**提高学生体质水平的方法探索**

——以汽车制造与检修专业17级1班学生为例

钟慧莹

【摘要】高负荷的工作性质决定着学生必须具备强健的体魄、硬朗的身体素质才能更好地在工作岗位上发挥作用，出色地完成工作任务。学生的体质测试成绩可在一定程度上反映出学生的身体形态、身体机能、身体素质和运动能力，能够帮助教师对学生体质水平进行评定，也有助于学生进行自我评价。

【关键词】体质测试; 肥胖; 挑食; 生产一线技能岗位;

中职学生是学生中的一个特殊群体，在校不仅需要学习掌握相关的专业理论知识，还要强化、具备适岗的动手操作能力，毕业后从事高强度、快节奏、思想高度集中、常需倒班作业的一线生产工作。我17汽制1班的学生毕业后主要从事汽车企业的生产一线技能岗位（包括冲压车间、焊装车间、涂装车间、总装车间等）或零部件生产加工技术岗位（机床操作、机械装备装配、维修等）。高负荷的工作性质决定着学生必须具备强健的体魄、硬朗的身体素质才能更好地在工作岗位上发挥作用，出色地完成工作任务。

而学生的体质测试成绩可在一定程度上反映出学生的身体形态、身体机能、身体素质和运动能力，能够帮助教师对学生体质水平进行评定，也有助于学生进行自我评价，下面笔者就试着讨论影响学生体质测试成绩的几个因素，以发现其中存在的问题，并对提高学生体质水平的方法进行探索。

**一、2017-2018学年及2018-2019学年17汽制1班学生体质测试概况**

**1.1测试项目**

根据广州市属《国家学生体质健康标准》统测工作方案的安排，我校安排学生进行体质健康标准测试。我班（全班共52名男生）已参加了2017-2018学年及2018-2019学年两学年的体质健康标准测试，体测时间主要在每年12月上旬，体测项目包括：身高体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、引体向上、50M跑步、1000M跑步共七项；

**1.2 2017-2018学年及2018-2019学年班级学生体质测试各项目达标情况**

表1-1 两学年体重指数（BMI）测试数据对比

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 2017-2018学年 | 2018-2019学年 |
| 低体重 | 4% | 2% |
| 标准体重 | 94% | 89% |
| 肥胖 | 2% | 9% |

表1-2 两学年各项目平均成绩及优良率对比

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2017-2018学年 | | 2018-2019学年 | |
| 平均成绩 | **优良率** | 平均成绩 | **优良率** |
| 肺活量 | 2800ml | **42%** | 3040ml | **39%** |
| 立定跳远 | 225.12cm | **46%** | 237.6cm | **50%** |
| 坐位体前屈 | 10.5cm | **15%** | 10.3cm | **13%** |
| 引体向上 | 9次 | **1%** | 11次 | **3%** |
| 50M跑步 | 8.57s | **26%** | 8.08s | **28%** |
| 1000M跑步 | 4’10” | **21%** | 4’16” | **23%** |

**1.3 结果对比与分析**

总体情况来看，我班学生体质状况不佳，学生速度素质、柔韧素质和爆发力等表现一般，两学年体质测试数据对比可看到，数据的差异性不大且均不理想，说明学生身体素质并无明显提高，其中柔韧素质和力量素质较差，力量素质的好坏将直接影响学生是否能够胜任承重负荷较大的岗位。不仅如此，从体重指数（BMI）测试数据可看到，学生肥胖人数正在递增，肥胖最多的危害是可导致一系列严重的疾病，增加了心脏负荷，增加脑血管病变的可能，增加血脂异常的可能等，而这一系列亚健康数据也将使学生在就业体检时与心爱的就职企业失之交臂。从各方面数据情况可知道，提高学生体质水平的举措势在必行。

