

# “云体育”平台运动处方健康能效现状及应用研究

王庆伟<sup>1</sup>,刘彦君<sup>2</sup>,刘俊<sup>2</sup>

(1.哈尔滨华德学院,黑龙江 哈尔滨 150000;2.哈尔滨体育学院,黑龙江 哈尔滨 150000)

**摘要:**“云体育”平台的有效应用能够帮助学生学习和了解到相关体育知识和运动技巧,帮助学生在家期间也能够根据自身的实际情况达到锻炼身体,增强体质的目的。但想要最大化发挥“云体育”平台的教育教学价值,在未来不断提升其发展水平,还需要加强对“云体育”平台的重视度,了解分析运动处方健康功能国内外发展情况以及目前平台应用现状等相关内容,以更好地制定具有针对性和实效性的发展策略。本文就“云体育”平台运动处方健康能效的概述、现状及应用原则等方面作出分析,提出几点建议,以供参考。

**关键词:**云体育平台;运动处方;健康能效

学生都在学校接受体育知识,开展相关体育锻炼,教师通过讲解知识和指导动作的方式促进学生参与体育学习,提高学生的身体素质和运动能力。体育课程授课方式也由线下教学转为线上教学,借助“云体育”平台进行教学资源共享,拓展学生学习体验,对教学过程及教学模式等方面创新优化,有效根据学生的实际情况制定个性化运动处方健康功能锻炼方案,帮助学生更好地适应线上学习模式,充分发挥学生自主性和个体优势,让学生在家也能够学习体育知识,根据所提供的运动处方进行身体锻炼,以达到增强体质的教学目的。

## 1 “云体育”平台发展理念及运动处方健康能效发展现状

云平台先结合高校教育教学情况构建对应的云教育管理平台,借助管理平台构建交互式学习系统、资源共享系统等相关云平台系统<sup>[1]</sup>。云体育平台的构建与使用能够让学生在网进行听课、自主学习、讨论交流及复习巩固知识。在国外很多学校都采用电子教科书及电子课本,且国外云平台教学系统发展较为成熟,整体功能应用水平较高。但目前我国云体育平台教学起步相对较晚,整体发展水平较低,很多平台功能都还处于建设过程中,且高校在云体育平台建设及运用过程中缺乏与其他高校的有效合作与沟通交流,导致教育资源共享程度不足,具有较强参与性的线上学习平台还需要继续进行构建优化。

运动处方相比较常规的运动锻炼来说,其具有较强的针对性、目的性、控制性和选择性,不同的运动处方对学生的身体也会产生不同的生理作用,帮助学生达到身心健康发展的体育学习效果。学校课堂教学受到一定限制,但在新冠疫情期间想要提升学生的体质健康水平,增强学生的抵抗力与免疫力,体育课程教学从线下转变为线上教学,借助“云体育”平台为学生提供有效的锻炼方法及相关运动知识,促进学生保持良好的身体素质。但“云体育”平台运动处方健康功能在应用过程中还存在一些问题,需要加强对其重视度,对相关问题作出全面分析,以制定完善的解决方案和发展对策。

## 2 运动处方健康功能的国内外研究情况

日本在八十年代初期对体育教学发展提出两点内容,一是合理应用运动处方,二是对体育设施进行建设完善,并在学校中推广应用运动处方。在学校应用运动处方主要指以学生的体质健康为教学目标,建立正确的体育科学教学思想,教师根据学生的实际情况为学生制定对应的运动处方。日本整体运动处方健康功能应用水平相

对较高,主要因为其研究理论起步较早,于1970年成立了“日本体育科学中心”。另外,日本对研究、推广和应用运动处方上也投入了充足的资金和完善的设备,有效突出了运动处方对学生体育学习及增强体质的应用价值。

美国自1990年起美国政府实施一个全国性健康计划,其中体育目标排位第一。美国成立了专业的体育与健康委员会,由委员会制定了相应的运动处方,为人们的健康运动提供有力指导方法,促使运动处方的运用过程中成为达成体育目标的重要因素。对于人们来说,体育锻炼不仅注重身体方面的健康,更需要合理把握精神与身体的协调统一,能够通过有效的体育锻炼达到缓解压力、提高适应力、增强体质的多重效果。美国在1998年创建了运动生理学会(ASEP),运动生理专业者在美国可从事青年会康复指导员、国家运动代表队顾问等多个职业,这些都代表了运动处方生理学应用领域的新发展新进步<sup>[2]</sup>。

德国自1945年起,德国Hollmann研究所就对运动处方的理论方面、实践应用方面进行了长期大量的研究分析,且获得了十分重要的研究成果。其针对健康人群、运动人群、慢性病人、肥胖人群等不同类型的人群制定出了不同的运动处方,并对所应用运动处方进行身体锻炼的人们进行正确有效的指导工作。且德国研究所对运动人群运动处方的研究工作开展相对较早,各个方面研究程度较深,所以针对于运动员的运动处方更加有效,运动员在进行合理训练和受到正确指导后,在比赛中能够取得较为优异的成绩。

