

高校体育教学中学生身体素质训练

郑文婷

(武昌职业学院, 湖北 武汉 430200)

摘要:随着社会不断发展和进步,人们对健康和运动的需求也越来越高。作为高校教育的重要组成部分,体育教育在满足学生知识技能的同时,更应该关注学生的身体健康和体质水平。但也正在高速发展的背景下,我国大学生面临越来越宽松的学习环境,独生子女增多本身获得更多宠溺,而丰富多彩的娱乐生活接踵而来,磨炼着大学生的意志与品格。鉴于此,本文探讨高校体育教学中学生身体素质训练的重要性、方法策略,也分析大学生体质水平下降的根本原因,希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

关键词:高校;体育教学;学生;身体素质;训练

身体素质是人体各项机能的综合表现,对于学生来说拥有良好的身体素质不仅意味着更好的身体健康,还能够提高学习效果与综合素质、逐渐形成终身运动的意识与习惯。因此,加强大学生身体素质训练的重要性不言而喻,高校体育教学中必须采取一系列新措施。重视体育课堂教学,注重培养学生的体育兴趣和乐观态度;延伸课外体育活动,提供多样化的运动项目和机会;组织体育比赛和竞赛,激发学生的竞争意识和团队合作精神;同时,还应鼓励以家庭为单位进行体育锻炼,让家庭成为培养健康生活方式的重要场所。让我们一起行动起来,为高校体育教学中学生身体素质训练推进贡献自己的智慧和力量!

一、大学生身体素质下降的原因分析

(一)应试教育片面地追求文化教育

应试教育过度强调学生的考试成绩,学生们面临巨大的学习压力,大部分时间都用于应付各种课业任务和考试复习。由于缺乏时间和机会,很难安排充足的体育活动,导致身体机能逐渐下降。同时,许多学生长时间久坐学习,缺乏运动,容易导致肥胖和体力下降。而且,长期过度使用电子设备,如手机、电脑等,增加了青少年近视的风险。还有部分学生和家长迷信文凭,认为只有通过高考才能获得成功,忽视了身体健康对未来发展的重要性。过分追求学业成就,以至于忽视了体育锻炼和健康饮食的重要性,从而导致身体素质下降。为了改善这种状况,教育部门、学校和家长需要共同努力,重视学生的身体健康,合理安排学习和运动时间。

(二)独生子女增多,宠溺行为递增

独生子女增多,宠溺行为递增,主要表现在家庭环境中。由于家庭中只有一个孩子,父母往往会过度关注和呵护,导致孩子缺乏必要的自理能力和适应能力。尤其在父母比较忙碌的环境下,孩子们往往交给祖父母、爷爷奶奶管教,由此延伸的“隔代亲”现象,更不利于培养学生吃苦耐劳的精神与品格。这种宠溺行为可能表现为过度的物质满足、缺乏责任感和自我约束能力,以及对挫折的不适当反应。而在一般情况下,传统的意识形态中认为体育锻炼、素质训练是需要“吃苦”的,是不断折磨自身身体与意志力的,显然与独生子女的成长环境与路径背道而驰。也由于没有正确体育知识的引导,导致学生对体育兴趣薄弱、意志力薄弱。

(三)大学生娱乐生活过于丰富多彩

随着互联网的普及,大学生沉迷于网络游戏、短视频等虚拟娱乐方式,长时间的沉溺使得体育锻炼减少,导致身体素质下降。与此同时,有很大一部分学生选择将时间花费在观看电视剧、综艺节目等消遣娱乐上,导致运动锻炼和健康生活方式的缺失,均使得学生难以抽出时间进行规律、有效的体育锻炼。再者,现代社交娱乐活动丰富,大学生娱乐活动频繁,夜生活和聚会增多,不良的作息习惯和饮食结构也直接影响了身体素质训练。综上,

过度丰富多彩的娱乐生活使大学生缺乏充足的运动锻炼和规律的生活作息,从而导致身体素质下降,不利于学生保持身体健康与未来成长发展,值得我们反思与改进。

二、加强大学生身体素质训练的意义

(一)身体素质在身体健康中的重要性

良好的身体素质可以增强身体的抵抗力,预防疾病的发生。通过适当的体育锻炼和素质训练,大学生可以增强心肺功能,提高免疫力,减少患病风险。研究表明,体育锻炼可以促进血液循环和氧气供应,提高大脑的认知功能。经常参与体育活动的学生更加积极主动、精力充沛,注意力集中,更有利于自主学习和理解知识。此外,大学时期是人们身体发展的关键时期,通过参与各种体育运动,大学生能够认识到正确的体育知识、锻炼方法,在充实大脑的同时强健身体,达到综合素质的有效提高。也就是说,身体素质训练为学生身体健康作出巨大贡献,不仅帮助预防心、脑、血管类疾病,也增强学生身体素质与综合素质。

