

体育锻炼对学生体质健康影响及对策分析

张 维

(岳阳职业技术学院 湖南岳阳 414000)

【摘要】 在新时期下,随着社会进一步发展,“终身运动”“健康第一”等理念逐渐成为教育活动的指导思想之一。然而事实上,我国噓声体质健康并未随着全面建设小康社会的不断深入发展也提升。当下信息技术、多元娱乐方式直接影响着学生的体质健康指标。基于此展开对学生体质健康影响因素及对策分析具有现实意义。在素质教育背景下,体育锻炼成为教育活动的重点项目,展开体育锻炼对学生体质健康影响及对策分析成为下文的重点。首先展开大学生体质锻炼的现状,分析不同体育锻炼对学生体质健康的影响分析,提出改善对策。

【关键词】 体育锻炼; 学生; 体质健康; 影响; 对策

DOI: 10.18686/jyfyzy.v2i7.28041

“健康中国”战略作为十三五期间社会发展的专项规划计划,在全社会掀起一股体育锻炼、提升体质健康的新潮流,党和国家对人民群众的健康状况也高度重视和关注,在此背景下,要求学校能够充分发挥领先带头作用,培育学生养成体育锻炼的良好习惯,因此需要展开学校体育学科的教学改革。一方面是让体育学科教学同教育活动相结合,确保传授给学生更多的体育健康、体质健康知识;另一方面是要求展开体育课堂教学同课外实践相结合,发挥学生体育锻炼的实践性,形成终身健康的理念和习惯。可以说,学校体育工作是落实“健康中国”战略规划的重要场所,学生体质更是反映学校体育工作是否成功的重要指标,在推动学校体育发展方面起到不可替代的作用。

1 体育锻炼与体质健康

1.1 体育锻炼

体育锻炼是指人们基于自己的兴趣、身体素质情况选择各种体育手段,以发展身体,增进健康,丰富文化生活为目的的体育活动。在高校展开的体育锻炼活动不仅仅是指学生的自主选择的体育项目,还包括在学校的引导下所展开的各项体育教学活动。在信息时代下,大学生群体的日常消遣娱乐形式越来越多,学生群体自主展开体育活动的内驱力明显不够,因此当下的体育锻炼活动主要是指学校所组织展开的各项体育课程、各种课外体育项目活动等。

1.2 体质健康

体质健康是指的人所表现出来的形态结构、生理功能和心理因素,在《国家学生体质健康标准》中明确指出生学生体质健康状态的考核评价主要包括以下五个范畴:一是学生的身体形态发育水平,学校会通过对学生的身高、体重的测量,按照一定的计算标准,确保学生的身体形态发育水平到底是肥胖还是偏瘦等。二是生理功能水平。通过肺活量等指标的检测,分析学生心血管系统功能;三是身体素质和运动能力发展水平。通过引体向上的测试项目,对于学生的肌肉力量、关节以及肌肉的柔韧性展开分析。四是心理发育水平。该指标是通过学

生的生活习惯、精神面貌等体现出来的。五是适应能力。总之,体质健康是人生活学习活动中身体各要素能力的综合体现,其既同先天遗传因素有关,更受到后天的塑造影响。

2 体育锻炼对学生体质健康的影响

2.1 体育锻炼对学生体质健康的生理影响

第一,体育锻炼对学生生长发育的生理影响。大学生正处于生理机能生长发育的后期,该阶段学生的身体各种组织器官机能正接近于稳定状态。如,大学生的身高、体重的生长发育逐渐放缓,受到各种激素的影响,学生肌肉纤维变粗、蛋白质等含量增多等。与此同时,心血管系统、神经系统等发育达到均衡状态,这使得学生的生活和学习能力达到高峰状态,能够接受更多机体刺激等。

第二,体育锻炼对学生生长过程中的身体健康的影响。在大学时期学生的生理状态达到最佳状态,其能够承受各种体育锻炼活动,而通过对体育锻炼活动,其还能够展开对学生身体健康状态的维稳和提升效果。如,体育锻炼能够增强学生的生理器官结构功能,让人体的各种激素分泌和预制的平衡度提升。通过体育锻炼,可以增加学生心肺器官的功能活力,达到加强人体新陈代谢的作用。体育锻炼还可以提升机体的适应能力。上述分析可知,该阶段大学生群体的身体机能正朝着成年人的稳定方向发展,而事实上学生群体的生活习惯、饮食习惯等还不能够得到调节,长久下来,容易导致体内各系统器官的失去平衡,引起人体适应能力降低问题。通过体育锻炼活动,可以使人对于外界的刺激反应变快,从而增强人体的适应能力提高对疾病的抵抗能力。体育锻炼更能够改善学生的外表形态,起到塑造体形的作用。体育锻炼活动会在运动过程中对于人体的肌肉进行塑造和改变,长期运动下人体的肌肉力量和耐力将会提升。

2.2 体育锻炼对学生体质健康的心理影响

第一,大学生心理健康的发展特点。随着社会信息技术的进一步发展,大学生的心理特征正处于青黄不接的状态。即,年龄以及外界因素使其心理特征走向成熟,

但是还未达到真正的成熟。在此过程中,大学生心理情绪更容易受影响,朝着消极的方向发展,如,大学生对于实现自我价值欲望强烈,感情较为充沛但是独立感较强。整体上心理特征更为复杂。受到外界因素的影响之后,大学生的心理朝着消极方向发展,从而表现出消极、低沉的状态,继而影响大学生正常的生活和学习活动。

