

新冠肺炎疫情背景下对终生健身锻炼的思考

崔俊健¹ 孙斐凡¹ 王上¹ 张华²

1 中国农业大学烟台研究院 山东烟台 264670; 2 山东省烟台芝罘中学 山东烟台 264001

[摘要] 新冠病毒给2020年的开端蒙上了一层阴霾,疫情初期病毒以其高传染率带走了无数人的生命。在病毒爆发的几个月里,医疗资源紧张也没有疫苗,支撑病人的除了医院提供的各类药剂和疗法,最重要的还是个人的身体素质和免疫力。同时由于要阻断疫情的传染,全国人民开始居家隔离,宅家的日子与身边的人无缝隙的相处,过度的消极娱乐只会产生低俗、空洞的精神,除了学习和工作,锻炼也不失为度过隔离时光和与家人交流的好方法。新冠肺炎病毒的爆发背景下,我们如何看待终生健身锻炼?以后的生活又该怎么做呢?

[关键词] 终生健身锻炼; 身体素质; 免疫力; 家庭关系; 精神健康

中图分类号: G806

1 前言

2020年春节一场突如其来的灾难降临中国,新型冠状病毒侵袭了湖北武汉并向全国蔓延。在病毒肆虐的前几个月里,没有疫苗,没有特效药,更没有一夜回春的奇迹。病毒带走了一个又一个人的生命——身体孱弱免疫力差的老人、还没来得及长大看看世界的婴儿,甚至一些处于鼎盛时期的青壮年。其实通过新闻和各类媒体报道来回顾那段黑暗的日子,由于没有特效的治疗方法,除了需要坚定的信念外,想要战胜疫情,很重要的一点就是要有良好的身体素质和较高的免疫力去跟病毒对抗。成本最低的做法无疑是保持锻炼的良好习惯。另外,在居家隔离的日子里,锻炼不仅能够让人保持好的身材和健康的体魄,更能够促进和家人的交流、保持良好的心态。

2 我国人民健身锻炼的现状

2.1 国家高度重视

党的十八大以来习近平总书记高度重视全民健身工作,多次对全民健身工作做出指示。2017年10月8日,习近平在党的十九大报告中提到:“广泛开展全民健身运动,加快推进体育强国建设”。可以看出领导人对于全民健身锻炼的重视。同时我国的公共体育设施发展迅速。到2010年底累计投入资金225.7亿元,其中投入资金31亿元,建成“全民健身路径”16.4万条,建成各类“全民健身活动中心”32.6亿万个。国家体育总局还投入资金在西部和经济贫困地区援建“雪炭工程”体育场馆4000多个。^[1]

2.2 健身参与者分布不合理

目前坚持参加体育健身活动的人员大部分为离退休的老年人,闲暇时间多,对健康的重视程度高。我国处于高速发展时期,中青年往往为工作和生活奔波,要么不重视,要么则没有时间,健身锻炼大大不足,健身意识也有待提高。学生在学校有固定的锻炼时间和机会,但是这种锻炼的强度远远不够,近几年来除了学业,很多中国学生的生活被电脑和手机占据,留给健身锻炼的空间更加狭小。我国学生中,同龄人的体育锻炼时间和强度与一些西方发达国家相比远远不足。^[2]

2.3 不同地域发展程度不均衡

我国城市和农村以及发达地区和贫困落后地区的健身锻炼的情况也大有不同。经济发达地区由于人们经济状况好、受教育水平高,往往具有较强的运动锻炼的意识,渴望保持良好的身体素质和健硕的身材,有一定的条件去尝试各类体育锻炼。欠发达地区的人往往

缺乏健身锻炼的意识和接触各类健身活动的条件。城市和农村对比的情况类似。并且由于农村的发展,部分乡村经济、教育条件转好,乡下的孩子不再像多年前一样从小要下地干农活,也配备起了手机等电子产品,活动和锻炼的量与之前相比也是大大减少。

