

# “云体育”平台运动处方健康能效的应用策略研究

曹旭,肖杨,陈思伟

(哈尔滨体育学院,黑龙江 哈尔滨 150000)

**摘要:**国民体质是一个国家和民族生存发展的根本动力,体育健康教育和体育文化产业也是社会进步的主要动力。人们日常生活中的运动锻炼频率大幅下降,全民体育锻炼积极性的降低,影响身心健康。全国各高校坚持停课不停学,学习不延期的教学理念,为体育事业和社会体育文化发展保证专业人才供给,为社会大众的全民健身和终身体育意识培养奠定基础。文章基于高校体育教育现状展开论述,阐述“云体育平台”运动处方对高校学生的心理和生理的正向影响,分析其理论依据和实际意义,探讨具体的应用措施和教学策略。

**关键词:**云体育平台;运动处方;实践意义;应用方法

线上教学成为停课不停学的主要教学手段,面对无法开展集中室内教学的现状,利用多媒体视频直播或数字化学习资源开展专项一对一教学成为许多学科优先考虑的教育教学模式。体育学科由于其他理论性学科教学模式有一定差异,由于其教学内容和实践活动的特殊性,高校体育线上教学的开展,能够采取更加丰富灵活的教学方式方法,提升学生体育运动锻炼的积极性,有助于培养终身体育意识。以运动处方为首的线上体育授课,能够更加贴合学生的身体情况和运动素质,查漏补缺、占优补劣,强身健体,让学生在不断克服弱项短处的过程中,意识到体育运动锻炼对自身的积极影响。

## 1 “云体育”平台及运动处方概念

云体育平台正是教育教学借助新媒体和互联网平台推行的现代化个性教育,它是体育教学未来发展的必经之路,也是顺应时代和历史潮流的主流趋势。云体育平台中的运动处方体育教学模式贴合了疫情环境,有效培养学生自护意识,提升自护能力。

运动处方这一概念,最早由美国生理学家卡波维奇于上世纪五十年代提出;1953年,西德的黑廷格发表了主题为“不同强度、持续时间和频率运动对于人体的影响”的论文,运动处方教育在各国掀起浪潮;1969年世界卫生组织(WHO)开始使用了运动处方术语;至此,运动处方在国际上得到认可。我国1978年《运动医学》编写人员就对运动处方这一概念进行官方化修饰:“用处方的形式规定治疗病人和健身活动参加者练习内容和锻炼量的方法。”提出了“用处方的形式规定内容”这一模式。章拒林等人在1984补充了体育锻炼的相关要素及注意事项等,将运动处方概括为:“针对人体的一些疾病和身体健康状况,以此为目的确定体育锻炼选择的内容、项目、时间、次数、负荷强度、锻炼时的禁忌及注意事项”等细节。1999年,在邓树勋主编的《运动生理学》一书中将运动处方界定为:“运动处方是依据体育健身参加者的健康状况和体质情况,以处方的形式制定运动项目、运动强度、运动时间、运动频率以及运动过程中的注意事项”。

运动处方是根据参与者的身体素质和体能为基础,确定其运动能力和身体素质上限,以确保其人身安全和生理健康为前提,设置相应强度、时间、频率以及形式的运动活动,以能够促进参与者进步

与提升为目的开展的训练规划或计划。由于其流程和形式与临床医学上医生诊断用药相类似,故称为处方。运动处方可分为健身性、运动性、康复性以及竞技训练性。运动处方式作为一类较为简易,易于大众接受和理解的概念,有着近乎直白的目的性和计划性,并且在训练规划和实施过程中有极强的科学性和针对性<sup>[1]</sup>。

## 2 “云体育”平台运动处方对实现高校学生身体健康效能管理的实际意义

从教学改革的角度看,传统体育教学由于学生能力水平和体育认知的局限性,教师为主体掌控课堂的教学模式长时间打击学生的学习积极性,抑制学生创造力和主观能动性的培养。教师重复的讲解和示范很难让学生独立思考,实践反思,学生只会一味地模仿和纠错,做到正确、成功而不是适应、习惯。高校学生在作为经历了长期应试教育的洗礼,十分抵触填鸭、圈养式的知识教学。云体育的出现打破了传统教学资源集中在教师方的局限性,这种资源共享式的教学思维很大程度是受时代与社会发展的影响,在公共体育事业蓬勃发展的前提下,构建全新的教学相长式学习环境<sup>[2]</sup>。

云体育平台通过集中线上学习资源,根据需求和情况制定训练计划,更符合现代人的放松减压理念。在无压力、不强迫的环境下,高校学生能够丰富对体育健身、运动锻炼对自身的认知。即使没有坚持锻炼,云体育平台的运动处方教育也能够让学生从锻炼和不锻炼的状态中对比体育运动对自身发展的影响,从而加强对运动处方这一概念的认知和理解<sup>[3]</sup>。

