

智能手机对大学生体育生活方式的影响与应对

前言

当今,大学生生活在信息技术飞速发展的时代,智能手机逐渐成为大学生生活中不可或缺的一部分。大学生作为整个社会发展过程中的一个特殊群体,对手机的依赖程度更高,这在一定程度上对大学生的身体健康和心理素质带来了不同程度的影响。为了提高大学生体育生活水平,要科学分析影响大学生体育生活质量的因素,有针对性地制定良好的应对方案,以提高大学生体育锻炼意识,加强大学生的身体素质。本文通过具体分析总结了手机使用对大学生体育生活方式的影响,并探索了有效的应对措施。

关键词

智能手机;大学生;体育生活方式

1 手机对大学生体育生活方式的影响

目前,许多大学生选择将精力投入到手机游戏当中,如果长期使用手机,会导致眼睛干涩疼痛、头晕目眩,长时间保持相同的动作也会增加肌肉的负担,导致身体疲劳。据调查,部分大学生经常直到深夜还在玩手机,通宵打游戏和追剧,这会对大学生的睡眠时间和质量造成极大的负面影响,导致身体素质下降。同时多数网络游戏还存在一些和主流价值观相悖的内容,传播非主流意识形态,对学生的价值观念也会造成不利影响。部分学生难以准确甄别和抵制不良信息,且警惕性较差,长期受到低俗文化的熏染,对其心理健康也有不利影响。

1.1 对大学生体育生活认知的影响

随着网络信息的发展,大学生的生活方式也发生了转变,学生的学习和生活均依赖于网络,学生可通过网络渠道获取相关的体育信息,提高自身的体育意识,这对学生体育价值观念的形成和深化会产生正面的促进作用。此外,学生在上网期间缺乏必要的引导,会普遍存在沉迷网络的情况,可见网络对大学生身心健康的不利影响。多数学生并不会选择借助网络渠道查阅资料、获取有价值的知识信息,也不会通过网络关注前沿的体育信息,反而将网络变成打游戏、购

物的途径,这也是对网络资源的浪费。在上述形势下,教师需辅助学生形成更为正确的体育价值观念,促使其深刻认识到体育锻炼的价值,降低网络对学生思维的负面影响,帮助学生养成良好的生活习惯,并正确运用网络获取信息^[1]。

1.2 对大学生体育生活的影响

手机可为学生提供更为多元化的信息获取渠道,也可为学生的学习和生活提供更多的便利条件。大学生可基于网络渠道了解与体育相关的信息,如体育赛事、与国家利益相关的体育新闻等,并通过观看视频学习相应的项目运动技能,或者运用运动软件制作运动计划、预约场地等。此外,还可利用网络渠道建立不同项目的交流小组,以此提高学生参与运动的主动性。电竞游戏也可作为体育生活的一个类型,但是需合理控制时间,避免对游戏过于沉迷,部分学生在上网方面的时间规划不合理,也会对其身心健康形成不必要的伤害。

1.3 对大学生体育参与的影响

体育参与的形式可作为学生参与体育锻炼或竞技的具体表现,同时也是手机在体育生活方面的重要载体。从参与形式的内涵和外延角度分析,其主要包括参与的组织形式和行为习惯。体育课程、盈利场所等均可作为学生参与体育锻炼的渠道。通过将不同项目的爱好者集成群体,带动他们积

积极参与体育运动。在手机大范围渗透于学生的课外生活背景下,网络社交也成为学生参与体育项目的渠道,只要有网络覆盖的区域,学生便可通过网络渠道形成社交群体,共同参与体育运动。在虚拟的时空当中,体育可作为交往的主题,参与人群可不断拓展和延伸,班级、宿舍也不再成为学生体育参与的唯一来源,通过网络渠道结识的大学生也成为体育参与的重要主体。在日常学习和生活当中,如果学生不具备一定的运动能力,则难以主动地参与到体育运动当中。而基于手机背景提供的运动设备,可较好地辅助学生形成良好的体育运动习惯,促使其更为主动地参与运动项目。基于网络背景,多数互联网企业也逐渐关注到体育领域,学生可利用硬件或软件设施提高自身体育行为的规范化程度,以此优化大学生体育方面的生活品质^[2]。

