

校园空竹锻炼对高职院校学生职业病预防的应用研究

侍丽萍

江苏旅游职业学院, 中国·江苏 扬州 225000

【摘要】本文旨在探讨校园空竹锻炼对高职院校学生职业病防治的积极影响。通过分析空竹锻炼的特点和益处,结合高职院校学生的实际情况和常见职业病的风险,我们发现进行空竹锻炼不仅能提高学生的身体素质,还能有效预防颈椎、腰椎等因长时间坐姿而导致的职业病。此外,空竹锻炼中的注意力训练有助于改善学生的视觉疲劳和心理压力。建议高职院校引入空竹作为校园体育活动,促进学生身心健康,降低职业病风险。

【关键词】校园空竹锻炼; 高职院校学生; 职业病预防; 身心健康

1 校园空竹锻炼对高职院校学生职业病预防的重要性和应用前景

随着现代社会的发展,高职院校学生的学习和生活方式发生了很大变化,长时间坐在电脑前、缺乏运动等问题逐渐显现,这些不良习惯很可能导致学生患上各种职业病,如颈椎病、腰背痛等。因此,推广校园空竹锻炼对于预防学生职业病具有重要意义。

空竹是一项集健身、娱乐和竞技于一体的传统体育项目,它不仅能够锻炼学生的身体协调性和反应能力。通过抖动空竹,学生可以活动颈部、腰部和四肢,缓解长时间坐姿带来的肌肉疲劳和僵硬,从而预防颈椎病和腰背痛的发生^[1]。此外,空竹锻炼还能提高学生的心理素质。在抖空竹的过程中,学生需要集中注意力,这有助于缓解学习压力,提高注意力和专注力。同时,空竹的韵律和节奏也能让学生感受到美感和愉悦,有助于调节情绪,提高生活质量。

校园空竹锻炼作为一种独特的体育活动,对于高职院校学生职业病预防具有广阔的应用前景。空竹运动不仅锻炼了学生的身体协调性和反应能力,更有助于预防因长时间坐姿学习而导致的颈椎、腰椎等职业病。同时,空竹锻炼能够帮助学生释放学习压力,提升心理健康水平,减少因焦虑、抑郁等心理问题引发的身体不适。因此,高职院校应积极推广空竹运动,将其纳入体育课程,为学生提供更多锻炼机会,从而有效预防和减轻职业病的发生^[2]。这将为学生的学习和工作奠定健康的基础,促进社会和谐发展。

2 校园空竹锻炼的特点与意义

2.1 校园空竹锻炼的特点

空竹锻炼的内涵主要体现在其对于身体协调性和灵活性的提升上。学生在抖动空竹的过程中,需要不断调整自己的动作和力度,以达到与空竹的和谐共振。这种锻炼方式不仅能够增强学生的肌肉力量,还能提高他们的身体感知

能力和反应速度。此外,它不受场地限制,无论是在操场上还是在教室里,都可以进行空竹锻炼。这种锻炼方式简单易学,适合各个年龄段的学生参与。同时,空竹锻炼还具有很好的塑形健身效果,因为学生在抖动空竹时需要频繁地活动手指、手腕和胳膊等部位,这些部位的肌肉将得到有效的锻炼。

2.2 校园空竹锻炼的意义

2.2.1 理论意义

在文化传承方面,空竹作为中国传统文化的一部分,其背后蕴含了深厚的历史文化内涵。在校园中推广空竹锻炼,有助于学生对传统文化的认识和传承。在体育理论与实践结合方面,空竹锻炼不仅是一项体育活动,更是一种体育技能的实践。通过学习和实践,学生可以更好地理解体育理论知识,并将其应用到实际锻炼中。在身心健康方面,从体育学角度看,空竹锻炼能够提高学生的身体协调性和灵活性,同时也有助于缓解学习压力,促进身心健康。

