

# 体育锻炼对学生良好行为习惯的养成

梁文俊

(山西省太谷县第二中学校 山西 太谷 030800)

**【摘要】** 本文主要通过实验法和问卷调查法分析了体育锻炼对学生良好行为习惯养成的影响,并从生活习惯、锻炼意识、锻炼兴趣和锻炼技能几个方面入手,提出了如何利用体育锻炼让学生养成良好行为习惯的方法,希望能够为今后的体育教学方式带来一定的参考价值。

**【关键词】** 体育锻炼; 行为习惯; 养成

## 1. 研究目的

体育教学是教学中的重要组成部分,它能有效提高学生的身体健康素质,同时还能帮助学生养成良好的行为习惯。随着教育的不断发展,新课程改革的不断推进,越来越多的人意识到了这一点,也就更加重视体育锻炼对学生的意义。但是,我们究竟应该怎样通过学生的体育锻炼帮助他们养成良好的行为习惯呢?本文主要就这一问题以学生为对象进行了调查研究,并提出了相应的建议,希望能够为今后的体育教学方式带来一定的参考价值。

## 2. 研究方法

### 2.1 实验法

针对某所高中的60名学生,我们在学期初和学习末分别进行对学生进行了50米、800/1000米、立定跳远和坐位体前驱四项测试,并对结果进行了总结和对比,发现体育锻炼对学生行为习惯的影响。在两次测试之间,我们对学生进行了体育锻炼方面的干预:

在学生进行体育运动时,让他们养成运动前后进行准备运动和放松运动的习惯。具体来说,就是在学生进行体育学习或是田径训练等相关的体育锻炼时,教师通过任务的方式让学生养成正确的运动习惯。

让学生结合自己日常进行的体育锻炼项目搭配合理健康的饮食,养成良好的健康行为习惯。

规范学生作息习惯。通过学生日常的课程安排、课余活动的设置让学生养成良好的作息习惯,并且通过有效手段严格控制学生的日常活动,包括每日的睡眠和三餐时间,让他们养成良好的健康习惯。

### 2.2 问卷调查法

在两次测试之后,我们都对60名学生进行了一次问卷调查。调查的内容涉及到了他们日常的饮食、作息和运动等方面的行为习惯。该问卷主要是通过自评的方式,让学生对自己的日常行为进行打分,总共包含20道题目,每到题目都包含了五个选项:从无(1分)、偶尔(2分)、有时(3分)、经常(4分)、总是(5分),每题得分相加得到总分。总分越高则表示学生的行为习惯越健康,反之则表示学生日常的行为习惯越差。具体题目内容如表一所示。

## 3. 结果与分析

### 3.1 学生体能测试实验结果及分析

在两次测试结果中我们发现,无论是哪一项测试内容,成绩都有了明显的提升。50米跑中,男生的成绩由平均7.33提升到了7.06秒,女生平均成绩则由8.6提升到了8.4秒。长跑中,男女生也分别提升了16和20秒。立定跳的男女成绩则平均提升0.1米左右。坐位体前驱男女分别以平均11.18和12.28提升至13.14和15.55。这些数据都表明通过一个学期对学生的训练和引导,他们的体能都得到了有效的提升,同时也为终身体育的发展奠定了良好的基础。

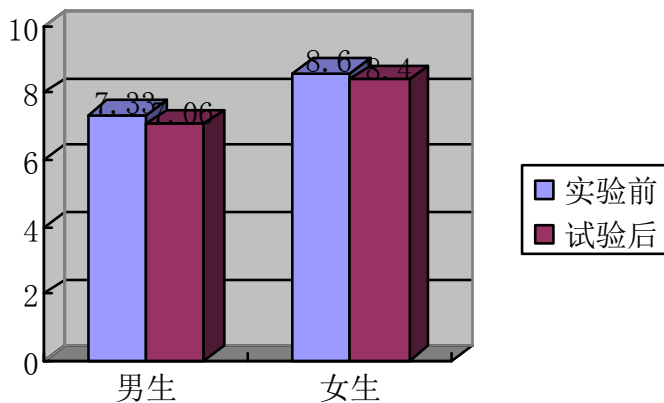


图1 体能测试实验前后对比

### 3.2 学生调查问卷结果及分析

两次调查问卷的结果显示,通过对学生体育锻炼的敢于,学生的行为习惯有了明显的改善。第一次结果显示,6人的习惯得分为60分以下,17人为60分-69分,26人为70分-79分,8人为80分-89分,仅有3人为90分以上。第二次调查问卷中,低于60分的学生为0人,60分-69分的学生为4人,70分-79分的学生为15人,80-89分的学生为17人,90分以上的为24人。

表1 学生的行为习惯改善情况

	第一次调查	第二次调查
60分以下	6	0
60分-69分	17	4
70分-79分	26	15
80分-89分	8	17
90分以上	3	24

从以上结果中可以说明,让学生养成良好的体育锻炼习惯,不但可以提升他们的体能水平,还可以通过日常对他们正确的引导让他们养成良好的生活习惯,提高生活质量,拥有健康的生活态度。

## 4. 结论与建议

在学生日常体育锻炼中,进行积极的引导将会有效让他们形成正确的行为习惯,拥有健康的生活态度,具体来说,主要从生活习惯、锻炼意识、锻炼兴趣和锻炼技能几个方面入手。

### 4.1 养成良好的生活习惯

让学生进行体育锻炼的根本目的是要提升他们的身体素质,为生活和学习打下良好的基础。在进行体育锻炼的过程中,首先要让学生养成良好的生活习惯,早睡早起、合理饮食。具体来说,首先要保证学生日常饮食中要有足够的热量和均衡的营养,包括维生素、无机盐和水分。对于蛋白质和化合物等物质每天必须要保证在合理的摄入范围之内。对于不同的人群来说,需要根据自己的实际情况制定饮食标准,以达到一个健康的身体状态。其次则是健康的生活作息,对与人体来说,最佳的睡眠时间为晚十点到早六点,这段时间也是人类身体机能的自我调节时间,因此必须要求学生养成早睡早起的习惯,每天保证能够拥有充足的睡眠。

### 4.2 树立明确的锻炼意识

很多学生在学习生活中没有养成体育锻炼的习惯主要是因为他们并没有树立明确的锻炼意识。我们要求学生进行体育锻炼主要有以下几个方面的目的,一是要提升他们的身体素质,为他们的学习打下基础。而是要让学生提升体育的运动能力,提升身体健康水平。二是要在体育教学中对他们进行品质教育,促进学生综合素质的提升。三是利用体育锻炼释放学生生活学习中的压力,通过运动的方式发泄自己的不良情绪。第四体育锻炼可以让学生拥有一个健美的体形,无论是对于男生来说还是对于女生来说,都可以让他们受到更多人的关注,提升自己的自信心。

### 4.3 培养体育锻炼的兴趣

兴趣是最好的老师,在学生树立明确的锻炼意识之后,如果没有兴趣的支撑,很容易出现半途而废的情况。提升学生体育锻炼的兴趣,主要要从以下两个方面入手:

让学生在体育锻炼中结交志同道合的朋友。学生在选择体育锻炼的项目时,必然会选择自己所喜欢的体育项目,如乒乓球、篮球、轮滑等。而在进行这些体育项目的过程中,学生自然也会结实一些同样热爱这些项目的朋友,他们会在互相鼓励之下长期坚持进行体育锻炼。

## 参考文献

[1] 梁东平. 多管齐下, 促进学生良好行为习惯的养成[A]. 国家教师科研基金十一五阶段性成果集(湖北卷)[C]. 2010年