

# 公共卫生事件下学生居家自重式体育锻炼研究

张 磊 杜学工

延安大学 陕西 延安 716099

**摘要:** 突发公共卫生事件具有高传染性、高危害性,且传播速度快,通过呼吸道和接触传播。随着突发公共卫生事件的不断肆虐,在突发公共卫生事件防控期间,学生进行合理的居家体育锻炼就显得尤为重要,居家体育锻炼不仅可以促进健康,提高自身免疫力,而且合理的居家体育运动还可以提高家庭的和谐,促进家庭成员之间的沟通交流。本文主要采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法对学生进行调查研究。

**关键词:** 公共卫生; 学生; 居家体育

## Research on Students' Self Weight Physical Exercise at Home under Public Health Events

Lei Zhang Xuegong Du

Yan'an University Shaanxi Yan'an 716099

**Abstract:** Public health emergencies are highly contagious, highly harmful, and spread quickly, through the respiratory tract and contact transmission. As the public health emergencies, during the public health emergency prevention and control, students to reasonable home physical exercise are particularly important, home physical exercise can not only promote health, improve their immunity, and reasonable home sports can also improve the harmony of the family, promote the communication between family members. This paper mainly uses literature method, questionnaire method and mathematical statistics method to investigate students.

**Keywords:** Public health; Student; Home sports

随着病毒的不断变异下,又开始了居家防控的措施,学生只能在家学习,居家生活成为了突发公共卫生事件防控期间全民防疫、全家动员的主要生活方式,也是打响突发公共卫生事件防控攻坚战的必要环节。居家体育锻炼是居家生活的一部分,而自重式体育项目是居家体育锻炼最经济有效的,一方面学生在家条件有限,器械类的项目由于种种原因可能实施不了,另一方面自重式类的体育项目不需要器械,场地方面也没有太大的要求,所以自重式体育锻炼更符合学生的要求。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本文以居家自重式体育为主要的研究对象,以学生为调查对象。

#### 1.2 研究方法

(1)文献资料法:根据需要,在图书馆以及网上查阅有关居家自重式体育的大量资料,为研究结果提供准确的理论依据。

(2)访谈法:以微信以及走访的形式对学生进行访谈。

(3)调查问卷法:选取部分学生为调查对象。设计《突发公共卫生事件下学生居家自重式体育锻炼的对策研究》问卷,针对突发公共卫生事件防控期间学生进行居家体育锻炼存在的主要问题共发放调查问卷 500 份,有效回收 476 份,有效回收率 95.2%。有效 465 份,有效率 97.

6%。

(4)数据统计法:根据在图书馆和有关居家自重式体育的一些资料的查询,以及对突发公共卫生事件防控期间学生进行居家体育锻炼存在的主要问题的调查,对收集的数据进行统计,从而获得有力的数据支撑。

## 2 研究结果与分析

2.1 突发公共卫生事件下防控期间学生进行居家体育锻炼存在的主要问题

表 1 突发公共卫生防控期间学生进行居家体育锻炼存在的主要问题 (N=476)

原因	自主性较差	没时间也没精力	缺乏环境和氛围	体育教师引导作用不到位
人数	189 人	85 人	154 人	48 人
百分比	39.71%	17.86%	32.35%	10.08%

从上表可以看出,学生在突发公共卫生防控期间居家

体育锻炼的情况不是太好,主要表现在这四个方面。首先,学生的自主性比较差,占了调查人数的40%之多,学生缺乏自主性体育锻炼的意识,对体育方面的锻炼时间还差的太多;其次,学生在家没有时间和精力去进行体育锻炼也是存在的问题之一,学生居家防控的大部分时间都是在进行网课的听讲和课后的作业,再抛去一些其他的事情外,所剩的时间自然就不多了,正是由于这些事情占据了学生的大量时间,所以进行体育锻炼才会没有时间和精力;再者,缺乏体育锻炼的环境和氛围也占调查人数的32%,一般而言,学生在学校进行体育活动很大的一方面就是有那样的环境和氛围,学生在家期间,没有学生一起进行锻炼,自己也就会产生不愿意锻炼的想法,再加上场地器材不便,条件不允许等情况,也就导致了学生不愿意进行居家体育锻炼,因此,居家自重式体育锻炼才更适合学生进行居家体育锻炼;最后,调查的一部分学生认为和体育教师也有一部分的关系,一般来说,学生在学校会有老师盯着进行指导和监管,效率就会高很多,居家进行体育锻炼没有了老师的现场指导和监管,学生就会不自觉的开小差,大部分的情况就是教师没有履行相应的义务,只是以布置作业的形式让学生们自学,在指导和监管方面也就走一个形式,从种种问题表明,学生居家体育锻炼要做到实处,学生要加强自主性意识,教师要加强对学生的指导和监管,不要只走形式,要提高学生进行居家体育锻炼的效果,让学生进行居家自重式体育锻炼。

