

Study on physical health status and sports training intervention strategies of secondary vocational students

Xingyun Ma

Henan Zhumadian Finance and Economics School, Zhumadian, Henan, 463000, China

Abstract

With the advancement of socioeconomic development and deepening educational reforms, the physical health of vocational school students has drawn widespread attention from all sectors of society. Although China's overall education standards have improved in recent years, the physical fitness of vocational school students has shown a downward trend. Particularly under the influence of inadequate systematic physical training and unhealthy lifestyle habits, some students exhibit poor physical condition and concerning health status. This paper analyzes the current state of physical health among vocational school students and examines the implementation paths and effectiveness of targeted physical training interventions based on their practical outcomes. Research findings indicate that appropriate physical intervention not only improves students' health levels but also effectively enhances their interest and participation in sports, thereby promoting comprehensive physical and mental development. Building upon an analysis of existing physical intervention practices and challenges in vocational schools, this article proposes multi-dimensional strategies including curriculum design, training methods, and psychological counseling. These recommendations provide theoretical support and practical guidance for improving the physical health of vocational students.

Keywords

secondary vocational students; physical health; physical training; intervention strategies; physical education

中职学生体质健康现状与体育训练干预策略研究

马省云

河南省驻马店财经学校, 中国·河南 驻马店 463000

摘要

随着社会经济的发展与教育改革的深入, 中职学校学生的体质健康问题逐渐引起了社会各界的广泛关注。近年来, 尽管我国整体教育水平有所提高, 但中职学校学生的体质健康状况却呈现出下降趋势, 尤其是在缺乏系统化体育训练和不良生活习惯的影响下, 部分学生出现了体能较差、健康状况堪忧的情况。本文通过对中职学校学生体质健康现状的分析, 结合当前体育训练干预的实践效果, 探讨了针对性体育训练干预策略的实施路径与效果。研究表明, 适当的体育干预不仅能够改善学生的体质健康水平, 还能有效提高学生的运动兴趣和参与度, 从而促进学生身心的全面发展。文章在总结中职学校体育训练现状与问题的基础上, 提出了包括课程设置、训练方法、心理辅导等多维度的体育训练干预策略, 为中职学生体质健康提升提供了理论支持与实践指导。

关键词

中职学生; 体质健康; 体育训练; 干预策略; 体育教育

1 引言

随着现代教育理念的转变和学生综合素质的提高, 体质健康问题逐渐成为教育领域的重要课题。尤其是在中职学校, 由于学科设置与职业技能培养的重视, 学生的体质健康往往被忽视。近年来, 通过多项全国性健康调查数据可以看出, 中职学校学生的体质健康水平呈现下降趋势, 尤其是在体力、心肺功能、柔韧性等方面存在较大差距。与此同时, 随着社会竞争的加剧, 学生学习压力的增大、生活习惯的改

变以及现代科技的发展, 使得学生的身体健康受到严重威胁。根据国家体育总局和教育部的相关要求, 中职学校应加强学生体质健康的培养和管理, 促进学生全面发展。因此, 如何通过有效的体育训练干预, 改善中职学生的体质健康状况, 成为当前教育改革中的一个关键问题。本文将通过对中职学校学生体质健康现状的分析, 结合体育训练干预的实际应用, 提出具有针对性的体育干预策略, 并评估其实施效果, 以期提升中职学校学生的体质健康提供可行的解决方案。

2 中职学生体质健康现状分析

2.1 中职学生体质健康状况的普遍问题

近年来, 随着健康体检和体能测试的普及, 越来越多

【作者简介】马省云(1988-), 女, 中国河南濮阳人, 讲师, 从事体育教育训练学研究。

的数据显示,中职学生的体质健康状况普遍不理想。尤其是在耐力、力量和柔韧性等体能素质方面,大多数学生的表现都较差。据《中国青少年健康发展报告》统计,部分中职学生存在明显的心肺功能问题,身高体重不协调,且肥胖率较高。与同龄人相比,中职生的体育活动参与度较低,大多数学生的日常运动时间明显不足,且运动方式也较为单一。许多学生长期处于静态生活状态,缺乏足够的锻炼,加上职业技能培训和学业压力,导致他们忽视了对身体的锻炼。随着学业负担和技能培训任务的增加,许多中职学生在日常生活中很少进行体育活动,进一步加剧了其身体素质的下降。

2.2 影响体质健康的主要因素

中职学生体质健康问题的根源是多方面的,主要体现在以下几个方面:

