

健康中国背景下提高中职生体能的方法与策略

文/勇智勇 刘一隆

摘要：随着我国社会不断发展下，人民群众的身体素质水平却呈现出不断下降的趋势，肥胖人群人数日益增加、疾病年轻化发展不断加剧。因此，党的十九大报告中提出了“健康中国”战略。而我国教育中的体育学科一直将增强学生体质作为教学目标之一。中职院校在增强学生体质时，会存在增减学生体能的过程，而如何提升学生体能成为重点研究的课题。

关键词：中职；体能提升；提升策略

中职院校作为我国教育的重要组成部分，自然要以提高学生体质为目标，并采取有效的措施达到学生体质不断提升的目的。在培养学生体质时会存在体能训练的过程，需要体育教师在培养时能够设计出有效的培养方法达到培养目标。

一、中职学生体能现状分析

调查发现中职学生的体能较差，学生在跑步时，即使最短的距离也会表现出气喘吁吁、汗流浹背的现象。分析中职学生体能较差的原因包括如下三个方面：首先，学生热衷于电子产品。调查中职学生在业余生活中会采取哪些活动，所有学生回答的内容中都是以电子产品应用比例最大，而体育锻炼只在较少部分学生业余生活中存在。其次，家庭教育未重视体育锻炼。学生的父母对学生的学科知识学习具有较高的关注度，虽然了解体育锻炼可以增强学生体质，但是因为体育锻炼对于学生未来发展具有较小的影响，在家庭教育中更多地关注于学生的学习而忽视了体育锻炼，导致学生未能养成良好的锻炼习惯而造成体能较差。最后，体能训练较为枯燥未能引起学生的训练兴趣。学校开展的体能训练未站在学生兴趣角度开展，即使引入了学生兴趣也表现出单一化的训练方式，学生的训练兴趣并未有效激发或者兴趣不能有效持续，导致训练效果不佳而未能有效提升学生体能^[1-2]。

二、健康中国背景下中职生体能提升策略

（一）设计提升策略时要遵循的原则

提升中职生体能应在设计提升策略时遵循如下原则：一是遵循趣味性原则。要吸引学生能够积极地参与到体能训练中，需要设计出的体能训练策略具有趣味性，只有具备趣味性才能激发学生的参与兴趣，进而积极投入体能训练中促进学生体能不断提高。二是遵循学生主体性原则。教师应明确体能训练的主体是学生，只有学生能够全身心地投入训练中才能保证体能训练的效果，应在体能训练中让学生全程参与训练的设计等环节，在充分发挥学生主体作用的同时保证训练的效果。三是遵循针对性原则。要实现体能训练达到效果需要遵循针对性原则，原因是针对性训练可以显著提高训练的效果，反之，综合性训练会因每项训练时间较短而很难发挥出有效的作用。

（二）加大宣传力度

中职学校应利用学校社团、校园广播等可以有效宣传的环节，向学生宣传运动对于学生成长具有的好处、缺乏运动对学生成长具有的严重影响。在宣传时可采用对比的方式开展，比如肥胖是当前学生普遍存在的问题，虽然学生认知肥胖对自身具有的不利影响，但是学生会因为毅力不足而很难利用运动达到减肥的效果。在宣传时可以将肥胖者与身材标准者进行对比，利用学生具有的“爱美之心”去激发学生产生运动的欲望。同时，在宣传时还要将当前疾病年轻化的发展趋势传递给学生，并将年轻化的疾病类型及引发疾病的原因告知给学生，并引导学生了解运动是增强自身免疫力及身体素质的重要措施，可指导学生采取循序渐进的运动方式开展运动，避免因为体能不足而导致学生产生抵触运动的情绪。比如，可让学生采取一周内开展百米慢跑、一周内跳绳20次等让学生可以有效完成，并不会引发学生抵触情绪的运动。当学生在自己能够有效完成这些运动后会获得成就感，这种成就感会引导学生逐步形成运动习惯，从而逐渐提升学生体能。

