

探究促进中学生体质健康的有效途径

杨 志

山东省日照市东港实验学校 276800

摘要: 鉴于中学生的体质健康状况会对我国的未来发展产生一定的影响,国家加大了对中学生体质健康教育的关注力度,推出了多种体质健康教育政策。希望各地方的教育部门均能加强对中学生体质健康的关注力度,在进行文化知识教育的同时,开展体育教学活动,增加学生的运动量,使其体质得到锻炼,不断增强体质健康水平。因此,有必要针对体育课堂教学工作展开研究,借助体育来改善中学生的体质健康状况,促进中学生身心健康发展。

关键词: 中学生; 体质健康; 有效途径

Exploring effective ways to promote physical health of middle school students

Yang Zhi

Donggang Experimental School, Rizhao City, Shandong Province 276800

Abstract: In view of the fact that the physical health status of middle school students will have a certain impact on the future development of our country, the state has increased its attention to the physical health education of middle school students, and has introduced a variety of physical health education policies. It is hoped that the education departments in various places can strengthen the attention to the physical health of students, carry out physical education activities while carrying out cultural knowledge education, increase the amount of exercise of students, exercise their physical fitness, and continuously enhance their physical health. Therefore, it is necessary to carry out research on the teaching of physical education, improve the physical and health status of middle school students with the help of sports, and promote the physical and mental development of middle school students.

Key words: middle school students; physical health; effective way

学习和掌握体育运动的动作技能,是中学体育教学的重要内容之一。在体育教学中教师引导学生掌握和运用好动作技能,不但可以提高体育运动的成绩,而且还可以促进学生体质健康的增强和发展。学生进入中学后,普遍性地会面对更大的学习压力,更快的学习节奏,更高的学习要求,这些都会在无形中加大了学生的学习负担。但与此同时,我们也要看到压力在合适的情况下可以巧妙地转化为动力来推动学生不断前进。而要更好地面对压力,学生应当保持身心健康。

一、影响中学生体质健康水平的相关因素

(一) 学习压力影响

我国教育工作一直存在学习压力过大的问题,致使中学生的身心健康发展受到了极大地限制,同时也对素质教育改革的推进带来了一定的影响。相关数据显示,在此前的20多年间,中学生的体质健康水平呈现出逐年走低的态势,其中乡村学生的体质健康水平明显偏低,肥胖率较高。在当前的教育背景下,教师、家长以及学校均意识到了文化教育和技能学习的重要性,在学校方面安排了大量的学习内容,课余时间也被各科作业所占用。部分家长还为学生安排各类技能培训,导致学生面临繁重的学习压力,很少有时机和机会参与体育锻炼。在学习压力过大的情况下,一部分学生产生厌学心理,对其身心发展带来了极其不利的影响,同时也限制学生体质健康水平的提升。

(二) 饮食习惯影响

肥胖是影响中学生体质健康水平的关键问题之一,在体质健康监测中,也将肥胖作为评价学生健康水平的重要标准。

这主要是由于过早肥胖会增加机体以及器官的负荷,进而引发心血管疾病。随着人们生活水平不断提高,营养过剩现象较为常见。人们对体质健康缺乏正确的认识,认为经常摄入高营养的食物有助于身体健康。这种错误的认识导致家长在喂养孩子时,经常选择一些营养含量较高的食物,未注重对食物的合理搭配,导致学生出现营养过剩,过早肥胖。这对学生的体质健康构成极大威胁。

(三) 体育教育资源影响

中学生的体质健康与体育工作存在密切的联系。如能保障体育教学的有效性,引导学生积极参与体育活动,则可在一定程度上提升学生的体质。体育工作的有效性与教学场地和教学资源也存在直接的联系。在体育教学资源稀缺的情况下,很难开展体育运动,学生也就无法得到锻炼。部分农村学校的体育教学资源稀缺,经常存在体育课程被其他学科占用的现象,或者在班级内讲解体育理论知识忽视体育实践的现象。这些问题均会对学生的体质健康构成影响。

二、体育课堂教学促进学生体质健康发展的意义

(一) 有助于强化学生的运动能力

体育课堂教学通常会引导学生参与体育活动,如跳远、跳高以及田径等,使学生的跑、跳等基本运动能力得到显著提升,使学生在参与体育的过程中,放松心情,促进其身心健康发展。

(二) 有助于优化学生的机体功能

大部分体育运动项目属于有氧运动,学生在参与体育活动的过程中,自身的心肺功能必定会得到强化。可以说,体

育课堂教学活动的开展为学生的体质健康发展奠定了有力的基础。教学过程中,如能根据学生的体质健康状况,适当组织和开展体育活动,则可有效增强学生的体质健康水平。其中,机体功能作为评价学生体质健康水平的重要指标之一,可通过长跑练习和游泳练习等得以强化,从根本上提升学生的机体功能。

(三) 有助改善学生的身体指标

学生参与体育教学的过程,是在教师的引导下积极完成体育锻炼的过程。体育教师可以根据学生的运动能力和承受能力,制订相应的体育锻炼计划,让学生根据锻炼计划逐级提升运动强度,使学生的肌肉力量和爆发力得到锻炼。其中,跳高运动以及跳远运动等可以锻炼学生的肌肉力量和爆发力,这两种身体指标可被作为判断学生体质健康状况的重要标准。因此,体育课堂教学有助于促进学生的体质健康水平。

三、中学生体质健康促进工作的思维转向

(一) 从“单一促进”转为“多面促进”

