

大学生体质体能强化教育课程探索

谢丹

中国民航大学

DOI:10.32629/jief.v2i3.832

[摘要] 当代大学生的体质体能整体素质在不断的下降,受到社会各界的广泛关注,而对大学生开设体质体能强化教育课程,已经变得刻不容缓,势在必行。本文从当前大学生体质体能下降的原因中进行分析,对强化教育课程的开展进行探索和分析,希望在实际的教学中,有所帮助。

[关键词] 大学生体质体能; 强化教育; 课程

前言

大学生体质体能教育课程的开展,主要表现在大学体育教学活动中,通过在体育教学过程中,加强对各种体质体能的强化教学,提升大学生的体质体能素质。在当前的环境影响中,大学生的整体体质体能素质在不断的下降,需要从根本处分析原因,制定对策,更好的保障大学生身心健康。

1 大学生体质体能的现状

1.1 体质体能下降

当前阶段,大学生的耐力、速度、爆发力、力量等体质素质整体都在下降,超重、近视的学生数量越来越多。随着手机、电脑在大学生中的普及应用,大学生的生活发生了很大的改变,比如手机游戏的开发,大学生沉迷游戏,外卖、快递行业的兴起,大学生的就餐和购物行为减少,久坐成为日常,运动量大幅度减少,大学生体质体能素质水平在不断的下降。

1.2 各种健康问题综合发生

通过各种数据的对比,体质体能水平较低的情况下,身体整体的代谢能力,免疫能力都会随着下降,身体的整体状态、对外界的适应能力都会越来越差,甚至还会出现心理问题、精神疾病。表现在大学生群体中,精神抑郁、适应性差、共同障碍、心理疾病的大学生数量在不断的增加,各种心理健康问题引发的大学教学矛盾在不断的发生,严重影响整体青年的健康水平。

2 大学生体质体能下降的原因

通过对某高校大学生体能问题的调查,发现影响大学生体质体能下降的原因,主要表现在以下四个方面。

2.1 高校对学生体质体能锻炼的重视不够

在当前的大多数高校教学过程中,受到传统的影响,对理论知识的学习非常重视,对体育课程的开设并不重视,体育课堂的时间和质量都受到影响,形成领导不重视,教师不积极,学生不参与的现状。除此之外,由于高校领导的不重视,造成学校开展体育教学的资金不充足,基础的体育设施不能得到有效的保障,出现毁坏、老旧的现象,影响学生锻炼使用。学生在整体锻炼氛围较差的环境中,不愿意进行体质体能的强化锻炼,身体素质下降。

2.2 高校的学生缺乏主动锻炼的意识

网络环境下,大学生的生活变得更加简单和快捷,学生不愿意进行各种体育锻炼,参与运动的意识不断下降。比如,在网络的环境中,大学生可以通过专业的外卖订单,实现外卖的送达,完成就餐过程,不用再去食堂排队买饭,减少了外出的需求。又比如,网络购物的兴起,大学生可以通过网络完成各种所需物品的购买过程,不用再外出去商场、超市进行购物,也减少了外物的需求。网络上各种软件的开发,大学生使用手机可以完成需要的各种服务和学习的过程,因此会出现作息不规律、静坐久坐的现象,长期以来,造成了大学生体质体能的下降。

2.3 高校体育课堂的开展存在不完善

在当前的大学中,开展体育课的时间得不到有效的保障,大学生的体育锻炼质量不高,效果不明显。比如,在有的高校教学中,会通过设置公开的体育课程来完成对学生体育锻炼的引导,但是课程开设的时间并不能真正的进行保障,一旦与其他课程发生冲突的情况下,会被首先调整或者取缔,导致学生实际参与体育课堂的时间减少,长此以往,学生也会存在侥幸的心理,认为体育课堂不重要,出现逃课、缺课现象,影响到体育课堂设置作用的发挥。另外,在体育课堂上,各种游戏取代了正规的训练练习,也对大学生的体质体能提升造成了一定的影响。

2.4 国家相关标准的内容还有待提高

为更好的评价学生的体质健康情况,形成的《国家学生体质健康标准》在实施的过程中,还存在一些有待提升的地方。比如在进行学生心肺功能测评的过程中,制定的标准并没有按照不同学生的实际情况进行差异化的制定,对于有的学生先天心肺功能较差的现象不能很好的体现出公平测评的效果,还会影响到学生的自尊心。另外,频繁的开展心肺功能的测试,需要投入更多的人力和检测工具,造成浪费的现象,需要在今后的标准制定中更加完善和优化。

3 大学生体质体能强化教育课程开展的策略途径

3.1 各级部门重视开展体质体能强化课程

大学生体质体能下降的现象已经受到了社会各界的重视,在开展强化教育课程的过程中,要保证社会各级、各部门之间的大力配合,给与政策上的支持,保证整体社会环境的良好创建,大学生能够在积极的氛围中,重视体育锻炼的重要性,加强对体育课程的参与。另外,学校要加强对体质体能训练课的重视,保证体育课堂的开设时间和开设质量,为强化教育课程的开展做好全面的保障工作。

