

基于健康中国 2030 背景下广州市高职院校新生 仰卧起坐成绩分析与对策研究

◆ 蒋 敏

(广东行政职业学院)

摘要: 2016年10月,中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,全面推进健康中国建设。在此纲要中明确提出了“《国家学生体质健康标准》达标优秀率25%以上”的目标,这也是首次对学生体质健康提出如此明确的要求。也再次强烈要求各级各类学校需要以提升学生体质健康为重点,本文以广州市五所高职院校部分新生仰卧起坐的成绩为研究对象,发现影响高职院校学生仰卧起坐成绩的原因有:动作不规范、练习时间不够以及没有持续性练习,因此建议教师要教授正确的仰卧起坐方法、新授不同的辅助性练习和微视频打卡等方法,不断促进学生的体质健康,为健康中国2030战略献出一份力。

1 仰卧起坐测试方法及要求

受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90°,两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节,以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成1次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录1分钟内完成次数。1分钟到时,受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数,精确到个位。^[1]

广州市五所高职院校新生一分钟仰卧起坐(女)成绩统计表(表1)

	总体(个)	优秀率	良好率	及格率	不及格率
2018级女生	34.07 ± 9.09	1.44%	3.85%	76.65%	18.05%

在上述成绩中我们得知女生仰卧起坐的平均成绩为34.07个,达标率为81.95%,不及格率为18.05%,优秀率仅为1.44%。女生的仰卧起坐成绩略高于全国水平(30.1个),但是在《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出了“《国家学生体质健康标准》达标优秀率25%以上”的目标来说女生的成绩相差很远。这一现象则需引起学生以及体育老师的高度重视。

4 广州市高职院校仰卧起坐测试中存在的问题

4.1 学生仰卧起坐动作不规范

在测试中我们发现,很多学生在一分钟仰卧起坐的测试中有着不同的动作,比如抱头过度、手抓其他物体借力、歪歪扭扭起身、手臂张合动作不到位、呼吸方法不到位等等。因此我们需要在体育课堂教学过程中教授学生最基本的动作及要求,还有注意事项等等,让学生对仰卧起坐的方法有全面的认识和了解,这样也可以保证课外练习的有效性。

4.2 学生练习仰卧起坐时间有限

根据广州市高职院校体育老师在上课时的了解,目前高职院校的学生在课后积极参与练习的时间与频率都是十分有限的,根据老师们在课堂上的小调查,课外参与锻炼的同学不到三分之一,问道最喜欢的事情时回答都类似,答案是睡觉。因此在要完成教学内容情况下加强学生的素质练习的时间是很有限的,这也一定程度上导致了整个成绩优秀率较低。

4.3 学生没有持续性练习仰卧起坐

目前广州市高职院校的公共体育课课时大部分是不符合国家要求(108课时),在调查中的五所高职院校中体育课课时最少的一年42课时,开课时间每学期只有十周;同时大部分学校的体育课只面对大一的学生,因此原本一周一次的体育课上也只是稍加练习,很多同学在课外甚至寒暑假有大部分时间都是没有运动的,特别是针对性练习,所以只是利用课堂上的时间去练习是完全不够的,没有持续性的练习也导致了前期练习的效果急剧下降。

2 仰卧起坐对身体的影响

仰卧起坐是体能锻炼最基本也是最重要的环节之一,主要作用是增强腹部肌肉的力量。正确的仰卧起坐既可增进腹部肌肉的弹性,同时亦可以收到保护背部和改善体态的效果。尤其在消除腹部赘肉与避免下背痛方面较为有效。但是如果进行不当,将对身体造成不良影响,因此必须要正确做仰卧起坐才会达到一定的功效。

3 广州市高职院校新生仰卧起坐成绩现状及分析

身体素质是指身体在活动过程中所表现出来的一种与运动有关的能力,身体素质包括六大素质,主要表现为力量、速度、灵敏、耐力、柔韧性等。在大学生体质测试项目中,表示身体素质的指标项目有立定跳远、坐位体前屈、50米,男生1000米、女生800米女生一分钟仰卧起坐、男生引体向上。

仰卧起坐测试是评价肌肉力量和耐力的重要方法,对于女生来说,这两部分肌肉的力量和耐力与其生理构造及功能有着密切的联系,仰卧起坐的锻炼对于女生来说有着重要的生理学意义。女生的仰卧起坐则是评价女生肌肉力量和耐力的主要方法之一。

5 对广州市高职院校新生仰卧起坐成绩的对策

5.1 教授正确的仰卧起坐方法,提高技术动作

受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度角左右,两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节,以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录1分钟内完成次数。1分钟到时,受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数,精确到个位。

