

高职院校体育竞赛对“健康知识 + 基本运动技能 + 专项运动技能”的影响

齐贵军¹ 刘秋梅²

(1. 天津医学高等专科学校, 天津 300222;

2. 天津交通职业学院, 天津 300222)

摘要: 高职院校的体育竞赛是学校体育工作的重要组成部分, 是职业院校体育教育的重要手段。高职院校的体育竞赛可不是常人眼中的获几块“奖牌”、拿“多少名次”那么简单。体育竞赛的过程是学习锻炼的过程, 是学生对学习“健康知识、基本运动技能、专项运动技能”的补充、继续、和深化。对体育教学的模式改革、创新起着举足轻重的效能。

关键词: 体育竞赛; 健康知识; 运动技能; 职业体能

一、高职院校体育竞赛对“健康知识”的补充

体育竞赛必然组织运动员训练。训练过程中, 健康知识始终伴随着运动训练的全过程。除了常规的“健康教育”, “运动损伤的预防与康复”“突发事件应急救护”外, 增添了“职业体能训练的知识与方法”。

(一) 构建立足“职业体能训练”工作新模式

职业体能是每位高职院校培养的技能型人才履职的基本保障, “职业体能训练”要纳入运动技能训练计划。职业体能训练是采用体育的形式、方法和手段, 进行具有针对性的体育教学过程, 以确保人体的机能能够满足在日常生活中运动的需要, 始终能够在工作中保持良好的工作状态。教练员与运动员要认真学习相关专业岗位的体能需求, 并做好相应的训练计划。在训练过程中加强运动员职业需求健康管理, 每个运动员要建立“职业体能训练指标日志”, 要认真记录各自的职业体能各项指标与训练计划完成情况小结。

(二) 健康教育伴随在运动技能竞赛、训练的全过程

健康是生命之本, 健康知识人皆要懂, 人皆需要, 但各有异同。对于参加院校竞赛、训练的同学们来讲, 必懂得健康知识。

健康知识主要有: “生理健康、心理健康、道德健康”。三健康是竞赛训练的必修课。

1. 生理健康: 不仅指无病、无残、无伤害, 还包括体能、体型及能满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力。能力充沛才能在竞赛场上表现出色, 圆满完成竞赛任务。身体体型过消瘦与肥胖不能称为生理健康。所以, 生理健康、生理指标达标列入运动员训练计划和目标。人人要树立现代化健康意识, 做到良好的生活习惯, 禁止吸烟, 不饮酒, 饮食起居有规律、合理, 膳食营养全面、平衡, 杜绝不良嗜好。

2. 心理健康: 心理健康是指人在心理、智能及情感上认知处于良好状态。有积极进取的人生态度和良好的心理素质。心理不健康或心理素质不好是运动竞赛的大忌。运动竞赛不仅是赛技能、赛水平, 也赛心理素质和道德品质。所以, 竞赛训练要把心理健康教育贯穿到运动训练的每一个环节, 确保运动员良好的心理素质成为运动训练的新课题。

3. 道德健康: 道德健康是指不损人利己而满足自己的需求, 能按照社会认可的道德行为准则约束自己, 并支配自己的行为, 具有优良行为准则和行为规范。

道德健康是运动竞赛的灵魂, 对竞赛起着“指挥棒”的作用。运动队组建要把树立道德信念、培养道德情感、锻炼道德意志放在首位。参加竞赛, 首先要培养运动员大公无私, 不忘初衷, 吃苦耐劳, 勇于拼搏的道德情操, 增强运动员的集体荣誉感和责任感。

培养运动员“团结、奋进、顽强拼搏的意志。”每个运动员要懂得: “参加竞赛, 不仅是运动技能的比拼与亮相, 更是优秀道德风尚的展示。”总之, 运动竞赛训练不仅是运动技训练的过程, 也是道德情操升华的过程。

(三) 《运动损伤的预防和处置》健康知识成为运动训练的拓展课

1. 学会《预防措施与处置》。运动竞赛、运动训练, 难免发生损伤。因此在运动训练过程中我们要清楚认知运动损伤的概念以及发生的原因, 从而能够更好地指导学生具备预防意外伤害的能力, 指导学生具备安全概念, 学生具备预防伤害的知识与能力才能减少运动事故发生。合理的学会预防和处置是我们运动训练的必修课。加强安全意识, 做到预防措施:

