

高校体育教育培养大学生体育自我锻炼意识的策略研究

郑军伟

(山东财经大学东方学院, 山东省泰安市 271000)

[摘要] 体育锻炼可以使人身体更加的健康, 拥有健康的身体就可以抵抗一些疾病, 改善人们的生活。在当代高校体育教育中, 对大学生体育的自我锻炼意识并不是很重视, 导致大学生的身体素质普遍偏弱。在此基础上, 各大高校决定改变这一状况, 加大力度培养大学生体育自我锻炼意识, 使大学生拥有健康的体魄, 本文就对高校体育教育培养大学生体育自我锻炼意识进行深入研究。

[关键词] 体育锻炼; 大学生体育自我锻炼意识; 培养方式; 研究与分析

在现在的教育背景下, 很多大学生都忽略了体育运动的重要性, 在校园里只注重学习和玩乐, 缺乏自我锻炼意识, 正是因为这样, 现在的大学生身体健康状况非常的不好, 各种疾病缠身, 有的甚至猝死。那么, 如何解决这一状况呢, 如何能够培养大学生的自我锻炼意识呢?

一、大学生身体素质下降的原因

(一) 高校体育发展并不完善

影响大学生身体素质下降的因素有很多, 首要原因就是高校体育发展并不完善, 确切的说并不是高校体育发展的不完善, 而是在学生的整个学习生涯中, 任何阶段都从未重视过体育锻炼, 院校只关心升学率, 在这样的情况下, 高校体育也就不太重视学生的体育锻炼程度了, 在体育课上, 很多时候都是简单的跑步, 然后自由活动, 根本没有系统的体育锻炼计划, 使得学生很是散漫, 在课上随便糊弄一下就完事了。这样一来, 学生的自我锻炼意识弱化了, 久而久之, 身体素质也就没有以前好了。

(二) 大学生不够自律

除了高校体育的发展不够完善外, 大学生不够自律也是影响其身体素质下降的原因之一。高等院校的自由时间较多, 并且没有升学压力, 但就是这样, 绝大多数的大学生在课余时间只知道去玩游戏, 睡觉和学习, 并没有去加强体育锻炼, 没有一个要加强体育锻炼的意识。不仅如此, 大学生非常的不自律, 熬夜甚至通宵, 管不住自己的嘴, 吃很多垃圾食品, 在没有高强度的体育锻炼的支持下, 大学生的这种行为无异于慢性自杀。不自律俨然成为了阻碍大学生的身体健康的首要原因, 记得以前NBA的球星吐槽中国的体育馆, 他说, “我头一次看见体育馆是不禁烟的”。这虽然是简单的一句话, 但是, 在侧面的证明不仅仅是大学生, 有些职业体育人员也是不够自律的。要想提高自身的身体素质, 不够自律是最大的拦路虎。

(三) 大学生对自身的身体状况并不了解

什么是健康, 这个问题如果大学生来回答, 一定是, 我现在不感冒, 身体也不疼不痛, 很健康啊。但是, 这样的回答是错误的, 对于一些疾病, 都是有潜伏期的。很多大学生并不是真正的了解自己的身体状况。大学生们依旧天天上网, 黑白颠倒的生活, 使得自身的体重直线飙升, 但学生却不以为然, 即使自己拥有了黑黑的眼圈, 也有了苍白的脸。这些其实都是身体亚健康的警告, 已经在告诉大学生身体已经不健康了。在这样的长期生活下, 大学生的身体素质一定会变得很不好。

(四) 高校体育课程并不完善

在大学里, 对于体育课并不是很重视, 在大学里只有两年体育课。教师管理也不是很严格, 一学期的课程里, 很多学生只是为了去应付考试才去参加体育课。这样的体育课程对于学生来说是可有可无的, 即使是去上体育课也只是为了应付出勤率, 拿到课程学分, 在这样的情况下, 大学体育课程就如同虚设, 对学生并没有实际的意义。

