

浅谈新时代大学生运动参与及体育教学模式现状

——基于新农科视域下农业院校“一体两翼”体育教学模式研究课题

前言

在特殊时期，我国政府部门和人民群众十分重视公共卫生安全，但各地出现疫情仍然是突发而不可抗的事件。疫情期间，作为公共卫生防控工作的关键实体，多数高校采取封闭管理和线上教学的方式，并明确出台了相应的管理办法。在这一背景下，大学生的生活与以往大不相同，学校的体育教学模式、学生参与运动的动机和效果等也都受到了不同程度的影响。本文就此现状进行简要研究和概述，发现现存问题，以期进一步探索解决办法。

关键词

高校体育教学；大学生体育运动；体育教学模式

1 参与体育运动对大学生的益处

1.1 健脑益智、提高学习能力

适量的运动可以增强大脑中神经细胞的神经营养供应，以保持大学生大脑的灵活性，通过给予身体适度的压力可以使得大脑神经细胞不易损坏。适量的运动刺激又可以帮助大学生建立身体和心理的连接关系，并使大脑皮层中与思维相关的脑细胞得以休息，这样能够缓解由于用脑过度产生的脑疲劳，使大脑长时间保持在最佳状态。

1.2 增强体魄、提高身体免疫力

适量的体育运动有助于促进血液循环，还可以减少内脏脂肪的产生，减少人体脂肪堆积，改善由于营养过剩产生的肥胖现象，从而降低体脂率、增加肌肉含量，并保持身材健美，也可以降低大学生罹患心脑血管疾病或糖尿病的风险。

1.3 缓解学习压力、保持身心愉悦

大学生应当养成稳定的体育锻炼的习惯。如打太极、慢跑、长距离的步行和健身操等有氧运动都能帮助大学生调节神经活动，增强自我控制能力、稳定情绪，使部分学生容易急躁、冲动的弱点得到改善。当大学生参与到体育运动之中、特别是投入自己擅长和喜爱的项目时，他们的生理实质

上发生了一个大脑兴奋与抑制交替的过程，加之体育运动中腓肽的产生可以愉悦神经、调节心理，从而让人感觉到高兴和满足，使不轻松和不愉快的情绪化作烟云而远离，使累积的生活和学习压力得到缓解。同时，在参与体育运动、完成复杂练习的过程中，在与周围同伴默契地配合、和对手斗智斗勇的拼搏中，大学生能获得充实的快乐，这种快感不仅可以使其产生自尊、自信、自豪的感情，更能消除忧虑、舒畅心境，使人内心充满欢喜和乐趣。

2 高校体育教学模式现状

在新冠疫情时代，高校的体育教学模式发生了翻天覆地的改变，大多数教师采用网络直播授课的形式为大学生进行线上教学。由于体育课是以身体练习为主要教学手段，其具有区别于其他学科的特殊学科属性。线上教学比起传统的线下体育课缺乏直观性，导致一些需要大量面对面教学、手把手指导的专项训练课程难以实施和开展，教师也无法精确地掌握学生的实时运动强度和运动量，使得体育课程的丰富性和趣味性受到限制。实践证明，面对冰冷的手机和电脑屏幕，学生更容易消极和懈怠，互动效果微乎其微。而一旦出现令大学生打不开视频的网络和设备问题，课程就要随之之中

断。总体而言,线上教学时期,大学生在体育课堂中的学习质量和效果都大打折扣。

3 大学生运动参与现状

3.1 运动动机

大学生的运动动机本身是非常广泛的,可分为内部动机和外部动机两类,包括:健身健美、增强免疫力、改善体质体态、学习知识、掌握技能、备战竞技体育、提高竞技水平、获得较好成绩、增加自信、结交朋友等。而当下,大学生深受外界环境的影响,参与体育运动的积极性整体呈下降趋势,这也是人类社会在经历病毒和疫情的创伤后,仍然存在的应激反应的缩影。与2019年相比,发生更多的是内在动机的转变,大学生更加注重个人身体保健和免疫力的提高。在特殊时期,受封闭式管理和行程控制的影响,大型的体育运动赛事难以如期举行,有些赛事延期举行或改为线上比赛甚至停办,因此大学生在备战竞技体育、提高竞技水平、获得较好成绩等方面的运动热情有所降低。

