

探析高中生体质健康干预有效途径

◆王建阳

(普洱市民族中学)

摘要: 身体是革命的本钱,良好健康的体魄是学生们学习和成长必备的要素之一,体质健康对学生们一生的影响和发展都是巨大的。就调查的情况来看,目前很多高中生的体质健康不容乐观,学习的压力、家长老师的不重视,这些都导致学生们的体质健康受到影响。本文主要分析了高中生体质健康现状,分析了体质健康对学生们的重要意义,并有针对性地给出了改进建议。

关键词: 高中生; 体质健康; 高中教育; 有效途径

引言

随着时代的发展,社会需要的不再是高分低能型学生,而是需要德智体美劳全面发展的素质青年。素质教育时代对学生们的身体要求也不断提高,因此从小培养学生们的终身运动意识并锻炼起他们强健的体格变得更加重要。目前高中学生学习压力大,学习任务的紧张使得他们并不能抽出很多时间进行体育锻炼,导致很多高中学生体质急剧下滑;而体质的不健康又会反过来影响学生们的正常学习,不利于学生们其他学科的学习。本文主要对高中生体质健康现状进行了盘点与分析,并试图给出一些有针对性的建议,进一步探析高中生体质健康干预的有效途径。

一、高中生体质健康现状分析

1、高中生体质健康状况不容乐观

近年来,伴随着学生的学习压力逐渐增大,他们的体质健康遭到了巨大的挑战。高中体育教学贯穿学生们整个学习生涯,对学生们后期的学习和成长有着极为重要的作用。高中学生面临高考压力,学习时精神集中且时间较长,长期待在教室对学生们的生长发育不利,因此体育教学重要性更加凸显。并且近年来,网络暴力及各种冷暴力充斥在学生们生活中,电子移动产品和现代信息技术的发展使得学生们对负面信息的接触机会变多,很容易影响到学生们的心理健康状态,学生们需要老师和家长适时地来做心理按摩。就调查到的情况来看,目前高中生体质健康情况不容乐观,体质下降、各类“小毛病”都常常出现。

2、学校和老师对高中生体质健康缺乏重视

体育运动能给人的机体带来活力与健康,更能磨炼人的意志,有利于学生们的生理成长和心理健康。从小给学生进行体育教学是十分必要的,体育教学不仅能教会学生们基本的运动常识、体育知识,也能让学生们体验体育实践和运动过程中的快乐,在团队型运动中去学会与人相处、领会团队意识的重要性。体育运动能给学生们的课余时间带来很多的乐趣,一方面来自于运动本身的乐趣,另一方面,学生们在和同学运动的过程中也能学会如何与人相处,从而收获可贵的友谊。但是,由于文化课学习压力大,学校和老师常常将教学重心放在文化课教学上,花大量时间让学生们做题练题,一心想要学生们在考试中获得更高的分数,导致体育课程在高中校园不被重视。有些老师甚至还将高中体育课程看做“副科”,学校和老师们对体育教学的不重视导致高中体育教学陷入困境。

3、高中生对体质健康锻炼失去兴趣

兴趣是最好的老师,当学生们对一事物感兴趣时,他们往往能更好地掌握其中的规律,并能从中收获更多。现在的高中普遍学习压力较大,体育运动时间其实是一个很好的放松时间,一来学生们可以暂时放下学习的压力,放松自己的身心;再者学生们可以在快节奏的韵律中锻炼身体,强健自己的体格。但是就调查的情况来看,很多学生并不喜欢体育运动时光,他们甚至觉得缺乏趣味,有些无聊,很多学生在运动时间与周围同学聊天打闹,并没能吸引他们的锻炼兴趣。运动对锻炼人的机体和体魄十分有益,当学生们对体育运动失去兴趣时,其体魄健康必然会受到影响。