2 提高大学生体育生活水平的措施

2.1 手机健身软件在体育教学中的应用

目前,智能手机已经广泛渗透到学生的生活当中。手机中的健康软件也能够极大地调动学生参与健身的积极性,如微信运动便是可记步的软件类型。部分学生乐于使用该软件记录自己的运动情况,并分享到朋友圈,在此激励下,学生可持续提高自身的运动强度,从而达到理想的健身效果。如果将手机健身软件应用到教学活动当中,更能够调动学生的学习积极性。因此,教师在组织体育教学活动时,可充分发挥手机健身软件的功能,不断促使学生对教学内容产生更高的参与主动性,持续优化学生的身体素质,从而获得理想的体育教学效果。在针对大学生开展体育教学活动时,锻炼可作为重要的内容。如果仅依赖于体育课程,则学生难以获得充分的锻炼。而手机健身软件可解决学生的课余锻炼问题。通常,所有学生均拥有智能手机,教师可倡导学生下载相同的运动软件,并为学生发布每日训练量。教师可通过软件对学生的锻炼情况进行监督,并在班级平台督促学生按时完成锻炼任务。这样,学生可逐渐养成良好的运动习惯,实现终身体育锻炼的目的,同时提高自身的身體素质,综上,手机健身软件可辅助教师随时对学生的运动状况进行监督,避免出现学生滥竽充数的情况,真正辅助学生养成良好的运动习惯,也能够更加高效地组织体育教学活动。

2.2 创新体育教学活动

若想吸引大学生对某种事物形成更高的兴趣,需将其注意力转移到该项事务上,从思想方面进行引导。针对学生过度依赖手机的情况,可以针对大学生开展思政教育,使学

生充分认识到过度依赖手机的负面影响,引导其合理运用手机,发挥手机的正面应用价值,辅助学生抵制手机的诱惑,提高自我约束能力。学生须清醒地认识到,手机仅作为工具,对自身的作用也是辅助性的,不能形成过度的依赖感,也不能沉浸其中,否则便会对学习和生活的质量产生不利影响^[3]。学校也可以面向大学生定期或随时开展与体育健康相关的讲座,辅助学生熟练地掌握避免体育运动损伤的方法,并形成简单的包扎和治疗技能,同步掌握体育运动蕴含的美学知识,不断提升自身的美育水平。同时还可向学生讲述体育运动中的乐趣,促使学生以更为积极的状态参与到运动当中,收获成就感和存在感。开展主题讲座也可让学生将注意力从手机上转移到体育运动当中,充分体会到体育运动的趣味性。

对体育教学活动进行创新,可从下述几方面开展:第一,须对教学内容实施创新。学校需结合学生的需求和社会发展需要,为学生提供迎合其兴趣和具有更高拓展性的运动项目,以此作为教学内容。第二,在体育的教学方法方面进行创新。组织实施课堂教学时,教师可采用团队协作的方法,鼓励学生在团队当中共同探讨、发表见解,对他人表现出关注,促使其在团队合作当中养成更高的品质。第三,在评价方法方面进行创新。教师在实施课程评价时,针对手机依赖度过强的学生可进行鼓励式评价,如可重点参考练习的速度和时间,包括课后练习等。如果学生达到了规定的时间和次数,则可给予学生更多的考试机会。

2.3 丰富校园体育文化生活

学校也需定期或随时组织相应的体育文化活动,丰富校园文化生活。如开展体育文化节、各类单项竞赛、摄影竞赛、晨跑等活动,通过上述活动形式鼓励学生摆脱手机的影响,主动参与到多样化的校园文化活动当中。通过调查可知,多数学生无法摆脱手机的主要原因在于,在生活中并未发现迎合自身兴趣的事物,因此将更多的精力投入到网络空间来获得精神满足。因此,上述校园体育文化运动能够极大地充实学生的学习和生活,帮助学生摆脱对手机的依赖,使学生真正回归到生活当中。这样不但能优化学生的课余生活,同时还可减少学生使用手机的时间,促使学生锻炼身体,提高其对社会适应能力。

