

探析哈尔滨市高校开展健身跑的现状与优化策略

勾欢¹ 王百行²

1. 沈阳体育学院; 2. 吉林体育学院

[摘要]近年来, 学生学习活动日益丰富, 但是室外活动不足, 使得身体素质不断下降。通过推广“健身跑”可以有效帮助学生提高身体素质, 改善身体机能, 包括心肺、免疫力和血液输氧能力等。本文通过对哈尔滨市教育部门领导、各高校专家、教授、学生进行调查访问, 分析了哈尔滨市高校学生参与健身跑的现状以及教师与学生对“健身跑”进校园的态度, 提出了哈尔滨市高校开展“健身跑”的优化策略。

[关键词]哈尔滨; 高校学生; “健身跑”现状

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.197

1 哈尔滨市高校学生参与“健身跑”现状

调查方式采用问卷调查, 调查对象为哈尔滨市8所高校的大学社, 样本总量为500份。通过分析回收的调查问卷, 可以得到以下结论:

500人当中共有24%的学生有长期参与健身跑的习惯。说明大学生中还是有很大一部分同学愿意和想要长期参与跑步健身, 提升身体素质, 并且实际也有付出行动。这些同学的训练时间多数选在周末时间, 这时是休息时间, 课业压力较小, 能有更多可支配是按。有35%的学生参与“健身跑”, 但是不持续, 是偶尔参加。这175位同学主观上想要参加, 但是因为时间安排、个人意志力等原因, 未能持续坚持参与, 大概能实现一周或两周一次的参与频率, 多数是不定时在学校体育场参加。还有29%的学生基本不太参与“健身跑”, 人数多达145人, 比长期坚持参与的人数更多。这部分同学偶尔不定时、不定地点地参与跑步健身, 大概能实现两周或三周、甚至一个月一次的频率。他们基本不太了解“健身跑”的专业知识, 只是大概了解其含义。他们偶尔会离开宿舍或教室, 进行一定的长跑运动, 但是并不会进行专业的热身准备, 也没做到长期坚持。还有12%的学生从未参与过“健身跑”活动, 这60人代表了校园中存在的一部分学生, 他们不想要主动参与体育活动, 也对活动不感兴趣, 不重视身体锻炼。我们在进行活动动员时, 应该重点发动这部分学生, 带动其重视提高身体素质, 开展体育运动。

2 哈尔滨市教师与学生对“健身跑”进校园的态度

想要在校园当中推广“健身跑”活动, 就需要获得“群众支持”, 也就是要重视获得教师和学生的认可。教师对活动项目了解、熟悉、认可, 就能够更好地在教学中宣传和推广, 也提神学生的兴趣度。学生主观上感兴趣、想参与, 才能够更加持续推动活动的发展。通过对问卷数据的分析, 可以发现:

对校园“健身跑”项目持非常赞同态度的学生占到了22.98%。这些学生普遍是已经参与到其中, 并且有很大获益, 了解了活动的具体内容和益处。还有一部分支持的学生是属于自己平时会跑步, 认为健身跑对身体素质的改善有很大作用, 但是自身意志力不足, 无法长期坚持, 想要通过这个项目的推广能够获得监督和陪伴。调查的教师当中, 有一半人持非常赞同的态度, 他们普遍是资深教授, 在长期的

教学实践过程中积累丰富经验, 判断这是一个很有意义的、有正向引导的项目, 而且能够引用到体育课教学当中, 通过有氧运动改善学生身体素质。他们对于项目的建议是: “提高教师专业水平, 丰富“健身跑”内容, 严格控制运动强度与时间”; 对“健身跑”活动进校园持支持态度的教师占到37.5%, 学生占到55.69%, 他们认为项目有价值、可推行, 但也存在一定困惑, 主要是如何调动学生积极性, 长期主动参与。这也是摆在学校面前的一个重要问题, 目前想法包括设置一定奖励机制、跑步活动更加丰富多样以及教师的鼓励引导。也有小部分人对活动持不支持的态度, 其中有10%的教师和17.18%的学生, 不支持的学生是因为本身自己并不参与运动, 也不感兴趣, 如何动员这一部分人也是最大难题。这需要教师重视宣传、引导, 通过一些成功案例来调动学生的积极性和好奇心, 并且提高其认识水平。

