

终身体育理念下促进学生体质健康的新途径

陈冬楠

(桂林电子科技大学 广西 北海 536000)

[摘要] 学生体质健康是保证课程顺利推进的前提条件。在当前学业压力的重压之下,学生身心健康受到极大考验。学校应基于终身教育理念,深入了解体育学科的价值,发掘当前学生体质健康方面存在学生的肺活量水平降低以及爆发力素质降低的问题。基于此,提出开展综合性体育项目、推进合理膳食行动、发挥教师团队引领示范作用的具体改革措施,使终身体育理念成为促进学生体质健康的核心驱动力。

[关键词] 终身体育; 身体健康; 心理健康; 体质健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.013

终身体育内涵主要包括两方面内容:一方面是指从一个生命的开端至结束整个生涯中始终坚持学习和参与体育锻炼活动。另一方面是指在终身体育理念的指导下,社会为人们各个时期提供参与体育实践活动的机会。终身体育作为一种现代完整的体育思想,对于促进匹配现代社会发展需要和促进个人身心发展具有重要作用。2021年4月,全国教育工作会议中强调,要重视中小学生体质健康管理。在此期间,教育部印发了《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,内容中针对加强中小学生体质健康管理的工作提出了相关要求。因此,探索体育学科的内在价值意蕴,充分发掘当前学生体质健康面临的问题,最终提出促进学生体质健康的新途径,以期为学校促进学生身心健康提供有益借鉴。

1 体育学科的价值

1.1 提高身体健康水平

体育学科对于促进学生身体正常发育和促进学生成长具有直接价值。这种价值最主要表现在身体机能方面,学生在教师指导下展开体能锻炼,可有效提高学生身体各项机能,如肺活量增大、新陈代谢加速、爆发力加强等。

1.2 提高心理健康水平

体育锻炼不仅会提高人们的身体技能,还可调节人的情绪和心理健康状态。若学生处于一个和谐、互助的活动环境中,成员之间能够自评和他评的方式让各自感受到鼓励和激励的力量,这能够促使学生的身心得以发展。且当学生面对困难和挫折时,体育锻炼可有效调节学生的情绪,进而提高学生对抗压能力以及培养坚强意志。

2 学生体质健康问题

2.1 学生的肺活量水平降低

肺活量是反应人体呼吸机能的重要指标。但随着社会经济快速发展,学生的课业压力日渐加大,运动量不足导致大部分学生的肺活量水平不断降低。在肺活量是指在不限时间的情况下,一次最大吸气后再尽最大能力所呼出的气体量,其是反映人体呼吸机能的一项简易指标。在2020年,我国进行了全国范围的学生体质健康调查。结果发现中国城市汉族男生、城市汉族女生、乡村汉族男生以及乡村汉族女生的肺活量整体平均下降为268.92 mL、327.02 mL、242.73 mL、302.75mL。整体来看城市汉族男女生的肺活量下降幅度要高于乡村汉族男女生的下降幅度。

2.2 学生的爆发力素质降低

爆发力素质是指人体在最短时间内所能移动的极限远距离的能力。但当前我国同样面临学生爆发力素质整体下降的问题。以学生立定跳远成绩来考察学生爆发力素质。据全国学生体质与健康调查数据显示,近几年我国城市汉族男生、城市汉族女生乡村汉族男生、乡村汉族女生立定跳远距离整体呈下降趋势,这也反映出学生爆发力素质下降的问题。

3 改革措施

3.1 开展综合性体育项目

一是开展综合性运动干预项目。干预目标是指教师通过充分整合课内外资源,创造出能够让学生运动起来的实践机会。学校应推进健康课程讲座、户外运动项目的开展,加强活力课间、活力班级的建设,以此鼓励学生积极运用。二是开展成长发育的健康促进项目。家长和教师应以运动解剖学的专业视角加强对学生体质健康的引领,加强对学生体质健康工作的专业评估,从根本上促进学生的身心健康。

3.2 推进合理膳食行动

第一,学校应通过健康管理课程以及健康系列专题讲座等方式,为学生家长充分普及有关于合理健康饮食的常识。如减盐、减糖以及减油等重要性。第二,学校应持续推进并完善学生的配餐计划,并为学生提供优质的配餐服务,使学生在校能够吃到健康、安全和卫生的餐食,进而保证了学生食物摄入的安全性。第三,教师应通过相关课程促使学生养成良好的饮食习惯,了解大部分常见食物中所含的营养,形成不挑食的好习惯,这对未来学生身体健康奠定了坚实基础。

3.3 发挥教师团队引领示范作用

教师可通过微信平台组建线上体育锻炼交流平台,邀请专家入驻,并不定期开展学习讨论会,为家长提供能够有效促进学生体质健康的相关建议。另外,教师还可通过微信直播以及腾讯平台,定期开展线上预防和纠正青少年不良作息习惯讲座、线上体育课堂观摩活动等,不断夯实教师和家长理论基础,加强对学生的引导作用。

4 结语

终身教育理念强调终身性和全民性。其中,终身性即“活到老学到老”。一个人不论年轻还是年迈,一生都可以接受教育。全民性是指社会不同领域大部分人群,均有受教育权。对于体育这一学科来说,终身体育教育理念既可以推进学生身心健康发展提供指导,又能够为促进学生体质健康提供明确方向。因此,学校应结合终身体育理念,培养教师、家长以及学生终身锻炼的意识,有效促进学生的体质健康,为国家未来培养德智体美劳全面发展的人才。

参考文献

- [1]张效江.浅析终身体育观念下学生体质健康的提升路径[J].当代体育科技,2018(14):10+13.
- [2]赖伟杰.丰富校园体育文化 培养终身体育意识 塑造健康生活方式——关于提升中职学生体质健康水平的可行性研究[J].文体用品与科技,2019(14):58-59.
- [3]徐艳萍.基于促进大学生体质健康的高校公共体育教学改革研究[J].科教导刊,2021(8):66-67+80.
- [4]丁增辉.学生体质健康促进下高校体育教学的实践改革研究[J].当代体育科技,2020(28):131-133.

作者简介

陈冬楠,1985—,男,汉,山东聊城人,本科,学校:桂林电子科技大学讲师,北海校区研究方向:高校体育改革,学生体质健康。