

信息化背景下大学生体质健康强化措施

朱 春

(芜湖职业技术学院, 安徽 芜湖 241002)

摘要:大学生是祖国建设的接班人,其成长状态始终是国家关注的重要内容。就体制健康而言,高校在育人工作中需要紧密结合当前的社会环境,注重信息技术与体育教学的深度融合。在此过程中,借助学校体质健康促进政策,围绕互联网技术,将大数据、人工智能穿戴等应用其中,充分激发大学生参与体育锻炼的积极性,逐渐培养学生的终身体育意识。为此,本文结合当前大学生体质健康强化工作中存在的问题,探寻了基于信息技术的强化措施,希望为各高校破解学生体质弱、强化措施欠缺等问题提供有价值的借鉴。

关键词:信息化;大学生;体制健康;强化措施

在过去的时间内,大学生体质健康水平持续下降,成为各界关注的严峻问题之一。在国家大力推行“健康中国”战略的背景下,高校应该认识到强化学生体质健康刻不容缓。信息技术作为当前高校育人工作中的重要辅助工具,其在激发学生运动积极性、提高体能锻炼科学性等方面发挥着重要作用。

一、信息化背景下强化大学生体质健康的重要意义

首先,有利于提高大学生的综合能力。较比专业能力而言,现阶段,社会以及企业更关注的是大学生的综合能力,其中便包括身体素质、心理素质等,以便高效率地完成工作任务。通过强化大学生的体质健康,高校可以使学生更好地适应未来的生活,以强健的体魄、积极健康的身心,应对个人发展中的竞争压力。其次,有利于更好地实现中华民族伟大复兴。大学生的体质健康状态直接关系到其日后的工作状态,决定着中华民族伟大复兴的进展情况。良好的体质健康状态,能够让大学生在未来的工作岗位中释放无穷的力量,更好地服务社会、更好地贡献自己的力量。最后,有利于激发大学生参与体育锻炼的自主性。在信息时代,各种智能运动技术渗透到人们的生活中,给人们带去全新的运动体验。在大学生群体中,智能穿戴、信息化运动等也逐渐成为主流,激发了大学生对体育运动的热情以及积极性。在这样背景下,抓住这一机遇,强化学生的体质健康,不仅是国家人才培养工作的要求,也是大学生群体进行体育锻炼的内在需求。

二、影响大学生体质健康的主要因素

(一) 学生生活习惯在改变

在科学技术的影响下,人们的生活充满了高新技术产品,尽管极大地提高了人们生活的便利程度,但同时也带来了较大的负面影响,在大学生群体中也不例外。在探究学生生活习惯改变情况中,我们采用了问卷调查法,面向群体在校学生,随机选取1000名学生做调查,最终收到954份有效问卷。问卷内容主要包括大学生在饮食、睡眠和锻炼等方面的习惯。通过对问卷数据的统计和分析,探讨生活习惯对大学生体质健康的影响。就锻炼方面而言,只有30%的大学生表示每天锻炼,而60%的大学生表示偶尔锻炼。此外,超过10%的大学生表示几乎不锻炼。这些数据表明,缺乏锻炼是影响大学生体质健康的又一个重要因素。

(二) 高校重视程度有待提升

强化大学生体质健康是高校育人工作中的重要组成部分。在

过去的教育教学中,大部分高校都以专业教育为主,较为重视专业科研工作,对体育教学反而没有给予足够关注。随着大学生体质健康连年下滑,高校也不得不面对这一问题,开始采取应对措施加以改善。然而,从目前的实际情况来看,针对体育信息化建设的经费依然不够充足,影响信息化、智能化体育设施的完善与更新进程。此外,对于大学生而言,其自身需要在体育锻炼上拥有一定的自主意识,不能依赖体育教学,更不能依赖教师的督促。然而,高校在校园文化建设上,并没有很好地结合体育元素,在激发学生运动兴趣、强化其体质健康等方面难以发挥影响作用。总之,现阶段,高校依然需要提升对强化学生体质健康的重视程度。