2.2.2 实践意义

体育技能的提升:通过不断的练习,学生可以熟练掌握空竹的基本技巧和动作,提升自己的体育技能水平。身体锻炼:空竹锻炼涉及全身的多个部位,可以有效增强学生的体质和体能。社交与合作:空竹锻炼通常需要多人配合,这不仅能够培养学生的团队合作意识,还能提高他们的社交能力。

3 校园空竹锻炼在职业病预防中的应用

3.1 空竹锻炼对颈椎病的预防

高职院校许多学生在日常学习和生活中,养成了不良的坐姿习惯,如长时间低头看手机、电脑,或者长时间趴在桌子上学习等。这些不良姿势会对颈椎造成压迫,使颈椎弯曲,进而导致颈椎病的发生。

多项研究表明,空竹锻炼能够显著改善颈椎功能,预

防颈椎病的发生^[3]。空竹锻炼能够增加颈部肌肉的力量和耐力,从而减少颈椎受伤的风险。空竹锻炼对颈椎病的预防作用主要体现在以下几个方面:首先,通过不断地抖动空竹,颈部和肩部的肌肉得到了有效的锻炼和拉伸,从而增强了肌肉的力量和韧性,有效预防了颈椎肌肉的疲劳和僵硬。其次,空竹锻炼要求身体保持一定的平衡和协调性,这不仅能够锻炼身体的整体协调性,还能够提高颈椎的稳定性,减少颈椎损伤的风险。此外,空竹锻炼还能帮助调节呼吸,增强心肺功能,缓解长时间伏案工作带来的压力和疲劳,从而进一步减少颈椎病的发生。

3.2空竹锻炼对肩周炎的预防

学生在学习过程中,由于长时间保持含胸驼背、姿势不正确,或者在夜间睡眠时,肩膀长期固定于某种姿势,这些都可能引起肩关节劳损,进而引发肩周炎。此外,部分烹饪专业的学生的工作性质通常需要长时间站立、高强度地使用手臂和肩膀,例如炒菜、颠勺、持锅等动作,这些都需要肩部的持续用力。这种长期、重复性的肩部活动可能导致肩部肌肉和关节的劳损,进而可能引发肩周炎。

目前,已有一些研究探讨了空竹锻炼对肩周炎预防的作用^[4]。这些研究表明,空竹锻炼可以通过以下几个方面预防肩周炎的发生:改善肩部血液循环,空竹锻炼可以促进肩部血液循环,加速代谢废物的排出,从而缓解肩部肌肉的疲劳和疼痛。增强了肩部肌肉力量,通过不断地摇动和抛接空竹,可以锻炼肩部肌肉,增强其力量和耐力,从而预防肩部肌肉的退化和粘连。改善了肩部关节灵活性,空竹锻炼涉及多个关节的协同运动,可以提高肩部关节的灵活性和活动范围,预防关节僵硬和肩周炎的发生。

3.3空竹锻炼对眼睛疲劳的预防

工艺美术设计、计算机等专业学生在学习和实践中,常常需要长时间盯着电脑屏幕,这会导致视疲劳。部分学生可能习惯在暗光或强光下使用电脑,或者在移动的环境中阅读或操作电脑,这些都可能加重眼睛的负担。此外,长时间连续工作或学习,缺乏适当的休息和体育锻炼,使眼睛得不到放松和恢复,从而容易患上眼部疲劳职业病。

通过空竹的抛接动作,双眼以空竹为目标,不停地上下调节运动。这种活动可以改善睫状肌的紧张状态,使其放松和收缩,同时眼外肌也可以不断活动,促进眼球组织的血液循环,提高眼睛视敏度,消除眼睛疲劳,从而起到预防近视的作用。此外,空竹运动还可以提高手眼协调能力,这对于保护眼睛的健康也是非常重要的^[5]。通过不断的练习,我们可以更加准确地判断空竹的位置和动态,这不仅可以提高我们的运动技能,还能帮助我们更好地保护眼睛。

