

培养中职学生体育习惯的实验与对策研究

洪海燕

(江苏省淮海技师学院, 江苏 宿迁 223800)

摘要:在建设体育强国、制造强国背景下,如何发挥体育教育功能,促进学生健康发育,增强学生体质,使其形成良好体育锻炼行为和习惯,持续磨炼自身意志力,成为符合社会主义发展需求的时代新人,成为中职体育教师面临的重要问题。本文简述中职学生身体健康状况,采用实验法,分析中职学生体育习惯认知、个人体育习惯与团队体育习惯,归纳中职学生体育习惯主要问题,并围绕坚持以学生为本、落实因材施教原则、注重教练赛合一、制定课外锻炼方案四个方面,探讨培养中职学生体育习惯的对策。

关键词:中职学生;体育习惯;对策

中职体育教育主要目的是让学生掌握基本体育理论和运动技能,培养其体育运动意识、终身体育思想与良好体育习惯,让体育运动成为学生生活的一部分。但是,当前中职生群体存在亚健康现象,部分学生甚至无法达到引体向上、俯卧撑和仰卧起坐的标准,这就需要体育教师重视体育习惯养成工作,通过科学设计体育理论与实验教学活动,引导学生树立健康第一的思想观念,调动其参与课内外体育运动的积极性,逐渐增强体质,改善亚健康状况。在中职学校,学生体育学习活动包含课上锻炼、课间操与课外体育活动。

一、中职学生体育习惯的实验分析

中职生年龄往往处在15~19岁阶段,尚且处在生理与心理迅速发育时期,良好的体育习惯对学生学习效率、身体健康和长远发展具有深远影响。因此,体育教师有必要认清中职生体育习惯培养的重要性,结合实际情况,设计实验活动,了解学生体育行为习惯水平,调查学生对体育健康行为与状况的认识,为后续体育教育工作提供依据。本次实验面向中职一、二年级学生,随机发放450份问卷,回收435份问卷,有效问卷数量435份,回收率达96.67%,得出可靠的数据,得出以下实验结果。

(一)体育行为习惯认识

伦敦大学健康心理学家 Phillippa Lally 提出,人养成一个新习惯需要66天,当然,不同人养成习惯的所用时间也存在差异,从18—254天不等。所以,在中职体育教育中,学生体育行为培养是一个长期工程。著名教育家叶圣陶先生认为,教育的本质很简单,最终归宿是学生形成良好习惯,所以教育意义就是培养学生学习习惯。在新时代下,我国大力倡导教育强国与体育强国战略,号召各个类型学校,加强体育教育工作,重视学生体质健康,体育锻炼行为、体育技能养成,使其形成终身体育运动意识。根据最新教育政策,教师不断优化体育教育目标和课堂教学形式,将培养学生体育锻炼习惯作为一大目标。围绕体育行为习惯认识,设定“刻意不自然”“刻意自然”“不刻意自然”三个观测指标,开展学校调研与观察实验,分析学生对体育行为习惯的认识情况。实验发现,大多学生选择“刻意不自然”的选项,对体育行为习惯缺乏正确认识,不知道什么叫作体育行为习惯,未能认识到体育行为习惯与自身健康之间的关系。

(二)个人体育行为习惯

体育行为习惯对中职生身体健康与心理健康具有巨大帮助。通过定期参与体育锻炼,学生不仅能够持续锻炼肌肉力量,提高心肺功能水平,促进身体正常新陈代谢与生理发育,提高身体躯干灵活性,降低出现肌肉萎缩与骨质疏松的风险,还能及时清除体内毒素,保持皮肤健康,在心理层面,通过长期保持体育锻炼习惯,学生能够增强自身的自律能力和专注力,及时释放不良情绪,

放松身心,提高幸福感与成就感,保持乐观积极的生活学习态度,提高睡眠质量。为了解学生体育行为习惯表现,采用问卷与观察实验法。个人体育行为习惯包含多重维度,主要观测点有学生是否喜欢上体育课、是否会在课余时间进行体育锻炼、是否知道如何养成体育行为习惯、是否会在课余运动前做准备活动、是否知道处理运动伤害的方法等方面。经过实验研究发现,超过84%的学生喜欢上体育课,对体育活动内容充满兴趣,愿意在课上学习体育锻炼技能,但有76%的学生不知道如何养成体育行为习惯,仅将体育锻炼视为一项课外娱乐项目,体育锻炼意识不强。

