

大学生主动健康体育模式发展探究

隋华庆

聊城大学体育学院 山东聊城 252000

摘要:大学生身体素质是当前社会关注的热点问题,作为未来国家发展的支柱,如何提高大学生体质健康成为关键问题,本文通过结合主动健康的概念,探究主动健康体育模式的理论基础,从大学生现有的锻炼习惯和未来的发展趋势分析主动健康体育模式的影响因素包括学校和政策支持、健康意识和教育、个人动机和兴趣、社交因素、时间和时间管理、经济和资源限制。未来主动健康体育模式的实施策略如学校体育课程改革、体育活动组织与推广、运动设施和资源的优化配置,以及社会支持与合作网络的建立。为健全健康教育模式,促进学生体质健康等方面发挥促进作用。

关键词:主动健康;大学生体质健康;健康教育;体育参与

引言

在现代社会中,大学生健康问题引起了广泛的关注。随着生活方式的转变和学业压力的增加,很多大学生面临着体育锻炼不足、久坐不动以及不良的饮食习惯等健康问题。针对大学生体质健康的考查,身体健康状况直接关系到未来的生活质量和工作表现。教育体制的变革需求改变,传统的大学体育教育往往注重课堂知识传授和学术成绩,体育活动的参与和健康的关注程度有限。然而,以大学生为代表的年轻群体对身心健康的关注越来越高,对健康体育锻炼的需求也日益增长。因此,研究大学生主动健康体育模式实现路径具有重要的现实意义。

一、主动健康体育模式的理论基础

(一)主动健康概念解析

主动健康是指个体在日常生活中主动采取有益于自身身心健康的行为和决策,以促进整体健康的状态。它强调个体在生活中积极主动地参与、管理和维护自己的健康。主动健康包括一系列的健康行为,如适度的体育锻炼、均衡饮食、良好的睡眠和压力管理等。通过主动健康,个体可以提高自身的健康水平,预防疾病的发生,并提供更好的生活质量。主动健康是我国原创性的概念在2015年提出以来受到了广泛的关注并被不同学者应用

到各自的研究领域。主动健康认为个人是自然健康主体,是健康的有机整体。主动健康的核心是“主动”,是人类内在的“自我驱动”、自发自觉地选择健康行为的能力,主动健康的目标和结果是“大健康”,全人群、全生命周期、全过程的健康^[1]。

(二)主动健康体育模式的相关理论框架

主动健康主要在医学、运动科学的领域进行理论研究和应用发展。主动健康体育模式是将主动健康的已有理论与体育运动相结合,促进主动健康理论在体育领域的发展研究,目前主动健康体育模式的相关理论框架主要基于健康行为变化理论强调个人在改变行为习惯时,需要经历预contemplation(思考前期)、contemplation(思考期)、preparation(准备期)、action(行动期)和maintenance(维持期)等不同阶段。在大学生主动健康体育研究中,可以根据这一理论,设计相应的干预措施,帮助大学生从认识到行动、并持续维持健康行为。自我决定理论认为,人们对于参与某种活动的动机来源于自身内在的需求和动力,而非外界的压力。在大学生主动健康体育研究中,可以通过强调自主性、提供支持和促进自我激励来增强大学生参与健康体育活动的内在动机。社会认知理论认为个体从观察他人的行为和结果中学习,并通过模仿和自我效能感增强自己的行为。在大学生主动健康体育研究中,可以通过提供正面的榜样和支持,培养大学生的自我效能感,从而促进他们参与健康体育活动。社会生态学理论认为个体行为受到社会环境和人际关系的影响。在大学生主动健康体育研究中,需要考虑到校园环境、家庭支持、同伴互动等因素对大学生健

作者简介:隋华庆(1999-),男,汉族,山东省聊城市,聊城大学体育学院,硕士研究生,研究方向:体育教学。

康体育行为的影响,并针对不同层面进行干预和支持^[2]。综上所述,主动健康体育模式的相关理论框架可基于健康行为变化理论、自我决定理论、社会认知理论和社会生态学理论等。

