

大学生体育健康教育漫谈

◆陈耀青

(广东文理职业学院 524000)

摘要:随着我国教育事业的不断发展,高校大学生体育与健康受到越来越多人关注。本文将当代大学生体育与健康这一议题展开讨论,系统研究当代大学生开展体育锻炼的情况,分析影响体育与健康在行为和意识方面的各个因素,分析研究全面加强大学生体育与健康意识的方法。
关键词:大学生;体育;健康

引用:

中国有句老话,身体是革命的本钱,良好的体魄对于年轻人非常重要。大学生是祖国的未来,大学生体育与健康状况受到全社会广泛关注。将结合自己作为辅导员的工作实际,就大学生体育与健康这一议题展开讨论,剖析当代大学生在体育与健康行为上存在的种种问题,系统探究提高大学生体育与健康意识的方法,希望能够为广大辅导员更好地开展学生健康成长尽自己的绵薄之力。

一、大学生体育与健康行为分析

1. 大学生参加体育运动的动机

参加体育运动的动机是广大大学生参加体育运动的内在原因,良好的体育运动能够有效地帮助大学生对体育产生兴趣和爱好,帮助他们培养良好的体育锻炼习惯。所在大学的绝大多数学生能够参加各种体育锻炼,但是很多大学生参加体育锻炼的动机不够端正,对体育锻炼的重要性认识不够,很多人只参加集体性的体育运动,缺乏主动性和积极性,属于被动参加体育锻炼。

2. 大学生参加体育锻炼的情况

在工作的大学,大一和大二学生每天都参加早操和跑步锻炼,大三和大四学生不作要求,因此高年级(大三、大四学生以及研究生)几乎不参加学校组织的早操和跑步锻炼。每个班级都有自己的篮球队和足球队,几乎每周都会组织一次以上的校级篮球比赛或足球比赛,集体体育锻炼开展效果良好。然而,个人体育锻炼项目的开展效果很难令人满意,很少有学生能够自我制订完善的科学的适合自己的体育锻炼计划。

3. 影响大学生开展体育锻炼活动的因素

从事辅导员工作多年,结合工作经验,作者概括了如下几点制约大学生开展体育锻炼的因素:

(1)当代大学生课业负担很重,除了参加集体性体育锻炼以外很难有其他时间进行体育锻炼。

(2)学校场地制约。随着我国高校大规模扩招,学校硬件建设和学生规模之间的矛盾日益尖锐,场地制约是开展体育运动的一个硬伤。

(3)体育锻炼意识的培养工作不力。大学生没有养成良好体育锻炼习惯的一个重要原因是没有树立起良好的体育锻炼意识,没有终身运动的理念。

二、健身的作用与好处

1.健身能够提升人们的身体健康水平。研究表明每天锻炼身体的人身体素质明显高于一般人,锻炼能够提升人们身体的各项机能,不仅可以使人们远离疾病的困扰,增强人们的体质,延长人们的寿命,磨练人们的意志力,增强人们的自信心,还能够使人们保持良好且优雅的身材。

2.健身有利于提升人们的智力水平。曾经有一个大学做过研究,男女大学生运动员的大脑运转速度和工作能力等都要略高于普通大学生的平均水平。主要原因就是经常参加体育锻炼的人人体各项机能都要高于常年不运动的人,大脑的机能自然也要高于一般人,从而使大脑功能得到提高,智力得到发展,记忆力也能够得到提升,运动为人们创造了良好的生理和心理条件,有利于培养人们敏锐的观察力,丰富的想象力,良好的记忆力、反应能力以及灵活的思维能力。从而促进学生的智力发展,提升学生的心理素质。

3.健身有利于环境的健康。曾经有人说过,“对人生命的最大威胁是以车代步,而不是交通事故”。越来越多的人选择步行或骑自行车去上班自然就会减少开车和乘坐公共交通工具的人,即使是再简捷的交通运输工具也有产生污染的可能。现在我们所生活的大气已经越来越脆弱,臭氧层被破坏,大气污染,水污染,噪音污染等每天充斥着我们的眼球,越来越多的私家车导致越来越多的尾气排放,现在中国的很多的重工业城市已经看不到纯净的蓝色天空,抬眼望去都是灰蒙蒙雾蒙蒙的一片。PM2.5让我们

的生活质量越来越差,也让我们的身体健康状况越来越差。在中国,几乎越大的城市污染也就越严重,曾经很多人趋之若鹜的大城市已经成为了越来越多的人拼命想要逃离的地方,“逃离北上广”已经成为了当代中国一个越来越严峻的话题。自觉健身能够有效缓解环境污染恶劣的发展趋势,我们每个人都应该为保护环境作出自己的贡献。既能强健身体又能保护环境,何乐而不为呢?

