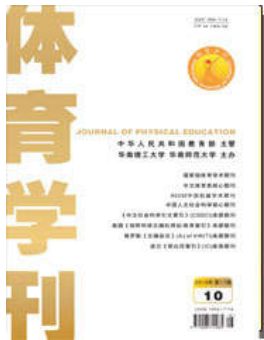




首页 本刊概况 期刊征订 学术交流 学术期刊 编委会 联系我们

投稿指南 | 学术论坛 | 期刊数据 | 期刊全文 | 文章查询 | 下载专区 | 体育茶座

订户之窗 | 学术百家 | 体育网刊 |



期刊全文 ::

未安装PDF浏览器的用户请下载

“运动教育模式”对学生运动强度的影响

熊艳1, 马鸿韬2, 孙琴3

浏览次数 697



2018年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2017年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2016年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2015年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2014年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2013年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2012年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2011年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
2010年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
	第7期	第8期	第9期
	第10期	第11期	第12期
2009年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
	第7期	第8期	第9期
	第10期	第11期	第12期
2008年	第1期	第2期	第3期
	第4期	第5期	第6期
	第7期	第8期	第9期
	第10期	第11期	第12期

(1.中国传媒大学 体育部, 北京 100024; 2.北京体育大学 体育艺术系, 北京 100084; 3.北京物资学院 体育部, 北京 101149)

摘 要:通过监测普通高校学生在两种教学模式下的心率变化, 调查学生不同强度运动时间比例的差异。采用随机抽样, 遥测68名在校大学生在13节健美操课上的心率变化, 以RS 800CX多项运动心率表为测量工具, 设定两个靶心率, 确定中等强度心率(>HRmax×64%)、较大强度心率(>HRmax×77%)、介于两者强度之间心率为3个观测区域。结果发现, 在大多数课次上, 学生在“运动教育模式”下的中等强度心率运动时间比例、较大强度心率运动时间比例、介于两者强度之间心率运动时间比例均显著高于“我国传统体育教学模式”; 在大多数课次上, 学生在“运动教育模式”下的中等强度心率运动时间比例达到并超过了50%; 前3次课是“运动教育模式”的泛化期, 两种教学模式下, 学生不同运动强度运动时间比例相似或相近。结果说明, 采用“运动教育模式”作为普通高校健美操课的教学模式可以有效提高学生中等强度、较大强度的运动时效, 从而提高教学效果。

关 键 词: 运动生理学; 运动教育模式; 运动强度; 健美操; 普通高校

中图分类号: G804.2 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2015)01-0130-04

Effects of “sport education mode” on student exercise intensity

XIONG Yan1, MA Hong-tao2, SUN Qin3

(1.Department of Physical Education, Communication University of China, Beijing 100024, China; 2.Department of Sports and Art, Beijing Sport University, Beijing 100084, China; 3.Department of Physical Education, Beijing Wuzi University, Beijing 101149, China)

Abstract: In order to investigate the difference of students' percentages of exercise time at different intensities by monitoring the changing of heart rate of regular university students under two teaching modes, the authors, by following the principle of random sampling and by using RS 800CX multi-exercise heart rate meter as a measurement tool, remotely measured the changing of heart rate of 68 current university students during 13 aerobic dance classes, set two target heart rates, determined 3 observation areas, namely, medium intensity heart rate (>HRmax×64%), higher intensity heart rate (>HRmax×77%), and in-between intensity heart rate (HRmax×64%).

Key words: sports physiology; sport education mode; exercise intensity; aerobic dance; regular university

[【关闭窗口】](#)

2007年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期

2006年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2005年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2004年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2003年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2002年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

2001年

第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期

你是第 16275969 位访问者

版权所有：体育学刊 粤ICP备05080741号 技术支持：网天科技

地址：广东广州石牌华南师范大学继续教育学院教学楼4-5楼 邮编：510631

编辑部电话：020-85211412 传真：020-85210269 邮箱：tyxk@scnu.edu.cn