

# “双创”背景下大学生自我体育锻炼意识研究

顾东洋 谭春波 俞志强 于振邦

青岛黄海学院 山东 青岛 266427

**【摘要】**高校现今开展的各类“双创”项目，对大学生自我能力提升起到了深刻影响。同时当代的大学生，受网络的影响，消息相对畅通，但同时身体素质下滑越来越严重，自我锻炼的能力变差、锻炼目标不明确、锻炼效果不佳等问题也越来越多，这就需要大学生在校期间养成良好的锻炼习惯，科学、系统地参与锻炼。如何能够高效的达到上述目的，结合“双创”背景，探讨“双创”项目对大学生体育锻炼意识方面产生的影响，从侧面更好地促进“双创”教育目标的实施，使“双创”项目能够与大学生体育锻炼意识的养成达到有机结合。

**【关键词】**“双创”背景；大学生；体育锻炼

当今大学生的身体素质处于下滑的阶段，如何促进大学生的身体素质提升也就成为了目前重点研究和关注的问题。原教育部部长周济曾提醒大学生：要“树立健康第一”的思想，积极参加体育锻炼，争取做到“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。”作为国家栋梁的当代大学生要保持良好的身体素质，既是对自己负责，又是对家人和社会负责。大学校园“双创”教育，是在国家相关文件精神的指导下开展的，对提升大学生的团队协作能力、创新能力、拼搏进取、吃苦耐劳及自我管理能力和综合素质起到一定的影响。这些能力的提高对大学生自我锻炼意识的形成有促进作用。因此如何有针对性的开展“双创”项目，引导学生提高自我管理能力，形成自我体育锻炼意识，从而形成终生体育意识，改善国民体质，是我们本次研究和探讨的基础。

## 1 大学生自我体育锻炼现状

### 1.1 锻炼习惯的养成

通过问卷调查，目前大学生对于主动参与体育锻炼的比例较低，缺乏体育锻炼的兴趣和主动性，只有学校组织的项目才参加。例如：早操、体育课、课外体育活动等。对于自发性的体育锻炼，几乎没有，多数学生没有养成自觉锻炼身体的习惯，也就是缺乏参与体育锻炼的意识，从而缺乏了对体育锻炼的兴趣。

### 1.2 “缺乏”锻炼的时间

目前大学生理论上空闲的时间较少，课程压力大，负担重，社团活动多，成为了那些不想参加体育锻炼同学的借口，少部分学生即使是在有时间的情况下，也不

会去积极主动地参加体育锻炼，而是会选择逛街、谈恋爱、上网或者是玩手机等。

### 1.3 缺少锻炼勇气

大家都知道，体育锻炼需要付出体力与坚强的毅力，目前大学生多数是独生子女家庭，从小生活在长辈的庇护下，缺乏吃苦耐劳的品质，独立实践的能力。

### 1.4 锻炼的目标不明确

大学生生活相比较高中阶段，自由支配的时间增多了，需要合理的制定计划，自觉地参与到学习和活动中来，从而提高自身的综合素质。但是一部分学生从进入大学校园开始就迷失了方向，失去了指引，产生了懒惰心理，得过且过，消耗青春。

## 2 “双创”项目促进大学生自我体育锻炼能力的提升

### 2.1 通过“双创”项目，结合自身实际，促进体育锻炼计划的制定

通过参加“双创”项目，可以使学生自觉地意识到自身的薄弱点，学会有针对性的制定相关的计划，特别是我们倡导的“身体是革命的本钱”。没有强健的体魄作保障做任何事情都是徒劳，这就促使大学生在“双创”项目的影 响下，自觉地合理支配自己的空余时间，根据自己的实际情况，制定相关的学习、生活和体育锻炼的计划。“双创”项目多数是团队协作开展活动，自然而然的是学生养成了团队活动习惯，容易形成联动反应，在体育锻炼方面也一样实用，团队里面不想活动的成员，也会在有计划锻炼的同学带动下，参与到体育锻炼中来。通过一段时间的锻炼，自身意识改变，从而有计划地参

与体育锻炼。

### 2.2 通过“双创”项目培养责任感，形成锻炼的自我督促

实现大学生自我体育锻炼的重要前提是建立在自我督促的基础上，自觉地按照制定的锻炼计划，在自我锻炼意识暗示下，参与到体育锻炼中完成锻炼任务。不然即使计划再详细，想法再多，都会因为缺乏自我约束力沉溺于形形色色的诱惑中，消耗青春。大学生在“双创”项目的执行过程中，团队各成员角色扮演不同，各司其职，相互促进，形成积极的自我督促能力。习惯成自然，可以促进锻炼的自觉性。

