

对构建大学生健身环境的探讨

陈科宇

武汉学院 湖北武汉 430212

摘要: 健身作为增强体质, 促进身体健康的重要手段, 当下已经得到了有效推广与普及, 但是对于高校大学生来说, 受限于课业压力、健身条件等多种因素的影响, 大学生健身普及水平相对一般。因此, 为充分调动大学生健身的积极性, 帮助其树立良好的健身意识, 校方应当为大学生营造良好的健身环境, 满足高校大学生日益增长的健身需求。下文也将结合高校大学生的实际健身情况, 对如何构建大学生健身环境进行探究, 旨在为大学生健身活动的高质高效开展创造有利条件。

关键词: 高等教育; 身体素质; 健康中国; 健身环境; 大学生

Discussion on Building fitness Environment for College Students

Keyu Chen

Wuhan College, Wuhan, Hubei, 430212

Abstract: As an important means to enhance physical fitness and promote physical health, fitness has been effectively promoted and popularized. However, for college students, due to the influence of various factors such as schoolwork pressure and fitness conditions, the popularity level of college students' fitness is relatively average. Therefore, to fully mobilize the enthusiasm of college students for fitness and help them establish a good sense of fitness, the university should create a good fitness environment for college students to meet the growing demand for fitness. The following will also be combined with the actual fitness situation of college students, to explore how to build a fitness environment for college students, to create favorable conditions for the high-quality and efficient development of fitness activities for college students.

Keywords: Higher education; Physical quality; Healthy China; Fitness environment; College student

世界卫生组织在其宪章中明确指出“健康不仅可以免除疾病与虚弱, 也是保持身体、精神以及社会适应方面的完美状态。”该理念明确指出生命活动过程中各种各样的因素都会对人的身体健康产生影响, 所以下文将从特殊角度切入, 探究健身环境对人们身体健康可能产生的影响。《“健康中国 2030”规划纲要》中表明: 健康对人的全面发展以及社会经济发展都有着直接影响, 大学生作为促进社会发展主要力量, 为大学生身体健康水平提供保障至关重要。因此, 高校应当采取有效措施引导大学生参与健身活动, 通过对良好健身环境的有效营造, 充分调动大学生健身的积极性, 帮助其养成良好的健身观念, 掌握合适的健身方式, 进而提升大学生整体健康水平。

一、健身环境的相关概述

健身环境具体包括自然环境以及社会环境。具体来说, 自然环境主要指的是人的生理环境以及心理环境, 而社会环境指的是人对社会的适应能力。人在环境中发展的过程中, 环境会为人们提供相应的动、静等条件, 让人们根据实际条件, 对自身应当做出的行为进行判断, 从而有效发挥环境的促进作用, 使得人们可以充分发挥自身的主观能动性, 高质高效开展各项工作。为进一步提升大学生健身水平, 营造良好的健身环境至关重要,

在相应健身环境当中, 大学生通过认识环境、适应环境, 并在健身过程中对环境进行改造, 使得大学生可以形成良好的健身观念。并且转变自身面对身体健康问题的态度, 由治疗疾病过渡为积极预防疾病, 促进大学生身体健康水平的全面提升。由此可见, 为高校大学生提供良好的健身环境有着非常重要的现实意义。

二、大学生健身环境构建要点

由于大学生健身环境会涉及到多项内容, 所以在开展健身环境构建工作的过程中, 工作人员应当明确工作要点, 采取有效措施, 提升大学生健身环境构建水平, 从而为大学生健身活动的高质高效开展创造有利条件。

2.1 场馆环境

健身场馆是高校大学生进行健身活动的基础物质条件, 如果校园内没有相应的健身场馆, 大学生健身活动将无法得到有效开展, 甚至部分教学体育教学工作也会受到影响。可以说健身场馆就是高校大学生健身活动以及体育教学的基础保障。因此, 在构建大学生健身环境时教师应当对场馆环境保持高度重视。场馆环境建设工作开展的过程中, 校方应当结合学生师生数量, 对场馆面积进行规划, 确保学生健身修可以得到充分满足。如果健身场馆面积不足, 将会直接影响该场馆的实用性, 进而导致高校大学生健身积极性下降, 阻碍高校大学生

健康水平以及身体素质的发展^[1]。其次,在开展健身场馆环境建设工作时,工作人员还应当对场馆环境种类进行合理规划,毕竟随着社会的不断进步,大学生对健身内容与健身场馆都有了更高的要求,所以校方应当结合大学生的实际需求对健身场馆环境中的器材增补,提升健身场馆环境的多样性。例如,过去大学中常见的健身场馆只有田径场、足球场、篮球场以及游泳馆,未来建设工作开展时,校方可以对健身房、网球场以及排球场等环境进行有效建设,满足大学生日益丰富的健身需求。除此之外,校方还应当对场馆建设质量保持高度重视,相关健身器械不仅应当满足教学、训练工作的实际需求,还应当满足学生课余健身的需要。因此,做好健身器械检修工作具有非常重要的现实意义。