(三)团体体育行为习惯

除了单人体育锻炼,诸多体育项目需要多人参与,所以体育锻炼是学生扩大社交圈的重要途径。无论是参与何种体育项目,学生都能认识同项目的爱好者,结识新朋友,在相同兴趣爱好驱使下,建立起广泛的社交圈与深层次的友谊关系。同时,通过长期参与团队运动项目,学生能够学会与他人沟通合作,认识到个人与集体之间的关系,更加清晰地认识自我,提高社会交往能力,与他人相互尊重、相互信任、相互帮助,从而建立起团结、平等、民主的价值观念,为适应今后社会发展和工作岗位打下基础。为了解学生团队体育行为习惯,综合设计调查问题:是否愿意加入团队参加竞赛、是否愿意配合团队成员、是否会与团队内成员交朋友、是否会牺牲个人利益成就团队胜利、是否领导会在团队中发挥作用。实验结果发现,大多学生乐于参与集体体育活动,愿意与同伴配合,超过54%的学生将集体利益看得更重,有学生相对保守,不愿意做出选择。在集体类体育活动中,尽管观察实验发现,部分学生不主动与他人交往,难以认识到自己在团队中的作用和优势。

二、影响中职学生体育习惯养成的因素

(一)缺乏体育锻炼的毅力

部分中职学生缺乏长期体育锻炼的毅力。从生理发育和成长阶段角度看,中职学生需要保持积极向上的学习态度,具备创造、创新和拼搏精神,能凭借强大的内心,应对学习中的压力和挫折。但是,尽管诸多学生喜欢上体育课,想参加体育运动项目,对球类运动项目十分热爱,但尚未掌握科学的锻炼方法,在体育运动上缺乏毅力。有部分学生从小喜爱体育锻炼项目,在进入中职阶段后,将重心放在专业学习上,鲜少参加课外运动,甚至放弃日常体育运动爱好。也有学生会利用日常时间,参与运动项目和比赛,但未能掌握系统的训练方法。还有学生心理素质薄弱,抗挫折能力不强,尽管认识到了体育习惯养成的重要性,但在落实体育锻炼任务上缺乏行动力,缺乏体育锻炼毅力,不能长期坚持体育训练。

(二)个人体育运动量少

部分中职生体育运动量少。由于处在青春期阶段,中职学生

身体各方面机能处在发育阶段,学生需要安排日常运动和锻炼计划,只有这样才能提高身体素质,应对生活学习中的挑战。但是,在体育课程设置上,部分中职学校安排的体育课时较少,通常一周设置两个教学课时,难以为学生提供充分的理论学习和运动锻炼空间,再加上部分教师讲授时间较长,压缩了学生吸收理论、锻炼技能的时间。到了自由活动阶段,有学生选择回到教室,不能积极锻炼身体。同时,在参与体育课程活动时,部分中职学生是以完成体育考核任务为目标,为了成绩去学习和锻炼,一旦离开体育课堂,或缺少教师的监督,就不能自主开展体育锻炼。在体育教学设计上,部分教师仅按照教学大纲教学,未能考虑学生自主学习和运动需求,设计的教学内容相对单一,未能及时普及体育健康知识、体育行为习惯养成知识,不仅无法提高体育教学效率,还会让学生对体育丧失兴趣,导致体育运动量减少。

(三) 团队体育意识薄弱

部分中职学生团队体育意识薄弱。当代中职生成长在物质富足的时代,从小在家长宠爱与呵护下长大,更看重个人利益,缺少团队合作精神,不会与他人建立良好的交友关系,在处理个人利益与集体利益时面对重重困难。同时,在团队竞赛表现中,部分学生不信任队友,缺乏赢得比赛的自信心,不知道在团队中要做什么。

三、培养中职学生体育习惯的对策

(一) 坚持以学生为本,营造课堂教学氛围

教师应坚持以学生为本的教育理念,从学生生理发展、心理状态和兴趣爱好入手,针对性地创新教学组织形式,营造良好课堂氛围,利用体育锻炼氛围,培养学生体育锻炼意识,激发其课外锻炼热情。首先,教师应将体育健康理论与运动技能实践结合,从学生知识学习和实践体验入手,采用信息技术导读,课上示范方式,营造活跃的课堂氛围。在课上,教师应引入体育健康与运动方面的视频资料,播放体育竞赛视频、体育人物相关素材,让学生观看体育电影、纪录片,感受体育精神内涵和魅力,并让学生选择自己感兴趣的运动榜样,学习榜样事迹,激发其锻炼热情。也可利用课堂时间,组织体育精神与自身成长主题的辩论活动,让学生探究体育精神与自身发展的关系,使其深入理解体育内涵,培养学生积极的体育锻炼态度。其次,教师应了解学生感兴趣的体育健康知识,如身体素质、体脂水平、腰臀比、BMI 指数等,运用专业知识开展体育健康知识教育活动,教会学生如何计算体态水平与健康水平,改善体态和身体健康的方法。对于注重身体线条和体质水平的女生,教师可围绕减少脂肪堆积、降低体脂水平的运动方法,如飞燕背、深蹲、卷腹等;对于热爱球类运动的男生,他们想要拥有更强的弹跳力、速度和力量素质,教师建议学生加强波比跳、负重深蹲、步伐训练,使其脚步更加轻盈和灵活。此外,教师应布置个性化的体育作业,要求学生用视频方式,记录体育作业完成情况,向教师反馈数据,激发其体育锻炼热情。