### 2.3 “双创”项目的实施形成心理暗示作用

大学生参加“双创”项目，切身参与各环节的实践活动，从前期的市场、运营、财务及风险防控等各方面的分析，到中期的产品设计、产出和推广，到后期的公司规模扩大及其他的合作等。学生随着对“双创”项目的了解，深入解决在此过程中出现的一系列问题。也会深入地感触到在此过程中的身体素质起到的决定作用。通过“双创”项目运营过程中总结的经验，增强了学生的综合能力和社会的适应能力。更加对身体素质的重要性在心里形成心理暗示，促进学生的锻炼意识。

## 3 “双创”项目对大学生自我锻炼能力的影响

### 3.1 锻炼时间和锻炼目标意识增强

大学生参加“双创”项目，在整个项目的运转过程中，学生多是在课余时间进行，这就促进学生课余时间的整合利用。参与项目的过程中，从项目内容的分析、市场的调研和实验分析验证等各个环节都是紧锣密鼓地进行。对时间的需求是紧迫的，这就需要学生在这个过程中制定各阶段的目标，促进项目的顺利开展，促进目标意识的养成。在锻炼的过程中，也会自然而然地形成锻炼时间的规划，锻炼目标意识也会增强。促进合理化锻炼，锻炼目标更加清晰、更加明确。在自身综合能力方面也会形成更加坚定的意识形态和时间利用观念。

### 3.2 促进对体育锻炼的真诚认知

在项目实践的每一个环节，前期的准备、中期的实操和后期的数据分析，每一个过程都需要长时间坚守，都不是一蹴而就实现的。对学生的体力和意志力都是一种考验。学生参与项目实践的过程，学生的团队协作能力、人际交往能力及坚持到底的决心都得到了培养，同样这也是体育锻炼所必须要具备的品质。因此在项目的实施工程中，所产生的思维方式的转变和意志品质的

提高在体育锻炼的过程中都会得到进一步的印证。

### 3.3 参与体育锻炼的主动性得到提高

学生参与“双创”项目，在项目的各个环节无论是选题还是市场调查，无论是项目的实施还是项目的结题都需要学生能够切实参与，形成自己的认知。这都需要学生能够主动地参与到项目中，在指导教师的带领下形成自己的见解提升自身的能力。同样这也是在体育锻炼中所需要的具备的必要素质。通过“双创”项目促进大学生积极主动地参与体育锻炼也就成为了现实。在项目初期的资料查阅，也就是相当于促进学生在锻炼初期对锻炼方式方法的搜集。结题相当于锻炼的阶段性总结，都是息息相关的。

## 4 结语

虽然在必然上感觉“双创”项目与体育锻炼没有任何的内在联系，但是在客观上，学生的各方面素质的提高都是互相关联的，不是单独存在的。通过“双创”项目促进大学生的各方面能力的提升，同样作用于体育锻炼的过程中，体育锻炼产生的各方面能力的提高也反作用于“双创”项目，同样也会在今后的的的社会实践中得到体现。在现阶段的大学生活中，还是希望大学生能够参与到各方面的实践中，通过实践来提升自身的素质，提高各方面的能力，为进入社会打下坚实的基础，为祖国的建设和社会的发展贡献自己的力量。

## 【参考文献】

- [1] 吴孔阳, 杨晓, 姜亚芳等. 创新创业训练计划项目驱动下大学生自我管理途径及对学生能力的影响 [J]. 科技经济导刊, 2018, 26(36): 108-109.
- [2] 谭春波, 徐伟, 崔学善. 现代职业教育体系下高职院校应用型人才的职业适应性研究 [J]. 文化创新比较研究, 2018 (23): 127-128.
- [3] 马国艳. 基于项目制创新团队的大学生自我管理体系研究与实践 [J]. 辽宁师范大学学报 (社会科学版), 2011, 34(05): 76-79.
- [4] 古越, 苗壮. 关于培养高校学生体育创新能力的探讨 [J]. 当代体育科技, 2016(3): 25-27.
- [5] 王飞雄, 杨苗苗. 非体育专业师范生体育组织能力培养问题研究 [J]. 湖北体育科技, 2014, 6(33): 6.

## 课题项目:

本文为青岛黄海学院 2019 年度校级创新创业教育专项课题“‘双创’背景下大学生自我管理能力培养研究”结题成果，课题编号：2019CXC18