

家校结合对高职学生体质促进研究

白雪

(江苏护理职业学院 江苏 淮安 223003)

【摘要】国民的身体健康素质是国家综合国力的重要表现,本文就家校结合对高职学生体质促进展开研究,分析高职学生体质现状,仰卧起坐、引体向上及格率低,高职学生体育锻炼意识不强。探讨提高高职学生体质家校合作的必要性,讨论其中亟待解决的问题,并研究实现家校结合促进高职学生体质健康发展的理念和措施。希望能为关注此话题的教育工作者提供参考意见。

【关键词】学生体质;消极态度;协同能力

一、高职学生体质现状

(一) 仰卧起坐、引体向上及格率低

相关研究者对高职学生体质做了专项调查,结果显示学生的体质测试成绩呈正态分布,从整体情况来看,达标率较好。但是不及格率却大于优秀率。高职学生胸廓发育比较正常,身体的肺通气功能较好。呼吸肌的力量符合健康标准。心血管的功能也十分正常。其中存在的问题是学生的体型和体重相比于正常指标较轻,占总人数的13.9%,也有的学生体重严重超标,解决这一问题要通过耐力练习来实现。检测结果显示学生的柔韧性和爆发力及格率较高,也就是说高职学生的下肢力量较强。这是因为训练下肢不受场地和器材的条件制约,相比于身体的其他部位,锻炼频率更高。从仰卧起坐的检测结果来看,女生的不及格率比较高,而且良好的优秀的数量也非常少。这是因为女生在核心力量训练方面投入的精力较少,另外一个原因是如今的社会追求以瘦为美,学生的减肥理念不够科学,大多缺乏运动,通过节食来达到瘦身的目标。

(二) 高职学生体育锻炼意识不强

从调查结果来看,高职学生的出行方式以走路和骑单车为主,这是一个好现象。部分高职男生爱好篮球,常常到球场上打球,学校的综合田径场设施利用率也比较高。而其他的体育锻炼项目,比如乒乓球、排球、网球、游泳,学生则没有考虑过要参加,或者是没有条件参与。这说明高职学生参与运动的情况比较差,学生的运动意识也不强。事实上体育运动不仅能增强人的身体素质,也能缓解人的心理压力,是有效的培养心智和分散注意力的方法。但是高职学生自身的体育锻炼意识不强^[1]。从当前的形式来看,很多高职学校都在扩建,以适应学生数量的增加,但是在这个过程中,却对体育教学设备有所忽略。高职院校的体育教学形式比较单一,体育设施设备水平不高。学生自身或者是学校组织的体育活动不够科学,课外体育活动机制不完善,这也是学生身体素质无法获得有效提升的关键原因。

二、家校合作促进高职学生体质发展亟待解决的问题

(一) 学校和家长对于体育活动抱有消极态度

运动对人的身体健康有益,在国内教育事业为促进学生体质健康发展,在体育锻炼时间上有一定保障,不仅如此还通过体质测试,实现对学生体质健康指标的检测,起到检测学生体育锻炼效果的作用。在丹麦和瑞典都构建了“家校合作防止学生久坐不动”的项目,会给学生布置一定体育家庭作业,同时呼吁家长督促完成。此时家庭就自然而然参与到促进学生体质健康发展的活动中。当前,对于学生体育运动人身伤害事故预防和处理还有比较多的缺陷,也正是因为如此,学校和家庭都担心学生的体育运动中发生安全事故,这导致学校和家庭在实施促进学生体质健康发展的活动中表现较为消极。

(二) 提高身体素质的处境被迫边缘化

长期以来中国的教育事业都重视文化课的学习,导致家长、学生、学校几乎把全部注意力都放在知识学习上。所以长期以来,家庭和学校的合作几乎停留在与升学和就业有关的事物上。而在学生体质健康方面,学校和家庭的联系非常少。就家校合作而言,学生体质健康问题几乎难以成为主要的课题。而在欧美高校内,虽然学校没有将体育课设置为必修课,但是学生的身体素质水平依然很高。这与欧美家庭重视对孩子的体育锻炼活动有很大联系。而且欧美学校在学生体质培养方面也重视与家庭的合作。在开展各种体育赛事时,家长都会表示大力支持,也正是因为如此,这些体育赛事都能以较高的规格完成。但是国内学校在体育活动方面对家庭的支持有所忽略,重视程度也明显不足。长期以来教育理念使得中国学生较大程度收敛自己爱玩、爱闹的天性,并努力迎合学校、家庭、社会的期望,在不知不觉中缩减锻炼身体的时间。

三、家校结合促进高职学生体质健康发展的理念和措施

(一) 充分利用智慧云和班级QQ群

就高职院校而言,实现家校合作,必然要依靠于网络的支持,这是因为大部分学生上学期都会住校,除了寒暑假,很难与家长实现面对面交流。为此,要充分利用智慧云和班级QQ群这些网络资源。学校的体育组要以班级为单位,建立体育群,选出班级内的体育委员,负责群内事项。在群内定期推送体育锻炼的友情提示,起到对家长和学生的督促作用。在寒暑假期间,为学生布置体育锻炼的作业,并在群内提醒家长和学生共同完成。在群内及时反馈体育假期作业完成的情况^[2]。通过在群内分享各种各样的软文,转变家长和学生的思想,让每一个人都意识加强体育锻炼、提高身体素质的重要性。家长应当对教育的价值有一个正确的理解,体

