

让健体强能成为技校生学习生活常态

——对两所职业院校学生体质体能情况的调查与思考

王晓艳

(山东省临沂市河东区凤凰实验学校, 山东 临沂 276025)

摘要: 本文通过调查列举一些数据指标及现象, 简要叙述分析了某两所职业技术学校部分学生体质弱、体能差的状况及原因, 阐释了强健体质体能对技校生学习就业的重要性, 并对增强学生体质体能举措作了粗浅探索。

关键词: 职业教育; 学生; 体质体能; 措施

“加强体育锻炼, 增强人民体质”, 是毛主席对全民体育锻炼的最高指示要求和动员令。习近平总书记将体育与国家发展、民族振兴紧密联系在一起, 多次强调体育“是实现中国梦的重要内容”。《中华人民共和国体育法》对全民健身、学校体育教育和青少年体育锻炼提出明确要求。出于多年从事中学体育教学的职业习惯, 2023年12月, 笔者通过发放调查问卷、查看有关资料、召开座谈会、个别交谈、课堂察看等方式, 对两所职业技术学校(公办、民办各1所)的420名学生的体质体能情况进行了调查分析。从调查结果看, 总的情况不容乐观、令人担忧, 必须引起各方足够重视并采取积极措施改变这种状况。

一、几组反映学生体质体能的基本数据

随机抽取男生女生各100名作为调研对象, 年龄为16-21岁。

数据一:

男子100米, 人均成绩16秒, 不及格率55%;

女子100米, 人均成绩23秒, 不及格率67%;

男子5000米, 人均成绩28分钟, 不及格率78%;

男子俯卧撑, 人均成绩8个, 不及格率73%;

男子单杠引体向上, 人均成绩5个, 不及格率53%;

女子仰卧起坐, 人均成绩22个, 不及格率63%;

数据二:

除体育课外从不专门锻炼者, 65%;

住校期间人均每天步行里程比率: 不足1000米, 35%;

1000-2000米34%; 2000米以上的, 19%;

每年人均感冒次数比率: 1-2次, 55%; 3-4次, 35%; 5次以上, 5%;

数据三:

体重超标率: 64%; 肥胖率: 35%; 近视率: 65%。

二、造成部分技校学生体质弱体能差的原因

从以上数据不难看出, 两所技校学生的体质体能状况并不理想。究其原因, 笔者认为有以下几方面:

教学指导思想有偏差。民办技校办学者为: 技校不是“体校”, 其基本职能是培养技术工人, 学生在校期间掌握过硬技能是首要任务、是“正道”。而学生的体质体能与掌握专业技术及日后就业关系不大, 只要身体没有明显疾病, 就没必要刻意锻炼。而且, 如果在体育锻炼上投入过多时间和精力, 势必“挤压”专业课学习, 影响教学质量。这一思想偏差, 导致技校办学者漠视体育锻炼。该校《课程表》显示: 平均每个班级每周共安排5天35节课, 而体育课只有1节。有位老师讲: 体育课也就是老师带学生到室外遛遛, 有兴趣的打打球, 没兴趣的自由活动。这实际上把体育课当作了“调料”“点缀”。

体质体能考核指标偏“软”。尽管很多专业对从业者的体质体能特别是身体健康状况要求很严, 但在职业技能考核阶段, 缺乏具体过硬的指标。毕业考核, 学生的体质体能指标明显不如专业技术指标“硬”, 有时甚至把考核当作形式。除患明显的不适合干某项工作的疾病, 大部分被考核人员的“身体状况”栏都笼统地填写“健康”。

学生冷落体育锻炼。大多数学生认为: 在校期间主要任务就是学习, 只要专业课学得好, 能够顺利毕业并考取劳动技能等级证书就万事大吉。至于体质体能, 差不多就行了, 过多锻炼身体就是“不务正业”, 即使身体某个部位出现不适, 只要不影响正常学习生活, 也没必要为此担忧。基于此认识, 很多学生认为体育锻炼可有可无。这种认识与校方办学思想不谋而合。

师资力量相对不足。民办技校校共有40多名教师, 而体育教师只有1人, 系刚走出师范学院又暂时找不到满意工作的年轻教师。他直言: 体育课本来就是“副科”, 在民办技校更被边缘化, 相对普通中学, 民办技校教师“名分”不硬, 发展前途渺茫。该校一部门负责人诉苦道: 这名体育教师是做了大量工作招过来的, 很担心他把技校作为“过度”, 说不定哪天遇到合适单位随时“跳槽”。

体育设施设备落后。笔者看到, 民办技校教学楼高大气派,

教室及实习车间宽敞明亮,现代化教学设施设备一应俱全。单从表面上看,不可谓不“先进”。而偌大校区内,没有规范田径场,没有正规塑胶跑道,除了一个篮球场,没有其他标准体育健身器械。不难想象,如此环境下,即使想锻炼也很难。一位教师讲:学校偶尔出操,也就是顺校园几条主干道的水泥路跑个三两圈。