3.2 加强高校强化教育课程管理

首先,要树立大学生积极的体育锻炼意识。要转变大学生不愿意参与与体育活动的想法,积极的引导大学生开展体育锻炼,培养体育兴趣,并在参与体育课程的过程中,找到适合自己锻炼的项目,养成长期坚持的习惯。其次,要不断的提升高校体育教师的专业素质。高校开展强化教育的课程,要在专业教师的指导中进行,可以从教学、训练和科研等三个方面进行教师素养的提升。充分发挥出教师的作用,为大学生体质体能的增强提供技术的保障。再次,要对当前的体育课程开展的训练模式进行创新。比如,可以在大学生进行体能训练的过程中,从科学训练、合理设置的角度进行创新,能保证训练的负荷能够被大学生接收,发挥出正常有效的训练效果。又比如,要进行科学的计划,保证大学生可以在适当的时间,结合自身的实际情况开展有效的训练,保障课堂的开设质量。最后,可以结合课程开展的内容与锻炼的项目中进行不断的创新。结合大学生对新生事物的接受程度较高的优势,可以在课程开展的过程中,引入适合大学生探险和参与的刺激性项目、趣味性项目和野外活动项目等,让大学生在各种有意向的活动的参与中锻炼身体,达到增强体质体能的目。

3.3 构建校园体育文化,开展体育活动

首先,要将体育文化融入到高校的校园文化建设中,不管是在课堂上,还是在课后的锻炼中,都要不断的融合体育文化的内容,形成一种良好的课程开展体系,保证体育文化的创建。其次,要在课程开展的过程中,结合当前高校公开体育课的形式,将参与课堂的学生按照身体素质的综合情况进行分组,然后对每组制定不同的标准,并设置不同的项目分类,真正体现出差异化的课堂开展,让每一个大学生都能在强化课堂的教育开展中找到适合自己的体育项目。再次,要在全校的文化活动中加入体育文化的穿插与融合,可以在全校范围内多组织校运会,系运会及专项比赛等活动,激励大学生参与体育竞赛,并展现自己独特的体育优势,能够发挥出引导和感染的作用,实现体育文化的高质量创建。同时,在课程开展的过程中,不要拘泥于某一种固定的形式,可以发挥出体育的灵活性特点,在课堂上训练,在课堂下训练,固定时间训练,间隔时间训练等等形式的使用,让在校的大学生都能融入到体育课程的氛围中,积极参与,提升课堂的质量,增加锻炼机会,使体质体能水平得到不断提高。

3.4 不断完善增设大学的体育教学设施

在高校中开展强化大学生体质体能的课程,要对高校体育课程开展的教学设施进行完善保障。比如,要在训练的场地上进行保障,不仅要有室外的大型活动场地,还要有室内的训练场馆,要能够开展各种形式的体育训练项目,保证场地的配备到位。又比如,在进行训练器械的保障中,要根据不同的体育项目在训练过程中,需要的不同训练器械,进行设置。乒乓球要保证球台的设置质量与数量,羽毛球要保证球网、地板的设置质量,足球、篮球和排球的训练要保证场地和专业场馆的配置,总之要结合学校整体课程开展中,训练项目的需要,进行全面的设施配置和保障。除此之外,在进行体育设施保障的过程中,学校要加强经费的投入,不断的完善各种设施的质量,在教学软件,教学人才选拔

中,也要进行保障,全面的发挥出体育设施与活动项目的作用,展现和培养体育人才的风采,为增强学生体质体能平均水平做好基础保障。

3.5 改革学生体能评价系统

针对当前高校体育教学开展过程中,高校学生体质体能评价标准的不完善现象,要加强对《国家学生体质健康标准》中体能测试的标准,重点加强速度和耐力的评价。比如,在进行大学生弹跳力的评价中,可以开展跳绳评价、跳篮评价等,从大学生在运动项目中的速度、力量、灵活性等方面,全面的考核弹跳力。另外,还可以结合半蹲跳、抬脚尖、纵跳、脚尖跳的方式,更好的考察学生的弹跳力,也可以利用这样的方式,更好的训练大学生的弹跳体能水平。又比如,在进行速度的评价过程中,可以规定在每周举行3-4次大强度的训练评价。比如负重深蹲、提铃、抓举等不同的形式交错使用,每周考评一种项目,让大学生的身体能够逐步的适应高强度的训练,不排斥体育训练的开展。又比如,在进行速度的评价中,可以结合跑步的形式进行考核评价。比如,在进行评价的过程中,可以反复的练习冲刺跑,逐步加强评价的等级要求,实现大学生速度的提升,以达到综合体质体能提升的评价效果。

3.6 加强各种体育规章制度的落实

在开展强化教育课程的过程中,要保证各种体育规章制度的有效落实。要真正的发挥出制度的约束作用,不管是教师,还是学生,都要接受规章制度的约束,并能够在日常的教学活动开展中,真正的落实。并发挥出全社会动员的作用,在教学过程中形成积极配合的态度,让大学生从接受制度约束,到主动参与训练,养成运动的习惯,更好的提升身体素质。

4 结语

文章通过分析大学生体质体能下降的原因,从课程的开展,课程的管理、体育文化的创建,体育设施的保障、体能评价系统的完善和体育制度的落实等六个方面开展有效的体质体能强化教育课程,更好地提升大学生的体质体能综合素质,养成良好的锻炼习惯。

[参考文献]

- [1]施达仁.体育训练对提高大学生体质健康水平影响研究[J].佳木斯职业学院学报,2019(10):135+137.
- [2]徐婧.功能性体能训练促进大学生体质健康发展的实验研究[J].辽宁科技学院学报,2019,21(04):80-81+86.
- [3]周伟.湖北省大学生体质健康现状审视与对策研究[D].武汉理工大学,2019.
- [4]田彬.NTC 训练课程对高校大学生体质影响的研究[D].北京体育大学,2018.
- [5]白杨,傅涛.功能性体能训练对大学男生体质健康水平的影响[J].中国学校卫生,2017,38(12):1886-1888.
- [6]董山山,张静丽,叶圣钢.高校公共体育课中开设体能课程的必要性及策略[J].西部素质教育,2020,6(11):67-68.

作者简介: 谢丹(1987-),男,苗族,中国民航大学,研究生,讲师,研究方向: 体育教育训练。