二、大学生主动体育参与状况

(一) 大学生体育参与现状及发展趋势

大学生对于体育运动表现出不同的态度,当前大学生参与体育锻炼的现状为首先,参与率不高,尽管大学校园提供了各种体育锻炼的机会,但仍有一部分大学生参与体育活动的比例较低。学习紧张、缺少场地器材、缺乏运动兴趣以及缺乏锻炼方法等是影响高中生进行课外体育活动的主要原因^[3]。其次,不同程度的体育能力差异,大学生的体育能力水平存在差异,有些学生具备高水平的运动技能和职业素养,而另一些学生缺乏相关知识和技能,导致他们在体育活动中的参与程度有所不同。最后,体育活动形式多元化,大学校园提供了多种多样的体育活动形式,学生可以自行进行体育锻炼,也可以通过个体间相互联系进行小群体练习或者以班级学院为单位进行大集体活动。

参与体育锻炼对于学生的身体健康、心理健康和社会适应能力均具有良好的促进作用。未来大学生参与体育锻炼的发展趋势将表现为首先,健康意识提升,随着健康和身体素质的重要性日益受到关注,大学生对于身心健康的重视程度将不断提高。他们将更加意识到体育参与对于保持健康、缓解学习压力和促进学业表现的重要性。其次,多样化的体育活动模式,未来的大学生体育参与将更加多样化,不仅包括传统的团队项目和个人项目,还可能涵盖一些新兴的运动方式,如户外挑战、电竞体验等。这将满足不同学生的兴趣和需求,提高体育参与的积极性。再次,科技与体育融合,随着科技的快速发展,大学生体育参与也将借助科技手段得到增强。例如,使用智能设备进行运动监测和数据分析、在线健身课程等,将成为促进大学生体育参与的新途径。体育信息传播对中学生认知体育、激发体育兴趣、形成正确的体育价值观以及积极参加体育活动产生积极作用^[4]。最后,健康校园建设,政府和高校逐渐重视健康校园建设,将提供更好的场地设施、增加体育活动的时间和机会,鼓励大学生主动参与体育锻炼,并实施相关政策和措施,提升大学生体育参与的整体水平。

(二) 影响大学生主动健康体育模式发展的因素

1. 学校和政策的支持对于大学生主动参与健康体育活动起到至关重要的作用。

学校应该提供良好的体育设施,并制定相关政策来鼓励和支持学生参与体育运动。例如,学校可以建立健身房、运动场等设施,提供各类体育课程,并推出奖励计划来激励学生积极参与体育活动。政策层面上,“健康中国”概念的提出,体育促进人们身心健康价值进一步得以体现,标志着我国充分利用体育“治未病”的主动健康向被动依靠医药“治已病”的主动求变^[5]。

2. 健康意识和教育在大学生主动健康体育模式发展中起到重要的推动作用。

通过提高大学生对于身体健康重要性的认识,并加强相关教育培训,可以增强他们参与健康体育活动的意愿和动力。学校可以开设健康教育课程,向学生传授正确的运动知识和技巧,并宣传体育运动对身心健康的好处。

3. 个人动机和兴趣是影响大学生主动参与健康体育模式发展的另一个重要因素。

每个人都有自己的兴趣爱好和目标,只有当大学生对体育活动产生浓厚的兴趣时,才能够持续参与并保持积极性。因此,为了提高大学生主动参与健康体育模式发展的意愿,学校应该提供多样化、丰富而有趣的体育活动选择,并鼓励学生参加各类竞赛、比赛等活动,以激发他们的个人动机。

4. 社交因素也对大学生主动健康体育模式发展产生了重要影响。

在大学期间,同伴之间相互影响十分显著。如果身边的同学朋友都积极参与体育活动,自己也会受到他们的影响而更愿意加入其中。因此,学校可以组织各类团队体育活动,鼓励学生结伴参与,增强社交互动,并为学生提供合适的社交平台,让他们能够通过体育锻炼结识更多志同道合的伙伴^[6]。

5. 时间和时间管理也是大学生主动健康体育模式发展中需要面临的挑战之一。

大学生通常面临着繁重的课业压力和各种社团、实习等额外活动,导致他们在时间安排上面面临较大困难。因此,学校应该制定合理而灵活的课程安排,并提供适当的场地和时间段来满足学生进行体育锻炼的需求。

6. 经济和资源限制也是影响大学生主动健康体育模式发展的一个重要考虑因素。

有些大学生由于经济原因无法承担高昂的运动费用,或者由于缺乏相关设施和资源而无法进行某些特定的体育活动。为了解决这个问题,学校可以提供经济资助计划、奖学金或补贴等形式的支持,帮助那些有意愿但经济困难的学生参与体育活动。同时,学校也应该致力于

