

高校课余体育训练现状及应对策略研究

刘皓愉

南京特殊教育师范学院 体育学院

DOI:10.12238/er.v5i4.4616

[摘要] 加强高等学校体育教育方面的课后训练,不仅可以提升学校整体的体育实力,还可以发现在体育方面有天分的人才,这可以为体育事业储备更多的人才、为社会体育的发展输送体育精英,形成全民进行体育训练的良好氛围。在高校,广泛开展课后的体院锻炼不仅有助于校园体育的发展,也很好的充实了学校文化,有力地调动了学生对体育的热爱。本文重点阐述学校发展课后体育锻炼的意义,剖析其在体育锻炼方面的天然优势,还结合学校体育教育的普遍现象,尝试提供一些好的做法。

[关键词] 高校; 课余体育训练; 现状; 对策

中图分类号: G8 文献标识码: A

Study on Current Situation and Coping Strategy of extracurricular Physical Training in Universities

Haoyu Liu

Physical Education College of Nanjing Special Education Normal University

[Abstract] Strengthening after-school training in physical education in colleges and universities can not only improve the overall physical strength of the school, but also discover talents who are talented in sports, which can reserve more talents for the sports cause. It can transport sports elites for the development of social sports and form a good atmosphere for the whole people to carry out sports training,too.In colleges and universities, extensive after-class sports exercises not only contribute to the development of campus sports, but also enrich the school culture and effectively mobilize students' enthusiasm for sports.This paper focuses on the significance of school development of after-school physical exercise, analyzes its natural advantages in physical exercise,and tries to provide some good practices in combination with the common phenomenon of school physical education.

[Key words] university; extracurricular sports training; status quo; countermeasures

我们国家的经济在持续发展,广大人民也随之变得更加注重身心健康,高等学校相应的强化了体育课程的占比,然而,体育的重点还是要放在习惯的养成上,让学生愈发热爱体育、自觉在课后进行体育锻炼对于学校的教学开展非常重要。上世纪七八十年代,就已经出台了体育健身规定,旨在更好的发展体育、促进全员健身,这有力指导了学校的体育发展。21世纪伊始,就划定了很多学校训练专职的体育运动员。历经多年来的沉淀,我们的相关院校在体育训练方面也获得了有目共睹的成绩并在不断与时俱进,然而我们也同样要看到,在体育训练方面还有缺点、短板,因此有必要对其继续展开探索。

1 高校课余体育训练的必要性

1.1 提高学生的体育意识

借助于常态化的体育锻炼,可以帮助学生更好的掌握锻炼身体

的窍门,比如可以学会怎样避免肌肉受伤、如何有效开展锻炼。可以探索新的体育运动方式,帮助学生更好地完成体育运动提出的新任务。此外,可以搭配配套练习,帮助学生更好地了解田径项目和体操项目,进而掌握如何管理自己的BMI指数,这样既能够减少身体患病的概率,还深化了对身体健康知识的掌握程度^[1]。体育还和学生的个人成长紧密相连,要结合体育锻炼的客观规律建立起长久的训练计划,让学生建立起终身体育信念,树牢运动意识,这种体育素质可以帮助学生更好的谋划职业发展,来最终实现“全面发展”。

1.2 可持续发展性思想

可持续发展性思想的体育锻炼可以帮助学生建立起日常体育运动的良好习惯,能够有效帮助学生拥有更健康的身体和生活。学生循序渐进学会体育锻炼的窍门,摸清运动规律,结合个人身体素质调整运动方式,学校也综合学生的体育素质进行教学调整,多角度的去践行“以人为本”。此外,只要是体育锻炼活

动就伴随着某种程度的竞争,立足于体育平台这个载体,学生更加明确了交流、竞争和自身成长的相关性,让学生可以根据自身的体育锻炼状态去适当调整锻炼强度,在此过程中,实现训练与学习的相辅相成,从而促进学生学习的可持续发展。

1.3 提高学生的适应能力

高等院校的学生面对着繁重的学习任务而产生巨大压力,借助体育锻炼,可以缓解学生的紧张情绪。在体育锻炼过后,会产生大量的汗液,这有助于促进代谢能力,某种程度上释放了学生的压力。这对学生更好地投入到学习以及生活中去起到了积极作用,避免了不良事件的出现,帮助学生更好的适应环境,强化自我调节能力和抗压能力,可以积极应对身边发生的各种变化。

2 高校开展课余体育训练的有利因素

学校的教育包含体育训练,体育训练又衍生出很多方式,课后开展锻炼,既强身健体,还契合培养德智体美劳全面发展的复合式人才以及培养体育专才的教育理念,这一举多得,满足了教学、体育两者的共同需要。通过长时间摸索体育锻炼得出经验,在高等院校进行体育锻炼的优势有:

