

# 大学生自我健身能力培养的途径与方法研究

吴尚义

(莆田学院 体育系,福建 莆田 351100)

**【摘要】**当代大学生的健康意识比较薄弱,应重视自我健身能力的培养,在教学中要以培养大学生自我健身能力为教学的重心,着重提升大学生自身健康的意识和能力,并加强场地器材的投入和政策上扶持,旨在推动全民健身计划纲要的贯彻和实施作贡献。

**【关键词】**大学生;培养;健康意识;健身能力

**【中图分类号】**G806 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0115-03

## 1 前言

新世纪的中国已经进入一个全面高速发展的时期。因而在各个领域上对人才各方面要求也越来越高,不仅对文化专业水平要求有高文凭,而且还要看综合素质和自我健康水平,是否能胜任每一个工作岗位。而大学生正是处在青春发育期的后期,他们的行为模式,生活习惯和道德情操,将在这一阶段成型,根据这一时期可塑性较大的特点,进行健康教育帮助他们树立现代的健康意识,提高自我保健能力和健身能力,加强维护自身健康的责任感和自觉感,这将关系到全社会公共的健康和国家的未来发展。

世界卫生组织(WHO)在其宪章中对健康做出的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。目前,在我国的中小学,教育部规定每周应开设0.5个学时的健康教育课,但由于忙于应付升学和高考,规定落到实处的并不多,使学生本应在进入高校前完成健康教育课没有完成<sup>[1]</sup>。而且他们进入大学后,普遍认为能拿到高等学历,学好专业知识,有英语和计算机等级证书,就能够找到一个理想的工作,有一个较稳定的经济收入。他们没有想到的是自己的身体上、心理上、适应能力上是否已经做好了充分的准备。针对当代大学生这些特殊的情况,应尽快引导他们树立现代健康意识,建立健康行为,树立健康为第一的指导思想,在增强大学生健康意识的同时,着重要对其自身的健身能力的培养。

## 2 培养大学生健身能力的重要性

### 2.1 终身体育的需要

终身体育要向以培养学生的锻炼意识和科学掌握锻炼方法的方向去发展,学生运动兴趣的培养、习惯以及参与意识的形成,是促进学生自主学

习和终身坚持锻炼的前提。大学生在校通过系统的体育学习,不但增强了体质,还可以在掌握基本的运动技能和方法的基础上,为终生锻炼与适应未来职业需要奠定良好的基础。因此,培养大学生自我健身能力,就是希望大学生把自觉参与运动锻炼的习惯意识延伸到将来的生活工作中去。

### 2.2 能更好推动全民健身计划的实施

早在1995年6月,我国首次推出《全民健身计划纲要》,这标志着社会体育——全民健身问题要实实在在落实下来,不再是用嘴巴说说,喊喊口号的状况,自身的健康意识已经得到全中国人民的重视。但是,由于受多种主观因素的影响,多数人的体育欲求动机还不甚强烈,间接体育人口仍大大高于直接体育人口,体育态度中的认识,情感成分也明显高于行为成分,态度、意识与行为之间存在着明显的背离现象。因此,要解决好这个问题,就要利用高校的有利条件,先从大学生做起,首先培养他们体育意识和自我健身的能力,然后以他们为中坚力量,以点带面,使所有社会成员把参加锻炼变为自觉自愿的行为,增强全民的身体素质,为我国更好的实施《全民健身计划纲要》起到重要的带头作用。

### 2.3 担当全民健身普及与推广的任务

高校在全民健身普及与推广方面就有着得天独厚的条件,学生来自全国各地,毕业后走向十分广阔,大学生在校掌握一定的自我健身能力后,就应当为全社会服务,把自己所学的体育知识传授于人民群众,使他们能够积极参与体育锻炼当中去,在全民健身运动和推广上,将成为一股不可忽视的力量。随着我国教育体制的不断改革,高校的办学规模和招生人数不断扩大,使我国受高等教育的人数逐步增长,从而形成庞大的群体优势,为我国全民健身运动奠定了基础。学校体育是国民体育的

基础,学校体育应该而且也有可能通过体育内外相结合的办法奠定学生终身体育的基础,所以,高校必须发挥学生群体优势,人才集团的优势,场馆环境的优势,培养大学生健身能力,使大学生真正成为全面健身运动的参与者、倡导者和实战者。

