

# 大学生居家体育锻炼的方式研究

刘涛<sup>1,2</sup>, 梁圣霖<sup>1</sup>

(1. 武汉华夏理工学院, 湖北 武汉 430062; 2. 湖北省休闲体育发展研究中心, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 在全球疫情的大背景下, 对大学生居家体育锻炼的方式进行研究, 通过对主要阻力的原因分析发现, 存在锻炼时长不足、锻炼频率低、场地器材受限, 以及锻炼方式不正确的情况, 针对以上情况提出创新设计大学生居家体育锻炼的方式: (1) 提升功能性训练在居家锻炼中的占比; (2) 创新劳体结合的居家锻炼新方式; (3) 设立通过居家锻炼塑造健全人格的育人目标。

**关键词:** 居家锻炼; 功能性训练; 劳体结合; 健全人格

## Research on the Ways of College Students' Physical Exercise at Home

LIU Tao<sup>1,2</sup>, LIANG Sheng-Lin<sup>1</sup>

(1. Wuhan Huaxia University of Technology, Wuhan 430062, China; 2. Hubei Leisure Sports Development Research Center, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** Under the background of the global epidemic situation, this paper studies the way of physical exercise at home for college students. Through the analysis of the main resistance, it is found that there are insufficient exercise time, low exercise frequency, limited field equipment and incorrect exercise methods. (1) Improve the proportion of functional training in home exercise; (2) Innovate a new way of home exercise combining work and physical exertion; (3) Set up the goal of cultivating a healthy personality through home exercise.

**Key words:** Home exercise; Functional training; Labor-body combination; Sound personality

## 1 引言

2020 新年伊始, 一场突如其来的新冠肺炎疫情引起了全世界对健康与生命的再思考, 教育部发布了《关于统筹做好教育系统新冠肺炎疫情防控和教育改革发展工作的通知》, 并指出要关心学生身心健康, 引导学生加强体育锻炼<sup>[1]</sup>。此次全球疫情的大背景下, 针对大学生居家锻炼的方式进行研究, 将为培养大学生科学健身意识, 形成良好的科学终身锻炼习惯提供有效的理论支撑, 同时, 为将来各类公共卫生突发事件影响下的居家锻炼提供有力的参考依据。

我国“十四五规划纲要”中也明确指出, 广泛开展全民健身运动, 增强人民体质。推动健康关口前移, 深化体

教融合。那么在未来的体育教育, 及体育意识的培养中, 促进大学生体育生活化, 推动大学生体育课堂外的锻炼行为, 要让经常性的自主参加体育锻炼成为新时代大学生一种普遍的生活方式。同时让体育走进生活, 以居家锻炼为起点, 让体育锻炼人人可为、人人爱为, 既是体育强国建设的目标, 也是推动人的全面发展的重要途径。

## 2 研究现状

### 2.1 大学生居家锻炼活动方式分析

#### 1) 居家锻炼的动机

王克平等人在(2021)在进行调查后得出大学生居家锻炼的主要动机有: 减肥塑形、强身健体、提高免

收稿日期: 2021-06-23

基金项目: 湖北省休闲体育发展研究中心开放基金课题《疫情期间大学生居家体育锻炼方式研究》资助, 项目编号 2020Y011。

作者简介: 刘涛(1975-), 男, 湖北武汉人, 硕士研究生, 副教授, 研究方向: 体育教育与训练。E-mail: 910891133@qq.com。

疫力、完成学校任务、家长要求<sup>[7]</sup>。并通过调查发现,大部分的学生主要参与居家锻炼活动是为了完成课程的教学任务,期中男生居家锻炼的主要动机除了完成教学任务外,还有强身健体,锻炼身体素质,而女生的主要居家锻炼动机则主要是减脂塑形,以减肥活动为主,并且居家锻炼的内容多来自教师公布的居家锻炼视频或手机APP中的锻炼内容。说明了学生在居家锻炼期间动机水平较高,目标明确,但多为应付日常体育课程的教学任务。

### 2) 居家锻炼的时长分析

通过查阅文献,部分动机明确的学生在非居家期间和居家期间的周锻炼次数均达到了3—5次,也有部分学生根据自身学习及生活安排,不定期进行锻炼的情况存在,说明了学生在居家期间对于运动锻炼,强身健体,强化自身心理素质的认知是有一定基础。

### 3) 居家锻炼的项目

通过查阅文献,发现大学生在居家期间所采用的居家锻炼项目,主要根据两个因素来进行分类,首先根据场地情况因素主要选择的项目有:跑步、跳绳、无器械或轻器械的负荷训练;第二,根据学生在进行居家锻炼时的动机因素主要选择的项目有:无器械的减脂减肥操、乒乓球等便于室内开展的球类运动等。

