



# 高校大学生终身体育的形成途径

张靖<sup>1</sup>, 司虎克<sup>2</sup>

**摘要:** 运用文献研究法, 从体育意识与体育行为的关系角度来探析高校大学生终身体育形成的途径, 研究认为: 高校大学生终身体育形成的途径是大学生的健康意识、对体育功能的认识、对体育需要的认识、对体育的意义(课余自我健身意义)的认识、对获取运动途径的认识、对运动体验的认识、对体育价值的认识、对体育知识的认识。

**关键词:** 大学生; 体育; 形成途径

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)06-0088-03

## Ways of Formation of University Students' Lifelong Sports

ZHANG Jing, SI Hu-ke

(Shanghai University, Shanghai 200444, China)

**Abstract:** By the method of documentation and from the angle of the relationship between sports awareness and sports behavior, the article tries to explore the ways of formation of the university students' lifelong sports. The result shows that the ways of formation are the students' health awareness, awareness of sports functions, awareness of sports requirement, awareness of sports significance, awareness of the ways of obtaining sports, awareness of sports experience, awareness of sports value and awareness of sports knowledge.

**Key words:** university students; sports; ways of formation

目前, 上海高校大学生的体育行为不尽如人意, 体育意识也较为薄弱。大学生终身体育的形成, 对社会而言, 可以提高劳动者的身体素质, 提升人力资本存量; 对学生个人而言, 可以促进身体健康, 养成良好的生活方式和终身、自主、科学的锻炼习惯。

## 1 体育意识与体育行为的涵义

本文的体育意识概念具体是指一个人对体育活动自觉认识到的动机、需要、体验、意义、作用、评价等的心理活动和体育知识, 它是为高校大学生终身体育的形成和树立做准备和为之服务的。本文对体育行为的界定是引用国内学者刘一民对体育行为的界定: 体育行为是指人们有意识地采用体育的方法、手段来实现体育目的的活动, 从更广泛的意义上讲, 凡是与体育发生联系的行为活动都可以称之为体育行为。根据勒温的“人的行为是个体心理特征与环境相互作用的函数的结果”的行为理论可进一步得出: 体育行为是个体心理特征与环境相互作用的结果。体育行为包含的内涵很广泛, 其中包括体育锻炼行为、体育竞赛行为、体育观赏行为等。本文中的体育行为主要指体育锻炼行为。

## 2 体育意识与体育行为之间的关系

行为是在意识的指引下进行的, 意识又是在行为中产生和发展起来的, 两者是相互依赖的, 意识有深、浅程度之分。由此可得出, 体育行为是在体育意识的指引下进行的, 体育意识又是在体育行为中产生和发展起来的, 两者

是相互依赖的。体育意识有深、浅程度之分。笔者经研究得出: 只有上升到理性认识的体育意识才能更好地发挥其对体育行为的能动性。

## 3 高校大学生终身体育形成的途径

### 3.1 大学生的健康意识

#### 3.1.1 大学生对健康在生存中的重要性及获得途径的认识

首先高校大学生必须树立“健康第一”的健康意识, 明白健康是人类生存的基础, 及获得健康的途径包括3个方面: 合理的饮食、良好的生活方式和科学的体育锻炼。明白体育锻炼是获得健康的一个重要途径, 对体育与健康之间的关系有一科学的深层次认识, 这样大学生才能重视体育锻炼。可从人体科学的角度来阐明体育与健康的关系: 整体水平: 运动——健康状况改善; 器官水平: 运动——心脏功能; 细胞水平: 运动——心肌细胞状态、收缩能力增加; 分子水平: 运动——酶量与酶活性改变, 这3方面来加深大学生对体育与健康关系的理性认识, 进而促进大学生的课余自我健身, 因为只有上升到理性认识的体育意识才能更好地发挥其对体育行为的能动性, 而且, 深层次的体育意识在人的头脑里深刻、影响久远, 比如自己、家人或周围的亲戚朋友等。