二、如何培养大学生体育自我锻炼意识

(一) 提高高校体育发展

要想培养大学生体育自我锻炼的意识, 就必须要提高高校体育发展, 全方面的提高对高校体育事业的重视。比如, 院校方面可以定期的举办一些体育活动, 像12.9长跑, 还有一些体育的比赛之类的, 像篮球赛, 足球赛等。可以给参与活动的学生一些奖励, 获胜者奖励更多, 这样才能让大学生积极的参加这些活动, 锻炼好自己的身体, 认识到体育锻炼的重要性, 培养自身的体育锻炼意识。

(二) 大学生需要更加的自律

大学生需要更加的自律, 现在的大学生的生活非常的糜烂, 熬夜上网, 熬夜看剧, 白天不去锻炼, 只在寝室睡觉, 黑白颠倒, 管不住自己的嘴, 暴饮暴食, 吃垃圾食品。这些都是不自律的表现, 对自己非常的不负责, 不爱惜自己的身体。大学生想要培养自身的锻炼意识, 就需要先改掉一些不好的习惯, 然后再去运动, 加强自身的锻炼。让自己拥有一个更加健康的体魄。

(三) 大学生应该了解自身的身体状况

大学生对自身的身体状况并不是十分了解, 只知道看表面的现象, 身体已经体现出疲惫的状态, 但是学生们并不自知, 这样的行为真的是在自杀, 希望大学生能够定期的去参加体检, 时刻了解自己的身体状况。在了解自己身体的真正情况后, 学生们也应该去对症下药, 想到解决身体不健康的办法, 比如更加合理的生活, 和增加体育活动量, 让自己的身体变得更加健康。

(四) 完善大学生的体育课程

要想培养大学生体育的自我锻炼意识, 光靠学生自律是远远不够的, 还需要学校的努力, 让学生每一个学期都能够上足够的体育课, 并且完善体育课程, 加强体育课程的管理, 比如, 在每堂课的前后都要对学生进行点名, 并且在课堂上严格监控学生的运动情况。争取在课堂上让每一位学生都进行大量的体育活动, 达到出汗量的标准。再比如, 可以让学生自行选择自己最喜欢的运动, 然后去报名这门课程, 这样一来, 学生就可以在课堂上进行自己喜欢的运动, 也就能培养出自我锻炼的意识了。

(五) 提高大学生对体育运动的兴趣

想要培养出大学生自我锻炼意识, 光靠体育课上的完善和学生的自律是远远不够的, 还需要让大学生对体育活动产生兴趣, 只有真正的对体育运动产生兴趣才能够去提升自身的体育锻炼意识。这就需要高校为学生提供帮助, 比如, 让学生定期的投票选出最感兴趣的体育活动, 再定期的去举办这些活动, 并让学生积极的参加, 调动学生的积极性, 使得大学生更加愿意去参加体育活动, 在这样的情况下, 才能够更好的培养大学生体育自我锻炼意识。

结束语:

综合上文, 可以了解到, 当代大学生身体素质低下的原因, 以及如何去培养大学生的自我体育锻炼意识。想要更好的去培养大学生体育自我锻炼的意识, 不仅需要院校去完善校内的各种体育设施和完善体育课程, 还需要学生去自律起来, 不再慵懒的生活, 而是让自己更加健康的生活。只有这样才能够去更好的培养的大学生体育自我锻炼的意识。在此基础上, 学生也应该多去参加自己喜欢上的体育运动, 这样才能够让学生更加喜欢体育运动, 也就更加愿意去花时间去锻炼自己, 这样才能够更好的去培养出大学生体育自我锻炼的意识。

参考文献

- [1] 黄富. 高校体育教育中培养大学生体育自我锻炼意识的途径分析[J]. 理论与方法探索, 2017(11)
- [2] 钟建春. 高校体育教育如何培养大学生体育自我锻炼意识[J]. 学校体育学, 2013(11)
- [3] 赵建明. 高校体育教育如何培养大学生体育自我锻炼意识[J]. 教育与职业, 2013(2)

作者简介

郑军伟, 男(1984年03月)汉族, 山东财经大学东方学院, 公共教育学院, 讲师, 山东省泰安市271000