

试述如何提高疫情期期间学生身体素质

张艳艳

(河南省商丘市第一高级中学 河南 商丘 467000)

【摘要】 青少年学生是祖国的未来，祖国的希望，对青少年培养一直是国家的重点工作，随着终身体育思想的全面贯彻，学校应该重视青少年体育素养的培养，并把它作为学校体育的一项重要目标来认真对待。为确保学生的身体健康，在整个疫情期间，我作为一名体育教师，全面参与和规划了学生的体育锻炼计划。下面我们就谈一下如何提高疫情期期间学生的身体素质。

【关键词】 疫情；体育锻炼；身体素质

1 疫情期期间学生身体锻炼的必要性

近几年全国政协进行的多次调研以及教育部、卫生部、财政部等各部委连续25年的“全国学生身体素质和健康调研”结果显示，我国青少年身体素质的重要指标呈下降趋势，令人担忧，肥胖增长迅速，超过世界卫生组织所公布的“安全临界点”心肺功能下降，运动能力不足，虽然身高、体重、胸围等指标有一定的改观，但整体的运动能力并没有随之改善，因此，青年学生的体育锻炼应该是学校和社会关注的问题。尤其是今年，受新冠肺炎疫情的影响，我们广大家长和学生积极响应防控政策居家隔离，可以说是足不出户，日常生活和学习都在自己的房间内，营养过剩外加繁重的学习和作业压力过重，孩子们没有更多的时间和空间参与体育活动，给我们的体育锻炼带来了很大的不便，势必造成运动能力的下降，而身体素质是一切体育活动的前提和保障，没有良好的身体素质，就没有积极参与体育活动的动力，就没有足够的体育活动信心，更没有充足的精力来完成繁重的作业，因此，疫情期间我们的青年学生更应该坚持体育锻炼，以强身健体，增强活力。另外，通过体育锻炼还可以培养学生吃苦耐劳的精神以及良好的运动习惯。所以，疫情期期间如何提高学生身体素质是值得我们去深入研究的课题。

2 疫情期期间身体素质锻炼应遵循的基本原则

2.1 系统性原则

系统性原则是指从开始从事训练起，到终结为止的这一过程，按照人体对训练负荷的生物适应性规律，循序渐进的组织训练的原则，系统的持续训练四理想训练效果取得的必要条件，人体对于运动负荷的适应性改变尤其中枢神经系统功能的改变，不是在短时间就能奏效的，它需要通过人体自身的各个系统，器官，肌肉甚至每个细胞的变化逐步实现，由于人体在不同时期生长发育的速度不是均衡的，在青少年阶段，各项运动素质往往会呈现一个快速增长期，因此，在整个疫情期期间，我们应系统的安排上课内容，计划，而不是想起来什么内容上什么内容，使学生身体素质能在疫情期期间得到一个系统完善的训练。为提高身体素质，提高运动能力打下良好的基础。

2.2 全面性原则

全面性原则是指全面发展人体在运动过程中所需要的各项身体素质，每项运动技能的学习往往需要身体各项身体素质紧密配合协作来完成，所以，我们在安排教学内容时应考虑各项身体素质的练习，比如：柔韧，力量，速度，耐力等各个专项练习。

2.3 适宜负荷原则

适宜负荷原则是指根据人体机能的适应性变化规律和人的实际情况，为提高运动能力，在训练过程中给予机体响应的负荷刺激，以取得一定的训练效果，运动负荷过大，往往会超出学生的生理，心理承受能力，使学生产生消极的情绪，运动负荷过小，就不能有效的刺激机体，也达不到预期的训练效果，因此，我们在安排训练计划时，应合理的安排运动量和运动负荷，以保证对身体的良性刺激，达到良好的训练效果。

2.4 区别对待原则

区别对待原则是指在训练中，由于学生身体素质的个体差异，来安排不同的训练内容和强度的原则。我们在安排教学内容时，应充分考虑到学生的个体差异，安排不同的运动量，身体素质好，运动能力强的同学可以适当增加运动量，反之可以减少。

3 疫情期期间提高学生身体素质练习的方法和措施

3.1 疫情初期，我们学校积极响应国家教育部提出的停课不停学的教育方针，通过钉钉网络教学，为学生安排每周两次的体育课教学，首先，根据学生居家活动的特点，制定居家教学方案，根据新课标“健康第一”的指导思想，制定训练计划，充分考虑居家空间场地情况，安排适宜的教学内容，首先，我们教全校学生练习全民推广的太极八段锦，其次，充分利用家庭常用的道具，矿泉水瓶，跳绳，垫子，甚至是床，凳子，都成了我们训练的器械，用凳子联系台阶实验，以增强学生心肺功能，利用矿泉水瓶充当哑铃，锻炼上体肌肉力量，利用床，垫子练习腹肌，背肌的肌肉力量，除以上这些常规训练之外，我还充分利用自己专业优势，亲自自编了一套居家健身操，并录制成视频，录制完整示范和分解教学相结合，让学生在居家就能看到老师的示范，如同在学校的感觉一样，以最大限度激发学生练习的兴趣，此套健身操编创时充分考虑到居家特点进行的，运动强度中等，运动幅度较小，但运动灵活性较强，它包括头部运动，肩部运动，扩胸运动，体侧运动，体转运动，腹背运动，跳跃运动，拉伸运动，整理运动。

