

运动促进高校学生身心健康的理论与实践研究

盛成建¹ 侯思含²

1. 平顶山学院 河南省平顶山市 467000

2. 河南质量工程职业学院 河南省平顶山市 467000

摘要: 在高校教育中, 学生的身心健康发展至关重要。随着社会竞争的加剧, 高校学生面临着学业、就业等多方面的压力, 身心健康问题逐渐凸显。运动作为一种积极有效的干预手段, 对促进高校学生身心健康具有不可忽视的作用。深入研究运动促进高校学生身心健康的理论与实践, 不仅有助于揭示运动对身心健康的影响机制, 还能为高校开展体育教育和学生身心健康促进工作提供科学依据和实践指导。

关键词: 运动; 高校学生; 身心健康; 理论与实践

引言

在高校人才培养进程中, 学生身心健康状况是衡量教育质量的重要指标。当下, 高校学生面临着日益复杂的学习与生活压力, 身心健康问题频发。运动作为一种天然且有效的健康促进方式, 逐渐被视为解决学生身心健康问题的关键途径。研究运动促进高校学生身心健康的理论与实践, 有助于深入剖析运动对学生生理机能、心理状态及社会适应能力的影响机制, 进而为高校制定科学合理的体育教育与健康促进方案提供理论支撑与实践借鉴。

1. 运动促进高校学生身心健康的理论基础

1.1 生理学基础

运动对心血管系统的积极影响, 如增强心脏功能、改善血液循环。高校学生参与运动时, 心脏需要更有力地跳动来为身体各部位提供足够的血液。长期坚持运动, 心肌会逐渐变得更加发达, 心脏的收缩和舒张功能增强。运动还能使血管壁弹性增加, 降低血液黏稠度, 改善血液循环。例如, 经常跑步的学生, 其心脏每次搏动输出的血量会增加, 血管的弹性也更好, 有助于预防心血管疾病。

运动对呼吸系统的作用, 提高肺通气量和呼吸效率。在运动过程中, 身体对氧气的需求增加, 呼吸频率和深度都会相应加大。这促使肺部得到更充分的锻炼, 肺通气量增大。运动还能增强呼吸肌的力量, 提高呼吸效率。比如, 参与篮球运动的学生, 在激烈的对抗中需要不断调整呼吸, 久而久之, 其呼吸功能会得到显著提升。运动对神经系统的调节, 促进神经递质的分泌, 改善神经功能。^[1] 运动可以刺激大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质, 这些物质能够使人产生愉

悦感, 同时有助于改善神经系统的功能, 提高神经反应速度和灵活性。

1.2 心理学基础

运动对情绪的调节作用, 缓解焦虑、抑郁等负面情绪。高校学生面临着学业、社交等多方面的压力, 容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。而运动能够转移学生的注意力, 让他们暂时忘却烦恼。运动过程中分泌的内啡肽等物质具有类似天然抗抑郁剂的作用, 能帮助学生缓解负面情绪, 带来轻松愉悦的感觉。例如, 学生在进行瑜伽运动时, 通过专注于身体的动作和呼吸, 能够放松身心, 减轻焦虑。

运动对认知能力的提升, 如提高注意力、记忆力和思维能力。运动可以增加大脑的血液供应和氧气供应, 为大脑提供充足的营养物质。这有助于改善大脑的功能, 提高注意力的集中程度。运动还能促进神经细胞的生长和连接, 增强记忆力。在思考问题时, 运动后的学生思维更加敏捷, 创造力也有所提高。运动对人格发展的影响, 培养坚韧、自信等良好品质。在运动中, 学生需要克服各种困难和挑战, 如疲劳、伤痛等。

1.3 社会学基础

运动促进学生的人际交往, 增强团队合作意识和沟通能力。在运动项目中, 很多都需要团队协作, 如足球、排球等。学生在参与这些运动时, 需要与队友密切配合, 共同制定战术, 这有助于增强团队合作意识。在团队运动中, 学生还需要与队友进行有效的沟通, 交流比赛信息和战术安排, 从而提高沟通能力。不同班级、专业的学生通过运动结识, 扩大了社交圈子。

运动营造积极健康的校园文化氛围,促进校园和谐发展。学校组织各种体育赛事和活动,吸引了众多学生参与。这些活动营造了积极向上、健康活力的校园文化氛围。学生们在运动中相互竞争、相互鼓励,增进了彼此之间的友谊和感情。这种积极的氛围有助于减少校园内的不良行为和冲突,促进校园的和谐发展。^[2]运动培养学生的社会责任感和规则意识,适应社会需求。在运动比赛中,学生必须遵守比赛规则,否则将受到相应的处罚。

