

大学生体育锻炼对斗争精神的培养研究 ——以贺州学院为例

阳素文

贺州学院, 广西 贺州 542800

DOI:10.61369/ETI.2025100028

摘 要 : 在应用型大学中培养学生的体育锻炼斗争精神, 需将体育教育的目标从单纯的技能训练提升到人格塑造层面, 通过“价值引领—实践淬炼—文化浸润”三位一体的培养模式, 在体育锻炼对大学生抗挫折能力的影响方面, 将体育精神转化为学生应对职业挑战的核心竞争力。

关 键 词 : 斗争精神; 价值引领; 抗挫折能力

Research on the Cultivation of Fighting Spirit through Physical Exercise for College Students: A Case Study of Hezhou University

Yang Suwen

Hezhou University, Hezhou, Guangxi 542800

Abstract : To cultivate students' perseverance in sports training at application-oriented universities, we must elevate the objectives of physical education from mere skill development to personality cultivation. Through a three-pronged approach of "value guidance, practical refinement, and cultural immersion," we can transform sports spirit into students' core competitive edge in facing career challenges, particularly regarding sports training's impact on resilience against setbacks.

Keywords : fighting spirit; value guidance; ability to resist setbacks

引言

为深入贯彻党的教育方针, 落实“健康第一”的指导思想, 本报告以贺州学院在校大学生为研究对象, 通过文献分析、典型案例研究, 对体育锻炼与斗争精神培养现状展开调研。旨在全面了解学生体质健康水平、运动参与特征及精神品质塑造成效, 为深化 体育教育改革、推进“五育并举”。

国内对于体育锻炼对大学生精神意志品质的影响的研究, 大约开始于20世纪90年代。进入2000年后, 随着社会各界对大学生心理道德品质的愈发重视, 国外也开始出现大量关于体育锻炼对大学生精神意志品质的影响的研究成果^[1]。然而, 国内学者对该问题的研究, 在深度和广度上相对较浅, 且多数集中于案例研究和理论探讨。当前国内研究者们主要是将研究的专注力用在大学生抗挫折能力的影响, 体育锻炼如何提高大学生自律性和控制力方面的作用及体育锻炼对大学生责任感和领导力影响等几个方面的问题。

在体育锻炼对大学生抗挫折能力的影响方面, 魏迪(2022)通过对大量的大学生进行问卷调查, 发现定期参与体育锻炼的学生具有较高的抗挫折能力。他认为体育锻炼能够通过增强身体素质、提高自我效能感来增强学生的抗挫折能力^[2]。温艳艳(2022)以深入访谈为方法, 针对大学生在体育锻炼过程中遭遇的挑战和困难进行了深入分析。她采访了来自不同学科背景的大学生, 对他们在体育活动中遇到的问题、心理变化以及应对策略进行了系统收集和分析。赵丽娟教授发现, 大学生在体育锻炼中经常面临技能不足、体能不济和时间管理等问题, 这些问题可能导致挫败感。她提出体育教育应关注学生的心理状态, 教授他们有效应对困难的策略, 并在体育课程中融入心理调适和情绪管理的元素。

在体育锻炼在提高大学生自律性方面的作用方面, 郑晓和张持晨(2019)在其论文通过对比分析法, 对参与和不参与体育锻炼的大学生在自律性方面进行了对比, 发现体育锻炼能够明显提高大学生的生活和学习自律性。刘芳芳和余敏(2021)从行为和心理层面深入探讨了体育锻炼如何增强大学生的自律性。他们运用问卷调查和行为观察的方法, 对大量大学生的日常体育活动和自律行为进行了追踪和分析。研究结果表明, 大学生通过规律的体育训练和挑战性的目标设置, 有助于培养学生的自律习惯。同时, 体育锻炼对精神状态的

课题项目: 2023年度校级科研项目, 马克思主义理论和党的创新理论科研专项研究项目《中国式现代化大学生体育精神实践实证研究——以贺州学院为例》(项目编号: 2023DDKY02)。

独特调节作用，能够提高学生的专注力和决策能力，这对于自律行为的执行是至关重要的^[3]。

在体育锻炼对大学生责任感和领导力影响方面，曹力文和曹可晨（2019）通过多种定量和定性方法研究发现，参与体育锻炼的大学生在责任感和领导力方面得分更高。常雪敏和陈源婷（2021）实证研究表明，通过参与高校体育俱乐部和团队体育项目，大学生的责任感和领导力能够得到显著提高。因为他们提出，体育活动的结构和组织方式应以增强学生的责任感和领导力为目标。

一、背景与意义

体育精神是一种积极向上的心态和行为模式，它在竞技运动中发挥着重要作用，同时也适用于我们生活中的各个方面^[4]。体育精神的核心是“尊重、团结、竞争、拼搏”，它在体育场上体现出来的是运动员的默契和战斗力，而在日常生活中体现出来的则是社会公德心和对自我的不懈追求。

