

高校体育对学生身心健康的作用探讨

郑志亮

乌兰察布医学高等专科学校, 中国·内蒙古 乌兰察布 012000

【摘要】随着素质教育的普及, 人们在对大学生文化课程重视的同时, 对学生的身心健康的重视程度也有了长足的认识, 体育锻炼的观念已经进入人们的视野。高校是学生步入社会的最终教育阶段, 为了让大学生在社会环境的压力下保证健康的体魄与心理是尤为重要的, 高校教育也是身心素质发展的最快阶段, 这个阶段的学生身体发育已经完成, 同时三观也会完全定性成熟, 在社会飞速发展的今天, 面对来自社会的压力, 如果学生没有教好的身心素质, 就无法很好的应对毕业后来自社会关于生活与就业的种种压力, 所以学校需要对学生的身心发育做好引导教育工作, 这样才可以更好的帮助学生面对社会环境。

【关键词】高校; 体育; 大学生; 身心健康; 教育

高校学生的身心健康不仅关系到其个人及家庭, 其高校学生的整体的素质更是关系到我国未来的发展, 良好的身心是学生学的前提, 所以在高校期间不仅要注重学生的文化课学习情况与科研方向, 同时也要重视起学生的身心健康, 让学生对面生活与工作可以有更好的体魄以及心理素质应对, 基于此, 文章重点分析其对大学生身心健康的促进作用, 旨在为提高学生身心健康保驾护航。

1 体育锻炼对大学生心理健康影响

随着日益严峻的就业形势, 大学生更努力地将文化课学习作为重中之重, 而逐步忽视国家提倡的德智体全面发展的教育方针, 这种教育方式对学生的身心两方面都有严重的影响, 健康的体魄是学生身体健康的保证, 心里素质提高可以帮助学生更好的面对学习、生活以及工作的前提, 所以在大学期间, 学生的身心健康是学校教育环节中不可或缺的, 而体育锻炼可以很好的帮做学生锻炼身体, 一方面可以保证学生在身体素质方面有稳步的提升, 另一方面可以帮助学生提高毅力以及心理抗压能力, 避免学生面对事情时产生焦虑的心态, 并且可以帮助学生环节学习与生活中的压力, 让学生更好的面对一些不良情绪。同时体育运动可以让学生通过肌肉的运动缓解身心, 且体育锻炼对学生的自信心有提升作用, 从而促进学生健康心理的形成。

2 体育保健课能调节情绪

目前, 我国大学生处于亚健康状态的人数逐年增多。随着社会进步的发展进程日益增快, 对于人才的要求也越来越高, 来自社会工作的竞争也越来越激烈, 全面发展的学生更容易被社会认可, 但是高校普遍更重视文化课以及专业技能的培养, 对于体育锻炼方面, 没有过更多的重视, 这也间接导致学生本身对于体育的重视程度也较低, 致使学生户外锻炼的时间较短。大学体育教学是教育工作的重点, 现在的大学体育教育更加注重学生终身锻炼观念的培养。如今大学生迫于学习、生活以及未来发展等多方面的心理考量, 导致许多学生都出现了多多少少情绪上甚至心理上的问题, 而定期良好的体育锻炼可以有效帮助学生缓解这些情绪, 所以高校需要对学生的身心健康加强重视, 并且让教师完善体育锻炼的课程体系, 有引导性的帮助学生进行科学合理的体育锻炼, 帮助学生减少情绪上的紧张和不安。据研究表明, 运动可以减轻人们心里负面情绪负担, 将低迷、紧张甚至愤怒的情绪转换到运动上, 成为情绪发泄的宣泄口, 从而辅助学生有更好的身心发展, 且科学合理的体育锻炼可以帮助学生塑造健康体魄与心里之外, 还可以帮助学生建立自律的习惯, 从而更好的面对与融入社会。

3 体育运动对学生有氧代谢能力的影响

对于学生而言, 文化理论知识固为重要, 但是学生的身体

健康才是学习文化知识的前提保障, 如今许多学生在义务教育阶段便带上了厚厚的眼镜, 体能测试也大多不过关, 在大学期间通过体育锻炼帮助学生提高身体素质已经是当下之急。体育运动要求运动者具备较高的有氧代谢能力, 需要运动者有良好的有氧代谢能力和心肺功能, 这样一来, 才可以为体育训练提供良好的基础。经历长达一定时间的训练课程后, 学生均会大大提高自身的有氧代谢能力, 在安排训练内容时, 教师会强调加入一些有利于提升学生有氧代谢能力的训练内容, 让学生通过这些训练内容促使自身有氧代谢能力的真正提升。另外, 体育运动也能加强班级团队的核心凝聚力, 对整个班级的管理和发展起到重要作用。

4 体育运动对大学生道德人格的优化作用

随着素质教育进程的推进, 学生的身体素质逐渐受到重视, 人们对大学生体育锻炼也有了更深层的意识, 但是在我国长期应试教育的影响下, 体育课程体系稍显落后, 也出现了一系列的问题, 但是体育锻炼对于大学生毅力以及品格的锻炼的作用是有积极作用的。体育锻炼是磨炼大学生坚毅品格的试金石, 可以帮助学生树立迎难而上, 不惧艰辛的良好品格, 在体育锻炼中, 学生会提高自身的耐力以及韧性, 这些都是体育锻炼对于学生个体身心的有利导向, 但体育锻炼的好处不止于此, 体育锻炼还可以帮助学生提高团队意识, 加强学生对团队合作的认知, 让学生了解团结互助的重要性, 提高学生沟通的能力与习惯, 并且为学生的今后打下良好的基础。

总结: “少年强, 则中国强。”学生的身心健康是我国全面发展的保障, 大学教育更是学生进入社会最后的教育阶段, 在此期间, 学校更应该主抓学生的身心健康, 而体育锻炼是保证学生身心健康的重要途径, 对学生身心健康起着积极的作用, 只有科学合理的教学体系, 完善学生户外体育锻炼的课程机制, 才能引导学生的身心更加健康, 这也是学生未来发展走向的坚实基础。

参考文献:

- [1] 李明伟. 健康中国背景下篮球运动对大学生身体素质的影响分析[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2019(10): 148-150.
- [2] 姜桂萍, 李青, 王锋等. 身体表现类运动对大学生身心健康发展的促进研究[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2013(1): 99-104.
- [3] 沈军. 提升大学新生体质健康水平的体育教学改革实践研究: 以浙江师范大学为例[J]. 运动, 2013(21): 55-56.
- [4] 杨奇靖. 浅谈素质拓展训练在高校班级建设中的运用: 以福建水利电力职业技术学院为例[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2015, (01): 128-129.