(二) 丰富体育教学项目,培养体育锻炼爱好

每个学生特质发展水平不同,身体潜能开发程度也不同,教师应坚持因材施教的原则,根据学生体育基础和体育爱好,针对性地引入体育课堂教学项目,满足其个性化锻炼需求。首先,教师可采用男女分组或自由分组的方式,让拥有相同或相似兴趣的学生,组建运动小组,并帮助各个小组制定课上训练内容。对于不喜欢高强度运动项目的女生,教师可引入健美操项目,引入优质 MOOC 教学资源,鼓励学生在上课下进行有氧运动。对于运动爱好广泛的男生,教师可制定无氧与有氧运动相结合的项目,如田径、武术、篮球等,并利用网络平台上传对应的自学资源包,

实施线上线下教学模式,引导学生培养课外锻炼爱好。其次,教师应运用好课堂教学时间与信息技术平台,加强对学生的引导和鼓励,及时肯定学生在课上取得的体育锻炼成就,使其坚定体育锻炼的信心和信念,更好地应对未来专业实践训练与工作压力。对于线上表现优秀的学生,教师应运用线上功能,给予精神奖励,并关注学生的学习反馈,及时发现学生独立运动出现的误区,帮助其纠正。

(三) 注重教练赛合一,培养团队体育习惯

为培养中职学生体育习惯,教师应树立教练赛合一教育理念,将学生学习、体育训练、体育竞赛活动结合起来,建立常态化的体育竞赛体系,用竞赛的方式,激励学生参与体育锻炼与团队训练。首先,教师应大力宣传教练赛合一教学模式,激励学生根据自己体育优势,加强体育技能训练,在竞赛中取得好成绩,并从教练赛合一实施作用入手,让学生了解竞赛对预防疾病、增强体质、体育习惯养成的作用。其次,教师应将游戏化竞赛活动融入体育课上,让学生在学习篮球、足球知识后,以游戏对抗、小组竞赛、模拟竞赛的方式,增强学生团队意识、竞争意识。此外,学校应设置多样化的体育竞赛项目,如团队竞赛项目、个人项目,定期开展趣味运动会,让对体育感兴趣的学生,参与竞赛挑战活动中。还要建立起体育竞赛激励机制,利用自媒体和新媒体渠道,宣传竞赛规则、要求和参赛项目,并宣传体育竞赛表现出色个人与团队的事迹,营造健康第一校园锻炼氛围,培养学生团队体育习惯。

(四) 制定课外锻炼方案,监督体育习惯形成

中职生课外时间较多,教师应关注学生体育爱好与运动需求,针对不同学生特征,制定个性化课外锻炼方案,建立体育课外锻炼小组,如晨练小组、篮球爱好小组、足球爱好小组,利用青春期的同伴模仿效应,调动学生参与课外锻炼的积极性。其次,教师应加强与家长的联系,让家长监督学生在家的体育锻炼情况,使其在家也能认真落实体育锻炼计划,培养其自我管理习惯,并定期开展体质测试活动,及时发现学生运动问题和不足,激励其形成良好体育习惯。也可利用手机 APP 功能,指导学生体育锻炼,利用线上连线的方式,给予学生科学锻炼意见,使其掌握科学锻炼方式,保持良好体态,并设置特色体育周活动,带领学生参加一次远程徒步、长跑、爬山等活动,让学生感受体育给身体带来的变化,促使其养成终身体育运动习惯。

四、结束语

综上所述,中职学生体育习惯培养是一个长期工程。在体育强国战略背景下,体育教师应认识到自身教育职责和使命,积极借鉴先进教育改革经验,通过创设良好体育氛围、丰富体育教学项目、注重教练赛合一、制定课外锻炼方案等方式,充分利用好体育课与课外体育活动,设计新颖性、趣味性课内外体育活动,全面地培养学生体育运动意识,引导和督促其形成良好体育习惯。

参考文献:

- [1] 乔延宾. 高校学生体质健康与体育锻炼、饮食习惯、BMI 的关系 [J]. 体育科技, 2022, 43 (02): 14-17.
- [2] 王忠林. 中职学生终生体育意识的培养探究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2021 (11): 144-146.
- [3] 于晓伟. 学校体育对学生体育锻炼意识与习惯养成的影响研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (17): 95-97.
- [4] 于江. 中职学生体育锻炼习惯培养的调查与对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2020 (14): 166-167.
- [5] 张鑫. 浅谈如何培养中职生终身锻炼的体育习惯 [J]. 现代职业教育, 2019 (23): 176-177.