(三) 教师的信息素养有待提升

在信息化背景下,高校要想充分借助智能穿戴、大数据技术等强化学生的体质健康,则需要教师具备较高的信息素养,灵活运用互联网技术。然而,目前部分高校的一线体育教师呈现老龄化趋势,而青年教师的经验又达不到一线教师的水平。在应用信息技术的过程中,年龄较大的体育教师难以充分发挥智能设备的作用,或者不够重视信息化体育教学;而青年教师又容易出现过度应用智能设备的问题。因此,从教师团队的信息素养水平来看,高校依然需要提升教师的综合能力,以便更好地开展信息化体育训练。

三、信息化背景下强化大学生体质健康的措施

(一) 利用信息技术,培养学生的运动习惯

强化学生的体质健康,需要发挥学生的主观能动性,改变学生惰性、安于享乐的状态,亲身体会体育运动的益处。再引导学生养成运动习惯的过程中,高校需要杜绝强制性要求,避免学生将运动当作“苦差事”。例如,借助线上线下平台,举办运动类的讲座,让学生从思想上认识到体育锻炼带来的改变。在教育引导的基础上,高校可以鼓励学生利用手机上的APP完成每日的体育锻炼,以柔性任务的方式督促学生进行体育锻炼。与强制性要求相比,这样的方式更容易激发学生的自觉意识,让体育锻炼达到较为理想的效果。在实施过程中,大学生可选择的路径有很多,如有学生借助智能穿戴设备,用运动手环了解自己在运动中的状态,并结合统计出的数据与体育教师展开交流探讨,使得体育运动效果不断提升。在这些智能设备的应用下,大学生逐渐养成了自主进行体育锻炼的意识,还有学生逐渐“返璞归真”,将运动

作为自然而然的事情,不必通过数据检测、打卡等方式督促自己运动。从学生的应用过程以及在过程中发生的改变来看,在信息技术的加持下,他们逐渐养成了进行体育锻炼的好习惯,也认识到何为正确的生活方式,以及如何利用高新科技更好地生活与成长。

在培养学生体育运动习惯的过程中,高校应该大力支持学生发展体育类的校园社团,并适当地为学生提供一些专业指导。例如,现有的学生社团中,关于体育运动的有轮滑、跆拳道等,同时也有结合社会流行发展起来的“广场舞”社团。在管理这些社团组织的过程中,高校可以鼓励学生提供信息技术更深入的体育运动项目的乐趣。如在跆拳道社团中,学生会根据训练需求,每日完成规定的运动量,同时也会在集体活动中,完成3千米的跑步任务。在此过程中,高校可以借助记录学生的训练过程,将各个社团的挥汗如雨、共同拼搏等上传到学校公共平台上,充分展示当代大学生的精神面貌。同时,定期选派体育教师以智能技术,检测学生的体能变化,用可见的数据激励学生保持运动。

这样,通过循序渐进的引导,高校可以让学通过体育锻炼活跃起来,用体育运动充实大学生活,也用体育运动改变自己的生活模式,为更好地成长成才打下良好基础。

(二) 构建校园文化,营造体育运动的氛围

首先,在宣传上,高校应该充分利用各种机会,大力普及体育锻炼,让学生学习体育以及进行体育锻炼都不再局限于课堂。例如,在新生入学之际,高校可以利用典礼仪式,邀请知名体育运动员,对学生进行体育宣讲。宣讲的目的在于激发学生进行体育锻炼的积极性,鼓励学生用体育充实大学生活;在校园环境建设中,高校可以充分利用可用空间,为学生设置体育设施,利用一小块地方可以安置乒乓球台,校园主路、辅路的两侧可以增加塑胶跑道,并在跑道一侧增设“跑步益处”“体育锻炼”等普及知识和倡导标语。通过潜移默化的方式,让学生体会体育精神、认识体育锻炼的重要性等。