看似很简单的仰卧起坐,但是从测试结果看到,优秀率的同学极少,不及格的同学也不少,因此在教授正确的动作时要注意将要点着重突出。如目前学生经常会犯错的动作有手臂开合不够,很多人在测试的时候紧紧地抱住头,这样使得在完成一分钟测试后,颈椎受到一定的伤害;同时也是因为对仰卧起坐的动作要领不太明确,过度抱紧头部使得双手大力对颈椎进行了挤压,从而获得了一定的力量,这样一来也降低了腰腹肌肉的工作。再者很多人仰卧起坐时不注意呼吸,动作与呼吸不能协调一致,甚至是憋气,这些情况都对测试都有着不良的影响。因此在教学中必须要讲清楚各个环节注意事项,让学生真正明确仰卧起坐的方法和要求以及作用,提升动作技术,更好地保证高效率完成一分钟仰卧起坐的测试。

5.2 新授不同辅助练习,提升腰腹力量

纵观高职院校女生测试的情况,仰卧起坐的成绩在各项测试中及格率排在前列,但是很多女生在听到要测试仰卧起坐的时候还是显得十分痛苦,很多人为了测试耗尽了所有的力量。因此在教学中,体育老师应该教授各种不同的辅助练习,让学生能够在课外能够更好的动起来,具体如下:

西西里卷腹+仰卧屈腿摸膝+仰卧收腹举腿,每个练习15个/组,共完成两组。这一组练习可以增强腹部肌肉以及躯干小肌肉群的力量,同时这一组的练习可以在床上完成,不受到场地器材等限制;建议学生晚上在宿舍休息前可以完成,大家可以在相互监督

和配合下一起锻炼,有效的提升腰腹力量。

平板支撑+直臂俯撑侧顶膝,平板支撑40秒,直臂俯撑侧顶膝完成10个一组,共两组。这一组练习需要全身的肌肉参与,也可以很好的增强腹部肌肉和其他小肌肉群的力量。做动作时必须要注意收腹收臀,不塌腰。

5.3 微视频打卡,促进学生练习频率

随着现代信息技术的不断发展,手机成为生活中必不可少的一部分。特别是对于现在的00后学生来说,他们通过手机各种不同的APP得到了很多新鲜的信息,因此在教学中我们也可以充分利用手机的功能来提升学生仰卧起坐的成绩。由于大部分高职院校的体育课时不够,导致了体育课上时间有限,因此体育教师可以采用录制小视频进行打卡的方式,让学生加强仰卧起坐的练习。由于现在很多学生的自制力并不太好,有了老师的监督以及同伴之间的不断激励,可以在一定程度上激发另一些同学。

同时通过对此次高职院校学生的体质健康状况分析我们得知,广州市高职院校女生的身体形态存在着较大的不平衡性,女生体重过轻的人数较多,当然这也是受到现代社会的骨感、爱美等影响,当然在课堂中得知很多同学还是希望能够瘦肚子瘦大腿等目标,因此加强微视频的打卡,可以促进学生的练习频率,提升学生的身体素质。

综上所述,为了更好地实现健康中国2030战略中体质测试优秀率达到25%的目标,我们必须要从更方面努力和提升身体素质。而目前广州市高职院校仰卧起坐的成绩还有很大的提升空间,其优秀率仅为1.44%。因此在教学中教师首先要明确教授学生如何正确的做仰卧起坐,要明确仰卧起坐的作用和要求;同时在课堂上教授学生不同的辅助练习,让学生能够不受场地器材限

制去完成辅助练习,提升腰腹力量;再者也需要加强监督和提醒,让学生养成微视频打卡的好习惯,提升练习的频率。当然提升仰卧起坐成绩的方法还有很多,这需要学生自己不断努力,养成良好的锻炼习惯,这样才能真正的提升身体素质,更好地为实现健康中国2030战略献出自己的一份力量。

参考文献:

- [1]张爱红,游启栋.帮助学生提高“仰卧起坐”成绩的有效方法[J].青少年体育,2017(05):119+114.李静
- [2]提升高一女生身体素质的方法与对策研究——以仰卧起坐为例[J].青少年体育,2017(09):109-110+65.
- [3]向剑锋.大学生引体向上与仰卧起坐评价标准研究[A].中国体育科学学会运动生理与生物化学分会.2014年中国运动生理生化学术会议论文集[C].中国体育科学学会运动生理与生物化学分会:贵州省体育科学学会,2014:1.
- [4]付彩雯.浅谈提高女生仰卧起坐成绩的练习方法[J].科教文汇(下旬刊),2013(12):109-110.
- [5]曹明忠.利用弹力带做辅助练习快速提高仰卧起坐成绩[J].中国学校体育,2013(05):58.

课题项目:广东省党校行政学院系统2018年度哲学社会科学规划项目(18SH09);广东省职业技术教育学会体育工作指导委员会2018-2019年度课题(YZT201808)。

作者简介:蒋敏(1988.4-),女,讲师,硕士研究生,研究方向:体育教学及民族传统体育。