3.2 疫情现阶段提高学生身体素质练习的方法和措施

风雨同舟，披荆斩棘，全国上下众志成城，万众一心，采取各“硬核”措施，经过两个月的共同努力，使严峻的疫情出现了积极变化，防控工作取得了积极成效，孩子们重新回到了校园，校园亦恢复了以往的生机，但疫情并没有完全结束，我们仍需保持警惕，首先，教师和学生上课时必须佩戴口罩，运动场地须选在空旷，通风的室外，由常规的集合战队改为学生之间间隔距离控制在一米以上，且不能面对面站立，热身运动以快走，徒手操为主，减少高强度练习，确保学生呼吸顺畅，不安排学生之间有配合完成的动作，避免接触，快走时采用一路纵队，前后同学的间距保持一米以上，徒手操要多样，有趣，经常有变换，这样能提高学生练习的积极性，基本部分以发展学生心肺功能和力量，柔韧素质练习为主，技术动作要相对简单易学，行之有效，不选择需要协作才能完成的技术动作，以单人自主的活动方式进行，运动强度相对上学期要适当降低，因为运动强度大，会造成学生呼吸困难，避免安排比赛性质的游戏，根据制定的教学计划安排的适当的教学内容，比如篮球的运球，投篮，排球自垫球，二十四式简化太极拳，等学生可以独立完成的技术动作，这些内容强度不大，锻炼效果却很好，尤其太极拳既能强身健体，又能传承中华传统体育文化，增强学生爱国情怀，课前课后所有器材进行消毒，最后视疫情早日结束，祈祷所有人都平平安安。

参考文献

[1] 青少年素质锻炼方法/侯秀花，曹军著。北京：中国纺织出版社，2018.12

理论研究

浅析长期护理保险的发展研究

孙阳阳 韩佳慧 李士雷

(中国平安人寿保险股份有限公司安徽分公司 安徽 合肥 230000)

【摘要】 人口老龄化问题在我国变得日趋严重起来，我国对失能老人的长期护理问题极度重视，为保障失能老年人的身体健康，长期护理保险制度的构建变得尤为必要。本文通过对国内外长期护理保险制度实施的先进经验的总结，指出国内长期护理保险的现状与不足，并为建立健全长期护理保险体系提出建议。

【关键词】 长期护理保险；老龄化；养老保障；风险

17年2月28日国务院印发并实施《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》，规划中提出，预计到2020年，全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿左右，占总人口比重提升到17.8%左右；高龄老年人将增加到2900万人左右，独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右，老年抚养比将提高到28%左右。老龄人口的增长使护理服务的需求显著上升。

然而4月7日，世界卫生组织发布了《2020年世界护理状况》，报告以中国在内的193个国家和地区的数据及标准化指标为基础，勾勒出全球护理短缺的现状。在中低收入的发展中国家，这种状况尤为严重，资源的稀缺带来了护理成本的提升。被护理人群为获取专业的护理服务，不得不付出高昂的费用，然而护理服务是一种长期行为更是一种长期消耗，很多家庭往往无法承担而选择放弃护理，近年来，因无人照护，空巢老人在家事故频发，令人揪心。是否有这样一种保险能解决这种困境呢？有，就是护理保险。通常情况下，达到保险条款所约定的护理等级，即可按

合同领取保险金。

国家正在积极开展应对人口老龄化的行动，推动老龄事业全面协调可持续发展，健全养老体系，而商业保险公司在保障自身利益的同时响应国家号召开发长期护理保险，让有护理需求的人老有所依。

护理保险可分为两类，一类是由国家提供的带社会福利性质的护理保险，以日本为例，日本的护理保险被称为介护保险，是一种强制性全民护理保险制度，于1994年提出，2000年4月正式实施。在日本，65岁以上老年人群护理保险几乎百分之百覆盖，它的主要保障内容为：针对瘫痪在床、痴呆等高龄者，以全社会相互扶持为目的，提供访问护理、定期入所护理等服务。另一类是保险公司提供的商业护理保险，美国的长期护理的保险责任十分详细，包括养老院护理、家庭健康护理、喘息服务、临终关怀、对家庭护理提供者进行培训等；

目前我国的护理保险主要以政策性保险为主、商业性保险为辅，2016年6月，