

More Sports Activities to Enhance the College Students' Healthy Physique

Zhe Yang

Shazhou Professional Institute of Technology, Zhangjiagang, Jiangsu, 215600, China

Abstract

As an important part of the comprehensive project to build Healthy China, enhancing the college students' healthy physique lays a solid foundation to cultivate the students' good behavior, self-management, progressive attitude and healthy character, to create a national sporting atmosphere, and to develop a harmony society. The college PE teachers ought to be more aware of the necessity to promote sports coordination, to combine traditional and modern sports with various sports activities, indoors or outdoors, oxygen or non-oxygen oriented, competitive or recreational, to enrich the students' amateur life, and to enhance their endurance for autonomous sporting and healthy physique for modern environment.

Keywords

colleges and universities; enhancing healthy physique; combination of sports activities; multiple management

探索增强大学生体质的实践活动

杨喆

沙洲职业工学院, 中国·江苏 张家港 215600

摘要

增强大学生体质是全面建设健康中国的重要组成部分, 为培养学生良好行为规范、自我管理能力和积极向上健康人格, 营造全民运动氛围, 建设和谐社会奠定良好基础。高校体育教师应提高思想认识, 做好宣传教育和协调管理, 结合传统与现代体育运动项目, 积极开展室内或室外、有氧或无氧、竞技或娱乐等多元化体育实践活动, 丰富大学生业余生活, 培养学生自觉参与体育锻炼的毅力, 增强适应现代社会环境的身体素质。

关键词

高等院校; 增强体质; 项目融合; 多元管理

1 引言

作为培养德智体美劳全面发展社会主义事业建设者和接班人主阵地的高等院校, 既要重视培养学生的专业技能, 也要注重学生的体育活动, 把增强大学生身体素质列入重要议事日程。体育教师需要认清增强大学生体质的必要性和重要性, 义不容辞地承担增强大学生体质的重要职责。结合教学实际情况, 调动一切可以调动的积极因素, 因地制宜, 灵活多样地结合传统与现代运动项目, 引导学生开展室内或室外、器械或无器械、有氧或无氧、竞技或娱乐等多元化体育活动, 不断丰富大学生活, 激发学生自觉参与体育锻炼的热情。

2 浅析增强学生体质的益处

一般来说, 人们在不同时期对增强学生体质既有共识,

也有差异。建国初期, 老百姓生活条件普遍较差, 一些学生因家庭贫困而缺乏必需的食物, 营养不良, 身高、体重等方面的身体素质不够理想。当时, 增强学生体质不仅要鼓励学生吃苦耐劳, 参与群众性体育运动, 同时也包含尽量满足学生身体成长所需的食物营养。

改革开放以来, 社会经济飞速发展。通过近期实施精准扶贫政策, 全国消除了绝对贫困现象。现代大学生们普遍享受丰富多样的食物资源, 身高、体重等方面逐渐达到国际先进水平。虽然不缺乏食物营养, 但有些学生失去了吃苦耐劳精神, 他们重智能, 轻体能, 因长时间使用电子产品, 而缺乏必要的体育运动, 视力有所下降。有人因营养过剩, 加剧了肥胖现象。一些大学生在体力和耐力等方面严重透支, 一遇到挫折, 就容易出现心理和生理问题。因此, 现在增强大学生们的体质, 既要培养学生参与体育运动的兴趣, 保障他们参加体育锻炼的时间数量和运动质量, 还要培养他们吃苦耐劳的精神, 提高克服困难的心理和生理素质。

就家庭而言, 引导学生参与增强体质的运动项目, 有

【作者简介】杨喆(1979-), 男, 中国黑龙江哈尔滨人, 本科, 副教授, 从事体育教育与运动训练研究。

益于营造和谐幸福的家庭环境。我国较长时间实行计划生育政策，许多家庭只生一个孩子。现在的大学生中独生子女比例越来越高，有些独生子女学生从小养尊处优，时常有任性或叛逆的举动。假如某一位大学生因为迷恋电子游戏，失去学习动力，产生心理问题，就会给一个家庭造成巨大影响，或者给整个家庭带来不幸。如果教师有效组织学生参加体育活动，就能帮助学生适当转移兴趣爱好，使学生愿意与人合作，愿意与家人交流，就会逐渐减少网络游戏的时间，在改变学生命运的同时，给家庭带来和谐与幸福。

就社会而言，增强学生体质有益于培养合格人才，为可持续发展打好基础。我国正在面临人口老龄化趋势，青年人将肩负更多的社会责任。今天的大学生就是明天企事业单位的生产、经营和管理主力军。如果我们培养的大学生体质较弱，他们就难以胜任快节奏的现代化生产、经营和管理工作要求。假如我们注重增强大学生体质，就有利于满足企事业单位对现代专业人才的需求，学生们毕业后就能在社会工作岗位上更好地发挥专业技能，为提高科研生产和创新能力多做贡献。增强大学生体质，还有利于营造全民运动氛围，提升国家综合竞争力。