通过分析调查问卷信息, 可以了解到, 多数学生和教师是认可“健身跑”活动的, 认识到其对学生身体素质的提升有着重要意义, 特别是一些重要健康指标, 如心肺、有氧功能等。因此应当积极的进行实际调查, 根据哈尔滨高校实际特点, 制定相关的教学计划, 推广“健身跑”进校园活动。

3 哈尔滨市高校开展“健身跑”的优化策略

3.1 教授学生健身跑的方法

3.1.1 基本姿势

健身跑动作要领并不复杂, 十分好学。基本姿势为: 上体放松并挺直, 可以略微向前倾斜, 双手半握拳状, 肘关节以九十度弯曲, 以肩关节为中心, 进行自然、放松地前后摆动。脚掌向后蹬地, 注意要发力快, 动作轻, 在踝、膝、髌关节蹬伸后就要立刻放松。以髌关节为中心, 大腿小腿进行轻松自然的摆动, 发力时以大腿带动小腿。脚一落地, 就要将重心从前脚掌转移到整个脚掌。跑步摆腿时要注意前移重心。这样的跑步姿势会更加轻盈也省力。

3.1.2 正确的呼吸方法

“健身跑”需要掌握科学的呼吸方法, 呼吸要节奏缓慢并且深厚。吸气时尽量用鼻子, 深深吸入一口新鲜空气, 若鼻子呼吸不顺畅也可以轻微张嘴进行辅助呼吸, 但是要注意不能大口呼吸, 否则一下吸入大量冷空气会对咽喉和肺部产生刺激。呼气时则可以嘴与鼻子共同进行, 注意节奏自然。

3.1.3 控制在有效心率区之中完成

对于“健身跑”活动来说，需要注意检测运动负荷情况，这要靠控制心率。对于一般大学生来说，需要将脉搏控制在120次/分和150次/分之间，这也是“有效心率区”。

3.2培养学生对健身跑兴趣和“终身体育”意识

想要学生对活动感兴趣，首先需要展现自身优势，也就是健身跑有何特点、益处，会有哪些收获。学生了解到这些信息后就会慢慢消解偏见以及逆反、畏惧等心理，愿意去参与到活动当中。

教师需要关注学生的参与状态和心理情绪情况，特别是一些关键时期，如“生理极点”、“情绪低潮”时，教师应该运用语言进行鼓励和支持，例如：“胜利就在眼前了”“坚持住，突破自己”等。学生完成后则积极地予以肯定，让学生获得充分地成就感。

需要注意活动形式的丰富多样，训练手段可以更加灵活多变，例如变速跑、并步跑、交叉步跑、跑跳交替、走跑交替等。充分调动学生的积极性和好奇心，也感受到运动的兴奋与快乐。