（一）尊重

尊重是体育精神必备的品质之一，它的体现方式是把对手作为值得尊敬的存在，而非敌对的对象。在比赛中，尊重就意味着不攻击对手的身体或精神，不使用禁用药物，不采取故意犯规等行为。在日常生活中，尊重则体现为遵守规则，不侵犯他人的权益，尊重他人的意见和信仰。

（二）团结

团结是体育精神的另一个不可或缺的品质，它强调的是我们在集体中的力量。在比赛中，团结就意味着整个团队共同努力、努力拼搏，而不是互相攀比或自私行为。在日常生活中，团结的重要性同样不容忽视，我们应该发扬团结合作的精神，和别人协作、相互帮助，共同创造更美好的未来。

（三）竞争

竞争是体育精神不可忽略的一面，它体现的是我们拼搏奋斗、不断挑战自我的精神。在运动比赛中，竞争促使运动员尽全力发挥，冲刺到终点；在生活中，竞争则激励我们追求自我突破，不断进步。但是，竞争也需要遵守规则与公平，我们需要用正确的方式去竞争，而非过度斗争或作弊。

（四）拼搏

拼搏则是体育精神中最富有激情的品质，它体现的是我们不屈不挠、永不放弃的精神。在运动比赛中，拼搏就意味着在艰苦环境下持之以恒、不畏艰辛，无论前方是否有希望，都不会放弃努力。此外，在日常生活中，拼搏的精神也是我们取得成功的重要保证^[5]。体育精神在现今社会中具有重要意义和影响力，促使了年轻一代广泛参与体育运动。在人们经常被工作和学习压力压得喘不过气的时候，体育让人们得到释放与休憩。比赛不仅仅是关于比赛，也是关于生活和人类对于自己的看法。体育场上的尊重、团结、竞争和拼搏的精神，教育我们要尊重其他人，提高协作能力，以及在决定达成目标时有多困难是有必要不断去挑战自己的。总的来说，体育精神的核心使我们成为更好的人，更好的从业者，更好的朋友和更好的团队成员。

二、体育锻炼现状分析

（一）竞技体育成果显著

学校高度重视竞技体育发展，近年来在各级赛事中屡创佳绩。2024年第十九届校运会中，经济与管理学院斩获团体总分第一、男子组第二、女子组第三的历史性突破，涵盖田径、球类等28个项目，展现了学生的竞技实力与团队协作能力^[6,7]。社会体育指导与管理专业主动适应户外休闲、健身行业对高素质、高技能应用型人才的需求。坚持“立足贺州，服务区域”的办学目标，除了满足区内的户外休闲、健身市场对经营管理和专业技术指导的人才需求之外，还面向其他地区培养相应的应用型人才。此外，皮划艇队在全国大学生锦标赛中摘得1金1铜，彰显了特色课程（如康养旅游专业水上运动课程）的育人成效，为地方休闲体育文化建设输送专业人才。课程类型丰富，有体育基础理论课程和各类运动技术课程，有经营管理课程，有师范专业课程，选择范围大，跨界发展学科基础扎实。职业转换能力强，可在体育经营管理领域、体育培训领域、体育公共管理领域、体育教育领域等职业之间转换，与社会发展的脉搏同步^[7,8]。

（二）日常锻炼参与不足

调查显示，约65%学生每周体育锻炼时长不足3小时，且以跑步、羽毛球等传统项目为主，旱冰、游泳等新兴项目参与度较低。性别差异显著，男生更倾向于对抗性强的运动（如篮球、足球），女生则偏好散步、跳绳等低强度活动。动机方面，增强体质（67%）、缓解压力（48%）、塑造形体（60%）为主要驱动力，而体育求知、社交需求等深层动机占比不足15%。

（三）校园体育生态逐步完善

学校通过运动会、社团活动、专项课程等形式营造运动氛围。例如，“1+N体质提升共同体计划”以学生干部为核心，辐射带动群体参与；抖音平台展示的军训队列训练、趣味团建课（如“人体运输机”“人梯救援”）等创新活动，将体育与国防教育、团队协作相结合，增强了学生的参与热情。此外，新建的石景山运动区、装配式产业学院实训基地等设施，为多样化锻炼提供了硬件支持^[9,10]。

三、斗争精神培养成效

（一）意志品质的锤炼

体育赛事中，学生展现出“奋勇拼搏、永不言弃”的精神。

如校运会中杨彦苗同学 包揽女子800米、3000米冠军，王鹏宇带伤完成5000米长跑并获季军；皮划艇选手肖悦在高强度训练中克服伤病，最终站上全国领奖台。这些案例体现了学生在逆境中挑战自我、超越极限的韧性。