2. 运动促进高校学生身心健康的实践现状

2.1 体育课程设置

高校体育课程的种类和内容,是否满足学生的多样化需求。当下高校体育课程项目丰富,涵盖传统球类运动、太极拳与八段锦等传统体育项目,还有有氧踏板、匹克球等新兴项目。部分高校还开设野外生存等特色课程,个性化选择有助于学生依据自身兴趣和需求挑选合适课程。不过,仍有部分高校课程种类不够丰富,难以完全满足学生多样化需求。

体育课程的教学方法和评价体系,是否科学合理。多数高校体育课程成绩评定不仅注重专项运动技能,还关注学生身体素质、理论考核以及课外锻炼情况,这体现了对学生全面体育素养和习惯养成的重视。但也存在一些高校教学方法单一,评价体系不够科学全面的问题,不能很好地反映学生的真实体育水平和进步情况。体育课程的课时安排和教学质量,是否达到促进身心健康的目标。

2.2 课外体育活动开展

学校组织的课外体育活动的频率和形式,如运动会、体育社团活动等。学校会组织多种课外体育活动,像运动会、体育社团活动等。但不同学校活动频率差异较大,部分学校活动频繁,形式多样,能充分调动学生参与积极性;而有些学校活动较少,形式单一,对学生吸引力不足。

学生参与课外体育活动的积极性和主动性,以及参与度的高低。随着健康意识提升和体育文化普及,越来越多学生认识到体育锻炼的重要性,积极参与课外体育活动。但仍有部分学生积极性和主动性不高,参与度较低,可能受学业压力、个人兴趣等因素影响。^[3]课外体育活动的资源保障和组织管理,是否完善有效。部分学校在课外体育活动方面资源保障充足,组织管理完善,能为学生提供良好的活动环境和条件。

2.3 体育设施与资源

学校的体育场馆、器材等设施的数量和质量,是否满足学生的运动需求。一些学校体育场馆、器材等设施数量充

足、质量较好,能满足学生不同运动需求。但也有部分学校设施数量不足、质量较差,无法为学生提供良好的运动条件,限制了学生参与运动的积极性。

体育设施的开放时间和使用效率,是否合理优化。部分学校体育设施开放时间合理,使用效率较高,能充分发挥设施的作用。但有些学校存在开放时间不合理、使用效率低下的问题,导致设施闲置浪费,不能满足学生的运动需求。体育资源的整合和利用,如体育教师、体育经费等是否充分发挥作用。在一些学校,体育教师资源丰富,教学水平较高,体育经费充足,能为学生提供优质的体育教育和活动。

3. 运动促进高校学生身心健康实践中存在的问题

3.1 观念认知不足

部分高校学生对运动促进身心健康的重要性缺乏深刻理解,未能充分认识到规律运动对改善体质、缓解压力、提升心理韧性的积极作用,存在运动惰性,课余时间更倾向于选择久坐的娱乐活动,导致日常运动量严重不足。同时,运动习惯养成意识淡薄,即便知晓运动益处,也难以将运动融入日常生活,形成长期稳定的运动行为。

部分高校在教育实践中,对体育教育在学生全面发展中的核心地位重视程度不够,存在重智育轻体育的倾向。体育教师在课程设计和教学过程中,仍采用传统的教学理念,过于强调运动技能的传授,忽视了学生运动兴趣培养和健康习惯养成。社会层面,对高校学生运动健康问题关注不足,媒体报道和宣传较少,难以形成积极的舆论导向,无法有效引导高校学生重视运动健康。

3.2 教学与活动设计不合理

当前高校体育课程内容仍以传统竞技项目为主,教学方法多采用单调的示范讲解和重复训练模式,未能充分结合学生的兴趣爱好和实际需求进行创新,导致学生对体育课程缺乏积极性,难以从课堂学习中获得运动乐趣,影响了运动技能的提升和运动习惯的培养。^[4]同时,课程评价方式单一,过度注重运动成绩考核,忽略了对学生学习过程、运动态度和进步幅度的综合评价。

高校课外体育活动多以集中组织的大型赛事或群体性活动为主,缺乏针对不同学生兴趣、体能和健康需求的个性化设计。活动内容和形式较为固定,缺乏创新性和吸引力,难以持续激发学生参与热情。在运动项目选择和安排上,未能充分考虑学生的性别差异、体能水平和兴趣爱好,导致部分学生因项目难度过高或缺乏兴趣而参与度较低,无法实现