学生缺乏吃苦精神。当今相对优越的生活条件,使得大多数学生不愿吃苦,把锻炼当成“苦差”。他们即使能挤出锻炼时间,也觉得不如睡会懒觉或是玩玩手机、聊聊天实惠。对于学校安排的本来就不多的早操、课间操及体育课,他们认为多此一举,是“浪费时间”。更有些体形偏胖的学生,认为出操简直就是“受罪”,想方设法逃避之。

三、学生体质体弱带来的弊端

部分学生体质偏弱体能较差,无疑会带来不利影响。

影响正常学习及生活。在该校开设的专业中,像厨师面点、汽车修理、特种大型机械操作等专业,不仅需要熟练的技能,更要求学生具备很强的体力和充沛的精力。有的汽车修理专业的学生,因为体弱,在拆装零件时显得很吃力。有位美发专业学生,因受不了长时间的站立作业不得不半途改换专业。有的学生体质差到天气稍微有点变化就患伤风感冒,常常三天两头看病,影响了正常学习。

难以胜任本职。劳动者就业,不单是技能的竞争,更是体质体能的比拼。许多专业本身就是“力气活”,加上很多用人单位为单纯追求经济效益,常为从业人员设置过长的劳动时间及劳动强度。没有过硬的身体素质,轻则影响工作质量,在与同事的竞争中处于下风,重则难以胜任本职,甚至会被淘汰出局。据一位张姓老师讲,有两位从该校毕业的面点专业学生同时应聘到一家拉面馆,力气大的那位可以双手拉动七八斤面团,力气小的只能拉动三四斤的小面团。一个月后,由于劳动效率不在一个档次,一个被正式高薪录用,一个被退另谋出路。

不利于求职。一个人的身体素质状况,很容易从外表上看出。不难想象,看上去不精神、不利落、不健康者,在求职时肯定会处于不利位置。有些体形过于肥胖者,招聘人员仅看其外表就将之拒于门外。体型超重者往往多项体检指标超标,难过入职体检关。

四、采取积极措施增强技校学生体质体能

健康的体魄和过硬的体能,既体现了一个人的综合素质,也是现代人必须具备的要素。对技校生来讲,更是其日后增强竞争能力、提高工作质量的必备条件,是生存的法宝和发展的本钱。不管是培养劳动者技能的学校,还是渴望成才就业的学生本人,采取积极措施,让健体强能成为技校生学习生活常态,刻不容缓。

一是思想上要高度重视。作为学校,要站在提高劳动者整体

素质,提高学生生存竞争能力的高度,站在为社会培养德智体全面合格人才的高度,站在培养学校良好声誉、促进学校长远发展的高度,充分认识到增强学生体质体能的重要性,切实把这项工作重视起来,摆在突出位置。且不可只顾单纯追求所谓的专业课教学质量,而把此置于无足轻重的地位,更不能使其出现“空白”“断档”。

二是要完善制度措施。在教育部门及社会劳动保障部门的指导下,校方要制订完善一套行之有效的体质体能锻炼实施、考核、奖励等制度规定,明确各专业对学生体质体能的具体标准要求。对达不到标准的,可酌情考虑推迟毕业,及从严控制办理劳动技能等级证书等。

三是要加强体育教师队伍建设。采取提高教师待遇、优绩优酬等措施,增强技校对体育教师的吸引力,从源头上把“牌子”硬、素质高的教师招来。通过强化体质体能在职业技能培养中的地位、增加体育课教学分量等形式,增强体育教师的光荣感的责任感。利用岗位锻炼、送学、参加各项专题活动等渠道,提高体育教师任教能力。

四是增大体育课在教学中的比重。增强学生体质体能,必须改变体育课在职业教育中可有可无的尴尬地位。要像部队对待军事训练和政治教育一样,为专业教学和体育课教学制定相对科学的时间比例和投入比例,适当增大体育课比重并严格落实。

五是学生要自觉强化体能锻炼。作为学生本人,要充分认识到身体素质对于就业竞争、胜任本职工作的重要性,认识到体质弱体能差为自己带来的不利影响,克服怕苦畏难思想,自觉地投入锻炼。特别是体弱多病者更应加强锻炼,增强身体抵抗疾病的能力。对于体形超标者,在积极锻炼的同时,辅之以医疗手段,将体形体重控制在标准状态。

参考资料:

- [1] 张旻, 刘朝霞. 职业学校学生体质健康状况调查研究 [J]. 山东医学高等专科学校学报, 2020, 42(6): 2.
- [2] 李秋月. 技工院校学生体能训练的原则与方法 [J]. 文体用品与科技, 2021(3): 140-141.
- [3] 彭颂得. 中职学生体质状况调查与研究 [J]. 广东教育: 职教, 2021(10): 2.
- [4] 李秋月. 技工院校学生体能训练的原则与方法 [J]. 文体用品与科技, 2021, 003(003): 140-141.
- [5] 李维国. 技工院校学生体育锻炼行为的调查研究 [J]. 文渊(高中版), 2020(007): 1248-1249.