此外,无论是云平台搭建、云计算思维在线上教学的优越性,还是相关系统软件所对接的智能产品的功能性,云体育平台下的运动处方教育教学模式是非常全面的。云体育平台就是基于这种个性化教学的思维模式,让人不断审视自己,不同通过自省和比较,补足认知,丰富视野。结合云体育平台的运动处方也更加贴切这种个性化私人订制,最重要的是,相关方案和训练规划具有普遍性,是结合相似情况或信息数据所归纳总结出来的成功经验案例,不是纸上谈兵,能够通过他人的运动锻炼成果起到激励作用,提高学生的体育学习和运动健身的积极性,提供更加全面的服务<sup>[4]</sup>。

## 3 “云体育”平台中运动处方达到健康能效的具体应用方法原

则

高校体育教学中的运动处方教学模式的改进和创新必须要以学生为主体,以发展学生体育核心素养,增强身体素质和运动能力为基础,不能因小失大,顾此失彼,要重视学生自身的发展和进步。比如在云体育平台的体能单元和训练内容的设计中,校方可以安排教师采取抽样调查,了解高校现阶段学生所喜欢、想尝试的相关教学方向。比如游泳课、街舞课、健美操、排球课、篮球课、健身课等等,让学生能够在自主选择性上更加自由,提高教学的多元性。在选取专向课程后,还要加强对学生的信息管理,比如身份认证、体能检测及储存、成绩评级及对比,在教学单元中设置更加细致的流程,为学生提供专业的教学学习资源和指导计划,划分多个学习单元,如能力范围内的体能训练、耐力训练、爆发力训练;如需求范围内的新手入门训练、进阶训练、能力评测、理论知识学习、身体检测等等,让学生能够全方位地了解自身运动状况,改善对现代智能化体育教学的认知<sup>[6]</sup>。云体育平台的运动处方还可以根据学生的兴趣爱好或能力特征选取适合他们且可能想要尝试或了解的教学内容。在平台系统设计中,还要安插教师指导和纠错单元,以直播或在线答疑的形式辅助自主性体育学习,为学生指明不同运动缺陷所要补足的方向,推荐或安排具体的运动内容和训练计划,并指导学生合理健康的运动时间,加强对学生的安全意识培养,防止过度运动而造成身体损伤。教师通过了解学生的心理状况和锻炼态度,明确他们的需求,加强观念意识教育,通过改变学生的态度使其能够接纳体育运动,自主长期坚持锻炼,锲而不舍<sup>[7]</sup>。在线上教学中强化情感教育,可以联合体育项目赛事的比赛视频或传奇人物的纪录片,督促学生续写观后感,让学生关注体育,热爱体育,从心底接纳体育<sup>[7,8]</sup>。

云体育平台中运动处方在教学评价环节中要基于学生的思维认知、体育意识和核心素养三个方面加以侧重,肯定学生的努力付出,培养主观能动性,保持学生学习和运动的积极性,让学生更加热爱运动。教师要加强渗透教育中,让学生自身掌握正确评价能力和水平的方法和标准,学会自我评价,对自身能力和身体素质都会有一个准确且完整的认知,明确自身优势和缺陷<sup>[9]</sup>。将教学评价工作移交给课堂学习主体,让教师进行辅助和指导,帮助学生解决问题,能够最大程度激发学生的主观能动性,这对学生今后自身的发展有积极影响。

总而言之,任何教学理论,都需要在实践中检验,才知其是否有适用性。现代智能信息化体育教育教学事业的多向发展已经改变了教学模式和方法策略,在运动处方教学模式中,合理利用互联网技术和电子软件能够有效打破传统体育教学的局限性。只有注重培养学生的主观能动性,加强意识培养,才能促进学生综合素质的提升,让学生正确看待体育,重视运动锻炼。

#### 参考文献

- [1]张晓萍,卢三妹,王跃亭,等.基于云平台的体育运动资源智慧化管理系统[J].运动,2019(6):133-134,90.  
[2]杨改红,应晨林,赵冬,等.基于云平台的远程体育教学平台的研究与设计[J].电子设计工程,2018,26(10):21-25.

[3]宋亚佩,范铜钢.传统体育养生运动处方库设计研究[J].河北体育学院学报,2020,34(4):84-90.

[4]赵小龙,胡红娜.运动处方在大学生公共体育课中的应用策略分析[J].文体用品与科技,2020(9):170-171.

[5]张厚志.信息技术在体育线上教学的应用分析[J].人文之友,2020(7):213.

[6]陈世波.体育课要全过程渗透心理健康教育[J].文理导航·教育研究与实践,2020(7):21.

[7]王平,樊玲.探究高校体育教学中心理健康教育的渗透[J].参花,2020(14):64.

[8]李伟.“健康中国”视域下青少年体育文化教育研究[J].青少年体育,2020(5):26-27,37.

[9]傅卫东.高校体育教育专业大学生线上授课:问题与对策——基于“新冠疫情”公共危机背景[J].文体用品与科技,2020(11):105-106.