随着教育的现代化、智能化和网络化发展以及中学生体质健康水平发展多元化和科学化培养需求,传统的单方面促进势必将转化为多方面促进,主要体现在两个方面:一是促进路径的多面性,二是促进主体的多面性。在智能穿戴设备以及虚拟现实技术的支持下,开放式的体质健康促进将替代封闭式的体质健康促进,过去以静态的体质健康促进知识获取将转变为可进行动态体验、选择及实践的形式,体质健康促进从单纯的体力活动转变为体力与脑力相结合的模式。

教师可以借助智能监控以及大数据系统开展面向全体中学生的个性化体质健康水平诊断,实时掌握中学生的体质健康发展状况,从日常反馈的数据规律中找出他们体质健康发展的薄弱环节,从而制订更加有针对性及有效的体质健康促进策略,进而不断提升体质健康促进工作的科学性。与此同时,随着“物联网”技术的兴起与革新,线上资源平台和移动服务终端成为中学生获取体质健康促进知识和技巧、了解体质健康促进工具、体验体质健康促进设备等重要的渠道,学校和教师已不再是唯一的知识和资源的来源,社会上从事体质健康促进相关工作的群体及其提供的体质健康促进服务也成为了中学生重要的资源供给来源。

(二) 从“单学科促进”转为“多学科促进”

不同专业领域在互联网和物联网的共同作用下彼此之间的联系越发紧密。对于体质健康促进来说,多学科促进形式则显得尤为必要,从体育专业领域的单一视角看待并解决中学生体质健康发展问题已显得过于局限,只有打破学科壁垒,提升中学生跨学科、跨专业领域的创新能力,才能够探索出具备前瞻性、综合性和创新性的体质健康促进新渠道。或许是意识到了多学科促进的重要性,美国部分学者在2015年提出了“健康指导”这一新兴的健康促进模式,将健康促进定义为一种综合性的实践手段,包含了营养学、行为学、体育学、教育学、心理学等多个学科领域的综合促进策略,目的是为了健康指导对象人群的稳定性以及增强健康促进效果,创新的形式也能够吸引更多的人参与,此举超越了以往单一学科指导的方法。与此同时,该模式更加注重个性化方案的制订,并且提倡个体在健康行为中的内驱力和主观能动性,自己既是健康促进的接受者同时也是健康促进的指导专家。

四、促进中学生体质健康的有效途径

(一) 局部聚焦训练

如果将运动员的运动过程进行慢镜头观察,就会发现哪怕是一秒两秒这种非常短的时间里面,一组连贯的动作都可以被拆分成若干个小动作,在大型比赛中,参赛者之间的时间差距有时是非常短的,取胜的关键往往都是细节,这意味着运动员在日常的训练中,是将每一个动作训练到了极致才有了脱颖而出的机会。对学生来讲,训练要求自然低很多,但道理是一样的,在动作技能训练中,教师可以采用局部聚焦训练来促进学生的体质健康水平。比如田径项目中的跳远,在最后落地环节,双脚是否能够稳稳地落到沙坑上而不出现摔倒,或者是双脚在落地前能否有意识地往上抬高从而延长落地的距离,这些都会影响最终的跳远成绩。教师在进行跳远训练时,就可以抓住落地瞬间这个动作,聚焦于下蹲这个局部动作,这个动作又可以拆分为腰部力量与腿部力量的整体力量。在局部训练时,教师可以通过多次上升下蹲、下蹲跑步(即青蛙跳)等来训练,在这过程中,学生的腰部力量与腿部力量都会得到逐步的增强,这对其体质健康的促进性也会越发明显。

(二) 重复强化训练

重复强化训练,指的是在围绕动作技能进行训练时,关注并抓住某一个动作来进行重复性的训练。以篮球运动为例,不论是传球、带球、运球还是投篮,上肢力量都是非常重要的,教师可以针对上肢动作技能来进行重复强化训练。比如以力量为例,训练学生的上肢更有力,可以利用引体向上这个项目来进行重复性强化训练。在训练中,以一组十下,每次三组的方式进行训练。例如将班级学生分为若干个小组,每个小组一次训练,暂时轮不到自己的可以做活动放松手臂运动,通过这种“练习——短暂放松——练习——短暂放松”的方式,来不断地重复做引体向上,在这个过程中锻炼上肢力量。还可以利用哑铃来进行更多其他项目来训练学生的上肢力量。通过重复强化过程,学生的全部精力都集中在上肢,这种重复性强化训练能够对学生的上肢起到一定性的刺激,让学生的上肢肌肉慢慢地由不发达、欠发达向较为发达甚至发达发展,而不是连球也接不住或接不稳,自然地,学生的体质也能够在这过程中变得越来越健康。

五、结语

素质教育要求学校既要加强文化课程教育,还要关注体育教学,通过文化教育以及体育教学同期开展来促进学生的全面发展。从目前的教学现状来看,部分学校还缺乏对体育教学的重视,致使学生的体质健康状况难以得到改善。基于此,学校方面要认识到体育对中学生体质健康水平的重要影响,结合学生的体质健康状况,科学开展体育教学活动,全面提升学生的体质健康水平,助力学生全面发展。

参考文献:

[1] 黄晓霞.促进中学生体质健康提高的途径和方法的研究[J].新课程(上),2019(8).

[2] 王勤宇,王海.体育教学对学生体质健康影响因素分析[J].中国教育学报,2019(合刊1)