

# 试析大学生自我锻炼习惯养成的途径

宋盛庆

辽宁对外经贸学院 辽宁大连 116052

**摘要:**大学生是我国栋梁基础,代表着国家和民族的希望和未来,据我国近几年的大学生体质健康测试结果显示,我国大学生的体质呈下降趋势,特别是耐力和速度方面下降比较明显,在现代社会中,随着科学技术的快速发展,人才的竞争日益激烈,大学生面临着学习和找工作的考验,导致现在的大学生身心都受到一定的影响,会导致有部分学生靠暴饮暴食缓解压力,缺乏应有的体育锻炼,因此大学生肥胖者越来越多,心肺功能越来越弱化。我国大学生的肺活量也呈现不同程度的下降趋势,在生活质量提高的同时,大学生参与体育锻炼的不足,学生锻炼意愿不足、锻炼意志力不坚定。面对大学生自我锻炼意识淡薄,锻炼习惯难以形成,体质状况逐年下降,因此,本文重点分析大学生自我锻炼习惯养成的要素,更好的培养学生自我锻炼意识,促使自我锻炼习惯的形成。

**关键词:**自我锻炼;素质提升;习惯养成;基本要素

## 一、大学生自我锻炼的意义

自我锻炼能力是指能够运用所学的锻炼身体的科学知识和方法,独立地进行自我体育锻炼的能力。体者载知识之车,寓道德之舍也,生命在于运动,长期进行体育运动,可以增强身体体质,对疾病有着很有效的预防作用。培养大学生自我锻炼的能力,是提高大学生自身身体素质和身体素质的关键,是全民健身计划的一部分。在大学里进行体育教育课程的目的是树立大学生终身体育意识,能够自主参加的体育锻炼,可以系统的进行体育锻炼,培养自我锻炼的能力。

现代的大学生的学业压力日益增长,适当的进行体育锻炼,对身心发展都有积极促进作用,可以增进身体健身,而且可以释放心理。大学生的学习生活一般都是静坐时候较多,都要弯头学习,长期处于这种静止姿势,对大学生身体关节都有一定的伤害作用,会引起肩颈疼痛、肌肉无力等疾病,因此大学生更应该自觉的进行体育锻炼,通过进行锻炼身体,让自己的肩颈、胃肠等都能得到改善,让大学生精神得以放松,让大脑得以休息,在进行体育锻炼时,大脑细胞控制肌肉伸缩时处于兴奋状态,在学习时,大脑细胞进行思考时处于压抑状态,这样可以让大脑得到积极性休息,目前为止,很多高校

的大学生都不能主动参与到体育锻炼中去,大多都处于被动状态,因此许多大学生都缺少体育锻炼的意识、能力、行为。

大学生在毕业之后,面临工作、生活的压力,更是无暇进行体育锻炼,能够安排时间主动进行锻炼的人更是屈指可数。大学生进行自我锻炼目的在于通过各种运动形式增强自身体质,促进大学生身心健康,更好推进自己学业的完成,可以让自身素质全面发展,为国家更好的奉献出自己的力量。健康的身体是人们开展任何活动的前提,但是由于上述原因,很多大学生忽视了体育锻炼,但是当自己身体失去健康的状态,才会亡羊补牢,意识到体育锻炼的重要性,对于每个大学生而言,更应该趁自己身体处于年轻的状态重视体育运动锻炼,因为大学生处于人体发育的第二阶段,这一阶段的身体状况决定着成年时期的健康水平,影响着人们未来的寿命,为了个人健康,大学生应该积极参与体育锻炼。大学时期不注重身体健康,在未来的高压工作中,会出现神经衰弱等疾病,随着时间的积累。会造成不可弥补的损失。因此培养大学生自我锻炼的习惯和能力,可以有效促进人体的身体血液循环,改善人体内的各种微量元素的吸收,促进人的智力发展,保持健身锻炼,才能为社会发展做出贡献,具有重要意义。