- ①运动前要认真检查场地器械, 不盲目进行运动。
- ②运动前要充分热身, 养成做准备活动的习惯。
- ③量力运动, 不做超负荷、超技术能力的动作。
- ④运动训练课不打逗、不开玩笑。
- ⑤运动员服从教练员指导, 防治意外伤害。
- ⑥加强保护帮助, 学会自我保护的方法。

2. 学会《应急救护》。《应急救护》是指任何意外或疾病发生时, 施救人员在医护人员到达前, 按医学护理原则, 利用现场物资, 临时适当地为伤病者进行初步救援及护理。

掌握“应急救护知识”对我们参加竞赛、训练的运动员尤为重要。为此, 我们将《应急救护知识》作为我们日常运动训练的必修课, 每天训练完毕, 增加 20 分钟时间, 一边做放松活动, 一边学习、实习操作“应急救护知识”, 具体措施、做法:

①两、三人一组, 相互轻轻地捶打、捏揉肢体肌肉, 让骨骼肌肉充分放松。

表 1 肌肉的放松训练主要包括内容

方式	效果
肌肉抖动训练	可以缓解肌肉轻度的痉挛, 促进肌肉局部血液循环, 当肢体进行抖动的动作时, 肌肉产生横向的规律的震动, 会使正常保持纵向收缩的肌肉, 产生机械性的牵张作用, 从而达到放松肌肉的目的。
肌肉拉伸训练	拉伸的作用是可以使肌肉产生纵向的、持续性的张力性收缩, 使肌肉内部的血管和肌肉细胞出现瞬间的收缩现象, 当放松被拉伸的肌肉时, 血管和细胞会产生明显扩张, 从而使局部的软组织得到有效的放松。
轻运动量的有氧运动	中速的行走可以使肌肉得到有效放松。

②心肺复苏模拟训练, 模拟心肺复苏正确完成的操作方法。

表2 心肺复苏的操作步骤/方法

步骤	方法
判断患者意识	大声呼叫或摇晃看其是否有反应,检查是否有呼吸,触摸颈动脉看是否有脉搏,切记不可同时触摸两侧颈动脉,有危险。
开放气道	将患者置于平躺仰卧位,施救人员跪在患者身体一侧,一手按住额头向下压,另一手托起其向上抬,标准是下颌与耳垂的连线垂直于地平线即说明气道已被打开。
人工呼吸	如患者无呼吸,立即进行口对口人工呼吸,然后摸颈动脉,如能感到搏动,那么仅做人工呼吸即可。
胸外心脏按压	如患者一开始就已经没有脉搏,或者人工呼吸进行一分钟后还是没有呼吸,则需进行胸外心脏按压,胸骨下陷距离约4-5cm,频率控制在80-100次/分。
单、双人施救的比例	单人施救时每做15次人工呼吸就做两次胸外心脏按压;双人施救时则是每做10次人工呼吸就做两次胸外心脏按压。
停止心肺复苏的指征	施救同时观察患者生命体征,触摸患者手足,若温度回升则进一步触摸颈动脉,发现有搏动即可停止心肺复苏,尽快把患者送往医院进一步治疗。

③模拟外伤后的包扎训练。

表3 外伤包扎的类型及方式

类型	方式
头部包扎	三角巾帽式、面具式、双眼及十字包扎
颈部包扎	三角巾和绷带包扎
胸、背、肩、腋下包扎	三角巾包扎
腹部包扎	三角巾包扎
四肢包扎	绷带螺旋形、“8”字形包扎

二、体育竞赛促进运动技能的深化与提高

(一) 运动竞赛对运动技能的深化

体育课堂教学中,学生运动技能的学习是一种特殊的认知过程,往往是通过最直接直观——模仿方法实现,获得的感知转化为动觉,表象的感知不能系统理解内在的动作原理,往往“照猫画虎”,出现动作不协调、不准确、不稳定、不灵活、有劲使不上等等。体育竞赛为学生学习运动技能创造了数以万次学习、训练机会。在学习训练中,运动技能得到前所未有的深化和定向。

在不计其数的学习训练中,自身的调节功能加强。动作技能的表象视觉逐渐减弱,而动觉控制逐渐增强,动作技能的紧张性消失,反应动作的准确性获得提高。运动技能的动作接近自动化。

每天的训练促进了运动技能的熟练掌握。各项运动员明确训练的目的、要求,并掌握正确的练习方法、结果。做到有计划、有步骤、循序渐进地训练,有的放矢掌握运动技能。运动技能得到深化和定向。