3 新冠肺炎疫情爆发对终生健身锻炼的思考

3.1 养成终生锻炼的习惯有利于提高身体素质,减少疾病的侵袭

疫情爆发之初,我们接收到了这样的信息,老人和小孩感染该病毒的几率更大。已经感染的病患在同样患病的情况下,往往身体条件好的治愈的几率更大。疫情蔓延后我们又看到了这样的现象,欧洲人口大国的德国确诊人数和死亡率均大大低于人口比德国人口少得多的意大利。甚至一度意大利的死亡率是德国的18倍。除了先进的医疗条件和防控意识,年轻率高且年轻人与家中老人分居也是一个很大的原因。年轻人不易感染的原因无疑与较高的免疫力和良好的身体素质有关。而要提高自身的免疫力,成本最低的方法无疑就是健身锻炼了。根据我国全民健身的现状来看,中国政府目前对全民的健身处于一个高度重视的状态。但是宏观来看我国国民健身在年龄和地区上仍然有分布不均衡的问题。身体状况处于最好时期的年轻人往往依仗年龄的优势,忽视日常的锻炼,消磨自身身体的健康。同时电子产品发展也占据了大把健身的空间。但是经过此次疫情一战,我们应对身体健康与锻炼的关系有了更深层次的思考,不论是年轻人抑或是老年人,不论经济条件好还是不好,首先应该从思想上认识到终生健身锻炼对身体健康的重要性,对抵御重大疾病的重要性;其次要在行动上有所作为,其实处处都可健身锻炼,无论是去健身房,还是在操场、空地,抑或是用健身器材只要有运动意识则处处可健身锻炼,并非一定要有好的健身条件,高级的健身场所和辅助器材。

3.2 健身锻炼有利于家庭关系的维护 and 个人的精神健康

据调查,居家隔离期间有35.13%的大学生晚睡晚起;有47.79%的学生一天使用手机时长超过6小时,其中21.84%的学生超过8个小时;对于疫情防控期间是否会利用有限的空间进行身体锻炼,选择经常锻炼的学生仅有23.73%,偶尔锻炼和从不锻炼的学生分别占64.87%和11.39%。这表明缺乏锻炼的大学生在家中手机不离手,晚睡晚起,容易导致大学生运动技能的衰退或丧失。同时这些行为将会使大学生长期与真实生活脱轨,将自己置于虚拟世界之中,很容

(下转第31页)

览功能,为学习者筛选材料提供了便利。

资源库的资源材料应该选用比较通用的文件格式,以方便资源的搜索和使用,提高学习者的使用效率。材料文件主要由文档,幻灯片,页面动画,图像视频和其他媒体表示。文件格式主要是 PDF、PPT、RM、VOB、MPG、SWF、RAR、DOC、JPG、MP3、WMA、DAT、MOV、AVI 等等。不需要安装即可直接打开此资源库的图像、文本、视频、动画以及音频材料。压缩的文件先被解压然后进行运行。试用操作的资源检索响应速度快,资源的能够稳定安全的下载。

三、资源库建设与教学改革

由于教育部们在相关文件中明确指出,本科的教育应该创设条件,以英语和其他外语进行公共教学以及专业教学,双语教学是目前高等学校教学改革的重要组成部分。部分大学体育人文学科在本科的双语教学活动应用到了“体育生理学”,“实用体育生理学”,“体育解剖学”,“体育生物化学”,“健康教育”等基础理论课程。随着学科的发展,越来越多的双语课程陆续推出。为了满足双语教学活动改革和高水平学习者的需求,该资源库使用了很多的英语媒体资料,已经占据了一半的部分。还包含了英文教材的相关课件、图片,练习题、视频,和其他学习材料,从而使资源库的建设能够适应学科的不断发展和教学活动的改革。

此外,资源库的建设还促进了课程建、网络课程建设和各类课程教学改革实验。“体育生理学”“体育解剖学”“体育生物化学”“健

康教育”等课程同时依靠资源库的建设,相互促进,完成了网络课程的建设^[5]。在建立资源库的同时,又陆续完成了四门在线课程,对促进学科发展和教学改革发挥了重要作用。建立在线课程“运动生理学”和基于网络资源的“运动生理学”教学改革实验,为这个课程被评为国家级的精品课程打下了坚实的基础。