### 2.4 为现代社会发展的需要服务

当今社会出现了一种“现代文明病”,它是诸多症状、病状的统称。发病的原因主要是由非生物性因素所引起的,而与自身运动不足也有直接关系的,医学统计表明,这类疾病已经严重的威胁着人们的健康,另外,许多人常处在“亚健康状态”就已经是疾病症的早期症状。由非生物性因素引起的“现代文明病”用药物治疗是被动的,效果也不明显,实践证明,只有进行适当科学的自身体育锻炼才是预防和治疗这类疾病的最积极、主动、有效的途径<sup>[2]</sup>。所以,只有培养大学生自我健身能力后,通过不断的体育锻炼才能克服此类病的发生,适应现代社会发展的需要。

## 3 大学生自我健身能力的培养方法

### 3.1 校方应加强场地器材的投入与政策扶持

培养大学生的自我健身能力,不单是教师的责任与问题,学校也要起一定的作用。第一,要加大大学生自我健身的宣传力度。第二,让学生了解自我健身的重要性及其对自身的影响,从而引导学生加强自我健身的积极性。第三,提供充足的场地和器材,以及自我健身的体育锻炼一些理论书籍及材料,组织和安排好大学生自我健身的时间和空间。第四,课余时间定期安排各种体育健身的技能比赛或活动,并给予奖励,从而提高对体育锻炼的兴趣。

### 3.2 教师在教学中应以培养学生的自我锻炼能力为重点

#### 3.2.1 培养和激发学生兴趣是自我健身的前提

兴趣是积极认识某种事物或从事某种活动的心理倾向,具有向往的心情。兴趣在认识过程中具有良好的情绪色彩,并对该事物或活动表现出肯定的情绪态度,它能推动人去探索新的知识,发展新的能力。而要培养学生自我健身的能力,首先就要他们培养对体育的兴趣,因此,首先应进行说服教育,讲清体育锻炼的作用,讲清体育锻炼与完善人格的关系,使学生懂得体育是“强健体魄、完善人格、健全精神”的作用,其次再对其体育锻炼兴趣进行培养。

那么体育兴趣是怎样产生的呢?笔者认为体育兴趣的产生来源于需要,包括直接与间接的体育需要。所谓直接的体育需要是指学生被某项体育

活动本身所吸引,而想学习或参与,这里强调的是体育活动的过程,学生如果有了这种需要,就会对某项活动产生浓厚的兴趣,表现出极大的学习热情。而间接得到体育需要是通过让学生充分认识锻炼的意义,是学生对学习体育的效果感到需要,这种间接的需要并不完全是在“说服教育下”产生的,它的产生离不开学生自身的意志努力,学生有了这种需要,同样会产生体育兴趣<sup>[3]</sup>。比如说中长跑,又单调又累,大多数学生对它不感兴趣,可是中长跑是提高心肺功能的有效手段,也是大多数肥胖者最佳的减肥方法,这在教学中就要不断进行灌输和思想指导,让学生逐渐产生对这个项目的兴趣。而学生为了提高自己的健康水平,以便精力充沛地从事学习,会情愿克服苦和累,自觉进行中长跑锻炼。这类学生的体育需要就是一种间接的需要,因此说无论是直接的需要,还是间接的体育需要,都是学生产生兴趣的基础。所以,要培养学生的自我健身能力,就要对学生进行体育兴趣的培养。

#### 3.2.2 运用丰富的教学手段培养学生自我健身能力

培养学生自我健身能力是终身体育的要求,也是现代体育教学过程的重要环节。因此,教师在教学过程中要善于发现和启发学生的兴趣,密切观察学生的兴趣变化,同时善于保护和引导学生的兴趣,利用各种方法、手段进行培养,并加强体育基础理论知识传播,让学生积极参与体育教学过程,在实践中提高自身锻炼兴趣,是培养学生自我健身能力的重要途径。

##### 3.2.2.1 新颖的教学方法

在教学过程中,教法要科学、灵活多变、新颖,让学生不会感到枯燥,在学生运动练习时,要运用好玩、有吸引力的游戏法或竞赛法,使学生有浓厚的练习欲望,并在课余时间能自觉再去锻炼、自我健身。教学中,允许学生对教师的讲解和示范提出质疑,允许有独立研究问题和进行一些探索性的尝试,逐渐浓厚学习兴趣,提高培养自我健身的能力。