课外体育活动促进全体学生身心健康发展的目标。

3.3 保障机制不完善

高校体育经费投入有限,难以满足体育设施建设和维护的需求。部分学校体育场馆、器材陈旧老化,数量不足,无法为学生提供良好的运动环境,限制了学生参与多样化运动项目的可能性。同时,因经费短缺,学校难以开展高质量的体育活动和培训,影响了体育教育质量的提升和学生运动兴趣的培养。

高校体育师资队伍建设存在短板,部分体育教师专业知识更新缓慢,教学方法单一,缺乏对运动心理学、运动康复等相关知识的系统学习,难以在教学中有效指导学生科学运动、预防运动损伤和缓解运动疲劳。同时,体育教师承担的教学任务繁重,参与专业培训和学术交流的机会较少,制约了教师专业素养和教学能力的提升。

4. 运动促进高校学生身心健康的实践改进策略

4.1 加强宣传教育

通过多种渠道宣传运动对身心健康的益处,提高学生和学校对运动的重视程度。高校可利用校园广播、宣传栏、校报以及社交媒体平台等,广泛宣传运动在增强体质、缓解压力、改善情绪等方面的作用。在宣传栏张贴运动与健康的科普海报,在社交媒体发布运动健身的小贴士和成功案例。让学生和学校更直观地了解运动的价值,从而提高对运动的重视。

开展运动健康知识讲座和培训,增强学生的运动意识和健康素养。邀请体育专家、健康顾问来校举办讲座,讲解运动生理学、营养学等知识,教授科学的运动方法和技巧。组织运动健康培训课程,如健身操培训、户外运动安全培训等。让学生掌握正确的运动知识和技能,增强运动意识和健康素养。营造积极健康的运动文化氛围,引导学生形成良好的运动习惯。^[5]

4.2 优化教学与活动设计

创新体育课程内容和教学方法,提高体育课程的趣味性和实用性。高校可以引入新兴的运动项目,如攀岩、飞盘等,增加课程的吸引力。采用游戏化、竞赛化的教学方法,让学生在轻松愉快的氛围中学习和锻炼。开展体育课程的实践教学,让学生将所学知识运用到实际运动中,提高课程的实用性。

根据学生的兴趣和需求,设计多样化、个性化的课外体育活动。通过问卷调查、访谈等方式了解学生的兴趣爱好,组织篮球、足球、羽毛球等社团活动,满足不同学生的需求。为有特殊需求的学生,如体育特长生、身体较弱的学生,提

供个性化的活动方案。合理安排运动项目和强度,确保运动的科学性和安全性。根据学生的身体素质和运动能力,制定不同难度级别的运动项目。

4.3 完善保障机制

加大学校体育经费投入,改善体育设施条件,提高体育资源的利用效率。高校应增加对体育场馆建设、器材购置的资金投入,更新和完善体育设施。合理规划体育设施的开放时间,提高设施的使用效率。建立体育资源共享平台,促进资源的优化配置。

加强体育师资队伍建设,提高教师的专业水平和教学能力。定期组织教师参加专业培训和学术交流活动,让教师了解最新的体育教育理念和教学方法。鼓励教师开展教学研究和创新,提高教学质量。引进高水平的体育人才,充实师资队伍。建立健全运动健康监测和评估体系,为学生提供个性化的运动指导和健康建议。利用先进的技术设备,对学生的运动数据、身体指标进行监测和分析。根据监测结果,为学生制定个性化的运动计划和健康方案。定期对学生的运动效果进行评估,及时调整方案,确保学生达到良好的运动效果。

5. 结语

运动促进高校学生身心健康,有坚实的生理学、心理学和社会学理论基础。但实践中存在观念认知不足、教学与活动设计欠佳、保障机制不完善等问题。加强宣传教育可提升对运动促进健康的认知,营造良好氛围;优化教学与活动设计能激发学生运动热情,满足多元需求;完善保障机制可提供坚实的物质与专业支持。解决这些问题,充分发挥运动的积极作用,可有效改善高校学生身心健康状况,推动高校培养出身心俱佳的高素质人才。

参考文献

- [1] 杨毅宁. 健身运动对高校学生身心健康的促进及实现策略[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2023,39(08):71-74.
- [2] 平凯炜, 庄永达, 陈飞飞. 体医融合视域下高校学生健康促进发展方略研究[J]. 南京体育学院学报, 2023,22(06):38-44.
- [3] 杨毅宁. 健身运动对高校学生身心健康的促进及实现策略[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2023,39(08):71-74.
- [4] 郭东振. 运动生理学视角下高校学生健康促进策略研究[J]. 当代体育科技, 2024,14(36):36-39.
- [5] 张志明. 高校田径运动开展对促进学生体质健康的作用与应用研究[J]. 文体用品与科技, 2024,(15):27-29.