

影响高职学生体能因素分析及改善策略研究

罗 薇

重庆工信职业学院, 中国·重庆 400000

【摘 要】高职学生作为培养一线工作人员生力军, 其健康水平对于推动实现工业强国具有重要的影响。因此在深入分析影响学生体能发展因素的基础上提出横向层面上构建社会、学校、家庭、个人等协同促进机制, 纵向层面上构建大中小学教学内容衔接一体化体育教学模式的高职学生体能促进策略, 为全面育人, 培养合格人才提高提供一定的理论基础。

【关键词】高职学生; 体能; 策略

前言

高职学生主要以培养一线工作人员为主, 不仅需要具备过硬的专业技能, 还需要具有良好的体能作为支撑, 但是受到各种因素的综合影响, 当前高职学生体能水平整体呈下滑趋势, 体能测试达标率普遍偏低。如何破解高职学生体能困局是高职学校体育发展方向之一。因此以健康中国行动(2019—2030年)为政策依据, 运用社会学研究方法, 从学校、社会、学生等视角进行调查和分析, 促进大学生体能发展提供一定的理论基础。

1 影响高职学生体能因素分析

1.1 社会因素对学生体能的影响分析

1.1.1 社会观念对学生体能的不良影响

受传统文化的影响, 长期以来我国都有“重智轻体”的思想, “认为万般兼下品惟有读书高”, 传统的“望子成龙”的心理深入人心, 现代社会学历在工作招聘、人才选拔、职称晋级中扮演了重要角色, 社会对学校以升学率作为评判学校好坏的标准, 家庭对孩子以学习分数作为评判孩子标准, 导致应试教育日趋严重。为了让孩子能选择一所好的学校, 迫使父母们演变成了“唯学习成绩论”, 尽可能的减少孩子参与体育锻炼的时间, 我国近70%的学生回家后不被允许参加体育运动, 74%的家长从不与孩子一起运动(慈鑫. 2010)。这种思想理念导致家长对于学生锻炼支持力度降低。

1.1.2 网络发展对学生体能的不良影响

网络发展是一把“双刃剑”, 在提供给学习方便的同时也带来了一定的负面影响, 整体上来说网络文化的兴起使学生沉迷网络游戏、虚幻交流等, 减少了外出交流机会, 网络游戏代替室外“体育游戏”, 从而导致学生提高了“手眼能力”, 退化了“腿脚能力”。这种变化不可避免地对学生的体能产生不良影响, 特别是智能手机和校园网络的飞速发展, 绝大多数学生有通宵上网的经历或习惯, 过度

通宵有可能对学生身心造成不可逆的损伤, 网络色情也对学生健康水平有间接的影响, 同时网络电子产品对视力的影响也影响较大。

1.2 学校因素对学生体能影响分析

改革是发展的基本动力, 无改革不发展, 但是因为各种原因, 体育教学改革走过、素质教育、快乐体育、等等, 从发展理念上来说对于促进学校参与体育运动的积极性起到了一定的作用, 但在教学思想上盲目引进, 在教学内容的选择上降低对学生的要求, 过分强调以学生为中心, 一定程度上求新求变, 注重形式和内容改革, 片面强调情感安全的重要性等, 而不重视掌握多少知识技能。体育课降低甚至对学生没有任何要求, 学生单纯从兴趣出发, 把体育课变成休闲和娱乐课, 这违背了学校体育的初衷, 忽视了体育的本质, “无野蛮不体育”, “天降大任于斯人也, 必先苦其心智, 劳其筋骨”。走上了求多、求新的怪圈。

《国家学生体质健康标准(2014年修订)》, 明确规定测试成绩和学生毕业, 评优、奖学金评定等存在一定的关系, 但是由于人才培养理念的偏差, 在具体执行过程中往往很少真正落实, 部分学校忽视或者无视学生测试成绩不合格。同时从系统论的角度出发, 学生体能测试应该是一个完整的系统, 形成测试评价——反馈——健身计划干预——测试评价一个完整的闭环, 但是由于理念、工作思路等影响, 《国家学生体能健康标准(2014年修订)》一定程度上仅仅停留在测试上报成绩第一步工作, 缺少后续有效衔接。

1.3 主观行为方式对体能健康影响因素分析

1.3.1 大学生锻炼习惯影响体能提升

学生锻炼习惯的养成是一个漫长的过程, 期间受到各种因素的影响, 生活方式、学校体育的开展、社会观念、家庭因素具有密切的联系, 目前学生锻炼习惯较差是制约学生体能提升的重要因素。据世界卫生组织报告指出全球

约有1/4的青少年运动量不足,肥胖比例高达15%, (陈长洲, 2019)。同期研究指出29.9%的青少年达到了每日60min的中、高强度体力活动要求 (Chen, 2017)。研究发现学生参与体育运动原因呈多元化,目前高职学生运动选择存在一种不好的趋势,表现为选择运动量小、室内项目等运动方式。

