

影响女性健康体育观形成的因素及对策

边菊平

(陕西渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

【摘要】随着社会经济的发展,我国的女性健康教育也越来越受到重视。我国进入改革开放和社会主义现代化建设的新时期,实现了党和国家的历史性转折,国民经济飞速发展,人民的生活水平不断提高。在基本的温饱得到满足和丰衣足食之后,人们逐渐重视对精神需求和个人生活质量的提高。正如美国政治家林肯所言:健康是灵魂的支柱,重要的根基。女性自身要想全面发展、提高自身能力水平,离不开健康的身体基础,在新时期培养女性健康体育观更是具有极其深远的意义。本文首先阐述了健康体育观的意义,然后分析了新时期培养女性健康体育观的原因,最后针对原因探讨了提高新时期培养女性健康体育观的措施。

【关键词】新时期;女性;健康体育观的培养;意义与策略探究

一、健康体育观概念

健康体育观是指在健康的基础上开展各项体育活动,个体或群体为了预防疾病、增强体质、维持和促进健康所采取的一切有利于自身及他人在身体、心理、社会适应性等方面保持良好、健康状态的各种行为和活动的总称。健康体育观是在新时期和新时代的影响下,受社会发展趋势推动而产生发展的、合乎人民大众需要的新型体育观念。健康体育观本质上就是体育发展存在的基本要求体现,是实现体育价值的重要思想基础。

二、新时期培养女性健康体育观的原因

(一) 社会因素

在新的时期背景下,我国社会不断发展进步,不止人们的生活水平日益提高丰富,人们的思想道德意识、科学文化意识也日渐提高,女性逐渐得到了重视尊重,社会地位也与日俱增,对社会进程的和谐进步起着巨大的推动作用。健康是成功的命脉,是成功的本钱。受社会进步的影响,女性在社会地位有所提高的同时,也意识到了保证自身健康的必要性。生命在于运动,运动有益健康。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身体锻炼促进身体在形态结构、生理机能等方面发展一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质、增进健康,对提高人体综合素质、保证健康具有重要的意义。因此,在新的时期,女性要想提高自身综合素质、保证自身健康,参与体育运动是尤为不错的选择,培育女性健康体育观更是社会发展进步的必然。

(二) 影响女性健康体育观形成的自身因素

(1) 自身的素质是影响女性健康体育观形成的一个重要因素。如女性受教育的程度、女性对美的要求、女性对健身体育的认识等。其中,受教育程度起决定性作用,直接影响着女性健康的体育观形成。随着社会的发展、文明的推进,女性在各种社会活动领域扮演着越来越重要的角色。女性自我价值意识的觉醒及对美的理性追求,许多女性加入了体育健身。(2) 性格特征的影响。女性有害羞、敏感的特性、特别关注自己的形象可导致对体育运动缺乏兴趣,如怕做动作不协调等,其他人的意见也会影响女性参加体育锻炼,如丈夫微小的暗示,赞成或不赞成,都会影响她们进行体育锻炼。(3) 经济条件的限制及家庭责任的束缚。由于女性的平均收入整体低于男性,家庭妇女甚至没有收入,缺乏经济来源,使其自身的消费能力受到一定的制约。由于长期以来形成的女性的家庭责任,如教育子女,繁重的家务劳动等,限制了女性锻炼的积极性。(4) 社会和单位对女性参加体育活动缺乏必要的组织,从而打击了女性参加体育活动的积极性。女性进行活动往往需要有同伴一起,这是女人的天性。(5) 体育健身的知识贫乏。女性虽然热爱体育锻炼,但她们缺乏体育锻炼的基本知识和体育锻炼的方法和手段。这在一定程度上限制了她们进行体育锻炼的积极性和效果。

三、新时期培养女性健康体育观的措施

(一) 学校普及女性健康保健教育的主要措施

(1) 丰富教育形式。多数女性对于自己身上特殊的生理器官并不了解,为帮助他们建立起正确的健康观,提高保健能力,学校应该开设专门的女性健康保健课程,并注重丰富教育形式以提高学生的学习兴趣和积极性。第一,定期举办女性健康专题讲座。学校可以请专门的讲师针对不同的女性健康知识举办专题讲座,例如生殖生育讲座、乳房保健知识讲座、青春周期性教育讲座等,让女生们能够系统性的接受健康教育;第二,设置校园保健辅导专栏。学校可以专门向教师、学生等征集健康保健方面的相关文稿,专门编辑校园女性健康保健辅导刊物,以宣传正确的女性健康保健知识;第三,组织专门的竞赛活动。学校可以通过比赛的形式组织开展女性健康知识竞赛,通过竞赛形式和竞赛内容设定、竞赛结果评定等实现对女生健康知识水平的动态监测;第四,成立女性健康保健咨询室。学校可以根据自身实际状况设置相应的女性健康保健咨询室,并构建多种信息沟通平台,帮助学生答疑解惑。(2) 选择合适的教学内容和师资队伍。女性健康保健教育内容涉及广泛,根据女性不同时期会有相应的教育内容。对此,学校要根据女生青春期阶段可能遇到的健康问题展开相应的教育教学,包括青春周期性知识、生殖器官保健、妇科常见病预防、重大女性疾病预防等。与此同时,学校还应根据自身实际状况不同程度的吸纳和培养具有医学相关背景的教辅人员,以成立专门的女性健康保健指导