一是政策优势。为了让体育获得长足的进步,我们国家也进行了很多的尝试和探索,发布了体育政策和规定,比如《关于发展体育运动的通知》《学校体育工作条例》,政策、规定都充分明确了高等院校有必要开展体育教学,所以,高等院校进行体育锻炼就显得有理有据,目标清晰,抓手明确,是教育管理部门应大力鼓励的^[2]。

二是软硬件设备优势。学校完善体育教学,自身的优势十分明显,良好的训练场地和运动器械、专业的体育老师、完整的体育教学制度。在课后开展体育锻炼,一方面可以保障对学生的关怀,一方面又通过训练强化了对体育文化和思想政治的宣扬、教化,实现两手抓、两手硬。从而,才会获得更多学生的支持,得到社会的认可,让体育锻炼活动可以持续进行。

三是人才优势。青少年是学校里的主要群体,我们国家的学生数量达两亿之多,学校里面有各种人才,方便学校结合个人优势展开教育。此外,学校里面的体育教学环境良好,学生原本就有自己的一套体育认知,学校可以加强教育,鼓励他们更好的发展,也侧面丰富了校园体育文化的内涵。

3 高校课余体育训练现状

3.1 经费不足

结合当前从事体育训练工作试点院校的实际状况,当下高等学校组织体育竞技类活动的资金来源主要是:一是通过多方协作来获取资金支持,和一些企业、体育协会、体育局等单位一同组织活动;二是来自院校本身的支持,行政管理机构会解决一部分资金;三是政府的专项资金帮扶;四是发挥自身优势,谋求资金支持。其中,有90%以上的资金都是学校解决的,通过学校的专项拨款获得,而其他渠道的资金支持金额整体来看还是占比极小,这种情况排除那些自身教学条件极好的院校^[3]。试点院校的体育专项资金不足教学资金的1%。更有甚者,连1%的标准都难以达到。

筹集体育教育经费的途径本来就少,学校的教育资金原本就不充足,这导致对体育教育的支持更是难以为继,很大程度上制约了高等学校的体育发展。

3.2 招生标准差异比较大

结合学校的体育生源,体育特长生大多通过单科体育考试成绩或者是免除考试立即入学的方式、靠体育加试成绩进入高等学校,还有一部分是通过正常的途径进入学校。而一些体育运动员则来自专职体校、地方性的体育工作队,这些通过不同途径进入学校的学生本身素质差异就极大。也正是这些不同,暴露出学校获得体育生的难度。之所以会很难获得生源,省内人才保护政策是其中一个原因,高于82%数量的体育生都是本省推荐的,外省生源数量不足18%,这某种程度上暴露出各省对体育人才发展的制约,没有让体育生获得自由的选择权,直接导致了人才分配不合理,造成人才浪费,不同省份在招体育生时出现了截然不同的局面,有的一个也找不到,有的名额招满还有大量的体育生闲置。体育生生源少、不易获得的难点加剧了招生标准的分化,造成在招聘外省体育生时要求多、标准高,而招聘本省体育生就会相应的减少要求。还有一些区域明明已经完成了招生任务,但依然不会让有潜力的体育生到外省进行体育训练,这导致形成强大的地方保护政策。我们国家都是通过高考这种方式来分配、流转学生,但是体育生的情况就完全不同,出现了截然不同的标准,表现为统一标准大于地方标准大于国家标准,这种招生标准,加剧了体育生的本省化发展趋势,而招生标准的降维又加剧了对文化知识的弱化,进而造成某些体育生在进入大学后,根本无法正常开展日常的理论学习活动。

3.3 课余体育训练发展不平衡

在20世纪末的时候,我国教育部就实地走访考查了48所高等院校,结果只有16所院校还能进行充分的体育锻炼活动,也就是约三分之二左右的学校陷入到体育训练无法按标准开展的局面。高等学校之所以较好地开展了体育锻炼活动,是因为这些学校的教学经费充足,同时体育教师队伍庞大、业务突出、学校有着完备的体育管理办法,这些都促进着体育训练的发展,进一步管理了体育生。而那些体育训练工作开展不好的学校,在体育器械配备上就很匮乏,体育老师的层面也大多不作为,造成体育训练工作止步不前,一潭死水。还有很多学生消极对待体育锻炼活动,参与积极性不高,由于学校并没有对体育活动开展考核,导致学生没有过高的重视体育活动,这明显削弱了一些体育生的学习主动性。

3.4 未能重视课余体育训练

有很多体育试点院校在进行体育教育时,都拘泥于课堂教学,很明显的忽视了课后体育锻炼活动,在体育训练领域也表现出了认知不足的缺点,许多高等院校也想要本校学生在体育比赛中表现突出,但某种程度上还是单纯重视对学生体育思考方式的培养,而弱化了对体育成绩的考核,导致在体育训练上有所放松而只关注课堂考试分数。这些高等学校还是更加重视文化课程,体育训练显得不是很重要,这就导致学校的体育事业难以