##### 3.2.2.2 开发学生自主锻炼的能力

在以往体育教学中,历来只是强调利用尽可能适当的练习实践和运动负荷来有效的锻炼学生的身体,并没有同样程度地重视发展学生的自主体育锻炼能力。这是因为教师多是“让学生练”而不是“教学生怎么练”,对教学效果的期待是“练了”而不是“即练了也会练了”。因此,应当强调重视在体育教学有效地锻炼学生身体的同时,也让学生去学会自主健身的能力和办法,学会怎样判断自身的身体状况和调节控制合理的运动负荷,怎样去进行身体

的恢复和保证自身的运动安全等。也就是要培养常说的“自我凭借、自我控制、自我调节”的能力,即处理运动处方的能力<sup>[4]</sup>。

### 3.2.3 引导学生自我健身的习惯

只有把人的知识变为动机的信念,又使信念变为行为,进而使行为变为习惯,才能完成一个教育过程。学生有了一些自我健身的能力后,教师还应培养他们持之以恒的毅力,在初期阶段,教师应发挥引导作用,除了在大学里一周一次体育课外,还应组织学生参加课余活动,为他们创造良好的自我健身条件,比如创办俱乐部,举行球类比赛、爬山、健美操、瑜伽等一系列学生感兴趣的项目,并从中再加以指导。并定期检查他们的锻炼情况,解决学生提出的自我健身问题,逐渐培养他们习惯。

## 3.3 学生应提高自我健身能力

自我健身能力是指学生能够运用所学的科学锻炼的理论和方法,独立从事科学体育锻炼的能力。因此,自我健身能力的形成最终还是依靠学生自身各种能力的提高而逐渐形成的。

### 3.3.1 要提高自己的认识能力

这是自我健身能力形成和发展的内部条件,一切外来刺激都必须通过自身的观察后,由视神经将信息传输给大脑加工处理,才能发生适应性反应,保持与客观外界的和谐与平衡。因而学生要不断提高自身的认识能力,掌握好有关的体育知识和技能,这也是自己从被动锻炼到主动锻炼的先决条件。

### 3.3.2 要提高自己的运用能力

要学会利用好课余时间运用自己所学的体育知识、技能和训练方法,进行独立锻炼的能力。而且面对不同的锻炼环境条件时,要根据自身的特点学会从中自我创新的运用能力。

### 3.3.3 要提高自己的调控能力

学生在自我健身过程中,为取得良好的效果,对锻炼过程中要进行自我调控。这其中包括对身体负荷、心理负荷和动作姿势的调控能力。

### 3.3.4 要提高自己的自治能力

自治能力就是自己独立从事体育锻炼的自我管理能力,学会包括制定健身计划、科学合理时间、医务监督和评价健身效果的能力。

上述四点需要学生在自我健身中逐步提高形成,其中提高认识能力是基础,只有对体育锻炼有一定的认识,才能进一步培养兴趣和爱好,自觉进行自我健身,去运用自己所学的体育知识、技术技能,使锻炼收到更好的预期效果。

## 4 结束语

当代大学生在高校学习生活的过程中,在强调自身文化修养的同时,应重视自身健康的积蓄,而体育锻炼才是自己身体健康的保证,这不仅需要体育教师的指导,更迫切需要自己充分认识到自我健身的重要性,能掌握好自我健身的能力,顺应当今社会发展和全民健身政策的需要,为以后走上社会打好坚实的基础。

## 注释及参考文献:

- [1]王凤玲.应重视大学生健康意识的培养[J].石家庄师范专科学校学报,2001(2):88-89.
- [2]高军.论大学生健身能力与健身指导能力的培养[J].体育文化导刊,2002(2):59-60.
- [3]梁金生.体育兴趣的培养与体育教学改革之我见[J].中国学校体育,1994(4):68-69.
- [4]毛振明,孔锐.谈体育学科能力培养与教材改造[J].体育教学,1998(3):4-6.

# On the Training Avenues and Means of College Students' Self-exercise Ability

WU Shang-yi

(Department of PE, Putian University, Putian, Fujian 351100)

**Abstract:** Due to the weak consciousness of health, college students are suggested in the paper to attach great importance to training the self-exercise ability; and teachers to focus on training such ability during their teaching, so as to improve it and raise their students' consciousness of health. Schools are also proposed to increase their input of sports fields and facilities and ask for more supports from our government. All these aim at making a contribution to the implementation of the outline of the nationwide body-building plan.

**Key words:** College students; Training; Consciousness of health; Ability of exercise