（二）集体主义与责任担当

团队项目（如4×400米接力、集体跳绳）强化了学生的协作意识，而军训、志愿服务等活动则深化了责任担当。2024年八步区见义勇为模范何政军同学勇救落水儿童的事迹，正是体育精神向社会责任感延伸的生动体现，彰显了“强健体魄、服务社会”的育人理念。

（三）党建引领下的精神传承

学校党委将斗争精神融入育人全过程，通过“党风优良、校风清明”建设，引导学生在学业竞争、科研攻关中保持进取姿态。例如，主题教育读书班强调“解放思想、改革创新”，要求师生在转型发展中直面挑战，将体育竞技中的拼搏精神转化为推动学校高质量发展的内在动力^[11-15]。

四、问题与挑战

（1）设施与课程适配性弱：传统场地（如篮球场）供需矛盾突出，新兴项目（如桨板、攀岩）教学资源有限，难以满足个性化需求。

（2）精神培养与实践结合度不足：部分学生将体育仅视为“任务”，未能将竞技精神有效迁移到学习生活中。

五、对策建议

（1）深化体教融合：优化课程设计，增设“体育+思政”“体育+劳动”特色模块，将斗争精神培养融入日常教学。

（2）完善激励机制：设立“运动之星”“进步标兵”等荣誉，通过抖音、公众号等平台宣传典型案例，营造争先氛围。

（3）加强资源供给：扩建多功能运动场馆，引入智能健身设备；推广“俱乐部制”，支持学生自主组织赛事活动。

（4）构建家校社协同体系：通过健康讲座、亲子运动会等形式，引导学生树立终身运动观念，强化社会责任感。

六、结论

贺州学院在体育教育与斗争精神培养方面取得显著成效，但仍需从制度完善、资源优化、文化浸润等多维度发力。未来应立足“健康中国”战略，以体育人、以文化人，培养体魄强健、意志坚定、勇于担当的新时代青年，为区域发展和国家建设贡献力量。应用型大学应将体育斗争精神培养纳入人才培养方案，通过“企业需求反推—体育课程重构—文化生态营造”的闭环设计，使学生在汗水中锤炼出适应产业变革的核心素质，真正实现“野蛮其体魄，文明其精神”的教育目标。建议优先从校企合作课程开发切入，三年内实现体育斗争精神培养的全专业覆盖。

参考文献

- [1]王麒麟.甘肃男大学生心理健康状况及其与体育锻炼的相关性[J].中国学校卫生,2014,35(08):1229-1230.
- [2]曾理,韩星蕊.数字技术对提升大学生体质健康水平的实验研究[J].实验室研究与探索,2024,43(12):201-205+247.
- [3]李瑛瑛,仲冰冰,李鹏跃.强化体育锻炼提升高校学生身心健康——评《大学生体育锻炼与心理健康问题研究》[J].中国学校卫生,2024,45(07):1074.
- [4]高海鹏.在高校体育教学中培养大学生的锻炼意识——评《艺术与体育教改新思路》[J].应用化工,2023,52(09):2747.
- [5]王坤,潘雨晴,吕墨涵,史宇晖,纪颖.北京市某高校大学生人格良性在社会支持与体育锻炼间的调节作用分析[J].医学与社会,2023,36(03):78-82.
- [6]纪颖,潘雨晴,吕墨涵,王坤,史宇晖.社会支持对北京市某高校大学生体育锻炼行为影响的路径研究[J].医学与社会,2022,35(08):53-57.
- [7]肖爽.大学生手机成瘾倾向与其体育锻炼情况的相关性研究[J].现代预防医学,2022,49(03):487-491.
- [8]法洁锦,王程岳.南京高校体育专业大学生情绪智力对锻炼投入的影响及心理韧性的中介效应[J].南京师大学报(自然科学版),2021,44(03):142-148.
- [9]法洁锦,王程岳.南京高校体育专业大学生情绪智力对锻炼投入的影响及心理韧性的中介效应[J].南京师大学报(自然科学版),2021,44(03):142-148.
- [10]程帆.高校体育运动与心理健康互动发展研究[J].中国神经免疫学和神经病学杂志,2021,28(02):173.
- [11]杨管,李粤湘,刘海莹,王松涛.广州高校学生体育锻炼与手机依赖的关系分析[J].体育学刊,2020,27(01):117-125.
- [12]李雁,张纪春.高校校园体育锻炼氛围培育途径研究[J].体育文化导刊,2018,(03):113-117.
- [13]谢碧荣.体育教师领导行为对大学生运动自信和锻炼行为的影响分析——以泉州部分高校学生为调查对象[D].福建:福建师范大学,2009.
- [14]李金花.中长跑锻炼对大学生逆境培养的影响[J].九江学院学报(自然科学版),2016,31(1):123-125.
- [15]陈长伟,袁洋,李云杰.“课程思政”视域下应用型本科高校体育与思想政治教育融合研究[J].文体用品与科技,2021(15):122-123.