2.4 提供理想的运动环境

多数学生无法主动参与运动的原因还在于学校的运动设施不够健全,难以真正让学生将运动的意识落实到行动中。因此,高校在对学生的体育意识进行培养时,需为学生提供更为理想的运动环境,帮助学生将掌握的体育知识应用到具

体训练当中,真正提高自身身体素质,从而形成更为浓厚的运动兴趣,让学生养成健康的运动习惯。如高校可在校园内建立场馆,为学生配置相应的运动设备,鼓励学生利用课余时间选择不同类型的体育活动进行锻炼。此外,高校还可组织不同的活动,如运动会、篮球、足球、羽毛球等竞赛活动,让学生主动参与其中,为学生提供更多的休闲机会,让学生可在实现身心发展和获得团队荣誉的基础上,形成更为浓厚的运动兴趣,主动参与到休闲体育运动当中^[4]。

2.5 建立健全体育生活辅导制度

学生在接受课内教学活动时,须先扎实掌握基础知识,形成一定的学习方法和意识。高校可通过开设基础课程,要求所有学生均要掌握一套拳法,并形成长跑的习惯。通过开设选修课程辅助学生客观掌握自身的身体情况,结合自身的兴趣点选择感兴趣的教学内容,迎合学生不同方面的学习需求,并突出其主体意识,不断激发学生发挥更大的个人潜能。

通过开展竞赛促进日常训练,不断提高体育代表队的综合能力。高校可组织学生建立篮球队、乒乓球队、田径队、啦啦操队等多种体育活动代表团队。同时,也可在校内开展

各类体育竞赛或参加校外的竞赛活动,在以赛促练的理念指导下,将校内教学活动与校外实践有机融合,促使高校的体育工作质量不断提高^[5]。

学校要将大学体育文化全面渗透到学生学习、生活的各个方面,因此其组织的形式也需具有多样性和多角度性,要充分利用高校文化生活在组织方面的优势,带领学生参与丰富的体育活动,拓展学生体育生活的形式。定期开展多样化的竞赛活动,组织体育知识讲座、体育周、文化展览等各类体育竞赛等活动,在校园内营造更为浓郁的体育文化氛围,鼓励学生主动参与到不同的运动项目中,持续推动高校体育文化的不断拓展。

3 结语

通过以上分析,从多方面总结了手机使用对大学生体育生活方式的影响,为了提高大学生体育意识以及综合素质,要积极开展对学生的有效引导,为其构建良好的体育生活环境,营造浓郁的校园体育文化氛围,促使他们有机会不断加强体育水平,为进一步提升自己的综合能力奠定良好基础。

文/王维平(河池学院,广西河池 546300)

基金项目:2020年河池学院校级重点项目《应用型人才培养目标下构建基于第二课堂的网球训练模式探索与实践》(2020EZ002)

作者简介:王维平,男,甘肃甘谷人,河池学院讲师,研究方向:体育教学与训练。

参考文献:

- [1] 董晓起.大学生手机依赖现状及体育锻炼对大学生手机依赖的影响[J].当代体育科技,2020,10(31):165-167.
- [2] 田城辉,刘卫华.大学生手机依赖的影响及体育干预对策研究[J].现代交际,2020(12):12-13.
- [3] 李坚.大学生体育素养的缺失与重构研究[J].决策探索(下),2020(2):61.
- [4] 石书玮,索颖.高校体育教学改革与大学生体育生活方式的培养探究[J].当代体育科技,2020,10(3):117-118.
- [5] 郑丽华,曹彝.运动类App对大学生体育锻炼行为的影响研究——以滨州学院为例[J].安徽体育科技,2019,40(6):69-74.