育教育同时也是人格教育,长期的体育锻炼不仅能够强化高职学生的体魄,同时也能培养高职年轻人公平竞争的意识,形成集体合作意识,磨炼意志,让子女变得坚韧顽强。

(二) 召开家长会,为家长指明在家庭中提高子女体质的方向

家校合作少不了要召开家长会,高职院校可以利用网络召开家长会。在会上构建体育教师和家长良好沟通的局面。向家长宣传学校体育教育的重要性,从而帮助家长认识到学生体质健康的重要性。此时家长对自己的责任和使命就会有一个全新的看法,在此基础上对家长提出具体的要求。学校和家庭的合作要保证体育课外作业能够真正落实,这样家长也会感受到子女的变化情况,发现孩子更加自信,更加有活力。在家长会上,要为家长指明在家庭中提高子女体质的方向。第一,要保证高职学生在放假期间作息规律,保证充足的睡眠,早睡早起,在饮食上保证合理搭配、营养均衡。第二,在衣着方面,开展体育锻炼活动时,需穿着方便运动较为宽松的衣物,也要穿适合开展体育活动的运动鞋。第三,为学生适当准备一些体育器材,比如跳绳、沙包、哑铃、瑜伽垫,为子女的身体锻炼活动提供较好的基础支持。第四,坚持与子女共同运动,培养学生终身运动的良好习惯。比如晨起与孩子一起去室外跑步,如果家庭条件允许,也可以一起去健身房运动。在这个过程中,不仅父母与子女能够收获健康,也能强化情感交流。相关研究调查显示,如果父母也能与子女共同参与体育活动,那么子女参加体育活动的概率就会增加5.8倍。

(三) 学校和家庭需增强协同能力

部分学校和家庭已经认识到增强学生体质的重要性,但是双方之间的合作却不够协调,也没有形成能够发挥正向作用的合力。为此针对高职学生的体质健康实现家校合作,要注意强化协同能力,真正起到改善学生生活方式的作用,同时也培养学生良好的体育锻炼习惯。为了实现这一目标,国家政府有必要为体育设施增加资金投入,改善社会和学校的体育场地设施。加大对体育教师的培训力度,从而提升体育教师的思想水平和教学技能。为扩展家长的知识储备提供必要条件。提高学生家长的社会公德心,增强家长的责任意识^[3]。充分发挥宣传媒体的作用,在学校、社会和家庭内树立积极向上的体育锻炼氛围,树立家长、教师、学生正确的体育锻炼观念。学校和家庭的良好双向互动会促进高职学校体育活动获得良好的教学效果。教师和家长之间要全面分析学生体质健康存在的问题,在相互交流的过程中,做到相互尊重,站在平等的位置上进行沟通,从而保证发挥各方优势,尽快达成共识。

(四) 强调高职学生的体质健康教育主体地位

高职院校要强调体质健康教育的主体地位,要让每一个高职年轻人都意识到体质健康不仅是国家的要求,也是自己的一种担当。在投入到体质健康发展的工作中,要有主人翁意识,也要用负责任的态度去对待。为此高职院校有必要编制相关手册,强化高职学生的责任意识,比如制定《学生体质健康促进手册》《学生体质健康促进年度计划》。在强化高职学生的主体地位时,需提高个体的参与深度。在选择体质健康促进内容时,尊重学生的诉求,主要体现在两个方面,一是项目的配置,二是项目的实施。在高职院校内,同学们的身体机能、素质和体型都有所不同,学校在制定相应干预措施时,要实现运动技能培养和体质提升的结合,此外,还要有效结合外部指导和个体的自我领悟。体育教学尽可能做到因材施教,实现对不同学生体育水平的统筹兼顾。

综上所述,本文研究家校结合促进高职学生体质提高相关内容,认为实现这一目标要解决学校和家庭对于体育活动抱有消极态度这一问题,为此有必要充分利用智慧云和班级QQ群,转变家长和学生的思想,发挥网络技术的优势召开家长会,为家长指明在家庭中提高子女体质的方向,学校和家庭增强协同能力,做到相互尊重,从而保证有效发挥各方优势,有效增强学生体质。

参考文献

[1] 李亚兵.改善高职院校学生体质健康的方法探析[J].文化创新比较研究,2019,3(01):139-140.

[2] 刘晓斌.高职“互联网+”家校合作教育模式探索——以襄阳职业技术学院为例[J].襄阳职业技术学院学报,2018,17(04):10-13.

作者简介:

白雪,1987.11,女,汉,黑龙江七台河,江苏护理职业学院,讲师,硕士,主要研究体育教学。