其次,在体育设施建设中,高校应该结合当代大学生的成长需求,积极做好完善与修缮工作。例如,在“健康中国”政策的大力实施过程中,我国在公共场所、城市建设中已经引入大量先进的体育运动设施,如很多城市建设了多个智慧体育公园,设有篮球场地、网球场地等,也引入了单车喷泉等先进且充满趣味的运动器材。结合大环境的这一发展趋势,高校应该加大体育专项资金的划拨比例,为学生建设室内体育场地,丰富体育运动项目,让学生充分感受体育运动的趣味性。通过建设完善且多样化的校内体育场地,高校可以营造重视体育运动、倡导体育运动以及热爱体育运动的良好氛围,从而极大地激发学生进行体育锻炼的积极性。此外,在校园体育文化建设中,高校可以利用信息技术,在学生体育场地安装大屏幕,为学生播放相关体育赛事。借助运动健儿的拼搏、成就等,激励大学生进行体育锻炼。

(三) 建设师资队伍,提高体育教师信息素养

在强化学生体质健康的过程中,教师发挥的作用不容忽视。同时,在信息化背景下,仅仅拥有扎实的理论知识和过硬的实践

经验还不够,还需要教师提升信息素养,顺应“体育+信息技术”的发展趋势。为此,高校首先要重视体育教师面临的发展困境,积极结合大环境的需求,开设针对教育信息化教学的培训项目,确保体育教师全面了解体育测试智能设备的使用方法,以及具备分析运动数据的能力等。例如,在借助智能手环运动结束后,设备会对学生整个运动过程中的心率、血氧、速度等数据,生成体育运动结果汇总表。体育教师需要具备从报表中发现问题、挖掘信息的能力,一方面为学生调整运动方案提供指导,另一方面全面了解学生的个体差异,提出针对性运动方案。同时,体育教师自身也需要保持开放思维,认识到体育教学与高校发展同步,而高校发展同步又与社会进步同向,进而积极应用信息技术、大数据以及智能设备等开展体育教学。在日常工作中,借助互联网了解当前体育发展趋势,突破“体育教育”的思维局限,借助体教融合丰富大学生的体育运动内容,提升其体质健康水平。例如,现阶段,很多优于体育运动员会借助新媒体平台分享自己的训练过程,让学生看到专业的体育训练。在教学中,体育教师可以用专业运动员的精神,激励学生做好每日的体育运动,在“日复一日”中看到“重复”带来的“量变”。最后,作为高校的体育教师,应该具备及时调整教学思维的意识,积极从信息化发展中看到有利于提高体育教学质量的着力点。通过传统与现代的有效融合,全面提高高校体育运动水平,也全面强化学生的体质健康。

四、结语

综上所述,在信息时代背景下,高校结合“健康中国”的政策,全面提升学生的体质健康水平,是体育教育亟待解决的重要问题之一。在此过程中,充分利用信息技术做好校园体育文化建设工作、培养学生的体育运动习惯以及提高教师的信息素养水平等,可以让从思想意识层面认识到进行体育锻炼的重要性和必要性,也为体育相关教育引导工作提供支持。在实际工作中,高校所面临的问题各不相同,需要结合自身的特色、发展需求等,针对性地发挥信息技术的优势,让体育成为学生对“母校”的灿烂回忆之一。总之,在信息化背景下,高校应该坚持创新、力求全面全方位,以切实增强学生的体质健康水平为宗旨,推动高校体育教育的发展。

参考文献:

- [1] 刘欣然.大学生体质健康促进智慧化方案研究[J].当代体育科技,2023,13(23):190-193.
- [2] 吴宗喜,俞竹丽,陈定炫.智能技术赋能大学生体质健康自主促进研究[J].体育科技文献通报,2023,31(03):128-130.
- [3] 王辉.基于可穿戴式设备的大学生体质健康监测系统设计[J].自动化与仪器仪表,2023(01):146-151.
- [4] 李艳昂,许水生.开展高校体育社团对大学生体质健康的促进作用——以哈尔滨工程大学为例[J].新体育,2022(22):78-81.