3 浅析增强学生体质的运动项目

增强大学生体质有许多方式方法，学工、学农、体育训练均有益于增强学生体质。在大多数情况下，学校以开展一系列体育运动为增强学生体质的主要手段。体育运动种类繁多，包含丰富多样的项目，人们可从不同角度对体育运动进行分类、分项。根据国际奥委会的安排，每四年举办一次国际性夏季和冬季奥运会。夏季奥运会适合在夏季举办，冬季奥运会适合在冬季举办。前者的比赛项目较多，共有33个大项、50个分项、339个小项，包括球类项目、田径项目、游泳项目等等。后者的比赛项目相对较少，共有7个大项、15个分项和109个小项，均与冰雪相关，包括冰球、滑雪、速度滑冰等。【1】有的项目属于个人比赛项目，有的项目需要团队合作比赛。在国际奥委会的推动下，一些奥运会比赛项目受到大学生们的喜爱，成为增强学生体质的重要途径。

按照运动过程中是否要对身体施压外力，人们往往把一些运动项目分为阻力运动项目和非阻力运动项目。阻力运动一般使用运动器械给身体施压外力，例如：举哑铃、举重等，通过在运动时给身体适当添加阻力，提高体力、耐力、神经系统敏感性及人体器官的敏感性，这样有助于扩张血管，降低血管阻力，对降低血压有一定的辅助功效。非阻力运动项目一般不需要使用运动器械给身体特别施加外力，如广播体操、跳舞、太极拳等，这些运动有助于提高人体的柔韧性、耐力、器官协调性，提升心肺功能。

许多运动项目还与不同民族的传统文化有关。草原地区的民族传统上喜爱骑马、摔跤、射箭、射击等运动；

临水地区的民族自然喜欢游泳、钓鱼、赛艇、潜水等项目；平原地区的民族习惯上喜爱跑步、骑自行车等运动。骑自行车不需要太多技巧，却是一项耐力型运动项目，有助于保持良好体形。骑车运动过程中，人的呼吸与风力相互协调，增加呼吸氧气的频率，提高身体的含氧量，并加快人体的血液循环，提升心脏功能和人体的耐受能力，对降低血压和预防神经性老化有一定的功效，有益于增强身体的抵抗能力及免疫力。【2】

有些运动项目与气候和环境有关，需要在室内进行，有些运动项目不受气候和环境的影响，可以在室外进行。羽毛球一般要在风力较小的环境中进行，常常作为室内运动项目。足球、高尔夫等项目需要在较大的场地进行，宜作为室外运动项目。很多运动项目既适合在室内进行，也适合在室外进行，如摔跤、跳舞、太极拳、踢毽子、跳格子等。另外，随着体育科技的不断进步，一些现代运动项目应运而生，如高空跳伞、飞行表演、空中技巧等。现代冒险类运动项目往往适合年青人，危险系数较小的运动项目才能老少皆宜。

4 探索增强学生体质的实践活动

增强学生体质既要统一思想认识，还要有落实行动的工作方案。作为增强学生体质的专业力量，高校体育教师应当在日常教学工作中做好宣传教育和多元化协调管理，积极探索项目融合的体育实践活动。

首先，转变观念，拓展增强学生体质的工作思路。

正确的思维方式是做好工作的基础，有助于顺利落实行动方案。如果思想僵化，就难以开阔工作视野。只有创新思维，才会行之有效，开拓进取。

增强学生体质需要转变人们固步自封的思维方式。部分体育教师习惯于各自为政，专注发挥个人的专业特长，在课堂内进行某一方面的教学活动，如足球专业的教师专注教授足球技术，高尔夫球专业的教师专注教授高尔夫球技术。这样的体育教学方法好似普通的专科医院，通常专而不全，对培养足球等专业运动员或许有一定作用，但由于课堂时间的局限性，不利于普及丰富多彩的群众性体育运动项目，影响全民性体育运动的可持续发展。

为了改革不合时宜的教学方式，我们有必要拓宽工作视野，更好地凝聚集体力量。体育教师应设法克服个人专注唱独角戏的现象，既要发挥个体力量，也要发挥集体的组织协调作用，共同探索相互学习、相互融合的教学项目。体育教研室应从宏观角度拓展集体备课研讨、集体观摩学习的机会，合理制定和全面落实增强学生体质的工作方案。引导教师适度避免专而不全的倾向，在课堂上挤出一定比例的时间，教授不同领域的运动技能，如足球专业的教师除了教授足球技能，还要教授乒乓、篮球、太极等，使学生逐步掌握多种运动项目的方法，自觉拓展多元化体育运动空间。教学行政部门应加强与团委、学生会等群团组织的合作，积