获得发展。直接导致了体育相关的投入都自然而然地下降,因此,结合不同学校发展体育教育的表现形式,不能高度重视体育教育是其中最关键的制约因素。

4 高校开展课余体育训练的建议

4.1 转变课余体育训练观念

学生在课后进行体育锻炼,既有力地促进自身的运动能力,还可以很好的锻炼学生的体育思考方式,又能发挥体育生之间的互帮互助精神,从而带动越来越多的大学生加入到体育训练当中来,可以很好地推动学生整体素质的进步。转换了体育态度,就能更好地发展体育事业,让体育不再止步不前。学校也要建立新的人才理念,改变过去只抓学习的思维定式。这个时代不再单纯的需要高知型人才,而更需要复合型人才,集高知、高素养、高技能于一体,敢闯敢争。当前人才必不可少的一种技能就是竞争能力,可以立足于训练和体育竞技的平台,强化学生的进取意识,让他们更加自立、自信,有拼劲。为了获得持续的进步,激发体育专业的老师主动学习,学校要提供一个平台,可以对体育老师进行培训,让老师走出去,学习其他院校的典型经验,从而使自己的教学方法得到改进,帮助教师更好地实现理论结合实际,完成从兼职教师身份转向素养高、能力高的专业教练身份。

4.2 丰富资金筹资渠道

发展体育教育少不了资金的投入,从体育场到锻炼所用的器械都离不开大额资金的投入,而且投入的资金不是一次性的,是每年持续性地投入,学校的教育资金本来就捉襟见肘,而为了发展体育教育,可以争取学校在体育教育上更多的专项拨款数目,还可以引入社团和一些体育队一同开展融资,或者形成一条体系完整的体育链条,继而寻求社会上的经费支持。此外,加强体育宣传的广度,引入社会的经费支持院校发展体育教育,寻求公益性组织的基金支持和公开募捐,都能让体育教育事业获得发展的活力。

4.3 提升师资力量,优化训练模式

目前很多高等学校的师资力量都不十分充足,缺乏一支整体在体育专业方面能力突出的老师队伍,可以从如下两点入手来寻求破解难题的办法:一是对外招聘老师,引入那些业务能力强的体育教师进入学校从事教育工作,也可以招聘专职的教练来负责学校的体育教学工作。二是从学校已有的老师中,择优对

他们进行深化教育,提高他们的体育从业能力[5]。此外,立足于体育交流的形式来帮助老师创新教学方式、丰富教学素材,也是一种不错的尝试。体育锻炼方面的内容更新迭代很迅速,课余体育锻炼也具有类似的特点,假若不能改进教学的方式、积极培养学生在课后自主参与体育锻炼的意识,就还是无法盘活学生对体育的热忱之心。改进体育教学离不开老师的个人努力和业务能力,为此,我们需要重视高校老师的技能提升工作。

4.4 健全课余体育训练评估体系

当前,高等学校对于课后体育训练、课堂体育教学的评价标准近乎是一样的,评价体系显得单一,与迫切需要提高学生对于体育的主动性需求显得不相适应。我们要立足课后体育锻炼活动表现出的客观规律,并根据规律形式来完善评价制度,这样才能激发学生的积极性。例如,舍弃原本单纯靠分数来进行考核的评价体系,转为新的综合评价体系,整合学生的日常体育锻炼态度、锻炼时长、提升空间等方面表现来对学生进行打分,此外,还可以开展“互评+自评”相结合的评价方法,让学生更加积极地参与训练,这样才可以充分激发起学生对于课后体育锻炼活动的主动性。

5 结语

综上所述,想要提高学校的整体体育竞争实力,提升学生在体育方面的成绩、培养学生养成终身锻炼身体的习惯都是十分必要的。高校要想方设法解决体育教育资金匮乏的问题,盘活经费的引进渠道,高度注重课后体育锻炼活动,培训体育教师,提升他们的业务能力,改进评估方式,这才能从本质上解决体育教育短板,推动高校体育事业长足发展。

[参考文献]

[1]纪慧慧,王平.我国高校课余体育训练常见问题与解决策略研究[J].冰雪体育创新研究,2021,(11):117-118.

[2]余捷.关于高校体育教育训练的研究及发展趋势[J].农家参谋,2020,652(08):297.

[3]于洪.普通高校体育代表队的结构及课余训练管理模式的研究[J].文体用品与科技,2020,(19):2.

作者简介:

刘皓愉(1995--),男,汉族,浙江绍兴人,硕士,南京特殊教育师范学院,助教,研究方向:体育教育与训练。