

# “三全育人”理念指导下引导高职大学生参与 体育运动机制研究

袁涛 吕威威 徐灵蓉

浙江省金华职业技术学院 浙江 金华 321000

**【摘要】**：以高职大学生因缺少运动锻炼出现健康问题为导向出发，通过问卷、座谈等方式分析学生体育运动不积极的原因，并从课堂优化、辅导员介入引导、信息化工具借助、激励制度等方面采取有针对性的措施，从而提升学生运动的积极性，增加学生的运动量，提升运动效果。

**【关键词】**：高职大学生；健康问题；运动不积极；不运动；针对性措施，运动量；运动效果

## 1 引言

“身体是革命的本钱”这句话说明了身体健康的重要性，“每天锻炼一小时，健康工作50年”这句话充分说明了体育锻炼对身体健康的有效性。作为国家职业发展教育的最重要培养对象的高职学生，因为缺乏有效足量的锻炼，导致其身体健康状况不容乐观<sup>[1]</sup>。有发生学生“猝死”的案例，也有部分学生出现肥胖、焦虑、抑郁等症状，还有研究表明高职学生身体机能正在下降。

据了解目前高职学生主动运动的情况越来越少，体育课上课出现迟到、消极上课、甚至逃课的现象。并且由于部分学生大三、大四没有体育课而不进行体育锻炼，导致学生的身体素质下降，心理疾病和身体疾病增加，例如焦躁、抑郁、肥胖、“三高”现象加剧等<sup>[2]</sup>。因此如何引导促进大学生体育运动锻炼以及对于引导大学生参与体育运动机制研究，对于学生积极进行体育运动和提升身体素质具有重要作用。

## 2 高职学生体育运动情况以及身心健康现状

### 2.1 学生参加体育运动量减少，以及积极性缺乏

随着学生进入高职学习后，参加运动量一学期比一学期少，问卷调查发现有些专业学生运动量明显比较少，例如应用电子专业学生运动量以及次数明显比相近专业的计算机少，同时同一个班级的浙江省省内学生运动次数以及运动量也较西部省份的学生少。同时在抽样座谈相同专业和相同班级不同年级学生，发现大一学生运动时间是最长的，大二次之，大三最少（大多数学生以毕业、实习、找工作为由）。在校学生上体育课积极性也较差，将体育课作为一种任务课、签到课来对待；或者在体育课上没有进行有效锻炼，锻炼效果不尽如人意，课外锻炼的积极性更加差，很大一部分学生除了体育课之外没有其他的体育运动的时间，这部分学生尤其女生居多。

### 2.2 学生身心健康问题严重

学生群体中学生身体肥胖加剧、心肺功能下降等身体问题也成为目前重要关心的问题，同时还伴随着焦躁、抑郁等心理问题。相应的研究表明运动对于抑郁具有明显治愈效果，同时对于焦躁也有较好的缓解效果。尤其是在肥胖方面，科学运动和合理饮食对于肥胖缓解甚至消除肥胖具有非常好的效果。但是学生问题在于运动量和次数减少，甚至不运动，同时学生外卖次数以及比重逐渐增加，高油、高盐、多糖的外卖又进一步加剧学生肥胖症状，加剧“三高”症状。

## 3 高职学生体育运动不积极原因分析

### 3.1 体育课程模式和吸引力待优化

查阅文献以及学生座谈发现，学生对于球类的体育课程喜爱程度高于其他体育课程<sup>[3]</sup>，同时课程的方式，有学生反应上课人数较多，上课的被关注度低，上课的积极性差，体育课吸引力不足。管理难度和体育课程开展难度增加，使得体育课程锻炼效果不如人意。

### 3.2 学生体育运动方面的不良风气

部分学生虽然认为体育运动有好处，但是没有坚持运动的习惯，也就没有体育运动；也有部分学生觉得体育运动是浪费自己时间，宁可将自己时间用在打游戏或者刷视频，甚至在在进行劝说引导时候，学生将自身肥胖情况产生归结于“这就是大学”。并且随着一年年学生毕业，一届届学生肥胖情况严重，给低年级的学生带来一种错误的印象：大学就是这样的，到了高年级到了毕业，肥胖加剧是正常也是必然现象。这样在思想上引导低年级安于肥胖不兴运动的不良风气。