综合以上三点来进行分析,首先,大学生居家和非居家锻炼的主要动机是以完成体育课程或其他课程所布置的任务,部分学生能够积极主动的进行自主的锻炼;第二,大部分的学生是能够保证每周3—5次的锻炼频率,也存在较多的学生不定期地进行锻炼;第三,在居家锻炼的项目选择上,学生多会根据自身需求以及现有场地选择合适的锻炼项目。

## 2.2 大学生居家锻炼的主要阻力分析

### 1) 锻炼时长及频率较短

经过查阅文献,对比及观察,虽然隔离在家有相对较长的空余时间,但是体育运动具有群体性特点,而单独的运动习惯一般并未养成。大学生在居家锻炼期间的锻炼时长和频率是难以达到,《新型冠状病毒感染的肺炎健康教育手册》所倡导的,疫情期间每周至少运动3次,累计运动时间在150 min以上<sup>[2]</sup>。根据调查研究显示学生居家期间,大部分时间是通过大学体育课程中所布置的相应教学内容来进行锻炼,并没有进行独立自主的锻炼行为,且大学体育课程每周仅一次,持续时间较短,难以满足大学生对于居家锻炼的强度要求。所以应当适度增加居家期间的体育运动时间,保证机体具有一定的机能水平和免疫能力。

### 2) 锻炼方法不正确

现今居家锻炼由于学生对于体育锻炼的认知不足,以及受到大学生体育锻炼动机的影响,导致了学生在体育锻炼的过程中,采取错误的运动锻炼方式及方法,另外有部分的学生缺乏运动防护和运动保健相关知识,导致了学生在体育锻炼的过程中出现了不同程度的身体不适或者运动损伤,胡德刚等人(2020)在对全国47所高校大学生随机抽样调查中发现13.44%的大学生在居家体育锻炼过程中出现过头晕、胸闷等不适<sup>[3]</sup>,这恰恰证明了正确的体育锻炼方式和运动防护知识的必要性。陈志山等在《新冠肺炎疫情防控期间学生居家锻炼的思考》中,针对新冠肺炎疫情防控时期,从视频发送、内容选择、器材使用、环境选择、时间选择、线上课堂、率先垂范、学生评价、锻炼目的等9个方面对学生居家锻炼进行了思考,提出在和谐、科学、合理、适应、高效、安全的情况下进行居家锻炼,以取得显著效果<sup>[14]</sup>。丰富锻炼内容,加强锻炼的科学性指导,

### 3) 缺乏场地器材

长时间的居家生活,使得大部分的学生在锻炼场地以及锻炼器材的选择上存在一定困难,部分城镇学生选择空间较小,小器械较为丰富的场地进行锻炼,而农村学生则更愿意选择场地较为开阔的徒手力量、跑步、跳绳等运动项目<sup>[6]</sup>。在常规认识下,普遍以健身器材作为健身锻炼的必备条件,但是实际上在居家环境中并未有相应的设备,而可以以其他物品进行代替,但学生对此认知不足,并且没有掌握相对应的训练方式。空间的限制,以及器械的使用不规范,容易导致动作变形,造成不可逆的运动损伤。而由于网课时间过长及电子设备的过度使用过,对于颈椎、腰椎以及相关部位肌肉都会造成一定的劳损,如果以不正确的姿势或者动作进行训练则提高了损伤的风险,掌握相对应的功能训练方法,适应机体需要,提高机能水平是居家锻炼的核心部分之一。

## 2.3 劳育现状

2020年3月20日,中共中央、国务院出台《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》,进一步要求要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,把劳动教育纳入人才培养全过程<sup>[4]</sup>。强调劳动教育,是对培养劳动观念的重点要求,也是拓宽大学体育教育工作的视野,探究新形势下的大学生体育发展路径的良好机遇。

杨效泉等提出高校普遍存在着“重智轻劳”的问题,即没有把德、智、体、美、劳看作一个有机整体进行设计,没有给予劳动教育相应的地位,在师资保障、课程体系、

评价标准等方面都忽视了对学生的劳动教育<sup>[15]</sup>。目前,高校对学生的整体素质教育缺乏整合性,对于德育、体育、劳育的有机结合缺乏统一的设计,所有的素质性教育均以单一的形式对学生进行教育,所以教育情况不佳,流于形式。新时期的劳动教育应当是根据学生实际情况,进行有针对性的设计,将劳育、体育、美育与传统的德育相结合,通过教育手段及相应的课程,帮助学生提高自身的综合素质能力,同时达到大学生以劳强体、以体促劳、劳体结合的育人目标,为培育新时代大学生的正确劳动价值观、提升劳动技能、增强大学生身心健康、健全人格。