二、高中生体质健康干预的重要性

1、有利于培养学生们健康积极的生活方式

在高中老师进行学生们体质健康干预的过程中,老师们可以

想办法丰富教学内容,去覆盖一些非课本体育知识领域外的知识,比如健美操知识、游泳知识、搏击知识等学生们普遍感兴趣的领域,这对在校园开展体育教学是十分重要的。一方面学生们在学习体育运动时可以掌握一些新的知识,掌握一些新兴的概念,有利于学生们进一步去拓展自己的兴趣,使得他们成长为面向未来的全面发展型人才;另一方面,学生们在学习和掌握某项运动本身这个过程中,会遇到很多小困难和小障碍,怎么样去克服这些障碍和困难也会让他们心理逐渐成长起来,锻炼起良好的心理素质,也有利于培养起他们健康积极的生活方式。

2、有利于激发学生们的潜能

当学生们对体育运动感到新奇和有兴趣时,其自身的“energy”是充足的;在老师进行体育教学的过程中,学生们也能体验到不一样的思路,并且在反复的理解和记忆过程中,其“memory”也会不断加深,在这样的锻炼下,学生们会在不知不觉中提高自身的运动素养,并且不断地在学习中复习上节课的知识,又在复习的同时产生新的灵感和感悟,学习到新知识,激发其创造力,进而不断激发其自身的潜能,有利于其发展。

三、高中生体质健康干预有效途径

1、老师要树立学生们终生运动的意识

伟大脑学家曾提出了一个公式“E+M=C[∞]”,大家把这个公式解读为:Energy+Memory=Creativity[∞]。老师们在进行高中生体质健康干预的过程中,能够激发学生们的体育运动兴趣,能够使学生们思维能力得到很好的锻炼。终生运动是一种生活方式也是一种理念,当运动伴随学生们一生时,健康和快乐也将伴随他们一生。想要锻炼起学生们良好的体魄,老师要树立起学生们终生运动的意识,让学生们感受运动的快乐,当他们在运动中感受到快乐后,他们会爱上运动、享受运动,并逐渐培养起良好健康的生活方式,这对他们后期的成长和发展是十分有利的。

2、老师要为学生们创设出活力向上的校园文化

文化和环境对人的影响力是深远的,学生们长期生活在校园里,学校的文化和氛围对他们的学习和成长都是十分重要的。良好的校园氛围有利于培养学生们积极向上的品格,有利于他们收获更多元的知识和信息,也有利于帮助他们学习和成长得更好。在高中校园有序开展体育运动锻炼,能够调动起学生们的积极性,使其以开放阳光的心态去面对学习和生活,在运动锻炼的同时也能形成良好的校园运动氛围。环境和人的影响是相互的,体育教学可以培养起学生们良好的心态,同时学生们积极向上的状态又能反过来建设起活力向上的校园文化。

3、高中教师要加强学科综合培养观念

想要更好地对高中生体质健康进行干预,教师们要树立起学科综合培养观念,将体育专业知识与创新实践教育有机结合,通过教育逐渐培养起学生们正确的运动观念,搭建起学生们全面的知识体系。老师可以将一些学生们感兴趣的项目进行展示、运动过程中经常会使用到的工具介绍给学生们,并引导他们在生活和各学科的学习中去使用这些运动信息,通过学生们自身的使用体验去发声,让学生们认识到体育运动的重要性。老师将课堂与生活实践结合起来,有利于加深学生们的切身体会,让他们自发将知识用于指导自己的生活,培养起基本的学科素养和实践能力。

结语

学生们的体育基本素养和运动能力都是成长和学习中必备的能力之一,其不仅能让学生们了解和学习体育知识,更对学生们身心发育以及后期的个人发展有着至关重要的作用。

参考文献:

- [1]钟亚平,蒋立兵.多学科视域下青少年体质健康促进的困境与突破[J].体育学刊,2018,25(03):38-43.
- [2]赵珊珊.学生体质健康干预与可持续发展的哲学思考[J].科技资讯,2018,16(13):254+256.
- [3]胡军强,李翠琴.高校学生体质健康管理需求分析[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2018(08):58-9+3.