#### 3.1.2 大学生对健康涵义的认识

在认识健康的重要性后, 大学生必须懂得健康的含义包括3方面: 生理健康、心理健康和社会适应, 以及这3者之间的关系。一方面要让大学生知道健康要从这3方面来定

收稿日期: 2007-10-16

论文说明: 第八届全国体育科学大会入选论文

第一作者简介: 张靖(1971-), 女, 讲师。主要研究方向: 体育教学训练学。

作者单位: 1. 上海大学体育部, 上海 200444; 2. 上海体育学院, 上海 200438



义, 在日常生活中要注重自身心理健康的培养和获得, 及社会适应能力的培养。另一方面, 大学生只有懂得健康的含义, 才能对自身健康状况有一正确的评价, 才知道如何去增进自己的健康。

### 3.1.3 大学生对应时刻关注健康的认识

在认识健康的重要性、懂得健康的涵义后, 还必须在日常生活中时刻关注健康, 不能光说, 不做。知道大道理, 而不去做。健康不是从天而降的, 须时刻关注它, 因为所有的疾病都是从量变到质变的。因此, 要健康, 必须改掉不合理的饮食、缺乏或不科学的体育锻炼和不良的生活方式3方面, 要做到以上这一点, 医疗保健知识扮演着很重要的角色。它能指导人们的生活, 让人明白道理, 加深人们对如何获取健康的理性认识。关注自身健康和身边人的健康, 这两者是相辅相成的。一方面, 只有关注自身健康的人, 才会对医疗保健知识关注。还应关注、关心身边人的健康, 与他们分享。另一方面, 人的行为是从需求出发的, 正如老年人由于身体比较虚弱, 因此更注重自己的健康, 并加强体育锻炼, 也更关注医疗保健知识。那么, 其他人群, 身体健康人群? 如像大学生那样的正处于身体旺盛期的健康人群? 那么, 如何才能引起他们对医疗保健知识关注呢? 如他们能够关心身边人, 从身边人(体弱多病的老人等)需求出发, 那么医疗保健知识能引起他们的关注。这样, 不仅使他们自身终身收益, 还收益其身边的人。我们可以根据健康信念模式, 对学生进行教育。第一, 要让学生产生“恐惧”, 由此产生“恐惧情绪”。第二, 行为效果的期望。第三, 效能期望, 以此来提高大学生的健康意识, 以引起他们对医疗保健知识的关注。

### 3.2 大学生对体育功能的认识

高校大学生有了健康意识, 懂得了体育与健康的关系, 并了解了体育的功能, 大学生才能清楚自己的健身模式是什么、为什么要选择这种模式。这样, 他们通过运动也更能加深、理解体育的功能意识, 才能今后主动地去选择体育为手段, 根据自身的实际情况来达到健身、娱乐和社会交往目的。在对体育有娱乐功能有所认识后, 学生应懂得在运动中释放自己的生理或心理压力, 进而, 也可进一步加深他们对体育娱乐功能的认识。因为行为是在意识的指引下体进行的, 意识又是在行为中产生和发展起来的, 两者是相互依赖的。因此, 体育意识与体育行为之间是有互相影响作用的。

### 3.3 大学生对体育需要的认识

在明白体育的功能后, 可看出, 体育能提高生活质量, 养成良好的生活方式, 是生活中不可或缺的。人们的生活离不开体育, 应产生体育需要意识, 这样会主动地去进行体育锻炼, 产生“我要练、而不是要我练”的一种体育需求。我们应全方位地提高大学生的体育需要意识以促进其体育行为, 加深他们的体育需要意识, 因为只有上升到理性认识的体育意识才能更好地发挥其对行为的能动性。

### 3.4 大学生对体育的意义(课余自我健身意义)的认识

课余自我健身是课堂教学的延续, 也在一定程度上反映了课堂教学质量。明白课余自我健身的意义, 增强课余自我健身的行为有利于大学生培养良好的生活方式、养成体育

锻炼的习惯, 使他们终身收益。学校还应创造有利于大学生进行课余自我健身的体育环境: 提供场地、器材和设立体育社团等。

### 3.5 大学生对获取运动途径的认识

在明白体育的功能及意义后, 那么如何来获得运动呢? 在当今社会竞争日益激烈、人们日益繁忙、生活日益优越, 人们应注重健身锻炼, 明白运动是无处不在的道理, 改变一些行为习惯、生活方式就可获得运动的机会。这样, 不但有利于健康, 也有利于良好生活方式的养成。