综上所述:科学指导合理安排居家体育锻炼,建立健康的生活方式,保证充足的身体劳动与活动,对于保障大学生健康抵御传染病的侵袭,加强疫情防控都具有重要意义,而现阶段的居家锻炼状况显然不能满足大学生身心健康需求。针对以上问题,从运动医学的角度,结合科学健身的理论知识,设计适宜大学生的居家体育锻炼形式,同时有效融合“体育+劳育”的形式与理念,提升体育育人、劳动育人的功能,在理论和实践上研究开拓我国大学生健康体质、健全人格的发展之道。

### 3 大学生居家体育锻炼的方式创新

#### 3.1 设计功能性训练为主的居家锻炼方式

1) 结合居家的生活模式,运用运动医学与运动康复的科学原理及方法,综合性、个体化的指导大学生的居家体育锻炼。健康的居家锻炼成为疫情当下的主旋律,结合运动医学,在居家锻炼的同时,了解自身身体状况,科学调整锻炼手段,着重对居家锻炼新方式的保健康复功能进行开发,以保障居家锻炼新方式的科学健康有效,最终形成一套适合自身的锻炼方式,养成科学健身的意识。并且在训练动作和方式的设计推广上,采用中西结合的方式,推广传统运动医学运动康复,比如养生气功,八段锦,太极拳等都是群众基础较好的体育锻炼方法,由于学生年龄的特点,在以往的教学对于运动强度小的传统医学运动练习较少,在疫情的背景下和居家的环境中,这种简便易行,操作性强,目的性和效果都良好的传统医学运动发挥较好体育锻炼作用,并且加强在家庭的推广,形成大学生带动家人朋友一起锻炼的效果。

2) 设计以功能性训练为主的居家锻炼方式。功能性训练可以在学生居家期间对核心力量、身体功能进行针对性的加强,形成科学的防护锻炼。大学生居家锻炼时,结合家中场地实际情况,因地制宜、

量力而行。通过功能性训练进行科学防护,选择适合自己情况的器械或者徒手动作,能有效解决场地、器材的限制等问题,同时达到增强身体素质,提高身体机能,增强免疫力的目的。家庭中的功能性训练以核心训练加强为主,可以进行如平板支撑,仰卧抬腿等简便易行并且使用面积较小的动作,另外室内的生活方式及动线研究,应当加强脊柱及周围肌肉的伸展和扭转能力,比如仰卧扭转、蝎子摆尾等都是较好的居家练习动作。

功能性训练可以让大学生加强对于体育+健康的认知。功能性训练起源于损伤康复,旨在通过稳定核心部位锻炼功能持续性欠佳的肌肉,以保证最正确最安全地完成基本的技术动作。疫情期间的长期居家活动会造成身体机能的下降,活动模式过于单一导致肌肉酸痛等问题。功能性训练以改善人体机能和生活方式为方向,针对人体的关节运动特点,加强薄弱部分,改善肌肉及关节的功能,能够让大学生从科学原理出发了解身体机能状况和运动功能水平,为以后的健康运动打下认知基础。功能性体能训练主要是对训练者的身体进行一体化训练,重点从不同方位实施高效的锻炼,对运动系统、神经系统等进行锻炼,实现众多系统之间的协调运动<sup>[15]</sup>。通过这样的功能性一体化的锻炼能够帮助学生,了解自身的身体条件,从整体的角度出发,预防学生居家锻炼期间可能发生的运动损伤,降低运动损伤发生的概率,从整体提升学生的体能和体质。

#### 3.2 设计居家锻炼与劳动的结合

创新设计“体育+劳育”的居家锻炼形式。大学生居家期间,应当根据学生的个人身体素质状态,以及根据各自家庭状况,通过科学的动作设计,在加强身体机能锻炼的同时,学习各种生活技能,培养学生居家劳动的意识,进而带动家人一起劳动、锻炼。

增加劳动体育教育课程内容,以劳动的形式加入体育课程当中,教授学生正确的劳动姿势及劳动动作,减少学生在劳动的过程当中因为长时间的不当动作,而导致的身体劳损的出现;丰富劳动和体育锻炼的多样性、趣味性。使体育育人和劳动育人相结合,形成育人的新模式。在劳动中通过结合功能性训练的锻炼方式,能更好地解决锻炼成本、居家锻炼器材、场地不足的问题。例如:拖地时,从对腰部有伤害的传统弯腰姿势,改为四肢跪式擦地,既锻炼了腰腹力量,达到了锻炼效果,同时也完成了劳动工作。

同时组织学生维护家庭体育器材、体育场地,了解家用体育器材构造,自主动手清理体育器材、场地,培养学生自主动手、自主思考、自主锻炼的能力。

### 3.3 设立健全人格的锻炼目标

健全人格是大学生在人生生涯中必备的人格特征,是优秀社会人才的必备素质条件,所以培养具有健全人格的大学生,是现今高校素质教育的迫切需求,帮助现代大学生树立正确的人生观、道德观、政治观,提升大学生的综合素质,帮助大学生在通过体育锻炼活动健康成长的过程中,能够快速适应社会对于人才的需求,能够积极面对人生当中不断出现的机遇和挑战,接受新时代赋予当代大学生的新使命。