3.4空竹锻炼对肥胖的预防

部分专业学生如计算机网络由于的职业性质原因,每天久坐时间较长。长时间坐着不动会降低身体的代谢率,导致能量消耗减少。这样,体内多余的能量就会以脂肪的形式储存下来,进而导致肥胖。并且长期久坐会削弱骨骼肌群的力量和张力,使身体无法有效消耗多余的脂肪。这也会导致脂肪在身体内积累,从而增加肥胖的风险。长期坐着不运动会影响到人体内激素的分泌平衡。这些激素包括胰岛素、甲状腺素和生长激素等,它们的失调会导致体内的脂肪合成和代谢出现问题,进而引发肥胖。

空竹锻炼对于预防肥胖具有显著的效果^[6]。首先,空竹锻炼是一种有氧运动,能够有效地消耗体内的热量和脂肪。在持续的锻炼中通过不断地抛、接、抖、拉,使全身得到运动,身体的代谢率得到提高,这种锻炼方式不仅能够锻炼到上肢、下肢和躯干的肌肉,还能有效地提高身体的协调性和灵活性。从而帮助身体消耗更多的热量,防止脂肪的堆积。其次,空竹锻炼还能促进心肺功能的提高。在锻炼过程中,心率逐渐加快,血液循环更加顺畅,为身体各个部位提供更多的氧气和营养,有助于身体的健康。在忙碌的生活节奏中,人们常常感到焦虑和压力。而空竹锻炼作为一种轻松、愉快的运动方式,能够让人们在锻炼中放松心情,缓解压力,从而保持良好的心态,有效避免了“压力胖”。

4 校园空竹锻炼在职业病预防中的应用策略

4.1加强空竹锻炼的推广

4.1.1加强对校园空竹锻炼的宣传

在校园内设计并张贴一系列宣传海报,展示空竹运动的魅力和风采,吸引学生关注。邀请民间空竹大师走进校园,举办空竹文化讲座,分享空竹的历史、技巧和益处,使学生对其有深入的了解。利用微信、微博等社交媒体平台,发布空竹运动的相关信息和视频,扩大宣传范围。鼓励学生自发成立空竹兴趣小组,定期组织活动,进行技术交流,培养团队精神。将空竹纳入体育课程体系,提供系统的教学计划和教材,使学生在专业指导下进行锻炼。举办校内外空竹比赛,提供展示平台,激发学生的参与热情,提高技术水平。

4.1.2提高教师的专业素养与能力

首先,加强师资培训和进修:定期组织空竹专业技能培训,邀请业内专家或资深教师进行授课,帮助教师提高空竹技艺和教学能力。鼓励教师参加国内外相关学术研讨会和进修课程,拓宽视野,了解最新教学理念和方法。其次,制定和完善课程标准和教学大纲:结合高职院校的教学特点和空竹课程的特点,制定合理的课程标准和教学大纲。定期对课程标准和教学大纲进行修订和完善,以适应空竹运动的发展

和学生的需求。再次, 创新教学方法和手段: 尝试采用多种教学方法和手段, 如情境教学、线上线下结合等, 激发学生的学习兴趣 and 积极性。利用多媒体、网络技术等现代教育技术, 提高教学效果和质量。最后还要建立教学评价体系和激励机制: 建立科学的教学评价体系, 对教师的教学质量进行客观、公正的评价, 为教师提供改进教学的依据。

4.2 完善校园空竹锻炼的设施与环境

完善校园空竹锻炼的设施与环境是促进学生身心健康发展的举措^[7]。学校应高度重视这一工作, 确保学生在安全、舒适的环境中享受到空竹运动的乐趣。

首先, 学校应合理规划空竹练习场地, 确保场地平整、宽敞、安全。场地应设有防滑处理, 减少学生因跌倒受伤的风险。为学生提供高质量、合适的空竹器材, 如不同重量的空竹、合适的抖绳、抖杆等。器材的采购应符合相关标准, 确保其安全、耐用。考虑到晚间练习的需要, 场地应有良好的照明设备。通过悬挂空竹相关的标语、图片等, 营造浓厚的空竹文化氛围, 激发学生的练习兴趣。鼓励学生之间进行交流与互动, 定期组织空竹比赛、表演等活动, 增进彼此间的友谊与团队协作能力。