4、帮助制定训练计划，有计划、有安排，科学合理地培养健身跑习惯。引导学生循序渐进、逐渐享受运动的快乐，将“健身跑”项目贯彻到自己的生活中，长期坚持下去。

3.3培养学生运动能力

1、在组织学生“健身跑”前，要先让学生了解有关健身跑的知识和要点。“健身跑”属于有氧运动，通常来说运动时间较长，所以在运动过程中一定要控制好运动的强度和时长，在运动的整个过程中按照循序渐进的原则，让学生根据自己身体的实际情况对运动强度和运动时间进行调整。健身跑运动整体自由、松快，正好能满足学生群体开心锻炼的心理要求。所以在健身跑教学工作中，一定要准确把握学生的体质情况，有针对性的制定锻炼计划，对于体质条件好的学生可以适当增加锻炼强度，对于体质条件相对较弱的学生可以制定运动强度较小的锻炼方案。在“健身跑”教学开展过程中，一定要循序渐进，运动节奏要从慢到快，运动强度要从小到大，让学生的身体有一个递增的接受过程。由于健身跑属于有氧运动，而且整体来说运动强度不大，但是运动时间较长，所以在运动过程中可以适度加入一些强度稍大的变速运动，从而有利于增强学生的心肺功能。在进行健身跑时，要根据学生的心率变化情况来调整运动强度，例如先确定某次健身跑运动的时间和跑步距离，跑步过程中对学生心率进行监测获得心率变化数据，掌握某学生在该运动过程中健身跑心率为120次/分，当提高运动强度到中等级别时该学生的心率可升高到150次/分，当继续提高运动强度到高等级别时该学生的心率可升高到180次/分。如果学生在运动过程中出现“生理极点”时，就要立刻调整呼吸和跑步速度并监测心率变化情况，帮助学生学会通过心率变化来调整运动强度。

2、提高学生身体机能是一个缓慢的过程，需要学生在运动中投入更多的时间才能达到的。学生在运动中通过调整运

动负荷来唤醒身体机能的建立和提高，所以在这个过程中老师就应当帮助学生运动负荷进行调整，让学生经过一个循序渐进的过程不断提高自身的身体机能。

3、对“健身跑”教学情况进行科学的考核，通过考核结果了解健身跑的教学效果。具体的考核从两个部分开展，首先是考核学生对健身跑理论知识的掌握情况。这可以通过试卷来进行，根据学生的答题情况了解学生是否掌握健身跑的原理、注意事项等知识内容。其次是通过跑步考试来了解教学效果，例如可以让男、女生分别接受1000米和800米的跑步考试，将学生的跑步成绩和《健康体质测试标准》进行对比，从而了解学生“健身跑”的运动效果。

3.4学校加强健身跑运动的竞赛组织

为了提高学生的运动兴趣，学校可以组织学生观看跑步比赛、参加运动会等。比如结合一些有意义的纪念日多组织体育运动，鼓励学生参加运动会参与比赛，让喜欢跑步的学生有一个展示自己的机会，从而吸引更多学生参与进来，形成人人参与运动的热烈局面。

4 结语

现阶段各个高校所开始的体育课程可以说是项目繁多，例如常见的足球、武术、健美操等，大多数运动项目都属于无氧运动，所以对于学生心肺功能、血氧运输能力的提高没有明显的作用。但是跑步这种运动属于最常见的有氧运动，而且掌握起来也相对更加容易，学生只需要懂得协调腿部和胳膊的动作，再配合好呼吸就能够进行这项运动了，老师们在日常教学中只要对学生的跑步频率和跑步幅度等进行调整优化即可。另外由于健身跑项目需要花费的时间也相对更长，这正好能帮助学生养成积极主动、克服惰性的良好习惯，让学生在参加生理锻炼的时候也强大了自己的心理能力。因此我们要继续提高学生的运动兴趣，吸引更多学生加入到健身跑中来，让更多学生的身体机能得到普遍提高。

参考文献

- [1] 曹国强, 郑涵清, 吴子维, 李玉兰, 刘怀金. 有氧健身跑促进大学生体质健康的实验研究[J]. 体育科技文献通报, 2015. 11 (11): 27-28.
- [2] 梁敏华. 健身跑运动处方对郑州大学学生身体素质的实验研究[D]. 郑州大学, 2014.
- [3] 张文星, 董玉福. 高校体育课健身跑教学中引入定向运动的实验研究[J]. 普洱学院学报, 2013. 12 (6): 61-65.
- [4] 高敏. 成都市高校健身跑的发展困境及应对策略——以西南石油大学为例[J]. 安徽体育科技, 2019, 40 (03): 88-92.
- [5] 陈雪. 湖南大学学生健身跑推广策略研究[D]. 湖南大学, 2016.
- [6] 李元勇. 健身跑的“零基础”训练法则[J]. 当代体育科技, 2013 (4): 127-128.
- [7] 黄志豪. 健身跑是大学生强身健体的最佳运动方式[J]. 贵阳学院学报, 2009. 4 (2): 75-77.