3.2 运动手段

大学生本可利用体育课堂、课外体育、社会体育和竞技体育活动等多种多样的手段参与到运动中来。而在特殊时期,具有聚集性运动色彩的社会体育活动不便展开,比如竞技体育,一些具有户外拓展性、探索性的体育活动也无法组织。利用线上体育课、手机健身APP进行线上健身、线上训练和线上比赛,似乎成为大学生参加体育运动仅有的方法和手段。同时,大学生可选择的体育运动项目也大受限制,不需健身器材、对运动场地要求较低的运动项目成为主流,如传统健身功夫、健身操、徒手操、瑜伽、HIIT燃脂操、上

下肢力量强化训练等。因此,发展新的运动手段,探索更适宜的运动方法,激发大学生运动积极性的任务迫在眉睫。

3.3 运动效果

在高校封闭管理期间,学生可选择的课余体育锻炼项目大为减少,需要教师指导和辅助、需要运动器械和特殊运动场地或需要大范围聚集的课外体育活动都难以开展。洋溢着青春活力的大学生不能热血挥汗,近一个月被封闭在校园甚至宿舍内部成为常态,他们参与体育活动的主动性、积极性和兴趣都大大降低。虽然仍可以通过线上体育课、爆火的网络直播健身课、手机运动健身类APP,参与运动、健身,但学生们习得运动技能的效果并不乐观。因为,虽然线上体育活动提供了更为直观可行的便捷途径和交流分享的平台,但这些直播和APP课程无法做到因人而异、因地制宜、因材施教,不能有针对性地为大学生提供合适的训练方案,容易造成运动损伤,难以实现好的效果。且大学生每天花费在手机、电脑的时间比之前大大增加,这些更可能导致其身体素质的下降。

4 结语

在特殊时期,强健的体魄是抵御病毒侵害的坚固壁垒。联合国研究表明,参与不同的运动项目和体育游戏能够增强人体免疫力、提高身体素质,还可以缓解社会集体性焦虑、抑郁、恐慌的状态,从而降低被外界病毒感染的风险,抵抗其带来的不良影响。希望在当下及未来,大学生们能始终保持终身体育的意识、树立正确的体育观念、养成良好的体育习惯,做到不畏险阻、共克时艰。

文/徐婧,孙东业(山东农业工程学院,山东济南 250100)

作者简介:徐婧,女,山东聊城人,山东农业工程学院助教,研究方向:体育教学;孙东业,男,山东诸城人,山东农业工程学院副教授,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 教育部.全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[M].北京:高等教育出版社,2002:30-32.
- [2] 张雪萍,向欣.大学生心理健康教育的体系构建[J].现代教育科学,2010(5):163-166.
- [3] 王亚君.中等体育锻炼对大学生身体自尊和心理资本的干预效果[J].中国学校卫生,2016,37(11):1661-1664.
- [4] 杨波.初中生身体自我效能感与体育倦怠关系研究—运动动机的中介作用[J].吉林体育学院学报,2019,35(1):58-64.
- [5] 殷晓旺,张力为.参与不同体育活动的肢残人与正常人心理健康状况比较[J].体育学刊,2010,17(6):38-42.
- [6] 刘毅,张华.自尊问题研究评述[J].西北师范大学学报(社科版),1998(2):60-66.

- [7] 陈红. 身体活动提高青少年自尊水平机制的分析 [J]. 体育学刊, 2003(1):130-132.
- [8] 刘宁. 普通大学生终身体育意识的培养与实践研究 [J]. 教育与职业, 2012(35):191-192.
- [9] 王大鹏. 对高校研究生开展俱乐部制体育教学的必要性和可行性分析 [J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2008(8):47-49.
- [10] 何芳雄. 在高校公共体育课中开展成功体育教学的探讨 [J]. 教育探索, 2009(9):61-62.
- [11] 杨向明. 人文精神在高校公共体育教学中的融合分析 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2014(4):64-65.
- [12] 楼兰萍, 虞力宏. 浙江省大学生课外体育活动状况及相关问题研究 [J]. 体育科学, 2004(6).
- [13] 李晓庆. 我校大学生体育锻炼意识与习惯的调查研究 [J]. 西安体育学院学报, 1998(2):28-31.
- [14] 本报评论员. 关于加强党的领导、为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证的通知 [N]. 人民日报, 2020-01-29(1).
- [15] 李诗悦, 李晚莲. 公共危机网络舆情演变机理: 路径及动因——以动物疫情危机为例 [J]. 中国行政管理, 2019(2):116-121.
- [16] 韩雪. 突发公共事件应急响应: 程序的效率价值与政治责任 [J]. 行政, 2016, 23(2):95-98.
- [17] 邵培樟, 梁美英. 慈善组织参与疫情应急治理的对策建议 [N]. 中国社会报, 2020-02-24.