5 结论

5.1 总结校园空竹锻炼在职业疾病预防中的应用成果与价值

经过一段时间的空竹锻炼, 学生们在身体素质上取得了显著的提升。他们的身体柔韧性、协调性和平衡能力都得到了明显的增强, 这为日后他们进入职场, 长时间面对坐姿工作打下了坚实的身体基础。在心理层面, 空竹运动要求学生高度集中注意力, 这不仅有助于他们释放学习或工作中的压力, 还培养了他们的耐心和毅力, 增强了他们面对挫折的能力^[8]。此外, 空竹锻炼通常以团队的形式进行, 这极大地提升了学生们之间的沟通和协作能力, 加强了他们的集体荣誉感和团队精神, 这对于他们未来在职场中的团队合作也大有裨益。

从更深远的角度来看, 空竹锻炼的价值不仅仅体现在身体和心理层面。它还具有重要的健康价值, 通过锻炼, 学生们能够有效地预防和减少因久坐不动而引发的职业病, 如颈椎病、腰椎病等, 从而确保他们的身体健康, 提升他们的生活质量。此外, 作为中国传统文化的一部分, 空竹运动的学习和实践, 还有助于培养学生们的民族自豪感和文化自信。将空竹锻炼引入校园, 不仅丰富了体育教学内容, 提高了学生的学习兴趣, 还促进了他们的全面发展,

体现了其深远的教育价值。

5.2 展望校园空竹锻炼在职业疾病预防中的未来发展与趋势

随着人们对健康与锻炼理念的日益深化, 校园空竹锻炼正逐渐受到更多学校和社区的青睐和接纳。它因简便易行、成本低廉和趣味性十足, 有望成为职业病患者预防和康复治疗的重要辅助手段。随着其普及程度的提升, 预计将有更多的专家和机构投身到空竹锻炼的标准化与规范化工作中, 以确保锻炼过程的安全性 with 有效性。此外, 空竹作为中国传统文化的重要组成部分, 通过校园和社区的推广, 不仅有助于国内外人士增进对中国文化的认知与理解, 更能在与不同国家和地区的交流中, 吸收并融合其他文化元素, 衍生出更多元、更具特色的锻炼方式。综上所述, 校园空竹锻炼在职业疾病预防领域展现出了广阔的应用前景和丰富的发展趋势, 我们有理由相信, 随着社会的进步和科技的发展, 空竹锻炼将在未来职业疾病预防中扮演越来越重要的角色。

参考文献:

- [1] 王杰. “双减”政策背景下空竹进校园的SWOT分析与策略研究[C]//2022年中国体育非物质文化遗产大会墙报交流摘要汇编, 2022: 151-152.
- [2] 王献英. 中小学教师职业疾病预防与锻炼行为研究[J]. 中国职工教育, 2014, (16): 122.
- [3] 王俊宝, 靖桥. 非遗文化促进学生身心健康的探索——浅析空竹在高校的推广[J]. 河北企业, 2015, (12): 168-169.
- [4] 马德彬. “健康中国”背景下宁夏空竹项目的发展策略研究[D]. 宁夏大学, 2020
- [5] 崔明艳. 职业实用性体育对高校教师常见职业病的预防研究[D]. 河南师范大学, 2013
- [6] 文君君. 初中空竹课堂教学设计与实践研究[D]. 上海体育学院, 2021
- [7] 李国印. 基于学生职业需求的高职体育课程体系构建[J]. 职教论坛, 2021, 37(11): 81-86.
- [8] 唐长青. 信息化背景下高职学生职业体能培养策略研究[J]. 科技创新与生产力, 2020, (11): 93-96.

作者简介:

侍丽萍 (1980.09—), 女, 汉族, 籍贯江苏省连云港市, 硕士, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教学。