(二)提高身体素质利于学生自主学习

身体素质的提升可以增强大学生的体力和耐力,使他们更加有精力去应对学习中的各种挑战。一个健康的身体可以帮助大学生集中注意力、增强记忆力和思维能力,从而提高学习效果和学术表现。通过参与体育锻炼,大学生将具备坚持不懈、艰苦奋斗的精神,对于他们的学业发展与个人发展均有深远意义。此外,身体素质的提高还可以促进血液循环,增强大脑供血,改善睡眠质量,都对大学生的学业成果产生积极影响。因此,笔者认为提升大学生身体素质至关重要,是其积极投入学习并保持学业成果的基石。也只有夯实大学生身体素质基础,才能够助力他们健康成长与未来发展。

(三)有利于学生形成终身运动的意识

在体育锻炼中,学生不仅能够感受到运动带来的快乐,还能了解到运动对身体各个系统的益处,如增强心肺功能、提高肌肉耐力、促进新陈代谢等。通过亲身体验和学习,学生能够深刻认识到运动对身体健康的积极影响,从而形成对终身运动的认同感。大学是人生中的一个重要的过渡时期,通过定期参加体育活动和锻炼,学生可以形成良好的运动习惯,并逐渐将其融入到日常生活中。因此,无论是在大学期间还是毕业后,学生都会主动选择参与各种运动活动,以保持身心健康。作为体育教育者,我们应当积极引导参与运动、身体锻炼,培养终身运动的认同理解,从而实现运动是大学生生活与人生中不可或缺的一部分,助力他们全面发展与素质提升。

三、高校体育教学中学生身体素质训练策略

(一)重视体育课堂教学

高校体育教学中,重视体育课堂教学是培养学生身体素质的

基础和关键。为了有效实施这一策略,我会采取以下措施:首先,通过科学合理的教学设计,确保每堂体育课都能够充分锻炼学生的身体素质,包括力量、速度、耐力、柔韧等方面。如,在进行力量训练时,我会设计合理的体育动作,引导学生正确使用器械,并适时进行示范和指导,以确保他们能够正确并安全地完成动作。其次,教学过程中注重与学生互动,鼓励他们积极参与课堂活动,提高学习积极性。我也会结合学生的兴趣爱好,设计富有趣味性的体育游戏活动,增加课堂的趣味性,激发学生对体育运动的热爱。在学生完成课程内容后,及时给予积极的评价和反馈,帮助他们了解自己的进步和不足之处,并提出改进建议。最后,尽可能多的科学安全、健康知识,将学生感受始终放在首位。我会在教学中加强对运动安全常识的宣传和教育,确保学生在体育课堂上能够安全地进行各项运动训练,并且了解如何在日常生活中安全运动、自主运动。总之,重视体育课堂教学需要全面考虑教学内容、教学方法、互动性和安全性等多个方面,以期达到培养学生身体素质的目标。

(二) 延伸课外体育活动

作为体育教师应鼓励学生积极参与课外体育活动、实践活动,激发学生的兴趣和热情,进一步提高他们的身体素质。首先,我们可以组织各类体育俱乐部活动,在课外时间开展专项体育训练。涵盖足球、篮球、羽毛球、游泳等多个项目,供学生选择参加。通过定期的训练、出游等,学生不仅可以提高相关项目的技术水平,还可以培养团队协作能力,增强体质。其次,我们可以组织一些社团活动,围绕集体的户外运动展开,如登山、徒步、露营等,能够提供更广阔的锻炼空间,同时也能让学生接触自然环境,培养他们的勇气、耐力和团队精神。在活动中,设置一些挑战性的任务和竞赛,让学生在锻炼中享受快乐,同时不断超越自我。此外,我们还可以组织一些体育健身讲座或培训班,邀请专业的教练或运动员来校进行指导。不仅可以传授学生正确的锻炼方法和知识,还能激励他们树立正确的健身观念,养成良好的锻炼习惯。通过这种方式,学生将更加了解体育运动的魅力,愿意长期参与到体育锻炼中。而基于专业知识的交流和经验分享,也将激励学生投入到运动中体验、感受,不断增强体育综合水平。总之,延伸课外体育活动是提高学生身体素质的重要途径,体育教师应该鼓励大家参与课外活动,甚至是学生主动参与俱乐部、社团等,将体育运动发展成兴趣爱好。

