

# 休闲体育对大学生课外体育锻炼的影响

幸兴

(贵州中医药大学 贵州 贵阳 550025)

**[摘要]** 休闲体育的出现给人们提供了参加休闲体育的场所,给大学生的课外体育锻炼产生积极地影响,与此同时,可以激发了学生对体育锻炼的兴趣,提高学生体育锻炼的意识。本文通过对大学教育的现状和问题分析,结合实际情况讨论休闲体育对大学生课外体育锻炼的影响。<sup>[1]</sup>

**[关键词]** 休闲体育; 体育锻炼; 课外运动

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1033

## 前言

随着社会经济的快速发展,人们对物质生活的要求也有了较高的要求,对于精神层面的需求也在增加在大学生体育教学中,依然需要规范教育课堂,同时体育离不开课外的上课方式。所以,课外体育锻炼成为了目前大学生在体育学习中重要的环节。课外体育跟课堂体育相比较,课外体育还是主要以学生业余的时间完成,因此,学生需要拥有更多的时间和场所,这样还可以激发学生对体育的兴趣,休闲体育是一种新型的形式,这种形式对于释放学习压力起到了较大的作用,同时,还可以提升学生的身体素质。

## 一、大学生课外体育锻炼存在的问题

### (一) 大学生参加体育锻炼的态度较为懒散

现在大学生对于参加课外体育运动的积极性较低,学生的态度较为懒散,课外体育就是在课堂以外组织的体育活动,这一活动对学生课余生活安排有较大的影响,从目前存在的情况可以看出,在部分大学校园学生没有积极认识到课外体育活动的重要性,对于课外体育活动缺乏积极性,大学生认为没有参加课外体育的必要,大学时期还是以社交、专业课的学习为主。

### (二) 学校的体育资源相对较少

现在大学校园都配备了专门的操场,运动器材,资金相对充足的学校还有室内体育馆,还有体操、健美操的教室,就算学校什么都配备,多种体育活动还是以室外为主,没有针对性的专业器材,存在这些专业上的不足,使学生在课外体育活动中选择范围较小,这样会影响学生参与课外体育锻炼的积极性。

### (三) 活动时间安排不合理

为了保证大学生参加活动的成效,需要创造良好的活动气氛,目前部分学校在课外体育活动中时间方面安排不合理,没有跟学生课余时间配合好,甚至有些活动跟学生的课业教育时间相撞,在课外体育与学习上,学生只能选择专业课的学习,这样的情况很大程度影响了学生参与活动的激情。

## 二、大学生参与课外体育锻炼的策略

### (一) 加强对课外体育的宣传

面对当前大学生参加课外体育不积极的态度,学校应该加大力度宣传课外体育的有效性。增强学生的锻炼意识,也同时给大学生宣传锻炼的好处。学校可以组织学生体能测验,在每学期有具体的测验项目,并且向大学生积极宣传增强学生锻炼的意识,同这样的方法促进学生尽自己的努力通过体育测试,在课余时间自己不断练习,在练习中增强学会说呢过健康发展,学校根据学生测验数据对课外体育活动计划调整。通过学校这样强制性的手段促使学生参与到课外体育中,在具体的宣传策略上可以充分利用现代的媒体:QQ、微信、校园群、学校广播站等媒介,在学校地宣传栏贴上大字报,宣传健康知识,培养学生锻炼的意识和习惯,营造良好的氛围。<sup>[2]</sup>

### (二) 发挥出大学校与内体育社团的作用

在课外体育的实施中可以看出学会说呢过参与的懒散态度,部分学生坚持下来还有一定的难度,这样一个好的组织和领导者起到较大的作用,可以通过学校体育社团的领导,增强

学生的参与积极性,并且在组织成员的相互监督、相互激励的形式,坚持体育课外锻炼。将体育社团的作用充分发挥,活动的内容可以安排学生有兴趣的体育项目,满足学生的兴趣爱好同时增强学生身体素质。兴趣是最好的老师,学生具有浓厚的兴趣对参加课外体育的积极性都有所改变,尽量让学生在轻松自在的环境中,在兴趣爱好的推动下,全身心投入体育锻炼和社团组织的活动中,使学生真正了解锻炼的意义以及价值。学下可以根据对学会说呢过的兴趣爱好进行统计,安排具体的项目,由具体的负责人实施,学生可以根据自己的爱好选择一个或者多个报名参加,在社团内还可以锻炼自己的身体素质,还可以与更多人交流。

(三) 学生合理安排课余时间,提高参与体育锻炼的积极性

根据数据显示,大学生对于体育活动项目的选择具有特征性,比如:女生喜欢跳绳、跳皮筋、瑜伽等活动项目,而男生酒喜欢篮球、足球、乒乓球这些项目,作为全体同学来说在课外体育活动中运动的项目还是一成不变,对参与的激情较低,还导致学生有一些错误的认知,影响大学生的思想,降低学生参与的积极性。部分体育活动学校可以开展学生体育测试的方式,促进学生参与课外体育的积极性。可以给学生布置每学期有多少个小时的课外体育活动的的时间,比如:跑步80个小时,羽毛球可以打40个小时,女生瑜伽课程可以50个小时或者根据实际情况增减,还要增加学生在不同时间监测的结果,不能在学期末一下子完成这些体育活动时间,应该分到每天、每周进行,通过学生自己安排时间,学校可以根据随时监测学生的运动情况掌握学生的身体素质、健康状况,根据学生的具体数据对学生锻炼时间及时调整,增强学生课外体育活动的可行性发展,自己计划课外体育锻炼也是一个很好的促进学生锻炼的方式。

## 结语

结合以上论述,在当前课外体育中,还有积极促进学生参与的作用,但是对于学生的参与还是有所保留。通过转接的具体数据研究可以看出,现在大学生对课外体育的活动还是相对松散、积极性不高、学校的资源有限、在体育方面的项目较少等问题。<sup>[3]</sup>这样可以看出学校应该从其他方面调动学生参与体育锻炼的积极性,学校还得加强宣传力度、充分发挥大学校园体育社团的作用,找寻课外体育资源,引领学生对课外体育锻炼的认知,提高学生锻炼的意识,最后达到大学生身体素质提高的目的。

## 参考文献

- [1] 谷礼燕, 閻光辉. 休闲体育对大学生课外体育锻炼的影响[J]. 体育风尚, 2020, (10): 170-171.
- [2] 曲强, 闫振龙, 王小春. 当前大学生课外体育锻炼参与中的问题与解决策略[J]. 文体用品与科技, 2020, (17): 180-181.
- [3] 刘佳. 社会资本与大学生课外体育锻炼长效机制建设[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2016, 15(03): 136-140.