和心理造成不同程度的损伤，赛后身心恢复是身心训练的重要构成，这能够帮助青少年运动员快速走出发挥失常或竞赛失利的阴影，重新将主要精力投入到新一轮的训练之中。

3.3 自我暗示训练方法创新

击剑花剑项目的身心素质训练方法多种多样，感知觉训练、意志训练、注意力训练、生物反馈训练、放松训练、自我暗示训练等等均能够产生积极效果[7]。笔者在长期的训练实践中发现自我暗示法是非常有效的训练方法，它能够帮助运动员在竞赛前适当放松肌肉与心理，给予运动员积极的影响和暗示，使得运动员能够在短时间内以最高效方式调整身心状态。德国精神病学家阿尔德夫最先提出了自我暗示法，后来逐渐被广泛应用于运动员的身心状态调节之中，逐渐取得了显著效果不能够获得了广泛认可。自我暗示法能够有效消除击剑运动员训练后的身心疲惫感，也能够帮助运动员抑制比赛前的过度兴奋。教练员指导青少年击剑运动员开展自我心理暗示能够帮助他们更好的把握个人生理功能和身心活动状态，放松肌肉韧带，让大脑得到充分休息，青少年运动员在进行自我暗示训练时可以有意识控制和影响个人生理功能，回忆过往优异表现和卓越成绩的同时调整个人身心状态和情感情绪。自我按时训练对于青少年击剑运动员的身心健康与综合素质发展具有非常积极的意义，教练员指导运动员学会运用自我暗示法调整心理状态，进而在训练特别是竞赛中保持最佳状态，充分展现出训练成果与个人实力，这对于青少年击剑花剑运动员的健康成长和运动生涯持续都具有非常积极的意义，教练员要坚持不懈地引导运动员开展自我暗示训练。

参考文献

[1] 韩顺，赵志明.体教融合背景下我国青少年击剑后备人才培养研究[J].青少年体育,2022(09):73-76.
[2] 李晨曦，向勇.优秀男子击剑运动员功能性动作能力与专项身体素质的相关性研究[C]// 广州体育学院，中国体育科学学会运动生理生化分会，中国体育科学学会运动医学分会.2022年第七届广州运动与健康国际学术研讨会论文集.[出版者不详],2022:2.
[3] 王军.力量和技巧的融合--击剑项目训练特点和路径探究[J].健与美,2022(07):126-128.
[4] 王希婷.优秀大学生女子击剑运动员体能评价指标体系的构建[D].山东体育学院,2021.
[5] 陈剑.青少年击剑运动核心力量训练的特点及作用研究[J].体育风尚,2021(05):61-62.
[6] 张兆发，刘彩慈.高校击剑专项训练课"两协同一结合"混合式实践教学模式的创新研究[J].体育视野,2021(08):30-31.
[7] 林师璜.论青少年击剑运动员心理以及身体素质训练措施[J].体育风尚,2020(06):232.

（上接第166页）进一步提高体能水平和技能。此外，学生在家自主锻炼中的重要性和社区健身器材的适用性进一步促进了学生的体育参与和身体健康。通过合理使用社区健身器材，学生不仅增强了体育与健康课程的实践性和可持续性，还提升了体能水平和综合素质，培养了自主锻炼的意识和习惯。因此，进一步推广和加强学生对健身器材的认知和使用对于学校体育的发展具有重要意义。

参考文献

[1] 胡愉缘，罗婉莹，韦斯耀等.社区亲子互动健身器材创新设计与运用[J].创新创业理论研究与实践,2022,5(03):176-178.
[2] 朱睿.乡村社区健身器材市场营销模式构建研究[J].长春师范大学学报,2021,40(08):198-200.
[3] 崔为秀.关于社区健身器材的建设及其管理探究[J].河北企业,2020(10):47-48.
[4] 江春玉，胡俊.近未来社区智能公共健身器材设计研究[J].科技创新导报,2020,17(16):252-253.
[5] 路颖颖.基于情感设计理念的亲子社区健身器材创新设计[J].艺术科技,2019,32(06):203+239.