极利用课堂内、外的体育教学资源,增加联合行动项目,拓展学生的体育活动渠道,合力营造增强学生体质的教学环境。

其次,因地制宜,挖掘增强学生体质的潜力。

干工作不能满足于现状。尽管抓好课堂教学很重要,但增强学生体质不能局限于此,还应发掘多种潜力。一是充分利用课余时间,积极开展团体性体育活动。针对许多独生子女大学生普遍习惯于以自我为中心的思维方式,教师应定期组织课外集体活动,如每周定期组织拔河比赛,因为拔河时需要两队学生前后呼应,共同发力,这样有利于培养学生的团队精神。接力赛等项目也需要多位学生团结拼搏,是增强学生体质和培养集体观念的好方法。二是有效配置和利用一些短、平、快的运动器械,鼓励学生自觉参加课外体育运动。为了使避免长时间使用电器设备的负面影响,教师可介绍一些经济实惠的运动工具,例如,握力器、拉力器等既轻便,又实惠,方便随身携带。在使用电脑、手机后,学生可随时使用握力器、拉力器锻炼身体,增加体质。三是结合传统与现代体育运动项目特点,开展灵活多样的室内或室外、有氧或无氧、竞技或娱乐等多元化体育实践活动。例如,双人扳手腕是传统的运动项目,无需特别的体育器械,有利于增加学生互动的机会,增强体育锻炼的兴趣。骑自行车、踢毽子是传统的室外项目,可作为有氧的竞技运动。瑜伽是增强身体力量、拉伸身体肌肉和提高机体活力的一套动作,【3】与街舞、滑雪等成为现代青年人喜爱的运动项目。鼓励学生参与乒乓、篮球、排球、足球等运动项目,有助于拓展国际化体育运动视野,提高学生适应现代社会生活的身体素质。

再则,积极协调,发挥增强学生体质的社会作用。

社会力量是办好高等教育的重要保障。如果高校加强与社会企事业单位的合作,就能做到有的放矢,培养的学生就会迅速适应社会工作岗位。假如高校闭门办学,不与社会企事业单位联系,培养的学生就很难得到社会的认可。

在增强学生体质方面,体育教师也要克服闭门教学的倾向,必须设法打通学校与社会的围墙,走开门办学的道路。一是走出去,加强与社会企事业单位的联系。社会是最好的大学,只有让学生走出校门,到社会中参加实践锻炼,才能使他们了解社会,融入社会。教师可预先与企事业单位联系,了解职工体育活动动态,组织学生体育运动队,或组建

学生体育兴趣队,包括乒乓、篮球、排球、足球等学生运动队,参与企事业单位组织的体育活动,或与企事业单位运动队进行周末友谊比赛。加强与学校团委、学生会、工会的协调,组织学生参加志愿者社会实践活动,包括参与社区抗击新冠肺炎等,既能使学生提高社会服务能力,又能增强学生的心理和身体素质。二是请进来,探索校企合作教学。民间出高手。社会企事业单位有许多体育达人,他们在体育运动的某些方面有特别的技能。学校可聘请这些社会体育达人来校担任学生运动队的技术指导或顾问,也可聘为体育教师,参与学校体育教学研究,为增强学生体质出谋划策。三是共同建设校企体育文化环境。随着体育文化事业的发展,学校需要加强体育文化建设,企事业单位也需要加强体育文化建设。学校与企事业单位可共享体育文化资源,联手推进体育文化建设。例如,组建校企舞蹈队、联合运动队,组织师生书写体育宣传标语,营造校园和企业体育文化氛围。学生在参加体育活动时,可穿戴有学校或企业文化的服饰,宣传校园和企业体育文化,使学生在共建校企体育文化的活动中,提高参与体育锻炼的思想认识,产生良好的校企合作社会效应。

5 结语

增强学生体质是一项长期而艰巨的工作任务。高校体育教师需要与时俱进,发挥集体作用,共同探索增强学生体质的工作思路。结合日常教学实际情况,挖掘工作潜力,增加项目融合的教学活动。推进教学改革,因地制宜地利用校内、校外体育教学资源,既推广夏季运动项目,又探索冬季体育活动,努力拓展大学生体育运动的空间。充分调动学生自觉参与体育运动的积极性,鼓励学生参加多元化社会体育实践,为营造全民体育运动社会氛围和学生终身体育锻炼奠定良好基础。

参考文献

- [1] <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1726902599728589455&wfr=spider&for=pc>
- [2] https://www.360kuai.com/98a382627d1dd752e?djsource=XsqsZg&hsid=309ba67ab75ec15a&refer_scene=0&scene=1&uid=d7e047f9ffe5f716fac31a7f953c11&nsid=30ce37cf-87d4-458c-ae21-59c2fd9053c4&tj_url=98a382627d1dd752e&sign=360_36e79513
- [3] 迈克尔·罗伊森,迈哈迈特·奥兹(著);兆彬,吕方,(译).身体使用手册-2[M],南京:译林出版社,2007:216-217.