2.2 自然环境

由于室外健身活动会受到天气、环境等多种因素的影响,所以高校大学生对于自然健身环境的重视程度也有了明显的提升。因此,高校在对大学生健身环境进行构建时,相关工作人员应当充分考虑自然环境对于大学生健身所能产生的影响,进而为增强大学生运动能力以及提高大学生健康水平创造有利条件,实现对“健康第一”理念的贯彻落实。由于噪声会对大学生健身时的情绪以及状态产生干扰,进而导致大学生生理以及心理受到不良影响。如在噪声等级 70 分贝的环境下,学生之间的沟通会变得困难,尤其是在封闭的室内,高分贝环境会使得大学生产生烦躁、易怒的情绪^[2]。因此,在对健身自然环境建设时,相关人员应当注重对噪声分贝的控制,将环境噪音控制在 55 分贝以下。其次,热环境会对人体的体温调、新陈代谢以及身体循环产生直接影响,在过热的环境中开展健身活动不仅会使得健身效果受到影响,还有可能导致严重的热疾病。因此,校方应当采取合理措施对热环境问题进行控制,例如提升环境内部通风水平,控制环境光照面,从而大学生建设过程中出现问题。最后,自然健身环境的有效构建必须保证空气质量较高,所以校方应用结合当地的实际情况来对自然健身环境进行选择构建,防止当地空气质量过低,导致大学生在健身过程中感染呼吸道疾病。表 1 为大学生健身环境构建考核指标。

表 1 大学生健身环境构建考核指标

指标层	一级指标	二级指标层	三级指标层
			层

大学生健身环境构建考核指标	场馆环境指标	健身场馆	场馆数量 场馆占地面积 场馆质量 场馆设施 场馆区位
		健身器械	器械质量 器械数量 器械位置
		空气质量	大气 TSP 平均值 大气 SO ₂ 平均值
	自然环境指标	环境绿化	内部绿化面积 外部绿化面积
		声音环境	噪声分贝
		热环境	阳光覆盖面

2.3 人文环境

良好的人文环境是保证高校健身环境正常运转的大前提,因此在对大学生健身环境进行构建的过程中,相关人员应当加强对人文环境建设的重视。首先,校方应当针对大学生健身活动制定完善的管理机制,使得大学生健身工作可以有据可依,护理开展。其次,对于场馆管理方面,校方也应当健全相应管理制度,做好健身器械日常养护以及检修工作,从而为大学生健身活动的安全性提供充足保障。最后,校方应当积极开展健身活动宣传工作,在校园内营造出全员健身氛围,使得大学生可以树立良好的健康意识以及健身理念,从而为高校大学生整体健康水平的进一步提升创造有利条件^[3]。

三、提升大学生健身环境建设水平的有效措施

要想实现大学生健身环境建设工作的高质高效开展,相关人员除了要掌握各环境的建设要点以外,还应当能力根据实际情况选择正确的健身环境构建方式,从而为大学生提供良好的健身服务,满足大学生健身的实际需求。以下为提升大学生健身环境建设水平的有效措施:①发挥高校地域优势。由于各大高校的地理位置、气候条件都存在着明显的差异,所以在对大学生健身环境进行构建的过程中,应当注重地域优势的充分发挥,开展具有地域特色的健身项目,尽可能减轻地域条件对健身活动带来的限制。例如,东北地区各大高校每年都建设室外冰场,开展滑冰健身项目,不仅满足的大学生的运动健身需求,还展现了当地独具特色的体育运动项目^[4]。②做好高校健身环境布局工作。由于大学生健身环境的构建会受到多种因素的影响,所以相关人员在开展该项工作的过程中,应尽可能保证健身环境构建因素协调一致,使得相关影响因素的积极作用可以得到充分发挥。因此,健身环境建设工作开展过程中,相关人员应当从整体筹划布局,优先优化物质健身环境,然后对大学生精神环境进行建设,实现对健身环境构建的全面考虑,进而让大学生在健身过程中不仅可能增强身体素质,还可以实现对人格的有效健全。③营造良好的校内健身氛围^[5]。健身氛围的有效营造对于激发大学生健身

热情,调动大学生健身积极性有着非常重要的现实意义,所以校方必须对该项工作保持高度重视。为达成该建设目标,校方可以开展健身健康宣传主题活动、建立健身咨询平台,通过多种方式为学生提供优质健身服务。另外,为防止校内健身环境资源被浪费,高校可以基于校园网建立健身器械、场地预约系统,全面提升健身资源利用水平,防止健身资源闲置、浪费。

四、结束语

综上所述,构建大学生健身环境是对“健康中国、体育强国”战略的贯彻落实,对于提升社会整体健康水平也有着重要的现实意义。因此,社会各界都应当加强对该项工作的重视,选择合理方式实现对高质量大学生健身环境的有效构建,满足高校大学生健身需求。

参考文献:

[1] 赵阳,刘德明.基于社交网络数据的城市户外步行健身行为特征及环境诉求识别研究——以青岛七区为例[J].当代建筑,2021(09):120-124.

[2] 闫峰.“全民健身”环境下足球运动文化分层发展路径分析[J].文化学刊,2022(03):137-140.

[3] 武笑玲,李思思,沈梦英,高国军.洛阳市老年群体健身参与的影响因素研究[J].体育科技,2020,41(05):65-66+68-68.

[4] 项宗星,党杨.全民健身与高校学生自主锻炼的深度融合[J].文体用品与科技,2022(19):43-45.

[5] 严雯轩,李吉洋,潘峰,柏林.全民健身背景下高校社会体育人才培养对策研究[J].经济师,2022(08):217-218.

作者简介:陈科宇(1996年4月16日-)男,汉,籍贯:吉林。

学历:硕士研究生,职称:助教。研究方向:健身健美。
工作单位:武汉学院,

单位地址:湖北省武汉市江夏区黄家湖大道333号,430212。