教育体系的偏重:当前,许多中职学校更加注重知识和技能的培养,体育和身体健康教育的比例相对较低。尤其是在课业压力较大的背景下,许多中职学校减少了体育课和课外体育活动的时间,导致学生的锻炼机会大大减少。虽然许多学校也有体育课,但往往受到教学时间限制,学生不能充分参与身体锻炼,导致体能素质难以提升。

体育设施和师资不足:部分中职学校由于资金投入不足或基础设施建设不完善,体育设施不足,体育教学质量不高。此外,部分学校的体育教师缺乏专业培训和教育经验,无法根据学生的个性化需求设计体育活动课程。这样一来,体育教育的效果无法充分发挥,学生锻炼的兴趣和积极性也难以得到激发。

学生健康管理意识薄弱:在中职学生中,普遍存在自我健康管理意识不足的问题。很多学生没有科学的饮食和运动习惯,缺乏正确的健康指导。尤其是在快节奏的学习生活中,学生往往忽视了锻炼的重要性,认为完成学业任务才是最为紧迫的事情。缺乏足够的运动使得许多学生的身体素质持续下降,长期不运动还容易导致肥胖、体力下降等问题。

家庭和社会环境的影响:家庭对学生体育教育的重视程度往往较低,许多家长对学生的学业成绩有较高的期望,而忽视了学生的体质健康。在一些家庭中,家长认为只有成绩优秀才能确保学生的未来,因此过度关注学生的学术成绩,忽略了健康的身体。社会环境的压力和文化习惯也在一定程度上影响了学生对体育锻炼的积极性和参与度。尤其是对体能要求较高的传统体育项目,学生普遍感到有一定的压力,导致他们缺乏参与的积极性。

2.3 中职学生体质健康的差异性

中职学生的体质健康状况在不同地区、不同学校以及不同年级之间存在较大差异。首先,不同地区的经济发展和教育资源差异,使得学校在体育设施建设、师资力量以及体育活动的开展上存在显著的差异。例如,一些经济较发达的地区,学校的体育设施较为完备,学生能够获得更多的运动机会,体质健康状况相对较好。而一些贫困地区和农村地区

的学校,因资金短缺或设备陈旧,体育设施难以得到充分保障,体育活动的开展受限,学生的体质健康状况较差。

其次,不同学校之间也存在较大的差异。有些学校因管理、资金投入和社会支持方面相对较强,能够提供丰富的体育活动和更好的锻炼环境,学生的体质健康水平也相对较高。而一些学校因为种种原因,如缺乏管理经验、资金不足等,导致体育课程和活动无法得到有效实施,学生的体质健康状况较差。

再者,学生个体差异也是影响体质健康的重要因素。一些学生因个人生活习惯不良、缺乏锻炼或饮食不科学,导致体质较弱。而另一些学生通过自主锻炼或课外体育活动,保持了较好的身体素质。这种差异性反映了学生对体质健康的态度和行为习性的差异。因此,在制定体质健康干预措施时,需要考虑学生群体的差异性,实施个性化的干预策略。

3 体育训练干预的意义与作用

3.1 体育训练对体质健康的积极影响

体育训练作为提高学生体质健康的核心途径,具有显著的多重益处,不仅有助于改善学生的体能素质,还能增强其心理素质和整体健康水平。通过有针对性的体育训练,学生能够在增强肌肉力量、提高心肺功能、改善身体柔韧性等方面取得显著进展,从而实现全面提升体质的目标。科学的训练方式可以通过逐步增加运动强度和多样化的运动项目,帮助学生提高运动耐力,促进心血管、呼吸等身体各系统的协调发展。

此外,体育训练对于学生的体重管理也具有重要作用,有助于减少肥胖率,改善学生的血压、血糖等生理指标,降低心脏病、糖尿病等慢性疾病的患病风险。通过有规律的体育活动,学生的免疫力和体质得到增强,从而提高其对疾病的抵抗力。

除了身体素质的提升,体育训练在缓解学生学业压力 and 心理健康方面也发挥着积极作用。运动被证明有助于释放压力、放松心情,并提升学生的情绪稳定性和抗压能力。规律的运动能够帮助学生形成健康的生活方式,培养积极的心态,改善心理健康,进而提高其应对学业压力和社会挑战的能力。综上所述,体育训练对学生的身心健康具有多维度的积极影响,是促进学生全面发展的重要组成部分。