### 3.6 大学生对运动体验的认识

运动充满运动美、充满激情, 正如观看体育比赛, 人们能感觉到, 特别能发泄自己的情绪、很刺激, 使人精神振奋。同样运动时, 我们也应充满激情、投入地参与, 这样可以增大运动幅度, 既有利于调节身心, 也有利于加大运动强度。在教学内容、方法手段和环境上应创造有利于大学生发挥激情的教学氛围, 加深大学生对体育体验的认识, 以达到体育意识与行为之间相互影响作用。此外, 教师本身要树立好榜样, 不能想象一个“懒洋洋、无精打采”的教师和这样一种教学氛围, 能让学生感到精神振奋。

### 3.7 大学生对体育价值的认识

#### 3.7.1 大学生对体育有助于自信心提升的价值认识

运动能培养自信心与在运动中善于自我表现和自我展示自己这两者之间是相辅相成的。并且, 体育起源于西方, 西方文化强调的是个性的张扬, 这非常有利于挖掘人的自信心。相反, 东方文化, 特别是中国强调“内敛”, 不主张个性的张扬。因此, 往往女生个性较为害羞些。而每人都有自己美丽的一面、都有向往美和有创造美的能力。如何鼓励他们把自己最佳的一面展现出来, “放开做, 大胆做”, 这样对其大学生自信心的培养是非常有帮助的。在教学中, 要选择符合大学生生理和心理特点和他们感兴趣的教学内容, 从教学手段和教学方法上去创造有利于大学生自我表现和自我展示自己的教学氛围, 加深大学生对体育有助于自信心提高的这一功能认识, 以达到体育意识与行为之间相互影响作用。

#### 3.7.2 大学生对体育审美价值的认识

运动离不开美, 运动本身就是一种美, 一种运动美, 更不乏象艺术体操等无不散发一种特殊的魅力、一种艺术气质。在体育教学中须强调运动美, 这在女生课中尤为重要, 这对于培养女生的审美、仪态及气质是一种很好的途径。意识是对客观世界的反映, 意识的变化应与认识对象的变化有关, 一个人的意识的变化首先决定于他的实践活动的前进和发展过程中所引起的认识对象的变化。进而, 意识应与人的过去的经历相关的, 包括学习经历。因此, 我们应多渠道地、有意识地加强对大学生这方面的培养, 在课内或课外可组织一些比赛、表演, 多创造互相观摩、互相学习的机会、多观看录像资料等, 以促进大学生的体育行为, 来进一步提高他们对体育审美价值的认识。

### 3.8 大学生对体育知识的认识

大学是学校教育的最后一站, 肩负着大学生树立终身体育意识的重担。因此, 大学担负着必须使大学生明白“为



什么锻炼、怎样锻炼、锻炼什么”的三大任务，为大学生终身体育打基础。关于如何使大学生形成“为什么锻炼”的意识前面已提过，“怎样锻炼”就是要掌握体育锻炼的原则和方法。那么，生理知识是必需的，这样，才能科学健身。否则，体育锻炼不但不能达到理想效果，反而危害健康，严重的甚至危害生命。

### 3.8.1 大学生对科学健身的认识

首先要让大学生树立科学健身的意识，那么掌握生理知识是必须的，要让学生“知其然，更要知其所以然”，掌握科学的健身方法，加深大学生对科学健身的认识：健身是要讲科学的，而不是盲目的。只有掌握了体育锻炼的原则和方法后，才能科学健身、个性化健身和自主健身。

### 3.8.2 大学生对运动处方的认识

随着心血管系统疾病的发病率逐渐上升至主要地位，体育活动如缺乏科学指导，必然导致加重心血管疾病的发病或病死。因此，运动处方是体育锻炼的原则和基础，是每一位体育锻炼者必须遵循的体育锻炼的前提。运动处方的目的和意义是指导群众科学锻炼，尤其是心血管病患者，针对不同的对象、不同的机能状态、不同的健康水平，进行相应有效的锻炼，增强人民体质。运动处方的原则是运动目的、项目、强度、时间、频度及调整，这6部分适用于不同年龄、功能状态以及有病或无病状态。因此，大学生只有掌握了运动处方的原则和方法后，才能树立科学健身、个性化健身和自主健身意识。