结束语

总而言之,运动人体科学网络教学资源库的建设应该充分遵循标准化、创新化和科学化的原则,能够让学习者获取丰富而优良的知识材料和教学资料,拥有良好的在线学习条件,希望为以后的教学事业提供更多的便利。

参考文献:

- [1] 郭红,黄玉山,郭浙斌,等.运动人体科学网络教学资源库的建设[J].北京体育大学学报,2008,31(2):223-225.
- [2] 赵利.运动人体科学在高校体育实践中的作用研究[J].文体用品与科技,2020,(4):180-181.
- [3] 范璞玉.校园多媒体教学网络资源库设计、建设与应用研究[J].建筑工程技术与设计,2019,(30):795.
- [4] 林晓庆.计算机网络技术教学资源库建设的研究与实践[J].中国新通信,2019,21(9):185.
- [5] 王菲菲.基于分层教学模式下大学计算机基础课程网络案例资源库的建设与应用[J].科技资讯,2018,16(31):181,183.

(上接第25页)

易滋生自我怀疑、否定自我价值的抑郁情绪以及安于舒适、事不关己高高挂起的不良思想。同时由于在家与家人朝夕相处,形影不离,以上提到的不良行为往往会引起家长的反感和不满,父母老人出于对孩子的期望更希望他们能够在文化学习上提升自己,精神上丰富自己,身体上锻炼自己,而不是一味懒在家里。由于价值观的不同和交流的缺乏,孩子往往会与父母发生冲突。^[3]

如果能保持一个良好的习惯,在娱乐和学习之余在家进行适当的锻炼。不管是与父母一起锻炼还是与父母针对居家的锻炼进行交流,都能够拉近与父母的距离,有利于维护良好的家庭关系。并且健身锻炼能够将人从虚拟的世界解救出来,让大脑得到一个休息,有利于精神的健康。隔离在家虽然限制了外出的激烈锻炼行为,但是也给居家锻炼带来了莫大的空间,与父母兄弟姐妹一起在家健身,不失为一种打发时间的积极的方式。

3.3 锻炼是一种终生的行为

疫情的爆发存在偶然性,作为普通百姓的我们无法预测和阻止各类传染病的发生,也无法保证我们某类重大疾病不会突然袭击我们的身体。我们能做的除了保持一个良好的生活习惯,还有对健身锻炼的坚持。有生之年经过了一场如此重大的传染病灾害,我们更应该深度思考,终身健身锻炼对我们全身心的好处。良好身体素质和强大免疫力的形成不是三两天时间的事情,更不是我们三天打鱼

两天晒网能够简单做好的。就像学生在学校能够根据校园里的节奏进行一定的活动,但是往往经过一个暑假回校后发现自己的身体压根无法跟上同样的锻炼强度。我们要养成终生锻炼的习惯,并不是说每天都要高强度的锻炼,而是要进行科学的、持久的、有规律的活动。

时间上要有持续性,强度上要合理,类型上要多样。根据自己的爱好和兴趣可以安排适合自己的健身方案。另外也不要认为健身锻炼就必须一定要特定的时间和特定的行为,平时的散步、出游时步行等小事也不要忽视。锻炼是一种成本低、实施简单的行为,可以让你花最少的钱拥有健康的体魄和心理,自身的重视和实际的行动是迈出第一步的重要环节。无论你是学生、工作者、老人,无论在何时在何地用何种方式,都请在心理上重视起来,身体上行动起来。

参考文献:

- [1] 王学坤,吴鹏.十八大以来习近平全民健身思想研究[J].商丘师范学院学报,2020,36(06):65-68.
- [2] 胡斐.我国全民体育健身发展现状及对策研究[J].科技创新导报,2015,12(25):243-244.
- [3] 储婷婷,范玉豪.新冠肺炎防控期间大学生深“宅”行为的表现、危害及应对研究[J].六盘水师范学院学报,2020,32(02):13-17+29.