教学团队,这样不仅能够实现学校教育资源的效益最大化,更可以帮助在校女生关注女性健康,提高她们的健康素养水平。(3) 注重校园与家庭的通力合作。女性健康保健教育不仅仅是学校的责任,也要重视家庭教育的作用。对此,学校应重视家庭教育对女性成长的重要性,主动与学生家长建立合作关系,通过定期开展家长会、网络信息交流等形式,将正确的女性健康知识传递给家长,以提高家长对于女性健康保健的重要性认识,并以此来正确引导孩子养成良好的作息、卫生习惯。

(二) 利用多媒体技术创建女性健康体育观宣传平台

随着信息化技术的不断发展进步,当今社会正处于网络大爆炸时代,社会各方面的发展基本与网络技术、多媒体技术息息相关、紧密相连。因此,在新时期培养女性的健康体育观应有机结合多媒体技术,利用多媒体技术创建网络宣传平台。借助网络的开放性和自由性,在网络平台上为广大群众广泛普及有关新时期培养女性健康体育观的意义和必然性,以及健康体育观的基础知识,便于人们深刻了解健康体育观,自主主动地接受教育,树立正确的体育观,使广大女性同志自主培养健康的体育观。例如,可以通过多媒体技术制作有关培养女性健康体育观的宣传小视频,在网络平台上以文书、视频的形式向社会大众宣传介绍健康体育观的知识和重要性,吸引人们的兴趣,潜移默化地树立健康体育观。

(三) 体育和谐发展的需要

体育是一种复杂的社会文化现象,它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进人体全面发展、提高全面教育水平、增强体质、改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。社会是共同生活的人们通过各种各样的社会关系联合起来的集合,其中不乏女性人民群众。没有男女的协调发展,就没有社会的全面进步,更不会有人类的可持续发展。因此,体育作为社会活动,其自身的发展也讲究两性的和谐,需要男女的协调发展。体育上的两性和谐,包括两层意思:一是两性体育都得到发展,即共同发展;二是两性体育之间和谐发展,即两性体育的发展是互为条件、相互依赖和相互促进的,共同协调配合。如果女性体育得不到发展进步,那么就会影响到男性体育的持续性发展,甚至影响到体育行业的健康可持续发展。因此,在新的时期必须培育女性健康体育观,为女性体育的发展进步提供强有力的思想支持,引导广大女性同志健康参与体育活动,与男性体育共同发展进步,推动体育长期可持续地和谐发展下去。

(四) 生态主义女性主义体育观及其展望

生态主义的女性主义隐含着后现代女性主义的信仰,即人类所有的压迫形式归根结底都是出自那些二分性的概念构想,它赋予双方中的某一方有优于另一方的特权。因此,为避免妇女抛弃其自在的领域、内在性的世界而获得不是真实个性的发展,导致仅仅是有“机会”成为男人的充分伴侣参与到控制和支配自然的战役里,就应该致力于消除男性与女性的二元对立,促进二者的弥合,从“追求同样的平等”转为“追求差异中的平等”,正确认知男女两性的差异及其互补的可能性,进而形成和谐的整体。

结语

综上所述

在新的时期,广大群众越发注重对自身的全面发展,女性自身也逐渐意识到自身健康的重要性,培育女性健康体育观的理念也逐渐进入人们的视野,并逐渐发展成为社会和谐的重要关键内容。女性与男性同是社会物质文明和精神文明的创造者,同是人类历史进步的推动者,都应该得到一视同仁的关注对待。女性对我国的社会发展进步、体育事业的完善发展起着不可磨灭的重要作用,必须引起广大社会成员的重视关注,推动女性健康体育观在新时期得到极大的发展进步,动员全体社会成员共创中国特色社会主义和谐社会。

参考文献

- [1] 李益群,詹建国,张忠秋,等.2010年中国体育发展社会环境的研究[J].体育科学,2002,9(5):1-4.
- [2] 张娟.运动中的新女性——近代中国女子体育价值观的转变[J].中国体育科技,2014,50(6):99-101.