可以说,在有限的生命里活出质量和深度是每一个人毕生追求的目标,而质量和深度的基础就是健康。生命在于运动,健康来自锻炼。健康是每一个人奋斗的基础和本钱,锻炼不仅可以保证人的身体健康,还可以促进人的心理健康。寻找适合自己的运动方法再搭配合理的膳食,同时再加上坚持不懈的毅力,提升自己的身心健康状况和生活质量指日可待。蔡元培先生曾经说过:“人的健全,不但靠饮食,尤靠运动。”终日忙碌的成功人士尚且知道运动健身的重要,更何况是尚没有工作压力的学生们呢?如果我们每一个人都能够自觉健身,增强体质,把“每天活动一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的理念融入血脉、变成习惯,变成自觉运动的内在动力和生活中的自然,从而成为生命健康、生活快乐的源泉。那么“强健中国人”必然不是梦。

三 加强大学生体育与健康的对策

1. 全面加强对大学生的体育知识教育

对大学生的体育知识教育要充分注重大学生的实际需求和具体需要。认为,大学生体育知识教育的工作重点在于培养大学生的体育锻炼意识和体育运动理念。著名电影人物“阿甘”能够坚持长跑运动,跑遍美国多个州,从表面看很难让人理解,但后来许多人追随他的脚步,其内在的深层次的原因是,阿甘将长跑这一简单的体育运动形式和自己的生命意义结合在一起。通俗地讲,就是树立了良好的终身运动理念。大学生缺乏体育运动的一个重要原因就是缺乏足够的积极性和忍耐力,只要让他们从观念上转变过来,就能够改善他们缺乏体育锻炼的现状。

2. 培养校园运动氛围,改善学校体育教学方法

一个良好的体育氛围能够带动大家主动参加体育运动,作者曾考察过国内很多高等院校在体育锻炼方面的开展情况,运动氛围和体育教学方法对于大学生开展体育运动十分重要。方式灵活、方法多样的体育教学能够有效规避体育锻炼的枯燥乏味的感觉,有助于大学生对体育运动爱好的培养。另外一方面,学校要努力营造校园的运动氛围,让大学生在良好的体育锻炼氛围中受感染、受启发、受引导,从而培养起他们良好的体育运动习惯,促成他们进行有计划的科学的体育锻炼。

3. 建立健全科学的运动考评机制

对于当前学校体育运动而言,加强对大学生长期体育运动意识的培养至关重要,需要教育工作者,特别是辅导员和体育老师在体育运动考评机制上努力。当前很多高等院校在体育考评机制上过于呆板,不够科学,以分数评分数,没有从学生的实际出发,没有结合学生课业负担、德才实际情况。认为,进行运动考评机制改革要充分考虑到以下几个内容。

(1)要充分结合学生的思想品德建设、体育锻炼态度转变、学生运动行为研究以及学生运动特长,综合考虑,全盘分析。

(2)要充分考虑考评机制的长久性,要能够充分保证一段时期内体育运动考评机制的科学性和实用性。

(3)要注重考评机制的可成长性。当今世界是不断发展变化的世界,运动考评机制要能够充分吸收新的内容,适应新的形势,从而长久地为大学生体育与健康服务。

结束语:

大学生体育与健康的重要性不言而喻,它直接关系到祖国的未来,受到社会各界的广泛关注,结合自身辅导员工作实际对大学生体育与健康这一重要议题展开讨论,分析了当前大学生参加体育锻炼的实际情况,分析了影响大学生开展体育锻炼的因素,探究了加强大学生体育锻炼,促进身心健康的几点措施。

参考文献:

- [1]胡利军等.社会经济发展与国民体质关系的研究 2016.12
- [2]刘海元.关于开展阳光运动若干问题的思考 2017.3
- [3]叶鸣.提高我国高校学生体质健康水平的思考 2016.9