

大学生课外体育锻炼现状调查研究

王军

(渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

【摘要】男、女大学生参加课外体育锻炼的主要目的是增进身心健康、缓解压力、提高交际能力；影响在校大学生参加课外体育锻炼的因素主要有兴趣因素、场地设施不完善、运动技能差、自身条件限制、压力大和情绪因素。

【关键词】大学生；体育锻炼；目的；参与

在校大学生是我国社会主义现代化建设的接班人和生力军。因此培养出具有高学历和高水平的国家现代化建设后备人才是我国各高校的任务。学校还要关注大学生课外体育锻炼情况，帮助和引导大学生课外体育锻炼工作的进行。大学生参加课外体育锻炼，既有助于掌握体育课上学习的运动技能，还可以达到提高自身健康水平的效果。

1 大学生参加课外体育锻炼的持续时间

体育锻炼持续时间指的是人在每一次体育锻炼时坚持的时间长短。大学生参加体育锻炼的持续时间与体育锻炼项目的负荷大小有关，且二者成反比例关系。男、女大学生体育锻炼持续时间存在很大差异，

在校大学生参加体育锻炼渭南师范学院在校男、女大学生参加体育锻炼持续时间的长短主要取决于男、女大学生体能上、能量储备上的差异。兴趣是人体内在的、隐形的对所追求的事物的渴望。当大学生渴望从体育锻炼中获得好处，对所参加的锻炼项目感兴趣的时候，就会投入大部分时间，用心的去对待它。一次完整的体育锻炼包括热身准备环节，目的是充分打开各关节和肌肉，避免运动损伤；其次是通过正式锻炼内容，给身体肌肉和感知觉带来刺激和冲击的良性效果的累积，达到强身健体和磨练意志品质等的好处，充分体验体育锻炼给机体带来的运动高峰感、成就感和乐趣。然后是充分的放松，在放松的过程中体验锻炼带来的的后续愉悦感和满足感。

大学校园是一个高度自由化和民主化的地方，很多大学生在课余时间都会通过各种途径结交新的朋友，认识新的事物，提高自身交际能力，一段锻炼就是其中的一种途径，强身健体之余还能认识新的朋友，两全其美。

2 大学生参加课外体育锻炼的目的分析

我国的传统健康观念是“无病及健康”，更是把“吃得下、笑得着、睡得着”理解成健康。而现代的健康观念是整体健康。21世纪科技与社会的高速发展，将使我们的学习方式、工作方式、生活方式发生巨大变化。基于现代社会凸显的特征，使得现代社会对现代人提出了更高的要求，“良好的健康素质”是放在首位的。世界卫生组织（WHO）认为，健康是整个身体、精神和社会的一种良好状态，而不只是没有疾病或体弱。大学时光是一个人一生时光里的黄金阶段，是长身体、涨学识、长见识的黄金阶段，因此学业、健康和社交能力应均衡发展。学校要把“教书育人”和“强身健体”相结合，注重学生德智体全面发展，为国家现代化建设培养合格的接班人。而我们的大学生也应注重自身综合素质的全面发展。“鱼”和“熊掌”要兼得。

3 参加课外体育锻炼可以缓解大学生的压力

大学生的压力主要来自于学业压力和就业压力。我国传统的教育模式是填鸭式教育（应试教育），比喻来说就是在饲养鸭子的过程中，养殖户会使用含糖量很高的饲料塞进鸭子嘴里达到快速增肥，缩短鸭子的生长周期，达到快速收益的目的，但是在这一过程中如鸭子划水生存的能力等，却不是养殖户关注的重点。就业压力是因为国家发展的越来越好，发展的速度越来越快，定位人才的门槛越来越高，这也加大了大学生的就业压力。当大学生一心一意沉浸在体育锻炼的各种快感中就会

暂时忘却学业和就业压力，比如充分体验体育锻炼挥汗如雨的淋漓感；肌肉和关节充分舒展的自由感，紧促呼吸之后的大口呼吸的满足感等。体育锻炼和日常生活也有相似之处，生活中会碰到各种失败、挫折和压力，到体育锻炼过程中也会经历失败、挫折和压力，经常参加体育锻炼，因此大学生选择课外参加体育锻炼来既能解压，也能提高抗压能力。

4 参加课外体育锻炼可以提高大学生的交际能力

交际能力是指一个人使用语言知识的能力，它包括合理使用语言知识达到准确地表达自身想法的能力，还包括在不同的语境中选用正确的方式表达以及表达得体的能力。体育锻炼过程中，我们总会和有相同体育爱好的人言语交流，从陌生到初识到最后可能是朋友，这一程无不在提高大学生的交际能力。扩大交际圈子不光是指扩大人物关系，也指开阔眼界，学习新的知识。