(三) 组织体育比赛、竞赛

首先,组织体育比赛需要明确目标和规划。根据学校的实际情况和学生特点,确定比赛的种类,如田径比赛、篮球比赛、足球比赛等。同时,制定详细的比赛规则和流程,确保比赛的有序进行。还要确定比赛的时间和地点,并合理安排场地、设备和裁判人员,以保证比赛的顺利完成,达到理想效果。其次,注重比赛的宣传和组织。在比赛前,通过宣传栏、班级会议和校园广播等方式,向全体学生宣传比赛的重要性,鼓励他们积极参与。同时,邀请专业教练和优秀运动员进行示范指导,进一步建立完善的组织机构,明确各部门的职责和任务,推进比赛项目落地。第三,注重比赛的评价和反馈。在比赛结束后,及时对参赛选手进行评价,鼓励他们取得的成绩,同时指出存在的问题和不足之处,并提出改进建议。此外,要组织评委对比赛进行评审,确保评分的公正和准确。以此帮助学生认识到自己的优点和不足,激励他们继续努力提高。最后,比赛只是学生体育锻炼的一个环节,为了让比赛的成果能够持续发挥作用,需要进行后续的跟踪和指导。可以组织获奖选手进行集中培训,提高他们的竞技水平;可以组

织巡回比赛或友谊赛,让更多的学生参与其中,提高整体水平;还可以通过组织座谈会、经验交流等形式,总结比赛经验,分享成功的经验和教训,以便更好地组织下一次比赛。总之,组织体育比赛是高校体育教学中必不可少的环节,通过明确目标和规划、注重宣传和组织、加强评价和反馈以及进行后续活动,可以有效促进学生的身体素质训练。

(四) 以家庭为单位的体育锻炼

作为一名高校体育教师,我深知家庭对学生身体素质的培养起着至关重要的作用。因此,我们应该积极倡导并组织以家庭为单位的体育活动,以促进学生健康成长与全面发展。首先,家长和孩子可以选择适合自己的体育活动,比如晨跑、骑行、游泳、球类运动等,以增强身体素质。此外,还可以尝试一些有趣的亲子体育活动,比如家庭篮球赛、爬山郊游等,增进亲子之间的感情同时也锻炼身体。其次,作为体育教师,我们可以向家长提供相关的锻炼指导,包括合理的锻炼时间安排、基本的运动技巧指导以及注意事项。同时,鼓励家长在孩子的体育锻炼中扮演积极的引导者角色,帮助他们建立正确的运动观念,养成良好的锻炼习惯。此外,家庭体育锻炼也是一次难得的亲子交流机会。在锻炼过程中,家长可以与孩子分享运动的快乐,传递积极向上的精神,增进亲子之间的沟通与理解。这种亲子共同参与的锻炼方式不仅可以促进家庭成员之间的感情,也有利于孩子形成积极的生活态度和价值观。最后,我们应该鼓励家庭体育锻炼成为一种习惯,而不仅仅是偶尔的活动。体育教师可以定期组织一些家庭体育锻炼的活动,比如家庭运动日、家庭运动节,让更多的家庭认识到体育锻炼的重要性,激发他们参与的热情,并逐渐将体育锻炼融入到日常生活中。在高校体育教学中,以家庭为单位的体育锻炼不仅可以促进学生身体素质的提高,也有助于促进家庭和谐、增进亲子关系。希望通过这些努力,可以让更多的家庭意识到体育锻炼的重要性。

四、结束语

总而言之,大学生身体素质训练不仅在于维护身体健康,更在于提高自主学习的积极性、培养终身运动的意识与习惯。为了实现这一目标,高校体育教学需要重视体育课堂教学,延伸课外体育活动,组织体育比赛和竞赛,并推动以家庭为单位的体育锻炼。以上种种策略实施,我们有信心培养出更加健康、积极向上的大学生,为建设健康中国做出贡献。同时,也希望广大学校、教育工作者和家长们共同努力,共同推动大学生身体素质训练的有效实施,为培养未来的栋梁之才做出应有的贡献。

参考文献:

- [1] 王雪冰,朱迅文,刘宇等.广西体育硕士研究生对专业课程实施课程思政的认知情况及对策研究[J].体育科技,2023,44(03):130-132+135.
- [2] 张凤娟.“大思政”格局下大学生体育教育与思想政治教育协同育人研究[J].体育科技,2023,44(03):136-137+140.
- [3] 李丹.“课内外一体化”模式下高校体育课程体系的构建与实践研究——以南京师范大学中北学院为例[J].体育科技,2023,44(03):149-151.
- [4] 董悦愉.高校体育舞蹈专业运用体能训练的现实困境与破解路径[J].运动精品,2023,42(06):24-26.
- [5] 徐划萍,王会儒,汪东颖等.五育融合视域下传统体育融入高校体育课程的价值与路径分析[J].中医药管理杂志,2023,31(11):214-216.