### 3.3 运动组织缺乏和激励措施缺少

调查了解得知,学生对运动对于身体健康的帮助是有了解的,但是缺乏相应的运动组织来营造运动的大环境,缺乏环境带动运动的氛围,同时学生还存在相应的误区,认为运动组织应该是有相应运动特长的集合地,所以对于相应的运动组织望而生畏。同时学生在进行体育运动的时候,除个别学生具有明显自主自发行,其他学生在进行锻炼的时候,具有明显的目的性。如果没有相应的激励措施,学生在进行体育锻炼时积极性不高。

## 4 针对上述问题提出针对性的措施

### 4.1 强化体育课堂的体育育人主战场作用

体育课是体育老师发挥自身体育专业特长的舞台。据目前调查了解学生上体育课不积极、不主动,出现上课迟到甚至旷课情况等问题原因,提出以下建议,在体育课堂中多借助于工具,尤其是球类课堂,可以增长学生球类活动的时间。同时对于课堂上课人数太多,引入学生助教,通过课堂选拔一批比较优秀的学生作为学生助教,在上课时间去指导体育老师无法有效顾及的学生。也可以在专门体育课的校队学生中选拔助教来助力学生体育课堂。

### 4.2 辅导员指导下学生自主组织体育活动

利用“千日体育健康育人计划”作为媒介,充分调动学生课外体育活动的积极性,辅导员指导,学生组织以及社团配合,开展学生喜闻乐见的体育活动。将这些课外活动贯穿学生大学三年的生活,就像是一颗颗珍珠,“千日体育健康育人计划”就像一条线,将这些珍珠贯穿起来,形成一串美丽漂亮的项链。结合学生兴趣爱好设计体育活动,例如“长跑约会吧”,大学生正处于对于异性好奇心重、精力活跃期,同时对于喜爱的异性有冲动也有腼腆,缺乏有效科学的方式约会。开展长跑约会,可以让体育运动长跑有更吸引力,同时也让约会变得更加健康。也可以设置相应的趣味运动会,

### 参考文献:

- [1] Julian Regula. Jeszka. Change of Body composition during weight reduction program based on the diet and physical exercises and longterm effectiveness of this therapy in obese adolescents[J]. Actasci.poltechnol.Aliment,2008,7(3):55-63
- [2] 王萍秀,许之屏.“减肥运动处方”对肥胖女大学生身心健康的影响研究[J].沈阳体育学院学报,2009,28(06):71-73+81.
- [3] 白明.皖北普通高校肥胖大学生课余体育生活现状及主要影响因素研究[D].北京:北京体育大学,2009.

作者简介:袁涛(1993-),男,汉族,籍贯:浙江杭州。职称:讲师,学历:硕士研究生,研究方向:教育管理。

该论文为“金华职业技术学院辅导员专项研究课题项目资助”一般课题:“三全育人”理念指导下引导高职大学生参与体育运动机制研究的成果。

增加相应的趣味,重点是让学生们“动”起来。

### 4.3 做好寒暑假三九、三伏天关键节点的信息化管理

古人云冬练三九、夏练三伏,寒暑假恰逢在三九、三伏天的节点上,学生假期放假时间较长,没有在校期间运动环境以及气氛,学生运动自律性还是较差的,因此做好学生假期期间的体育运动信息化引导工作。辅导员设置学生寒暑假运动打卡健身群,引导目标学生组建微信群、QQ群等。学生根据自身寒假运动规划运动计划和方案,每天将计划完成程度截图照片发布在群里,分享体育健身的成果的同时,营造体育运动活跃的氛围,督促其他同学积极参加体育运动。

### 4.4 制度和措施保证激励学生积极参与体育运动

以制度成文形式来促使学生积极参加体育运动,第一,将体育运动和第二课堂学分的制度修订将体育锻炼和学分挂钩;第二,体育活动参与以及获奖荣誉进行量化考核算分,成为学生评优评奖以及入党的参考条件;第三,建立体育运动积分银行制度,将体育活动参加以及获奖进行积分换算,根据积分排名设置“运动达人”奖励,并开展积分兑换奖品活动。

通过主题班会以及体质健康课程的宣传这些制度和措施,鼓励和激励学生积极参与体育活动和体育比赛。根据运行效果,调整激励措施和制度。

## 5 结论

根据学生运动情况不理想,以及运动不积极的现状,通过相应调查研究找到这些现状产生的原因,根据这些原因采取有针对性的措施,并且继续实施有效的措施和方法。体育老师在上课的时候不仅增强对课程把控,还强化课堂体育教学的效果,辅导员进一步加强与学生的沟通交流,增强辅导员与学生的师生关系,最重要的是学生运动的整体积极性有较大的提升,学生对于体育运动的热情也较大的提升。