塑造健美身材是部分男大学生参加课外体育锻炼的主要目的

健美身材是指人强壮健康的身体呈现出的一种美的属性。健身风潮最早是从欧美国家传入我国，起初是在影视屏幕上见得比较多，剧中的男主角一身的腱子肉，非常有男子气概、英雄气概。相信我国每个男生从小到大都有一个英雄梦，梦想成为超级英雄拯救世界，维护世界和平。而这也为之后健身文化能够在我国飞速发展奠定了人数基础。慢慢的，我国民众也开始进行健身活动，一家家的健身房应声而起，给大量爱好健身的朋友提供了便利。健身房虽然有专业的场地器材和专业人员提供指导，但收费昂贵，对很多学生党来说都是负担不起的，因此很大一部分男大学生通过参加课外体育锻炼来追求形体对称、比例均衡、线条流畅、四肢匀称、肤色健康。通过肢体向外界展示自己积极乐观、自信向上、阳光开朗的健康形象。

塑造形体美和气质美是部分女大学生参加课外体育锻炼的主要目的

形体美是人的外在表现，是全身上下各部位之间比例协调匀称，给人最直观的美的感受。举例来说，现在的女生都追求大长腿、人鱼线、深锁骨和“A4腰”，这就是具体的形体美的表现。爱美之心人皆有之，何况是朝气蓬勃的女大学生，健康漂亮的身体，是每个女生的追求，是每个人都需要的，这也是人类最真实的追求。都说外在看形体，内再看气质。而优美的形体，与体育锻炼是分不开的，参加各种体育锻炼可以消耗多余的脂肪，不仅能达到减肥的效果，对塑造完美身形也有很大帮助。而气质美也能通过体育锻炼来提高。长期坚持体育锻炼，认真对待体育锻炼，在体验体育锻炼带来的满足感和成就感的同时，在心理上会逐步形成自信、开朗、活泼、大方的气质。

5 结论

课外体育锻炼一是要做到坚持不懈、持之以恒；二是要有计划；三是要遵从科学。大学生要结合自身身体状况、课外时间等方面的因素为体育锻炼制定切实可行的计划。最好以一星期为一个锻炼小周期，计划包括周锻炼次数、锻炼频率和持续时间等。要注意的是体育锻炼之前要有热身，锻炼之后要有放松。无论体育锻炼持续时间是多久，热身和放松这两个环节都非常重要。热身的目的是让关节和肌肉经历逐步发热和舒展这样一个过程，不会在剧烈的运动中出现肌肉和关节的损伤；放松的目的是为了缓解肌肉疲劳，加快新陈代谢。

新形势下高校辅导员班级管理工作面临的挑战及对策

张茜

(安徽工业经济职业技术学院 安徽 合肥 230000)

【摘要】随着我国经济的快速发展，国家越来越重视高校辅导员班级管理工作。为了进一步的提高高校辅导员班级管理效率，必须要加强班级文化建设，定期或者不定期的开展班级活动，提升学生的自我管理能力和完善班级管理体制机制。因此本文主要针对新形势下高校辅导员班级管理工作面临的挑战进行简要分析，并提出合理化建议。

【关键词】新形势；高校辅导员；班级管理工作；挑战及对策

1. 前言

高校班级管理工作是高校管理的重要内容，学生可以在班级活动中学习、成长和生活。一般来说，班级管理主要以学生自我管理为核心，但由于学生的自我约束能力差，辅导员管理制度是目前常见的实施制度。由于高校管理人员缺乏实践经验，难以针对性地进行问题处理，对此，必须要从实际出发，提升其班级管控的效率。

2. 高校辅导员班级管理现状

2.1 社会环境变革快

在信息化技术的不断发展中，人们的生产生活方式发生了重要转变，学生会受到各种文化思想的冲击和熏陶。部分大学生都是独生子女，且在家中属于父母的宝贝，缺乏班集体中与他人和谐相处的能力，很难实行集体教育。且由于社会贫富差距的不断加大，部分家庭富有的同学歧视家庭贫瘠的同学现象明显，这容易导致部

分学生在课程的学习中受外在因素影响大，自我的心里调节存在较大差异。由于网络信息化技术的发展，大学生容易沉迷于部分可应用的游戏以及其他视频软件中，辅导员一旦关注缺失，很容易使得该类人员走向歧途，造成人格上的缺失，加大辅导员的管理难度。由于网络的开放性和自由性等特征，某些自制力不强的学生受西方不良分子的有害思想引导，作出部分不符合社会主义核心价值观的事情。

2.2 体制机制的变化

现阶段的高等院校教育体制的变革给辅导员提出了新的要求。在学生教育管理中，后勤服务的社会化成为了一种常见现象，学生开始利用课余时间开展活动，但由于没有明确的校园文化概念，部分人际交往以及娱乐学习局限于校园中，淡化了传统的班级观念，自主择业以及社会化学习现象明显。与此同时，由于并没有专业的教育教学体制，市场化的人才竞争会加剧，辅导员工作压力和数量容易倍增。加之辅导员无法增强班级的凝聚力，体制下的极端人才容易出现。由于大学生对于环