

如何提高农村中学生的身体素质

段晓辰

(甘肃省镇原县新集初级中学 甘肃 镇原 744507)

【摘要】“身体是革命的本钱”,当前中学生身体素质普遍下降,亚健康危害着中学生的健康发展。提升中学生的身体素质迫在眉睫。本文具体就如何提高农村中学生的身体素质进行介绍和分析。

【关键词】农村中学 身体素质 策略

【基金项目】本文系甘肃省教育科学“十三五”规划2020年度重点课题《提升农村中学生身体素质策略研究》阶段性研究成果,课题立项号:GS[2020]GHBZ153。

【中图分类号】G633.96 **【文献标识码】**A

【文章编号】2095-3089(2021)13-0169-02

身体素质的强弱,是衡量一个人体质状况的重要标志之一。身体素质的强弱将会影响到学习效率和质量。它表现在人们的生活、学习、劳动和体育锻炼方面。一个人身体素质的好坏与遗传有关,但与后天的营养和体育锻炼的关系更为密切,通过正确的方法和适当的锻炼,可以从各个方面提高身体素质水平。提升农村中学生的身体素质要从加强体育锻炼和确保充足营养着手。

一、农村中学生身体素质现状

“身体是革命的本钱”,好的身体素质是高效学习的基础和保证。身体素质具体分为速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质以及柔韧素质。当前初中教学中,一般通过统计、测量学生的身高、体重、一分钟仰卧起坐、50m跑、800m跑、坐位体前屈来衡量学生的身体素质。研究发现,近几年农村中学生身体素质呈现下降趋势,学生的耐力素质和柔韧素质下降明显。导致农村中学生身体素质下降的原因主要是运动不足。深入地分析运动不足的原因,则主要是教育体制因素导致的,当前教学中普遍重视文化课成绩,体育课课程量少,体育活动时间有限,无法确保充足的运动量。此外,农村中学生饮食问题,饮食结构不科学、不合理在一定程度上也影响了学生的身体素质^①。

二、提高农村中学生身体素质策略

身体素质与先天因素相关,同时与后期的锻炼相关,学校教学中要发挥体育教学的引领作用,开展趣味性体育活动,以培养中学生良好的体育锻炼习惯,以此来提高农村中学生的身体素质。

(一)加强经费扶持力度,完善体育场地设施

体育场地设施是学生进行体育锻炼、开展体育活动的场地和工具。当前农村地区中学体育场地等基础设施较为落后,不能够满足中学生身体锻炼和体育学习的需求,从而影响了学生体育锻炼的积极性。农村地区教育经费主要来源于教育局财政拨款,存在着体育经费紧张问题。农村地区学校应该通过多种渠道来获取和增加体育经费,例如学校可以积极地参加各项竞赛获取奖金,提升

教学质量和教学效果来获得社会赞助等。另外,在体育经费有限的情况下,教育局应该加强对学校体育经费的监管,确保相关经费能够真正地投入到体育教学中来。在经费严重不足时,可以优先使用现有费用进行场地的修缮、器材的维修等,为学生开展体育锻炼提供场地和器材^②。

(二)优化体育教师结构,提升师资力量

体育师资力量水平直接决定体育教学的质量,决定着体育活动的开展效果。农村中学要强化体育师资队伍建设,确保学校体育教学、体育锻炼的有效性,提升学生的身体素质。具体措施如下:一是改革教师招聘制度,招聘体育老师时要严格要求,多参照其他先进地区聘任体育老师的制度,采用分项聘用体育老师,招聘时增加体育老师技能展示环节,招聘高质量教师,从而为体育教学、体育活动的开展提供保障。二是体育老师应该不断学习,提升自我修养和技能,体育老师教学中要树立“终身学习”的教学理念,在教学过程中要不断学习,更新教学理念,创新教学方法,切实做到爱岗敬业,认真做好各项教学工作,发挥体育教学引领作用,促使学生爱上体育,积极参与体育活动,以此来提高自身的身体素质。三是学校应该加强对体育老师的管理,学校应该定期组织体育老师培训,确保老师能够了解、熟知先进教学理念和教学方法,加强对老师的考核和激励,促进老师能够全身心地投入到体育教学中。

(三)改进学校体育教学内容,创新体育课组织形式

身体素质具体分为速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质以及柔韧素质。体育教学中要结合身体素质发展要求以及体育课程标准来改进体育教学内容,以此来提高学生的身体素质。学校教学中要打破单一教学内容,开展足球教学、篮球教学、听信号起跑练习、跳远等体育教学项目,全面发展学生的身体素质。学校体育教学中对学生进行身体素质测评,然后可以结合测评结果将学生划分为不同的体育组,打破传统行政班级的限制,有针对性地开展体育教育,以有效地提升学生的身体素质。例如,学生的力量素质不足,在教学中可

以通过立定跳远教学和练习,以此来锻炼学生的肌肉爆发力,从而提升学生的力量素质。对于速度素质不足的学生,可以开展听信号加速跑、转身起跑等练习,从而针对性地提升学生的反应速度。当前学生的柔韧性多普遍下降,可以充分利用大课间时间,引导学生进行身体拉伸运动,以此来提高学生的柔韧性^[3]。

