

# 浅谈制约高校发展健身健美运动开展的因素

徐国辉

(郑州信息工程职业学院, 河南 郑州 450000)

**摘要:** 高校发展健身健美运动是当前社会关注的热点问题之一,但在实际运作中存在一些制约因素。本研究旨在探讨制约高校发展健身健美运动的因素,为高校提供有效的解决方案,促进高校健身健美运动的发展。本文采用文献研究和案例分析相结合的方法,对当前高校发展健身健美运动的现状进行梳理和分析。通过对现有文献和案例的分析,发现高校发展健身健美运动受到多种因素的制约,包括学校管理体制、师资力量、设施设备、资源投入等。

**关键词:** 高校发展; 健身健美运动; 制约; 因素

## 一、绪论

### (一) 研究背景与意义

近年来,健身健美运动在高校中受到越来越多的关注。学生对身体健康和形体优美的需求逐渐提高,健身健美运动成为他们选择体育项目的首选。然而,高校健身健美运动的开展还面临一些制约因素。高校体育对于培养学生们的终身体育意识起着重要的作用。推广开展健身健美运动,有助于提高学生们的身体素质和健康水平,培养积极、健康的健身健美观念。

### (二) 研究内容

本文旨在探讨制约高校发展健身健美运动开展的因素,并提出相应的促进措施。首先,笔者将对高校发展健身健美运动的现状进行描述和分析,以揭示其存在的问题和不足之处。其次,笔者将详细讨论制约高校发展健身健美运动的因素,包括学生缺乏健身健美意识、高校资源不足、人文环境不利等。最后,笔者将提出一些可行的措施,如加强宣传教育、优化资源配置、改善人文环境等,以促进高校发展健身健美运动的进程。

## 二、高校发展健身健美运动的现状

### (一) 高校健身健美运动开展的现状

为了解高校健身健美运动的开展情况,我们对郑州市范围内的高校进行了一些调研。调研结果显示,高校健身健美运动的开展程度存在一定的差异。

首先,部分高校在健身健美运动的开展方面取得了很好的成绩。这些高校不仅设立了现代化的健身房和健美中心,还组织了丰富多样的健身健美活动,如瑜伽、有氧健身操、力量训练等。学生们可以根据自己的喜好选择参加适合自己的健身项目。另外,这些高校还积极推广健身文化,定期举办健身知识讲座和健身比赛,提供全方位的健身服务,使学生真正享受到了健身健美带来的乐趣和益处。

其次,还有一些高校的健身健美运动开展程度相对较低。原因之一是缺乏健身场所和器材。这些高校的健身房设施相对简陋,器材种类不全,无法满足学生的多样化需求。同时,这些高校对于健身健美运动的宣传也相对较少,学生们对于健身健美的了解

程度较低,缺乏对其重要性的认识。另外,一些高校还存在着课程安排不合理的问题,学生课业负担重,很难抽出时间参加健身活动。

需要指出的是,高校健身健美运动的开展程度不仅与高校自身的投入有关,也与学生的健身意识和参与热情有着密切的关系。一些高校通过开设健身健美选修课程、组建健身俱乐部等方式鼓励学生参与健身活动,但仍然面临着学生参与度不高的问题。这一问题的解决需要高校进一步加大推广力度,提高学生的健身意识,激发他们参与健身健美运动的热情。

### (二) 高校健身健美运动的发展问题

资源分配不均衡,一些顶尖高校和富裕高校拥有丰富的场地、设施和专业教练,能够提供高质量的健身健美服务。然而,一些普通高校由于资金和场地限制,无法提供同样水平的健身健美条件,这导致了高校之间发展水平的不平衡。

缺乏系统化的培训和指导,健身健美运动需要专业的指导和培训,但有些高校在这方面的投入不足。他们往往只提供简单的健身器材,而缺乏专业的教练团队和科学的训练方案。这使得学生们无法获得科学的健身指导,难以全面提升自己的健身水平。

## 三、制约高校发展健身健美运动的因素

### (一) 意识因素

首先,学生对健身健美运动的意识与观念是影响其参与程度的关键。当前,由于学业压力增大和学生们对健康意识的缺乏,他们往往将更多的时间用于学习,而忽视了体育锻炼的重要性。

其次,教师的意识与观念对学生参与健身健美运动的影响也十分重要。教师们普遍存在偏重学术成绩、忽视学生身心健康的倾向。另外,学校领导和管理人员的意识和观念也对高校发展健身健美运动起到重要的引导作用。

### (二) 资源因素

一个合适的场地设施能够提供给学生们进行各种健身健美运动的场所。然而,由于高校的场地资源有限,很多学校面临着场地不足的问题。其次,专业教练和辅导员的匮乏也是制约高校健身健美运动发展的一个重要资源层面因素。高校健身健美运动需要专业的指导和培训,只有专业教练和辅导员才能够提供学生们所需的指导和帮助,帮助学生实现健身健美的目标。另外,经费和设备的投入也是资源层面的重要因素。

### (三) 政策因素

专门的健身健美运动政策。目前,高校在健身健美运动方面的政策相对薄弱。尽管有些高校制定了相关的健身健美运动指导意见或标准,但缺乏一套完善且具体的政策框架,难以形成科学有效的规范和指导。

政策执行力。一方面,一些高校对于健身健美运动的推广和

发展缺少足够的重视,导致相关政策的执行力度不够。另一方面,由于健身健美运动涉及到多个部门和单位的合作和协调,政策的执行往往受到各方面因素的影响,难以做到全面、有力地推进。