随着运动技能的深化、定向,促使学生智能的提高与智能内化的形成。从而帮助学生形成新的智力活动。新得智力活动促使学生完成新的运动技能。比如:“学生掌握了跳远运动技能的助跑、起跳、腾空、落地等动作技能后,三级跳远的运动技能就融会贯通”。

(二) 运动竞赛对运动技能的提高

运动竞赛能激起学生主动学习运动技能的欲望。由“要我学”转变为“我要学”。被动学习转变为主动学习,实际是高效率与低效率的学习,差别之大。

体育课堂学习中,尽管老师采取了练法的种种努力:引导、示范、保护、帮助、督促、启发等手段,但学生从潜意识中,认

为是老师的要求,学习中往往依赖于几点要求。自己降低了学习基本技能的标准和要求。再加上室外课,外界因素的影响,注意力易分散、不集中,有时还有敷衍的举动,降低了学习效率。而参加运动竞赛时,我们采取了“自愿报名,择优选拔运动员”的方法组织参赛。由老师的督促学习转变为自觉的、主动学习,把参加选拔转变为自己努力学习的动力。这个动力是无穷的。表现在忘我,不知劳累、废寝忘食地学习。主动学习不是盲目地重复某个动作,而是有目标地学。无论课上、课下,懂得研究“掌握运动技能的要素”,主动摸索运动技能的学习方法;自我制定学习目标,运动量等等。在动能的作用下学习,不但运动技能效果显著,而且心智技能相应提高。

心智技能也是智力技能。是运动技能学习中的观察能力、模仿能力、思维想象能力、创新发展能力。学生的智力技能与运动技能是相互联系、相互促进的。智力技能是在实践的运动技能的活动中形成的,而每个动作的感知、实践、完成还需要智力技能的调节。高质量的运动技能又促使心智技能的提高。运动技能和智力技能相互促进,体育成绩效果显著:一年一度的《大学生体质健康标准》测试中,学生合格率达90%以上,优秀良好率达60%以上。

三、运动竞赛促使专项运动技能锦上添花、展其所长

运动竞赛是体育的重要组成部分,在规定的运动竞赛是体育活动的主要项目,通过运动竞赛可以检测运动员的心理素质、技战术水平。利用运动竞赛可以使广大学生按照自己的兴趣及专项水平参与到体育活动中来,学生的体育专项技能千差万别,教师在体育课教学中,不可能面面俱到,完全照顾到那些因客观差异而出现的千差万别。运动竞赛、运动队训练的优势在于让差生逐步补齐缺欠,专项技能较好的同学做到锦上添花,展其所长。同时,同学之间相互感染,相互学习,相互帮助,解决教师顾不过来的缺欠。把“教”与“学”搞活,学生生动活泼地学,在互帮互学中,专项运动技能延伸扩展,从而提高专项运动技能水平,提高专项运动成绩。

运动竞赛是促进运动训练的有效途径,运动竞赛和运动训练之间既有联系又有区别,取得优异成绩的重要手段是运动训练,而运动训练又直接反馈了运动竞赛的需求。对于学生运动员来说,只有通过运动训练提高了自身的运动技能,才能在竞赛中取得优异的成绩,实现自己的梦想与价值。

三、结语

高职院校体育是学生在校学习的最后阶段,作为学院体育与社会体育的衔接点,如何让学生熟练掌握1—2项运动技能,高职院校的竞赛是有效的手段与措施。高职院校体育竞赛时光是短暂的,而师生备赛过程是漫长的,在漫长的准备训练中创造新的教学模式,收获新知识,使健康知识得到有益补充;基本运动技能知识进一步深化;专项运动技能达到可圈可点的水准,以点带面,促进全面提高的效应。

参考文献:

[1] 张福珍, 王义智. 应用职业技术教育学 [M]. 南开大学出版社, 1991.

[2] 李文江, 赵之辉, 李强. 对构建体育与健康基础知识与运动技能“核心基础”的几点思考 [J]. 体育教学, 2018, 38(9): 4-6.

[3] 侯国民, 卢启程, 李明. “健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学实施策略 [J]. 中国学校体育, 2021, 40(5): 4.

基金项目: 中国大学生体育协会2021年度一般课题“新形势下我国高等职业院校体育竞赛组织体系管理研究——以天津市为例”(课题编号: L202104003)