## 二、培养大学生自我锻炼习惯的途径

### (一) 应从培养大学生体育意识着手

意识产生行为,树立体育意识进而产生体育锻炼行

**作者简介:**宋盛庆(1969.12-),男,辽宁大连人,硕士研究生,辽宁对外经贸学院通识教育学院教授,主要研究方向为体育教育训练学。

为。根据《全面健身计划纲要》明确指出，高校体育教学改革应顺应时代的发展，大学体育要以树立终身体育为指导思想，实现学校体育与终身体育对接，要求高校体育教学中，让学生深刻认识掌握体育知识以外，更要掌握体育锻炼的技术技能，树立正确的健身意识，使大学生在体育学习中形成终身体育意识。体育意识的形成还可以促进大学生在学习体育的过程中，课充分调动自身活动能力，在这个过程中，可以自觉形成自我锻炼的习惯，把参与体育锻炼活动变成伴随自己一生的自觉反映。在体育教学过程中，老师更应该发挥激励作用，可以刺激大学生对体育锻炼的兴趣。要培养大学生的自我锻炼意识，就让学生了解自身学习体育锻炼的目的和价值，以及学习体育锻炼对大学生日后有什么用途及帮助。一旦学生了解到体育锻炼可以达到某种目的时，就会在脑海中树立体育锻炼意识，对体育锻炼产生求知欲。在体育教学中，老师应该多向学生讲解，体育运动对于我们生活方方面面的用处以及应用的实例，让大学生了解到体育在社会以及科学技术方面中的重要作用，让大学生充分意识到体育锻炼在其他学科领域中也有着一定辅助作用，对于提高自身思维方式、逻辑能力和想象力有着一定促进作用。事实证明，通过体育教学，可以帮助学生培养自我锻炼意识，是培养学生自我锻炼的有效方式。

### （二）应注意激发大学生自我锻炼锻炼动机

动机是思想引导身体活动并使之朝向一个目标进行，以满足某种需要的一种内部动机锻炼动机形成的过程，受主观客观因素的影响。家庭、学校和社会是学生锻炼动机形成的客观条件，而大学生本身的个体特征、智力发展水平及思想品德等，则是动机形成的主观条件。因此，培养大学生的锻炼动机，一方面要在全社会形成崇尚体育锻炼的风气，形成良好的氛围，另一方面要加强这方面的工作。首先，应进行锻炼目的性教育；从大学生实际出发采取生动而适合学生心理特点的形式，结合中外接触任务刻苦锻炼、立志报国的故事，使学生认识到锻炼的意义和重要性。其次应改革教材、教法：教材教法应适应大学生年龄的特征，使学生获得成功的体验，激发学生的锻炼积极性。开展竞赛活动应注意形式多样，要求合理，内容适当，正确选用激励手段。第三，对大学生身体状况应适时进行反馈与评价；让学生市场了解自己的锻炼效果，可以进一步激发其锻炼动机。恰当的评价，可使学生看到自己的长处，提高锻炼的热情，又

能知道自己的不足，激发上进心。通过进行体育锻炼练习，可以使大学生加深对体育锻炼作用、目的、重要性一定的认识，进而强化体育锻炼的动机，增强自我锻炼的信念，因而可以克服惰性坚持自己进行体育锻炼。自我锻炼习惯是积极性习惯，它在人的主观意识下有目的、计划的养成的，但是有时会因为环境等客观因素制约，大学生会因为对体育锻炼的热爱，对体育锻炼产生的深刻认识帮助大学生克服困难，创造条件进行自我锻炼，体验锻炼的乐趣，将自我锻炼贯穿大学生生活中，成为重要的组成部分，最终养成稳定不变的锻炼行为——自我锻炼。

### （三）应加强对大学生锻炼的兴趣

兴趣是力求认识某事物或爱好某种活动的倾向。这种倾向是和愉快的情感相联系的。若一旦形成兴趣，则必须有与之相伴随的动机。锻炼兴趣因锻炼效果获得满足感后，才会使锻炼动机得到强化，锻炼兴趣也会随之而生。因此在大学体育中，培养学生的锻炼兴趣，是养成锻炼习惯的重要环节。它可以通过以下方面完成。第一，开设多种类型的体育课是满足学生的不同身心需求。第二，通过选择适当的教法，合理运用示范动作及寓教于乐等方式来激发大学生的参与意识。第三，组织好课堂教学：一是恰当选择教材内容，二是采取新颖有趣、形式多样的教学是藕断，三是合理划分教学小组，四是合理安排运动负荷与练习难度，让大多数学生能完成练习任务，产生愉快的情感体验。第四，成立课外体育兴趣小组，由点及面扩大影响，激发大学生锻炼兴趣。五是让学生懂得体育锻炼的目的和意义，树立终身体育观念是提高学生自我锻炼的前提，在教学中通过教学内容让学生理解锻炼身体，不仅是个人的事情而且对国家的建设和提高全民族的素质都有巨大的作用，从而激发学生的锻炼进取心、坚强的锻炼意志和良好的锻炼态度。明确新学内容在今后一生的身体锻炼中的长远意义和重要作用激发学生浓厚的学习和锻炼兴趣，学生形成了对体育锻炼的正确认识和保持学习锻炼的热情与积极性。

