

“文明其精神，野蛮其体魄”对提升学生健康水平路径的研究

陈甫斐

江苏省如皋经济技术开发区实验小学

摘要：本研究针对农村小学生体质健康不佳的现状探讨了“野蛮体魄教育”在小学阶段的实施可能性，研究发现适当的体能训练不仅能增强学生的体质还有助于提高学习效率，在实践中特别强调了训练方法的科学性和适度性以防止对学生造成负面影响。通过对农村小学生进行为期一学期的体能训练，结果显示实验组学生在体质健康方面相较于对照组有显著提升，验证了野蛮体魄教育在农村小学环境中的有效性和可行性。

关键词：野蛮体魄教育；农村小学生；健康水平

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.05.231

引言

随着生活方式和饮食习惯的改变农村小学生的体质健康日益成为社会关注的焦点，尤其是肥胖率的升高、体能指标的下降这些问题急需解决，以下将通过实施“野蛮体魄教育”旨在提升农村小学生的体质健康水平探索适合农村学校环境的体育教育模式，希望为农村小学生的健康发展提供理论和实践参考。

一、问题的提出

1. 农村小学生体质健康问题的表现

随着社会的发展人们生活方式和饮食结构的改变，农村地区小学生的体质健康问题日益严重。相较于城市学生农村地区的小学生表现出更高的肥胖率和较差的视力、口腔健康状况，体质测试揭示了这一群体普遍存在的体能不足现象，特别是在耐力和爆发力方面的不足。具体来看农村学生的体质问题首先是肥胖问题的显著性，肥胖率高达15%超过城市学生的比例。这一问题的根源在于规律体育锻炼的缺失以及家庭层面上对孩子饮食结构的不合理管理和过度照顾。其次，多数农村小学生的体能指标如肺活量和握力低于健康标准，反映出他们的体能不足。例如在1000米跑步测试中大多数学生未能达到标准^[1]。由于免疫力低下农村小学生更易患感冒和多种疾病如贫血和龋齿等。这些健康问题不仅影响孩子们的日常生活，也对他们的学习效率和精神状态产生了负面影响。部分家长反映，由于长期缺乏体育锻炼，孩子们的思维速度和注意力集中能力均有所下降。因此，针对农村小学生的体质健康问题，需要从根本上采取有效措施，改善他们的体能状况和整体健康水平。

2. 影响农村小学生健康的因素分析

影响农村小学生体质健康的因素很多，既有社会经

济因素，也有环境因素，还包括个人生活方式等。由于经济条件的限制农村地区在学校和家庭层面对孩子的健康关注度不足，导致孩子们面临营养不良或吸收问题进而影响其生长发育。体育设施的缺乏使得学校在提升学生体质健康方面存在明显短板，许多农村学校缺乏标准的运动场地限制了孩子们参与体育活动的机会。生活习惯方面农村小学生大多时间处于静坐状态，无论是在学校还是在家缺少规律的运动和户外活动。这种久坐生活方式对孩子们的身体健康产生了负面影响使他们缺乏必要的体能锻炼^[2]。同时不合理的饮食结构，如高糖高脂食品的长期摄入，也对孩子们的营养健康造成了影响。不仅营养吸收受阻，还可能导致肥胖等健康问题。基于身体素质和免疫力的角度来看部分农村小学生本身就存在体质较弱的情况。结合以上提到的不利因素，这些孩子更容易患病，他们的身体健康受到更多威胁。

二、野蛮体魄教育的相关理论依据

1. 体质与学习效率的关系

许多研究表明身体素质好的学生学习效率明显高于体质一般的学生。良好的体质为提高学习效率提供了重要的基础，一方面，体质好的学生精力充沛更有耐心和毅力投入学习，相反体质差的孩子容易疲倦注意力无法集中学习积极性不足。另一方面，体育锻炼可以提高大脑功效增强记忆力，运动可以促进脑部血液循环带来更多氧气对提高学习效率大有裨益。同时参与体育活动可以减轻学习压力帮助孩子放松心情。最后通过体育锻炼培养的团队合作精神也将积极影响学习^[3]。因此，要提高学习效率必须首先提高学生的体质，体育锻炼不能影响学习反而可以显著提高学习效率。

2. 适当的体能锻炼对成长的益处

体育锻炼对于孩子们的全面发展极为重要,不仅能够增强体质和提升身体素质还对心理健康有积极影响,有计划的体能训练能显著提升孩子们的肌肉和心肺功能从而增强他们的抵抗力和对疾病的防御能力。适度的负重运动有助于骨骼健康促进骨骼生长和密度预防骨质疏松症。在体形管理方面,有目的的锻炼可以有效减少体内脂肪增强肌肉力量帮助孩子们保持良好的体态^[4]。同时体育活动能够促进大脑血液循环增强认知功能从而提高孩子们的注意力和学习效率。此外,运动不仅有助于缓解心理压力降低焦虑和抑郁症状还能够在心理层面培养孩子的意志力、责任感、纪律性和团队合作精神。因此,适当的体育锻炼对孩子的身心发展具有全方位的积极作用,它不仅能够改善孩子们的身体状况还能够在心理和行为层面培养积极的品质和态度。