(四)丰富体育活动,发展学生兴趣

在体育课程外,学校应该丰富体育活动,增加学生体育锻炼的时间,提升学生的体育运动兴趣,发展学生体育方面的兴趣爱好,以培养学生终身锻炼的良好习惯,提高学生的身体素质。体育不仅能够提升学生的身体素质,还能够减轻学生的学习压力,促进学生身心健康的发展。农村中学除了开设体育课程,还可以借助大课间等来创新丰富体育活动,切实发展学生体育兴趣,提升学生参与体育活动的积极性和主动性。例如,可以开展“足球大课间”,学生借助大课间时间参与体育活动,放松身心,培养学生的体育兴趣。再者,可以组织家长运动会,设置亲子体育项目,鼓励家长带动学生参与体育竞赛,以此来发展学生的体育兴趣。当前学生的学习压力较大,体育活动可以以游戏形式进行,充分地调动学生积极主动性,老师可以指定体育游戏的主题,然后提供给给学生一定的体育设施,让学生自行设计和组织体育游戏,老师在旁进行辅助,完善一些不安全的方面,确保游戏的安全性。游戏过程中学生的身心得到解放,同时通过锻炼有效提升自身的身体素质。

三、提高农村中学生身体素质保障性措施

要通过强化体育锻炼和确保营养均衡来提升农村中学生的身体素质。为此,学校和家长要发挥合力,农村中学要认真执行教学计划,保证学生充足的体育课程时间和体育活动时间,同时家校合作以确保学生的饮食健康、营养全面。

(一)实施营养改善计划

中学生处于身体发育成熟的关键时期,全面均衡的营养供应是学生健康成长的基础,也是提高学生身体素质的有效措施。很多农村中学生离家远,中午需要在学校就餐,营养无法得到保障。农村中学管理过程中应该结合实际、因地制宜,确定灵活多样的学生供餐模式,以确保学生的营养均衡。中午在校进餐学生采用学校食堂供餐的方式,学校应该聘请营养师,为学生制定全面、均衡的食谱,以确保学生营养均衡。加强学校餐厅饮食卫生、安全监管,确保学生在校能够吃上卫生营养的午餐。当前我国经济水平提升,农村地区的饮食条件也得到了改善,家庭饮食也存在一定的不良饮食习惯,饮食存在着饮食单一、营养过剩、营养结构不合理等问题,导致学生过度肥胖或者营养不良,不利于学生身体素质的提升。为此,对于离家近,回家就餐学生,学校可以组织家长进行学习饮食搭配,指导家庭饮食习惯,以确保学生

饮食营养全面、均衡。

(二)家校合作,发挥合力

家庭教育中也存在着过分重视学生文化课成绩的教育问题,周末时间,孩子大都被迫参加补习班,长久的坐立,学生身体素质难免下降。提升学生的身体素质,需要家校合作,家长要重视学生的身体素质。家庭教育中注重培养学生良好的运动习惯,家长要率先垂范,发挥榜样作用,制定家庭锻炼计划,并坚持执行,制定一定的奖惩措施,亲子之间相互监督执行。周末时间,家长可以带领孩子走出房间,走到野外,亲近自然,以提升学生的身体素质。家庭生活中,家长应该引导孩子坚持运动,确保孩子每天至少能够进行一个小时的体育锻炼,可以是进行体育活动,打篮球、踢足球等,也可以是进行家务活动,学生打扫房间、清洗衣服等,“生命在于运动”,在运动过程中强健体魄。此外,家长要引导学生养成规律、科学的生活习惯,如按时就餐、早睡早起等,科学、规律的生活习惯也有利于提高身体素质。

(三)措施科学,认真执行

农村中学管理教学过程中,存在着重智轻体的现象。体育课经常被文化课挤占,体育课时数量无法得到有效的保证,体育设施落后,体育教学质量无法得到保证,进而导致学生的身体素质差。“身体是革命的本钱”,学校教育管理过程中,应该全面贯彻素质教育理念,坚持“五育并举”,确保体育课程时间和提升体育教学的质量。学校教育管理中,应该保证中学生每天一小时的体育锻炼时间,创新体育活动内容,加强体育锻炼,以此来提升学生的身体素质。

四、总结

中学生是祖国的未来和希望,农村中学生身体素质差是当前社会普遍高度关心的特点问题。农村中学生教育过程中,老师和家长应该充分地认识到锻炼、饮食同身体素质之间的关系。发挥体育教学的引领作用,提升学生对体育活动的兴趣,培养学生良好的运动习惯。此外,家校要形成合力,科学饮食,结合中学生身心发展需求,科学制定饮食方案,以运动和科学饮食来提高农村中学生的身体素质。

参考文献:

- [1]李小峰.如何提高农村中学生身体素质训练方法的探究[J].新教育时代电子杂志(学生版),2018(38):148.
- [2]孙岁平.浅谈如何提高农村中学生的身体素质[J].学生之友(初中版)上,2010(10):25.
- [3]杨丹.浅析如何培养农村中学生对体育课的兴趣[J].速读(上旬),2018(8):262.

作者简介:

段晓辰(1980年6月21日-),男,汉族,本科学历,中学高级教师,擅长课题研究,数学教学方法研究,学困生转化工作。