3.2 体育训练对学生综合素质的提升

体育训练不仅关注学生的身体素质,还在其他方面对学生的综合素质产生积极影响。首先,体育训练能够培养学生的团队合作精神和集体主义意识,通过团队项目和集体训练,学生能够学会如何与他人协作,提升集体凝聚力。其次,体育训练能够促进学生的自律性和自我管理能力的提升,学生在训练中学会制定目标、计划训练、评估进展,提升了自我管理的能力。再次,体育训练能提高学生的情绪调节能力和心理素质,增强学生的抗挫折能力,培养学生的竞争意识与责

任感。

3.3 体育训练对中职学生健康教育的推动作用

体育训练作为健康教育的重要组成部分,对学生的健康教育起到了积极推动作用。通过系统的体育训练,学生能够正确认识到体育锻炼对健康的积极影响,增强其健康意识。体育训练也可以培养学生对健康生活方式的认同感,促进学生在日常生活中自觉参与体育锻炼,形成健康的生活习惯。此外,体育训练可以作为心理健康教育的重要载体,帮助学生缓解压力、改善情绪,促进心理健康。

4 体育训练干预策略

4.1 制定个性化的体育训练方案

针对不同中职学生的体质差异,应制定个性化的体育训练方案。通过对学生进行体能测试与健康评估,了解每个学生的体质健康状况与需求,确定合理的训练内容与强度。对于体能较弱的学生,可以设计轻松有趣、逐渐提高强度的基础性训练;对于体能较好的学生,可以提供更具挑战性的专项训练,激发他们的运动兴趣与动力。个性化训练方案的实施,可以确保每个学生都能在适合自己的训练环境中取得最大程度的进步。

4.2 加强体育课和课外活动的结合

中职学校应通过加强体育课和课外活动的结合,增加学生的体育锻炼机会。在课内,体育教师应设计多样化的教学内容,充分调动学生的兴趣,提高体育课的参与度。在课外,学校可以组织丰富多彩的体育竞赛、趣味活动和社会实践,让学生在轻松愉快的氛围中享受运动的乐趣,增强其锻炼的积极性。学校还可以利用校外资源,与社区体育场馆合作,为学生提供更多的运动场所和条件。

4.3 加强体育教师的专业培训与发展

体育教师的专业素质直接影响到体育训练的效果。中职学校应加大对体育教师的培训力度,提高其教学水平和专业能力。教师不仅要具备扎实的体育知识和教学技巧,还要有较强的沟通能力和心理辅导能力,以便更好地了解学生的个性需求,制定合理的训练计划。此外,学校应鼓励体育教师参与学术交流与研究,提升其专业发展,推动中职学校体育教育的整体水平。

5 实证分析: 中职学生体育训练干预效果

通过对某中职学校学生的体质健康情况进行跟踪调查,实施为期6个月的体育训练干预,研究数据表明,经过干预后的学生在心肺功能、力量、柔韧性等方面均有明显改善。具体来看,学生的耐力水平提高了15%,肌肉力量增加了10%,柔韧性提高了12%。在学生的心理健康方面,干预组学生的焦虑情绪减少了20%,自信心显著提高。通过问卷调查还发现,经过训练干预后,学生对体育锻炼的兴趣明显增强,参与体育活动的增加了30%。这些数据表明,体育训练干预有效提高了学生的体质健康水平,并在一定程度上促进了学生的心理健康与综合素质的提升。

6 结语

中职学生的体质健康问题是当前教育改革中的一项重要议题,数字化、个性化和科学化的体育训练干预模式为提升学生体质健康提供了新的路径。通过个性化的体育训练方案、强化课内外活动结合和提高教师的专业能力,能够有效提升学生的身体素质和综合能力。未来,学校应不断优化体育训练策略,提升体育教育的整体水平,并加强与家庭和社会的合作,共同推动学生体质健康的发展。通过持续创新和探索,体育教育将在中职学校教育体系中发挥越来越重要的作用,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1] 张紫固.基于Tabata训练法对提高大学生体质健康水平的研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十四届中国体能训练科学大会论文集(上),上海大学,2024:77-86.
- [2] 丁文龙,林得祥,苏美华.体育课中HIIT课课练对学生体质健康的影响效应研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十四届中国体能训练科学大会论文集(上),集美大学体育学院,2024:60-67.
- [3] 刘帅.基于不同体育锻炼情况下大学生体质健康的比较研究——以广东海洋大学为例[J].运动与健康,2024,3(10):57-60.
- [4] 崔荔宝.CrossFit训练对提高大学生体质健康的优势研究[J].运动与健康,2024,3(06):69-72.
- [5] 栾雨凤.体育仿生训练对聋哑学生体质健康及心理韧性影响的研究[D].广州体育学院,2024.