（三）引入民族运动项目，激发学生运动欲望

学校开展的体能训练中经常会因为枯燥而导致学生缺乏训练的欲望，影响训练的效果。因此，学校在开展体能训练时应采取有效的措施激发出学生的训练欲望。可将多样化的民族运动引入体能训练中，激发学生运动欲望的目的，让他们在参与的过程中不断提升体能。学校可以通过两种渠道挖掘各民族拥有的体育运动：一是利用网络。网络中存在各民族介绍及拥有的风俗、体育运动等，学校可以利用网络逐一挖掘出各民族拥有的独特体育运动，将其运动的方式进行准确的掌握，并分析其运动过程对学生具有的作用，通过全面掌握民族体育运动，充分发挥民族体育运动在学生体能训练中作用。二是与家长沟通挖掘各民族体育运动。学生家长可因工作的关系或者家族的关系了解各民族，可充分利用家长的这一优势挖掘各民族体育运动。学校可与家长进行沟通，让家长了解挖掘各民族体育运动对学生成长具有的作用，进而充分发挥出家长的作用挖掘出更多的民族体育运动，丰富学



生体能训练内容。在有效挖掘民族体育运动后,学校应根据体育运动内容及自身的实际条件选择可以实现的体育运动,并根据运动内容设计体能训练方式。例如,将民族体育运动“擂大鼓”引入体能训练中激发学生运动的兴趣,此运动主要是利用大鼓顶球,并由十人之力完成,具体运动方式为:将十根绳子绑在大鼓上面,十个人分别手持一根将大鼓拉起,通过十人合力的过程移动大鼓并实现大鼓顶球的过程,只要球不落地就算擂鼓成功。教师可将学生进行分组,并告知学生在规定的时间内,球未落地的小组成为胜利组。在此过程中,学生需要持续运用自身的体能去操控大鼓。此运动模式因新奇性而激发了学生的参与兴趣。学生能够在参与的过程中努力发挥自己的体能并实现持续性,对学生的体能提升具有较好的促进作用。

(四) 加大专业体能训练并实施针对性训练过程

中职院校在培养学生体质时要实施专业体能训练过程,在实施时应采取针对性训练的方式可提升训练的效果。第一,针对耐力开展训练。当前中职生耐力不足,即使在距离较短的跑步中也会气喘吁吁。因此,在体能训练中应加强耐力训练,教师可让学生慢跑,并给予学生时间规定,要求学生慢跑达到时间要求,提升学生耐力。第二,针对平衡力开展训练。经调查,学生在平衡能力方面也有所欠缺,应在体能训练中开展平衡训练。在训练时应采取单脚平衡与动态平衡的训练方式,单脚平衡训练主要是让学生完成单脚站立后,实施前俯后仰动作,并采取多次训练的方式提升学生平衡能力;动态平衡是指学生在平衡木上通过调整自身平衡性,达到在平衡木平衡行走的目的。单脚平衡与动态平衡练习还可以采用其他方式,比如单脚跳格子游戏等。第三,针对力量开展训练。力量也是体能训练中的重要内容,锻炼的部位包括大腿、小腿、上肢、腰腹四个部位。在大腿力量训练中

可实施“螃蟹”式走路,将腿弯曲实现大腿与地面达到平行的效果;在小腿力量训练中可实施垫脚跳,跳时只需要小腿用力、大腿不用力;在上肢力量训练中可实施男同学做俯卧撑、女同学做单杠或者双杠练习的方式;在腰腹力量训练中可实施仰卧起坐并进行放置的措施,能够有效锻炼腰腹并增强力量。第四,针对速度训练。教师可采取冲刺跑的训练不断提升学生速度。冲刺跑训练需要长期开展,通过长期并坚持练习逐步提高学生的体能和速度。教师在实施体能训练时应采取趣味性的方式,因为长期性锻炼会降低学生的参与兴趣,比如可开展比赛及给予奖励的方式开展等,在学生长期参与速度训练中实现体能不断提升的目标。

三、结语

健康中国背景下的中职学校需要注重提高学生体质。开展体能训练能达到增强学生体质的目的,但是需要采用趣味性的训练方式激发学生参与训练的欲望,还要通过专业体能训练过程增强学生耐力、平衡、力量、速度等,并在训练的过程中不断提升体能。

参考文献:

- [1]李卫东.“健康中国”背景下普通高校学生体育课堂的体能训练研究[J].田径,2019(09):29-30.
- [2]林晶晶.运用循环训练法提高中职学生体能状况的实践研究[J].运动精品,2019,38(01):35-36.

作者简介: 勇智勇(1988—),男,硕士,讲师,研究方向:体育教育训练学;刘一隆(1963—),男,硕士,高级讲师,研究方向:体育理论。

(作者单位:广州市司法职业学校)