## 2.2 对学生进行居家体育锻炼的建议

(1) 培养学生终身体育锻炼意识,让其主动、自发地参与体育锻炼。学生居家隔离期间,需要面对形形色色的事物,缺乏自主锻炼的意识,没有养成终身体育锻炼的概念,强迫式的体育锻炼对学生的作用不大,因此学生居家隔离期间要强化自主意识,加强对自身素质的培养,经受住外界的感扰,一般而言,只有让学生自发的进行体育锻炼才会达到预期的效果,要让学生认识到体育锻炼的重要性,激发出学生进行体育锻炼的意识,让学生有锻炼的动机并坚持下去,引导他们主动去接触,在这个基础上让学生们爱上体育锻炼,养成终身体育的意识。

(2) 体育教师要善于利用各种多媒体,指导学生合理进行居家锻炼,家长和体育老师要积极发挥自身作用,引导和监管学生进行锻炼。体育教师的引导作用对学生的影响也很大,在突发公共卫生防控期间,有些体育教师没有尽到应尽的责任,单纯的给学生布置任务,只注重结果,而忽略了过程的重要性,在体育锻炼中,过程往往在学生眼里最重要,没有体会到运动的快乐,只是为了达到某一

个运动目的而做样子,这样的形式主义普遍存在,家长在突发公共卫生事件下对学生的影响也很大,家长对学生的监督和陪同锻炼,往往对学生起到一个很好的榜样作用,因此体育教师要树立起责任意识,切实做好自己分内的事情,要利用好网络和各种短视频等手段,让学生学习好各种体育知识,尽量做到学生们都能掌握,另外体育教师和家长也应起到一定的监管作用,尽管体育教师不能像在学校那样随时随地地监管好学生,但是可以借助家长的力量,做到教师引导,家长监管的这种形式,使学生更好的掌握有关知识。

(3) 所在地区为学生进行体育锻炼提供必要的设施与场地。学生进行体育锻炼的前提就是要有运动的场地,但是学生在家毕竟场地和器材有限,因此各个地区要为学生提供必要的场地设施,只有场地和器材充足,学生才会有这个想法,不然就算有这个运动的想法也没有实现的可能,营造一个良好安全的体育锻炼的氛围,让学生居家隔离期间的生活变得更加丰富多彩。尽管如此,还是有的地区不能做到这样,那么一些自重式的体育运动就会起到很重要的作用,不仅方便,也更加实用。

## 2.3 学生在家可以进行的自重式体育项目

自重式体育项目是居家体育锻炼最经济有效的,一方面学生在家条件有限,器械类的项目由于种种原因可能实施不了,另一方面自重式类的体育项目不需要器械,场地方面也没有太大的要求,所以自重式体育锻炼更符合学生的要求。

(1) 俯卧撑。做好俯卧撑,身体必须保持上半身到下半身的水平,成一条直线,双臂与要放在胸部两侧两只手要垂直并略宽于肩膀。俯卧撑的种类有很多,在我们居家隔离期间,做一些基础的俯卧撑就可以了,坚持做俯卧撑可以增大胸肌、提高肌肉的协调能力、提高体脂率和个人体能,是居家隔离期间学生进行体育锻炼很好的一种自重式运动。

(2) 仰卧起坐。仰卧起坐也是我们经常做的一种运动,它是通过固定双腿,身体呈仰卧位,双腿并拢,双手上举至耳后,通过腹肌的收缩,双臂向前摆动身体呈坐立继续前屈,两手触脚面,反复进行。仰卧起坐是体能训练的重要一环,通过大量的腹部收缩,可以增强我们腹部肌肉的力量,增进肌肉的弹性,达到改善体态的作用。

(3) 开合跳。开合跳是通过身体呈直立,双手放在两腿外侧,在向上跳的过程中,双腿张开同时将双手举过头顶,双腿落地时,双手仍在头顶上方,当进行下一次的跳跃时,双腿并拢,双手紧贴与两腿外侧,同第一次跳跃时

相同,反复进行。开合跳的动作比较简单,比较容易锻炼,通过大量的锻炼,可以提高我们的心肺功能,锻炼下肢机能,提高腿部力量,促进我们的血液循环和身体的代谢,增加身体多巴胺的分泌等。

(4)平板支撑。平板支撑和俯卧撑有相似之处,但是不需要手臂的上下撑起,在锻炼时身体呈俯卧姿势,身体保持一个线状,双肘弯曲支撑于地面,肩膀和肘关节与地面垂直,两腿触地,身体离开地面,头部、肩膀、髋关节保持在一条水平线上,眼睛看向地面,保持均匀呼吸,每组坚持一分钟。通过长时间的锻炼,可以锻炼我们的核心肌群,维持肩胛骨的平衡,以及塑造我们身体的线条,使背部线条更加优美。

(5)深蹲。深蹲是主要练习腿部力量的一种自重式体育运动,在锻炼时双腿自然开立与肩同宽,双臂自然下垂,臀部向后坐至大腿与地面保持平衡状态,下蹲时双臂前平举并与地面保持平衡,还原初始状态,反复进行。有基础的也可以进行抱头深蹲、宽距式深蹲等。通过大量的锻炼可以提高腿部肌肉,增强腿部力量,不仅可以提高我们的心肺功能还有延缓衰老的作用。