第二,体育锻炼对学生心理健康的影响。通过体育锻炼活动既能够有效地调节学生的心理情绪问题,更能够帮助学生树立良好的意志品质。从而更好地应对实际学习生活,对外表现出积极健康的体质体能。如,通过体育锻炼活动可以转移学生生活学习中所面临的焦虑、紧张等消极情绪。另外在一些团队体育锻炼活动中,在团队合作、交流活动中,可锻炼学生的勇敢的意志品质。女排精神正是良好意志品质的体现。这种体育精神能够迁移到学生的其他的生活和学习中,起到稳定学生心理的作用。

3 大学生体育锻炼的现状以及提升有效对策

3.1 学生体育锻炼的现状

上述提到体育锻炼对学生心理健康、生理健康的影响作用,但是事实上在大学的体育教学活动中,体育锻炼的积极作用并未得到有效发挥。

第一,学生体育锻炼的积极性不高。学生是体育锻炼的主体所在,只有发挥学生的主体性,才能够更好地发挥体育锻炼的效果,引起学生体质健康发展。但是当前一方面是受到传统教学理念的影响,高校体育课堂教学仍旧是以教师为主体的老旧教学模式,学生在课堂中只能被动的学习各种体育项目技能,完成体育锻炼。一旦下课,学生就不再主动参与到体育锻炼中。另一方面是因为信息时代下,学生的娱乐方式越来越多,体育锻炼作为一项“辛苦”“流汗”的活动方式,已经逐渐被电子游戏、各种视频娱乐所替代。

第二,学生体育锻炼质量效果不佳。并不是所有体育锻炼都能够对学生体质健康带来积极影响,只有较高的体育锻炼活动才具有这种效果。当前在高校的体育教学活动中,其体育锻炼活动流于形式,所取得的锻炼效果并不明显。如,有的学生在体育课堂学习中,运动两分钟,休息两小时。一个课时下来学生只是换了一个地方玩手机。而导致体育锻炼质量不佳的原因机制是多样的。诸如学生对于体育项目的兴趣不高,教师采用的教学方式过于单一等,

3.2 发挥体育锻炼对学生体质健康积极影响的对策

第一,树立以学生为主体的体育锻炼活动。体育作为教育的重要组成部分,在教育改革背景下也要求能够实现教学理念改革升级,树立起以学生为主体的体育教

学理念。一方面是在体育课堂教学活动中,能够采用学生喜闻乐见的教学形式,激发学生展开体育锻炼的兴趣,调动学生主动参与到体育锻炼中,形成良好的体育运动习惯。另一方面是要求在高校体育教学中,需要立足于当代学生群体的学习兴趣,实现对体育教学形式、体育教学内容的优化升级。如,在高校体育教学中,若是仍旧采用篮球、排球等常见的体育锻炼项目为切入点,则无法调动学生参与到体育锻炼中的积极性和主动性。或者说仍旧是以体育课堂为主要阵地展开体育教学,则无法引导学生形成“终身健康”的理念。对此要求能够改变教学理念,将体育教学活动同学校的各种实践活动相结合。当前高校可以通过问卷调查的方式,确定学生所感兴趣的体育项目,将问卷调查的结果当作是下一学年所开设的体育活动课。高校也可以同国内外的学校进行沟通交流,学习参照优秀的体育教学经验,挖掘具有地方性特色的体育教学资源。

第二,借助新型的教学手段展开多样化的体育锻炼活动。终身体育理念并不是口头说说而已,其要能够落实到学生的日常学习生活中,让学生形成体育锻炼的习惯。这就要求在高校体育教学活动中,能够采用多样化的教学手段,让学生形成体育锻炼习惯,展开高质量的体育锻炼活动。如,高校可以挖掘第二课堂的作用,鼓励学生展开各种形式的体育锻炼课外活动。由学校社团组织展开“花样篮球”比赛,由此激发学生都参与到篮球竞赛中。另外高校还可以借助混合式教学模式的作用,通过微课教学资源,为学生提供各种有氧运动、热身运动视频动作,让学生在寝室内可以每日完成健身运动,由此达到增强学生体质,潜移默化地让学生对体育锻炼产生兴趣。

4 结语

综上所述,近年来,层出不穷的新闻消息显示,当代学生群体对于体育锻炼态度较为消极,且学生的体质越来越差。对此,通过《国家体质健康标准》实施的现状,可以分析得知,学校所展开的体育锻炼的形式、体育锻炼的教学方式等都会影响到学生体质健康发展状况。因此急需展开对高校体育锻炼的优化升级。通过完善高校体育锻炼的形式种类的方式,增加有氧运动,提升学生的各种心血管系统和内脏功能;还要求能够采用现代化的教学手段展开体育锻炼,激发学生参与到体育锻炼中的积极性和主动性,如此才能够发挥学生的内驱力作用,使其形成终身运动锻炼的习惯,在潜移默化中增加自己的体质健康指标。

作者简介:张维(1989.8—),男,湖南永州人,助教。

【参考文献】

- [1] 刘兴东. 提高中学生体质健康水平的对策分析[J]. 当代体育科技, 2020(16): 137-138.
- [2] 史伟. 运动干预对普通高校学生身心健康影响的研究[J]. 太原学院学报(自然科学版), 2016(4): 67-69.
- [3] 陈俊. 运动伤害对学校体育教育的负面影响及对策研究[J]. 青少年体育, 2017(4): 123-124.
- [4] 饶坤. 上海市青少年体质健康状况及影响因素的研究[J]. 青少年体育, 2016(3): 121-122+80.