我国运动处方的研究及应用起步相对较晚,整体发展时间为四十年左右。1980年哈尔滨医科大学附属医院的运动医学科开设了“运动处方咨询门诊”<sup>[3]</sup>。在后续发展过程中相关专业人员在各类文章中所阐述了有关运动处方的知识内容,如研究理论、应用方法等,其中主要涉及有关中老年人群、患癌人群及肥胖人群的运动处方。1996年我国针对心血管疾病所研究的运动处方有了新的进展。目前随着科学技术的不断进步,各类学科不断发展,运动处方健康功能的研究工作与推广应用也在稳步得到提升和完善。

## 3 云体育平台中运动处方健康功能的应用现状

虽然云体育平台其自身具备较强的功能,但目前高校体育课程开展过程中缺乏对云体育平台功能的有效利用,导致运动处方的推广与应用受限。一方面缺乏与微课、慕课等线上教学的有效利用,使得学生在线上学习过程中难以接收到大量的学习资源。另一方面云

体育平台系统覆盖面不足,无法与微信、QQ等社交软件进行有效合作,学生在学习过程仅能通过登录云体育平台才能获取相关的运动处方和体育教学视频,使得学习缺乏时效性和多样性<sup>[4-5]</sup>。另外,高校之间缺乏有效合作与交流,各个高校的资源数据库难以实现共享,导致教师在使用云体育平台时资源信息化管理水平较低。

另外,运动处方类型多种多样,且不同学生的体质、运动能力、运动方式也不同,目前很多教师在云体育平台线上教学时缺乏对学生的了解,难以根据学生的实际情况制定具有针对性的运动处方,导致班级学生的运动处方内容基本一致<sup>[6]</sup>。除此,教师体育教学讲解不到位,导致学生对相关运动项目及运动动作并不了解,在锻炼过程中极易出现动作不标准或动作有误的情况,不仅达不到预期的运动效果,还会对身体功能造成一定的损害。体育教学中想要真正发挥运动处方的应用价值,突显其健康功能,需要确保运动处方制定的针对性和合理性。

对于体育课程教学来说借助云体育平台开展相关教学内容具有较强的优势,但为学生制定运动处方和进行锻炼指导过程中还存在一些问题,需要学校及教师能够加强重视,全面分析云体育平台中运动处方健康功能应用现状,为今后云体育平台的发展与应用提供有力依据,以更好地制定完善的发展应用策略。

#### 4 对策及建议

首先,要以学生为云体育平台教学主体,充分关注学生的体育学习能力、体育学习成绩、学习兴趣、身体素质以及综合能力等方面,确保教学过程中能够考虑到学生的实际需求和真实感受<sup>[7]</sup>。云体育平台教学过程中教师无法像传统模式下进行手把手动作指导和教学示范,这种情况下需要学生能够对体育学习内容及动作进行自主学习、练习和掌握。所以教师需要加强培养学生的个体优势,给予学生大量自主学习锻炼时间,让学生在学习过程中学会发现和

其次,对云体育平台的云端资料系统进一步优化升级,确保学生能够利用云端进行知识资料的储存及共享,避免因网络等问题出现资料丢失或系统崩坏情况。各学校之间应形成良好的交流合作关系,能够将自身云体育平台中包含的资源数据进行共享,共同建立更全面更完善的体育资源共享平台,提高体育教学管理信息化水平。再者学校云体育平台与慕课构建合作关系,针对体育运动处方及相关内容设计制定相应的网络教学课程,学生能够根据课程的安排进行知识学习,掌握运动要领及运动技巧。

最后,想要最大化突显云体育平台运动处方健康功能的应用效果,应加强技术研发,开发云体育平台检测及咨询系统<sup>[8]</sup>。在未来发展应用过程中学生能够通过登录云体育平台,借助相关衍生智能检测产品对自身的运动情况和身体素质进行检测,并将检测数据传输至云体育平台中,平台利用其自动化功能并借助相关信息技术对学生的身体条件检测数据进行分析,根据数据分析结果分配与学生相适应的运动处方及运动指导方案。

综上所述,云体育平台的有效利用可以完善解决线下教学的问题,同时云体育平台运动处方的推广应用可以帮助学生在家进行正确的锻炼,帮助学生增强体质。但我国云体育平台的建立以及运动处方的研究起步都相对较晚,想要在未来进一步提升云体育平台发展水平,突显运动处方健康能效,还需要积极借鉴国外优秀理论与技术,并充分了解我国学生的身心健康规律,综合考虑多方面因素

制定符合我国学生的运动处方及云体育学习平台。

#### 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]周亚臣.国外采用运动处方对提高学生体质健康的现状分析与应用研究[J].哈尔滨医药,2011,31(4):252-253.
- [3]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.
- [4]王定明.建设体育教育信息化的策略[J].学周刊,2020,(3):156.
- [5]孙华.疫情时期在线教学的实践与思考[J].中国大学教学,2020,(5):52-56.
- [6]赵京波,王祎,曹一鸣.疫情期间我国在线教学的实施现状及反思[J].中国电化教育,2020,(5):41-43.
- [7]蔡云燕,宁丽娟,王拱彪,等.运动处方和手机APP健康教育对女大学生身体自尊及心理健康的影响[J].中国学校卫生,2019,40(10):1503-1505.
- [8]史惠云.健康运动处方在健康管理中的应用[J].中国保健营养(中旬刊),2013,(9):897-898.