三、野蛮体魄教育的实施路径

1. 确定训练项目和量化指标

野蛮体魄教育的实施需要精心设计训练项目和明确的量化指标,该体育教育方案涵盖多种运动类型旨在全面提升学生的体能和身体素质。长跑训练是基础,根据年级差异设定从800米至5000米不等的跑步距离逐渐增加训练量以提高耐力。负重训练如跑步和跳跃重点增强学生的体力和肌肉力量,紧随其后的是拉力训练例如绳索拔河以增强学生的核心肌群和上肢力量。另外,基础体能训练如仰卧起坐针对提升核心力量和肌肉耐力。田径和球类集体运动不仅锻炼耐力和爆发力还有助于培养团队合作精神。根据年龄特点训练内容还包括站立长跳、引体向上等。量化指标的设置是评估训练效果的关键,包括课时训练量、测试成绩、肺活量、握力、立定跳远、坐位体前屈和仰卧起坐次数等^[5]。通过定期测试这些指标可以有效评估和调整训练计划。这种综合性体育教育方法不仅提高学生的身体健康也促进其心理和社交能力的发展,通过这样的教育实践可以培养出更加坚韧、协作和健康的学生。

2. 注意训练方式,避免负面影响

在实施野蛮体魄教育的过程中必须注意科学、适度的训练方式以避免对学生身心产生负面影响。第一,教育实践需遵循因材施教的原则,根据每位学生的身体状况量身定制训练计划避免一刀切的做法。第二,训练强度应逐步增加避免一开始便施加过重的负担,以免造成运动损伤。第三,在训练过程中充分的热身和训练后的放松活动也是不可或缺的,这些活动有助于学生身体的全面恢复和休息。同时合理的水分补充也极为重要。除

此之外体育锻炼不仅仅是身体训练更是对学生意志品质的塑造,在面对困难和不适时教育学生要有面对和克服挑战的勇气而不是轻易放弃。但是也要避免强迫学生超越自身极限,注意保护学生的身心健康,在进行体能训练的同时还需要注重对学生进行道德价值观的教育,传授和弘扬社会主义核心价值观,确保学生在体魄提升的同时也能在精神层面得到全面发展^[6]。另外,体育教育中还需强调“文明精神”的重要性,避免片面追求体能提升而忽视了教育的本质。通过这种全方位的教育方法旨在培养出既有强健体魄又具备良好道德素养的学生促使他们成为社会的有用之才。

四、行动研究的实施过程

1. 实验样本选择和小组设计

本研究选择某农村小学三年级两个班级的学生作为研究样本共80人。先对全体样本进行健康体检,测试身高体重、视力、肺活量等体质指数了解学生身体素质的基础情况。然后将样本随机分为实验组和对照组,每个40人并在两个样本组之间进行t检验确保两组体质指数无显著性差异。最后在实验组实施为期一学期的野蛮体魄教育而对对照组保持原有的体育课形式。野蛮体魄教育针对实验组学生制定了包括长跑、仰卧起坐、负重训练等项目的训练计划表,设置了数量化的训练目标。同时教学过程中针对不同体质的学生采取分层次的训练要求,整个实验遵循科学性和可操作性的原则设计。

2. 训练实施和效果跟踪记录

野蛮体魄教育实验从9月开学时开始进行为期一个学期的训练,教学过程遵循训练计划表每个项目逐步增加训练量。长跑从每周2次800米开始到年底达到5000米,仰卧起坐从每次20个提高到40个,进行负重训练的项目也从低强度逐步提高。同时按计划进行定期体能测试记录学生体质指数的变化,实验组的训练由专门教师指导强调科学性和循序渐进,教学过程中针对不同体质学生采取分层教学避免因训练过度而造成损伤^[7]。定期进行理论教育培养学生自觉训练的意识和克服痛苦的毅力。对照组保持常规体育课形式进行球类游戏等活动,经过一个学期的训练实施后再次对全体样本进行体质测试,通过与前测试和对照组结果对比评价野蛮体魄教育的训练效果,对实验过程的每个环节进行详细记录为研究结果的分析提供数据支持。