### （四）锻炼习惯的培养与意志品质的磨练

在大学生锻炼习惯的形成过程中，会受到来自外界与自身各种因素的干扰和影响，而克服这些困难，则必须具备良好的意志品质，因此必须采取说服教育，运用积极机制、利用集体的力量及对学生严格要求等方法将锻炼习惯的培养同意志品质的磨练结合起来，以获得较好的磨练意志的效果。

### （五）教会大学生掌握几种运动技能

体育锻炼中的走、跑、条、投等基本动作是人们基本活动能力，是人的个性心理特征的反映，也是人随意运动的技巧具体表现。体育锻炼是人展现自己基本活动能力的重要手段和具体表现，人的基本活动能力是人们学习体育锻炼技巧和技能的基础。只有充分发挥人基本的活动能力，才能更好的掌握运动技能，使自身运动技能得到提升和巩固。因此在体育教学中，老师更要注重将人的基本活动能力贯穿在运动项目教学中，如：在正式上课前进行热身活动，如慢跑、快走等。在这个基础之上，要教授学生更多的运动技能，这既是大学生自我锻炼和业余娱乐的需要，也是发展学生运动技能的需要，可以为大学生养成自我锻炼习惯打下坚实的基础。

### （六）引导大学生逐渐养成自我锻炼的习惯

大学生在学校接触的体育教学都是以“终身体育”为指导思想的，经过几年的体育教学经验，慢慢已经形成了自己独特的指导思想。终身体育的指导思想最大的特点就是培养大学生自主的体育锻炼意识、能力和习惯。因此，培养学生良好的自我锻炼习惯，树立终身体育意识是今后高校体育教学的重要内容。目前随着教学的不断改革，从社会到学生都意识到体育锻炼的重要性，大学生体育意识也得到了提高，有部分大学生也会主动进行自我锻炼。在体育教学中，更要培养学生进行独立锻炼，对于运动锻炼的次数、锻炼时间、以及锻炼动作标准程度都要自我调控能力，从而使锻炼形成自主活动，身心在自我锻炼中得到发展，进而为今后大学生的终身体育打下良好基础，使大学生终生受益。

### 结束语

大学生自我锻炼习惯的养成，有利于培养大学生身体素质，逐渐对体育知识有着深刻的认识，自觉养成锻炼身体的好习惯，可以提高大学生在校学习成绩，而且提前增加学生的社会适应能力。从大学生自我锻炼习惯养成五要素角度思考，意味着在体育教学应该全面培养大学生。对新世纪的社会来说，对人才的要求更加严格，

需要品学兼优，更需要人才有着强硬的身体素质，坚韧的意志力以及强大的内心心理素质，为此，体育教师在授课时，更要做好充分的教学内容和教学计划，以达到大学生养成自我锻炼习惯，使养成过程有条不紊的进行。有意识的培养大学生自我锻炼的主动性，让大学生在日后生活更加适应各种客观条件，能够自觉主动的进行身体锻炼，以达到终生体育的目标，奠定了一定的基础。养成大学生自我锻炼习惯已经是目前体育教学中比较重要的教学目标，这个过程是需要长期进行培养，不是短期可以完成养成的目标，我们更应该顺应新时代的要求，为社会输送身体方面、心理方面都过硬的大学生人才，为我们国家贡献出一份力量。

### 参考文献

- [1]王海龙.河南大学高年级学生体育锻炼现状的调查与分析[D].河南大学,2015.
- [2]柴晓方.河南省大学生体质下降的训练学因素分析[D].郑州大学,2015.
- [3]尹洋.湖南省女大学生体育锻炼现状的调查与研究[D].湖南师范大学,2015.
- [4]夏越.影响大学生体育锻炼习惯形成的因素研究[J].体育世界,2018(07):118+110.
- [5]宗红利.大学生体育精神文化需要与锻炼行为的关系研究[J].浙江体育科学,2019,41(05):98-104.
- [6]曲鹏达.大学生健康状况和影响因素调查分析[D].云南中医药大学,2019.
- [7]王芝琴.影响我国大学生体育锻炼行为的因素与自我管理效应研究[J].科教导刊,2018(01):186-187.
- [8]杨琴.智慧校园环境大学生自我锻炼管理能力的培养研究[J].体育科技,2023(06):123-124.
- [9]王佳卉.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:完美主义和自我增强的链式中介作用[J].体育学研究,2024(02):72-82.
- [10]侯晓敏.体育锻炼与大学生自尊、自我效能、抑郁情绪的关系[J].体育科技,2024(01):59-60.