**二、原因分析**

**2.1学生不良的生活习惯**

部分学生的生活习惯不佳，课余时间多用于玩手机、睡觉，特别是晚睡晚起，三餐不规律的问题，学生自制力、意志力差，缺乏长期锻炼、坚持训练的意识，欠缺健康生活方式的培训，在日积月累下，不良的生活习惯造成了身体素质在无形中下降。

另外，本专业学生大多要求学生具有较长的在校学习时间，并且需要长时间静坐学习（如：计算机绘图、软件编程、模具设计等），而长期保持静坐的体位对于学生的下肢力量会有一定的负面影响，多做少动的情况会持续影响学生下肢的血液循环，或因此导致体内热量储备过多，而引发肥胖和因肥胖引起的一系列疾病；

**2.2家长“食商”不足，溺爱有余**

很多家长嘴边常常挂着“多吃点这个，这个有营养”,不懂得搭配食物，没有“科学饮食”的意识，再加上运动少，孩子离肥胖就不远了。不但给孩子肾脏带来负担，还能导致体内代谢失调。现代物质条件越来越好，孩子的“营养”也面临过剩的问题。此外，由于班级内大部分学生都是独生子，家长对孩子重视过了头，在生活中盲目地一味依从孩子的个性，这种溺爱导致学生出现爱吃零食、吃饭挑食甚至厌食等现象，导致身体多种营养元素缺乏，继而使学生体质下降。

再有甚者，家长处于对孩子的“保护”——舍不得孩子吃苦，还会帮孩子想借口逃脱体质测试，日常生活中潜移默化地影响孩子不参与锻炼，不重视体育运动（只要不需要参加考试的，不影响工作录用的活动都是不重要的事情），间接造成学生的体质持续下降，遇病菌如遇猛虎，每逢“变天”，班上必定能病倒一大片学生。

**2.3 学生的体育发展需求未得到满足**

中职阶段学生的体育发展需求主要包括两方面，其一是健康需求，即体育活动对学生健康成长的影响，以学生运动水平为标准设置相应的体育活动；其二是体育运动兴趣需求，即学生对运动选择的需求，是学生全面发展之目标深层次需求，若满足，能保障学生兴趣爱好得到最佳发展的途径。只有这两方面的需求都能得到满足，才能有效促进学生运动水平与运动能力提高，继而提高学生的体质水平。

由于每个学生的身体素质不尽相同，在体育教学中若教师未能很好地实施分层教学，部分学生对于“难以完成”的体育活动任务便会产生抵触心理，慢慢地就不愿意“动起来”了；另外，尽管中职学生的学习和生活相对自由，但大部分学生都未能将课余时间做到有效利用，他们缺乏运动的自信，缺乏人监督，缺乏人激发他们的兴趣爱好，缺乏人对他们的活动进行引导和指导，所以他们情愿“躲在”宿舍沉迷网络游戏，也不乐于参与校园的课余活动、体育竞赛等。

**三、提高学生体质水平的方法**

**3.1激发学生兴趣，深入认识提高体质水平的重要性**

通过调查、从日常交流的情况可知，学生往往在自己感兴趣、有接触熟悉度的体育互动活动中表现地更为主动。建议不妨在学生新入学时便对学生针对学校体育类社团活动等资源进行详细的解读和宣传，帮助学生拓宽课余锻炼环境，鼓励学生发掘自身的兴趣爱好和特长，倡导学生主动愉快地选择课外社团活动，让学生在校期间、在社团活动中找到自由自信的感觉，进一步激发学生的锻炼主观能动性，从“别人强迫我动”转变为“我想动”；同时可建议兴趣相似或运动基础类似的同学在社团活动中“抱团取暖”，从一开始感受集体运动的乐趣，再一点一滴建立更强兴趣，进而形成锻炼的习惯。

另外，在校期间要加强对学生进行职业指导，帮助学生充分了解用人单位的用人需求、体检要求及日后的工作性质，加强对学生思想教育，包括专题讲座、互联网+体育模块等途径大力宣扬突出开展体质测试、体育锻炼的重要性，让学生深入认识到提高体质水平的重要性，意识到提高体质水平的必要性，增加学生对自身体质健康发展的重视度，从“我想动”实现到“我要动，必须动”的转变。