五、研究结论及展望

1. 研究发现的主要结论

通过对实验组进行一学期的野蛮体魄教育后,样品

学生的体质得到明显改善,各项统计指标优于对照组。实验组学生的肺活量和握力指数显著增强分别超过了对照组20%以上,这一改善表明学生们的整体身体素质得到了有效提升。在耐力和爆发力方面实验组完成5000米长跑的人数是对照组的两倍多且完成时间明显缩短这反映了他们在体能上的显著进步。实验组学生的身高体重指数也更接近健康标准,相比之下对照组学生在这方面的数据则较为普通。此外实验组的病日诊断率下降了30%以上,这一指标的改善说明学生们的抵抗力得到了显著增强^[8]。在学习能力方面实验组学生在记忆力、反应速度等方面也显示出了提升,说明野蛮体魄教育不仅对学生的身体健康有积极影响,同时也促进了他们的认知能力和学习效率。以上结果表明,在农村小学开展野蛮体魄教育,可以有效增强学生体质,提高学习效率,是值得推广的教育实践。

2. 存在的问题及改进建议

在野蛮体魄教育实践的研究过程中虽然取得了一定成效,但也发现了一些需要改进的问题。体质较弱的学生在参与高强度训练时经常出现体力透支、应激反应等不良状况,这说明在训练安排上未能很好地考虑到学生的个体差异导致一些学生难以承受训练强度。另一方面,部分教师在训练方法上缺乏科学化的理解和运用导致盲目增加训练负荷,这不仅不能有效提升学生体质反而可能造成身体伤害。此外,家长对于野蛮体魄教育的理解不足导致他们在家庭教育中缺乏对学校体育训练的配合和支持,这种家校之间的沟通不畅影响了教育效果的最大化。学校的硬件设施也未能完全满足野蛮体魄教育的需求如运动场地和器材的不足限制了训练的实施。为了解决这些问题未来的改进措施应包括对体质较差的学生实施分层次的指导和训练避免一刀切式的训练方法,增强教师在运动科学方面的培训和理解确保训练计划的科学性和合理性,加强家校之间的沟通和协作提高家长对于野蛮体魄教育的理解和支持,改善和升级学校的体育设施和器材为学生提供更好的训练环境。作为行动研究,野蛮体魄教育还需在实践中不断完善和发展。

3. 野蛮体魄教育的发展前景

本研究验证了野蛮体魄教育对提高农村学生体质的积极作用,显示其广阔的发展前景,鉴于其显著的效益这一教育模式极有价值地在更多农村地区的学校进行推广和实施。在实际操作过程中应持续探索和优化科学合理的训练方法以确保训练效果的最大化。此外,这一教

育理念有潜力被推广到城市学校从而使更多的青少年能够从中受益,不仅提高他们的体质也有助于其心理和社会能力的发展。同时这一成果呼吁社会各界进一步关注学生的体质健康问题并增加对体育教育的投入以培养更加健康、活力充沛的下一代。为了全面评估野蛮体魄教育的长远影响需要建立一个持续的监测体系以便不断收集和分析数据。这种长期的研究将有助于进一步完善这种教育模式确保其效果和可持续性。本研究为这一教育实践提供了理论基础和实践路径相信通过共同努力野蛮体魄教育必将使中国学子的体魄与精神同步发展,全面提高国民素质。

结束语

文章在实践中证实了“野蛮体魄教育”对提升农村小学生体质健康的积极作用,通过精心设计的体能训练方案,学生们在体质和学习效率方面均取得了显著进步这一成果为农村学校体育教育提供了新的思路。未来,我们期待这种教育模式能在更广泛的范围内推广以帮助更多的学生提高身心健康水平,培养坚韧的意志和协作精神促进其全面发展。

参考文献

- [1]高圆圆.“乡村振兴”背景下农村学校体育发展困境与对策研究[D].河北科技师范学院,2022.
 - [2]夏小聪.基于县域条件下农村学校体育发展的现实问题与路径思考研究[J].文体用品与科技,2022,(06):64-66.
 - [3]马占山.农村小学体育个性化教学师资探究[J].知识文库,2022,(03):178-180.
 - [4]杨中兵,王江萍,颜佳俊等.论新时代西南民族地区农村学校体育发展策略研究[J].黑龙江民族丛刊,2021,(02):157-161.
 - [5]邓彭冲.农村学校体育发展现状及应对策略[J].河北农机,2021,(07):100-101.
 - [6]杜斌.强壮体魄,发展能力——谈农村中学校体育教学[J].拳击与格斗,2020,(03):80.
 - [7]童永娇.关于农村小学体育教育的现状与分析[J].学园(教育科研),2012,(15):142.
 - [8]郭小川.新课标下如何提高农村中学体育教学质量[J].科学大众(科学教育),2010,(08):64.
- 此文为江苏省第十四期中小学教学研究“重点自筹”课题“农村小学‘野蛮体魄教育’的行动研究”(课题立项编号:2021JK14-ZB108)研究成果。