改善体育设施建设,并提供多样化的运动选择,以满足不同学生的需求。

综上所述,影响大学生主动健康体育模式发展的因素涉及到学校和政策支持、健康意识和教育、个人动机和兴趣、社交因素、时间和时间管理以及经济和资源限制等多个方面。针对这些因素,学校可以采取相应措施来促进大学生积极参与健康体育活动,从而提高他们身心健康水平。

三、大学生主动健康体育模式实施策略

大学生主动健康体育模式的实施策略是为了应对当前大学生普遍存在的体质下降、运动习惯不良等问题,提高大学生的身体素质和健康水平。在实施这一模式的过程中,需要关注以下几个方面:

(一) 学校体育课程改革是大学生主动健康体育模式成功实施的基础

当前许多大学生对传统的体育课程缺乏兴趣,需要通过改革来激发他们参与体育活动的积极性。一方面,可以引入更加多样化和有趣的课程内容,例如增加健身操、瑜伽等新兴项目,吸引更多学生参与其中。另一方面,也可以设置选修制度,让学生有更多选择权利,并且根据自己的兴趣爱好选择相应的课程。

(二) 体育活动组织与推广是实施大学生主动健康体育模式的重要环节

学校可以通过成立学生运动协会、举办体育比赛等方式,提供各种形式的体育活动供学生选择和参与。此外,还可以积极利用校园媒体、社交平台等渠道宣传和推广体育活动,营造积极的运动氛围和文化,可以促使大学生更愿意参与健康体育模式。学校可以组织各种体育比赛、运动节和健身活动,鼓励大学生参与,提高他们的参与度和热情,增加学生对体育的认知和兴趣,促进他们参与其中。

(三) 优化运动设施和资源配置是保障大学生主动健康体育模式

学校应该加大对运动设施建设的投入力度,确保有足够的场地和器材供学生使用。提供便捷的体育场地和设施可以降低大学生参与健康体育模式的门槛。学校可以建设多功能的运动场馆、健身房和户外运动场所,并保持良好的维护和管理,方便学生进行各种形式的体育锻炼。

(四) 建立社会支持与合作网络是实施大学生主动健康体育模式不可或缺的环节

学校可以与相关政府部门、企事业单位等建立合作

关系,在资源共享、项目开展等方面进行合作。建立支持网络和社交平台可以增强大学生的参与度和互动性。学校可以创建在线社区或平台,让学生分享运动经验、组织运动活动,并提供相互支持和鼓励的机会。借助科技的力量,学校可以推出健康体育相关的手机应用程序或在线平台,提供个性化的运动指导、健康数据记录和反馈,增强学生对健康体育的参与和持续性。

总之,实施大学生主动健康体育模式需要从多个方面进行努力。学校应该加强对体育课程的改革,提供各种形式的体育活动供学生选择和参与,并优化运动设施和资源配置。同时,建立社会支持与合作网络也是必不可少的。通过这些努力,可以促进大学生身心健康发展,提高他们的整体素质水平。

四、结论与展望

大学生主动健康体育模式是为了鼓励和引导大学生积极参与体育锻炼,培养健康的生活方式而推出的一种策略。为了实施这种模式,需要提供多样化的体育项目和活动选择,加强宣传和教育,创建积极的运动文化,提供便捷的场地和设施,建立支持网络和社交平台,设立奖励和激励机制,引入科技支持等。未来,随着社会对健康的重视和关注度不断增加,大学生主动健康体育模式将会得到更广泛的应用和发展。通过科技的支持、综合健康管理、社会合作与资源共享以及个性化和差异化的发展,将进一步推动该模式的发展和完善,引导学生积极参与体育锻炼,形成健康的生活方式。

参考文献

- [1]王素凡,王成增,付航等.主动健康的关键要素与实现路径探讨[J].医学与社会,2023,36(06):25-29+58
- [2]罗少松.我国体质健康教育的改善与促进——评《大学生运动与健康促进研究》[J].中国教育学刊,2020, No.327(07):146.
- [3]向凤婷.武汉市高中生课外体育活动参与现状及对策[J].安徽体育科技,2019,40(02):91-94.
- [4]韩兵,黄亚玲.体育信息的传播对北京市城区中学生参加体育活动的影晌[J].北京体育大学学报,2007(05):675-677.
- [5]董传升.走向主动健康:后疫情时代健康中国行动的体育方案探索[J].体育科学,2021,41(05):25-33.
- [6]徐诗视,闫静.论全民健身与全民健康深度融合——基于“主动健康”视域[J].体育文化导刊,2023(02):1-6.