1.3.2 不良生活习惯对大学生体能的影响

初高中阶段学生学习生活以家长管理为主,到高职学习后,很大程度上脱离了家长的管控,虽然学校通过各项管理制度对学生进行约束,但由于整体上缺少自我生活管理能力,往往会受到不良习惯的影响,伴随外卖行业的快速发展,相当多的学生不能按时就餐,膳食不合理。尤其是食物高油、高糖等,造成营养过剩或营养失衡,导致超重和肥胖。另一方面,存在挑食、偏食、厌食、吃零食等不良的饮食习惯。另外,有些学生尤其是女生缺乏健康知识及正确的审美观一味地追求苗条,生活方式不合理。这些不良饮食习惯对于学生体能健康的发展具有较大影响。同时调查发现有43.7%调查对象每天完善的休息时间为5-6小时,完全不能满足睡眠需要,长期睡眠不足对于大学生体能也具有重要的不良影响。

2 高职学生体能改善策略研究

2.1 强化相关制度执行刚度,促进学生体能改善行动有效开展

从1997-2017年,我国共发布青少年体能健康政策286件 (陈长洲, 2019),文件的密集制定为改善学生体能提供了一定的法律保障,但由于政策制定者部门不同,出发点不同,在文件制定上还存在顶层设计不足、政策重叠,执行效果低等缺陷。因此促进学生体能首先要强化现有制度的落实,如全面落实高校体育课课时、全面落实阳光体育运动要求的每天锻炼1小时、全面落实《国家学生体能健康标准 (2014年修订)》要求中关于测试成绩和学生毕业,评优、奖学金评定等挂钩的规定,提升学生的态度及参与意识,在测试成绩的管理上要及时对测试成绩进行公布,利用现代网络设备,及时给予学生健康指导等。

2.2 构建中小学体育教学一体化课程教育体系,提高学校体育的育人效果

高职学生体能严峻现状是长期学校体育问题的堆积,目前从小学到大学虽然体育课程作为必修课得到严格执行,但是学校体育发展方向不清晰,不同年龄段学校体育发展方向缺少有效的衔接,导致在教学内容、教学方法手段上存在一定的脱节,从学校体育教育的本质来说,学校体育应该强化其教育属性,通过系统化的学习,调动学生对

于体育活动参与意识及兴趣,引导学生真真切切的感受到运动给自身带来的转变,从而调动内在的参与意识,在此基础上引导学生掌握科学的锻炼方式及一定的运动技能,从而培养运动习惯。形成教育——激发——参与——感受——习惯良性机制,而不是从体能提升发展出发,突出素质和强化运动技能学习,使学生对参与学校组织的体育活动产生反感情绪。构建大中小学体育教学一体化的教育体系,每个学段既相互衔接又重点突出,在体育知识的贯穿引领下,突出青少年生长发育特点,摸清每项身体素质的敏感期,重点发展该阶段敏感发展的身体素质,将运动项目按照项群理论进行分类,进行系统的由浅入深的学习。体育课程的评价逐步迈向综合评价模式,结果评价转向过程评价和结果评价相结合,教师评价转向教师评价、自我评价与同学互评相结合。

3 结论和建议

(1) 社会观念、网络发展、学校因素、个人主观行为方式以及家庭因素造成了青少年身体健康状况不容乐观。体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想,关乎民族未来。大学生是现代化建设的重要力量,针对学生体能下降因素进行深入分析对于提升学生体能具有积极的意义。

(2) 针对高职学生体能健康状况应提升社会健康意识;强化相关制度执行刚度,促进学生体能改善行动有效开展;构建中小学体育教学一体化课程教育体系,提高学校体育的育人效果。

参考文献:

- [1] 黄燕春. 高职院校学生体质健康测试评价反馈机制存在的问题与建议[J]. 当代体育科技, 2019, 9 (03): 255-256.
- [2] 张亚平, 姜丹宁, 付万凯, 赵相春, 李志成. 构建《国家学生体质健康标准》长效联动运行机制比较研究[J]. 辽宁交通高等专科学校学报, 2017, 19 (02): 76-78.
- [3] 姜卫芬, 金宗强, 于楠, 王有惟. 我国学生体质健康测试管理闭环机制设计及质量控制方法[J]. 天津体育学院学报, 2015, 30 (03): 262-267.
- [4] 周能. 高职体育教学中学生体能提升策略研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15 (14): 41-44.
- [5] 尤亚刚, 李亚丽. 体育课程促进学生职业体能发展的教学策略研究——以高职路桥专业群为例[J]. 当代体育科技, 2025, 15 (11): 70-73.

作者简介:

罗薇 (1994—), 女, 汉族, 助理讲师, 本科学士, 主要从事体育课程教学与训练研究。