#### 2.4 学生进行居家自重式体育锻炼时应注意的事项

(1)运用多种方式找寻多方资源,做到科学、安全锻炼。学生居家体育锻炼需要从多方面入手,运用网络、媒体以及书籍等各个渠道去获取有关体育的有关知识及注意事项,保障居家体育锻炼的科学性、安全性。只有通过大量的知识灌溉才能对各个体育运动有足够的了解,从而对自身体育锻炼起到积极的作用,更有利于自身锻炼。

(2)进行体育锻炼时,要考虑自身能力和注意事项。学生进行体育锻炼时,要明白自身的能力情况,切不可做超过自身能力的运动项目,否则,就会起到事倍功半的作用,要做自己力所能及的运动,在进行锻炼时,也要事先了解该项目的注意事项,看清楚自己是否可以锻炼,只有处理好两者之后,在进行体育锻炼时,那就会起到事半功倍的效果。

(3)制定健身规划,并长期坚持,养成终身体育锻炼的习惯。科学合理的健身规划,可以让我们养成终身体育锻炼的习惯。但是制定科学合理的健身规划,不仅需要科学的安排时间、频率以及强度外,还需要找到适合自己的体育项目,这样才会起到事半功倍的作用,处理好各个方面的关系,养成终身体育锻炼的好习惯。

#### 2.5 学生进行居家自重式体育锻炼时要遵循的原则

(1)科学性原则。科学性原则是指从人体的各个方面,遵循人体发展的规律,以及人体对体育技能掌握程度的规

律,符合科学合理的要求,统筹居家体育锻炼的安全性、合理性。科学性原则要求学生需要对自身体育能力有一个准确的认识,在这个基础上,科学的安排适宜的体育运动项目,合理分配体育锻炼的时间和运动强度,最大程度上做到自身能力的不断提高,从而增强自身免疫力。

(2)适度性原则。适度性原则是指根据自身能力的高低,制定符合自身的居家体育运动。所有人都要根据自身身体健康状况确定运动强度、运动时间以及运动频率等,做到因人而异,只有最符合自己的才是最好的,避免过度体育锻炼而造成身体出现不良的反应,导致自身免疫力的下降,当出现不适的反应,应该立刻停止体育锻炼。

(3)坚持性原则。坚持性原则是指在规划好健身计划后,要长期的坚持锻炼,不能三天打鱼两天晒网,从而养成终身体育锻炼的习惯。体育锻炼对人有激励的作用,只有在一次次的困难面前咬牙坚持,才能突破自身,体育锻炼对人体的刺激也是一步步加深的,要想有一个好的锻炼效果,就要长期的坚持体育锻炼,居家防控是一个没有硝烟的战场,我们要做好久战的准备,更要做好坚持长期体育锻炼,以至终身体育的思想。

(4)卫生性原则。卫生性原则是指在进行体育锻炼前后,要维持个人卫生,做好个人卫生的防护,避免因个人卫生方面而引起不必要的麻烦。学生居家体育锻炼时,要保持空气流通,多开窗、勤通风,做完运动要洗手,做好个人卫生防护,多喝水,补充人体水分,及时增添衣物,避免感冒的发生,不可暴饮暴食,要合理管控个人的饮食,卫生安全是体育锻炼的前提也是居家防控不可缺少的一环,只有把环境和个人卫生做好了才能更好的进行体育锻炼。

#### 参考文献:

- [1] 赵迎春.疫情防控期间居家体育锻炼的策略[J].体育视野,2021,(16):86-87.
- [2] 靳晓斌.疫情防控期间青少年居家体育锻炼的几点思考[J].青少年体育,2020,(06):37-38+134.
- [3] 李浪光;程鹏.新冠肺炎突疫情视域下学生加强体育锻炼的重要意义[J].运动精品,2020,39(12):33-34.
- [4] 郑寿伟.疫情期间普通高校大学生居家体育锻炼现状分析[J].体育科技,2021,42(01):83-84.
- [5] 张铨.疫情下大学生居家体育锻炼促进路径探析[J].文体用品与科技,2021,(17):57-58.
- [6] 陈志山;陈明海;佟楠楠.疫情防控期间学生居家锻炼的思考[J].青少年体育,2020,(02):23-24.
- [7] 门泓好.突发疫情背景下大学生居家体育锻炼行

为影响因素及对策研究[C].哈尔滨师范大学,2021

作者简介:

张磊(1998年8月-)男,汉族,籍贯:山东菏泽,  
单位:延安大学,延安大学,硕士研究生,研究方向:体  
育教育训练学。

杜学工(1967年12月-),男,汉族,籍贯:陕西延

安,研究方向:体育教育训练学,单位:延安大学,职称:  
副教授。

基金项目:

疫情后延安大学研究生体质与心理健康关系研究;项  
目编号:YDYJG2020033。