设立以健全人格为目的的锻炼目标,体育运动具有的心理素质强化功能,可以帮助学生保持良好的参与运动和积极生活的动机,并且动机的最佳唤醒水平,能够保证学生在居家锻炼的过程中具有良好的参与行为和努力程度。所以,通过居家锻炼目标的重设能够帮助学生在参与的过程中保持良好的动机水平,并且通过新的功能性锻炼活动能够培养大学生对自我评估能力,同时通过家庭合作以及劳动教育的融入,能够正确看待成功与失败,树立正确的人生观,从而获得成就感并保持良好的心理健康水平。

设立以单纯强身健体的锻炼目标转向健全人格的塑造,真正的健康是身心的全面健康,在居家期间参与劳动,学习生活技能,同时锻炼身体,强健体魄,培养人在逆境中,务实奋斗的良好精神意志品质,最终达到健全人格的最终目标。发挥居家健身对形成健康文明生活方式的作用,帮助大学生树立爱锻炼、会锻炼、勤锻炼、重规则、乐分享的习惯,结合居家锻炼培养健全人格。

## 4 结语

创新设计“体育+劳育”相结合的居家锻炼形式,利用家庭现有条件,在满足运动需求的同时,学习生活技能,解决居家锻炼受场地限制的问题。在形成多样化锻炼手段的同时,提升锻炼的趣味性,使居家锻炼也能够持之以恒。同时,注重居家锻炼对健全人格的作用,突出体育和劳育的教育意义,通过劳动和体育锻炼的结合,因地制宜,发展大学生的家庭责任意识,提高运动能力、养成运动习惯学习生活技能、培养创新思维,最终达到健全人格、身心健康的目的。

## 参考文献

[1] 中华人民共和国教育部. 中共教育部党组关于统筹做好教育系统新冠肺炎疫情防控和教育改革发展工作的通知 [A/OL]. [2020-02-28]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/s7059/202002/t20200228\\_425499.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/s7059/202002/t20200228_425499.html).

[2] 中国健康教育中心. 新型冠状病毒感染的肺炎健康教育手册 [M]. 北京:人民卫生出版社,2020,2:76.

[3] 胡德刚,宗波波,王宝森,等. 新冠肺炎疫情期间大学生居家体育锻炼行为与促进研究 [J]. 武汉体育学院学报,2020,54(6):80-86.

[4] 中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见 [N]. 人民日报,2020-03-27(1).

[5] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国传染病防治法 [Z]. [2013-06-29].

[6] 王强,赵亚莉. 疫情期间喀什大学学生居家健身现状调查研究 [J]. 林区教学,2021(3):85-88.

[7] 王克平,王彦英,李园园. 新型冠状病毒肺炎疫情期间大学生体育锻炼行为及影响因素 [J]. 中国学校卫生,2021,42(1):87-91.

[8] 唐志岚,牛志军. “辨病—辨体—辨证”方法在新型冠状病毒肺炎防治过程中的应用 [J]. 陕西中医,2020,41(4):419-421.

[9] 罗琳,曾晓进,等. 新冠肺炎疫情期公众疾病认知、应对方式及锻炼行为调查 [J]. 中国公共卫生,2020,36(2):156-159.

[10] 中华预防医学会. 新型冠状病毒肺炎防控专家组新型冠状病毒肺炎流行病学特征的最新认识 [J]. 中华流行病学杂志,2020,41(2):139-144.

[11] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版) [EB/OL]. (2020-02-19) [2020-02-19]. <http://society.people.com.cn/n1/2020/0219/c1008-31595254.html>.

[12] 魏华,李廷玉. 新型冠状病毒肺炎疫情对不同人群心理的影响及心理干预的建议 [J]. 儿科药学杂志,2020,26(4):6-7.

[13] 杨雪刚. 停课不停练:小学生居家体育锻炼方案的设计与实施策略 [J]. 疫情与教育·在线教学,2020(3):21-23.

[13] 庞燕,胡雅春. “菜单式”居家体育锻炼方案的设计与实施 [J]. 中国学校体育,2020,39(3):15-16.

[14] 黄凤,杨翠君. 科学规划居家锻炼,推进核心素养形成 [J]. 青少年体育,2020(2):25-26.

[15] 陈志山,陈明海,佟楠楠. 新冠肺炎疫情防控期间学生居家锻炼的思考 [J]. 青少年体育,2020(2):23-24.

[15] 杨效泉,曾蓓蕾,白炳贵. 加强大学生劳动教育的时代价值与实践路径 [J]. 黑龙江教育(理论与实践),2021(4):43-44.