### 3.8.3 大学生对运动强度的认识

体育运动是对机体的一种刺激，机体是刺激——反应——适应。运动是双刃剑，一方面剧烈过度不适宜，另一方面，体育运动必须达到一定的训练阈值或水平，才能产生充分的心血管训练效应，既体育运动必须达到一定的运动量才能产生训练效应。运动量的基本要素为强度、时间和频率。以改善和维持心肺健康状态为目的运动时间是：除准备活动和整理活动外，运动持续时间为15~60 min，一般为20~30min。因此，这一运动持续时间同样也适宜于大学生。学校除了加深大学生对运动强度的理性认识外，还应提高教学质量，进而提高大学生对体育的兴趣外，还应创造有利于大学生进行课余自我健身的体育环境，硬件与软件一起抓。

### 3.8.4 大学生对运动频度的认识

运动频度是指每周锻炼的次数，取决于运动强度和每次运动持续的时间。运动频度一般为每周3~7次。开始体育锻炼时，由于骨关节过分应激，最好隔日运动，一旦适应，每日运动可产生较好的锻炼反应。大学生的体育行为除受意识调节外，还受体育环境、学业负担等环境因素的影响，以及还与他们的意志、感情、决心等的意向活动有关。

### 3.8.5 大学生对如何控制运动强度的认识

运动强度可根据心率、自觉疲劳程度(RPE)和METs来确定的。用心率规定运动强度时还必须除去环境、心理刺激或疾病等的因素。因为环境因素可以影响运动产生的生理反应，如炎热或寒冷、高原和空气污染。当运动环境改变时，运动处方也应随之改变，以保持体育锻炼者理想的健康和水平。环境热应激是温度，相对湿度和辐射热作用的结

果。如果锻炼者运动时过多出汗和心血管呼吸功能差也会增加热应激。因此，在热环境中应限制运动，运动中和运动后应补充适当水分。寒冷天气运动应防止冻伤，保暖头部和四肢。运动调整即运动计划进展的速度，调整分开始阶段、改善阶段和维持阶段。运动计划的进展取决于个体的最大功能、健康状态、年龄和目标，随着运动强度和时间的增加，运动效应逐渐出现。所以，大学生在自我健身时应根据自身的特点、新的运动试验和锻炼课中的运动能力，不断调整运动处方。

### 3.8.6 大学生对个性化健身的认识

大学生应根据运动处方，并结合自己的兴趣来选择适合自己的运动项目。

### 3.8.7 大学生对自主健身的认识

在掌握了体育锻炼的原则和方法后，大学生应养成终身、自主、科学的体育锻炼习惯。

## 4 小结与建议

### 4.1 小结

高校大学生终身体育形成的途径是大学的健康意识、对体育功能的认识、对体育需要的认识、对体育的意义(课余自我健身的意义)的认识、对获取运动途径的认识、对运动体验的认识、对体育价值的认识、对体育知识的认识。

### 4.2 建议

高校担任着为大学生终身体育的形成和树立做准备和为之服务的体育意识的形成的重担，应丰富高校大学生的学习经历。可从理论教育、增进高校大学生的体育行为及创造良好的体育环境等手段来增进高校大学生的体育意识，使高校大学生的体育意识上升到一定的理性认识，也即较深层次的认识，充分发挥体育意识对行为的能动性，来增进高校大学生的体育行为。

## 参考文献:

- [1] 潘菽. 意识—心理学的研究[M]. 上海:商务印书馆, 1998.
- [2] 胡爱本. 新编组织行为学[M]. 上海:复旦大学出版社, 2002.
- [3] 常生. 大学生余暇体育锻炼行为研究[C]. 上海:上海体育学院, 2003.
- [4] 周全. 举办北京2008年奥运会对国民体育意识和体育行为的影响[C]. 上海:上海体育学院, 2005.
- [5] 翁永良. 论高校体育课程改革与学生体育意识教育[J]. 中国体育科技, 1999(12):5-8.
- [6] 侯乐荣, 周涛. 不同年龄人群体育需要及体育行为方式分析[J]. 中国体育科技, 1999(11):29-32.
- [7] Gregg Tkachuk, Adienne Leslie-Toogood, and Garry L.Martin. Behavior Assessment in Sport Psychology[J]. The Sport Psychologist, 2003, 17:104-117.
- [8] Phillip Ward, Tim Barrett. A Review of Behavior Analysis Research In Physical Education[J]. Journal of Teaching In Physical Education 2002, 21:242-266.
- [9] 张素珍. 运动处方概述[M]. 上海体育学院教材.

(责任编辑: 陈建萍)