**3.2引导家长树立科学的膳食观、终身锻炼的观念，密切家校合作**

班主任应积极传播食育理念，普及食养知识，帮助家长树立科学的膳食观，掌握实用的营养信息，这样健康食育智慧才能尽早扎好根基，告诉家长们，要把我们的孩子养育好，不是给孩子越多“营养”越好，也不是孩子爱吃什么就给什么就好。不同群体的人需要的营养各有不同都有不同的营养需求，要有针对性地对孩子增加营养，缺什么就补什么，千万不能滥补。

提高家长对孩子参与体育的认识程度，对家长加强体育知识的宣传，帮助家长了解树立终身体育观念，坚持体育锻炼的现实意义，一切出发点都是为了孩子，提高家长对学校体育的支持。

**3.3多措并举，健全机制，充分发挥班主任效用**

班主任可充分利用7-8节课余时间将学生调动起来，在当前德智体美劳的素质教育目标下，经常以班级活动开展体育游戏竞赛、花样体育技巧展示、拔河比赛等团体大比拼，营造班主任、学生共同参与的良好氛围。不仅如此，班主任应当坚持关注班级学生每学年的体质测试成绩，认真分析班级学生需要提升哪几方面的身体素质；在建立兴趣之余，可邀请专业的体育老师针对本班同学的体质现状，与班主任共同商讨制订出专属于本班级的专项体质训练项目；坚持在每次的体能训练中对学生的体能情况进行评分，以便做周期性的成绩对比与分析，提高体能训练的有效性，进而对体能训练项目进行优化、变革。这样定期、有针对性地对体育训练项目进行“大换血”，不仅可以避免学生在长时间反复训练同样的运动项目中丧失对体育训练的耐心和兴趣，也可从根本上有效地提高学生的身体素质。

另外班主任可将学生每学年的体质测试结果、参加课余体育活动情况、参加校内外体育竞赛等情况纳入学生操行加分、评优评先、进入特色订单班等考评的重要机制中，从班级管理角度，健全机制，提高学生对参与体育活动的重视度及积极度。才能达到既重视学生的就业，也狠抓学生就业前的健康保障，切实关心学生身心健康发展的目的。

充分发挥班主任效用，真正将“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的理念贯彻到实际班级教育中为祖国培养能“健康工作”和“幸福生活”的优秀人才。

**四、总结展望**

习近平总书记曾多次在不同场合强调全民健身和建设体育强国的重要意义，对青少年提出殷切期望——少年强则国强。强健的体魄，硬朗的身体素质是一切活动开展的前提和基础，是学生将来求学和工作之本。要想提高学生的体质水平，家庭方面应该注重对孩子进行正确的引导，监督孩子的日常锻炼情况，支持学校和班主任的工作展开，与学校密切配合；学校和班主任尽可能多开展丰富多彩，吸引学生感兴趣的体育类型的班级活动，做到与家长持续有效沟通。从生活点滴开始抓起，培养建立学生的良好生活习惯，种下终身锻炼、坚持锻炼的种子，最终使学生提高自身的体质水平，获得更全面、长远的发展，为实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

**参考文献：**

［1］ 孙丽娜． 对体质测试不合格学生测试结果的分析研究［J］． 当代体育科技， 2013， 30: 185 － 187．

［2］ 国家体育总局． 2014 年全国学生体质健康调研结果［J］． 国民体质监测公报， 2014．

［3］刘铭良，黄海波．高校实施《国家学生体质健康标准》的现实缺失及对策研究［J］．科技信息，2012（20）.

［4］张劲松．普通高校实施《国家学生体质健康标准》的现状与对策研究［J］．西南师范大学学报：自然科学版，2014（11）.