相应的经费支持和体制机制保障。首先,高校对于健身健美运动的经费支持相对不足,使得健身健美设施的建设更新和培训活动的开展难以有保障。其次,高校内部的体制机制对于健身健美运动的发展支持不够,缺乏有效的激励措施和管理体制,使得一些相关工作难以得到有效推动。

#### 四、促进高校发展健身健美运动的措施

##### (一) 增大宣传力度

通过校园广播、电子屏幕、社交媒体等渠道,及时推送关于健身健美运动的信息,包括活动安排、健身知识、成功案例等。

其次,我们还可以邀请专业健身教练进行校园讲座和示范。健身教练的专业知识和经验能够吸引学生的兴趣,同时也可以提供有效的指导和建议。通过讲座和示范的形式,学生们可以更加直观地了解健身健美运动的好处和方法,从而激发他们参与运动的积极性。

##### (二) 加强设施建设

现代化的健身设备不仅能够满足学生对于健身效果的需求,还能提升运动的乐趣和安全性。另外,还可以引入虚拟健身设备和智能化系统,为学生提供更多元化、个性化的健身选择。

为了有效加强设施建设,高校还可以与社会力量合作,争取资金支持。通过与政府、企业、公益组织等合作,可以共同筹集资金,用于设施的改善和扩建。同时,高校也可以与相关行业合作,引入专业设备和技术,提升设施的水平和质量。

##### (三) 完善管理体系

建立健身健美运动的组织机构。这个组织机构应该由专门负责健身健美运动的人员组成,包括教练、运动员、管理人员等。他们的任务是确保运动活动的规范进行,并负责具体的运动项目的安排和管理。同时,高校还可以设立健身健美运动协会或者俱乐部,吸引更多的学生参与其中。

其次,建立健身健美运动的制度和规章。制定规范的制度和规章可以保证运动活动的有序开展。

##### (四) 增加相关课程与培训

高校可以开设健身健美相关课程,向学生提供专业知识和技能的培训。这些课程可以包括健身理论与实践、健美操、运动营养学等方面的内容。通过系统的课程设置和教学计划,学生可以系统地学习健身健美的知识和技术,并培养他们对运动的兴趣和热爱。

另外,高校可以与健身健美行业建立合作关系,举办专题讲座、研讨会等活动,为学生提供实践机会和学习平台。在增加相关课程与培训的同时,高校还可以通过举办健身健美比赛、活动等形式,激发学生对健身健美的兴趣和热情。

#### 五、总结与展望

##### (一) 高校发展健身健美运动的成果总结

在过去的几年里,高校发展健身健美运动取得了显著的成果。首先,一系列的健身健美活动成功地吸引了广大学生的积极参与。

其次,高校鼓励学生参加健身健美课程,配备了先进的设施和专业的教练团队。通过有系统的训练,许多学生在健美等项目中取得了出色的成绩。同时,高校还提供了各种健身健美设施,如健身房、游泳池等,给予学生更多的选择和便利。第三,高校积极与社会合作,借助社会资源扩大健身健美项目的影响力。与企业、健身俱乐部等进行合作,不仅提供了更多的培训机会,也为学生提供了实践和实习的机会。

在取得成果的同时,高校发展健身健美运动也面临一些挑战和问题。首先,学校应继续加强健身健美运动的组织和管理,确保各项活动的顺利进行。相应的,还需加强师资队伍的建设,培养更多专业的教练和管理人员。另外,还应加强健身设施的建设,满足学生多样化的需求。最后,高校与社会合作的模式需要进一步完善,确保合作伙伴能够真正为学生提供有效的支持和帮助。

高校发展健身健美运动的发展方向与展望是多样化和专业化。高校应致力于推动健身健美项目的多元发展,包括扩大运动项目的种类、提供更多运动课程选择等。同时,高校还需进一步专业化,提供更高水平的教练团队和设施,满足学生对健身健美运动的不断提升的需求。另外,高校还应注重与社会合作的频率和质量,与健身健美行业的领先企业保持良好的合作关系,共同推动健身健美运动的发展。

##### (二) 未来高校发展健身健美运动的发展方向与展望

高校发展健身健美运动面临着许多挑战和机遇。首先,我们应该注重推广健身健美运动的理念和意义。健身健美运动不仅仅是一种身体活动,更是一种生活方式和态度。我们需要加强对学生的宣传教育工作,让他们真正认识到健身健美运动对于身心健康的重要性。通过宣传活动、健身讲座和体验课程等形式,让更多的学生了解到健身健美运动的益处,激发他们参与的积极性。

我们应该加强高校健身健美运动的组织与管理。建立健全健身健美运动的组织机构和管理模式,确保运动项目的顺利进行和管理的科学性。积极开展与健身健美运动相关的学术研究。开展健身健美运动的相关研究,探索运动项目的改进和创新,推动运动理论和技术的发展。

加强与社会各界的合作与交流。健身健美运动需要社会的支持和参与,只有与社会各界形成紧密的合作关系,才能实现健身健美运动的可持续发展和推广。

#### 参考文献:

- [1] 陈志军, 张丹玮. 高校健身健美运动开展现状及制约因素分析 [J]. 体育教学科研, 2021, 16(6): 10-13.
- [2] 李军, 杨晓瑞. 高校健身健美运动发展中存在的问题与对策研究 [J]. 经济论坛, 2022, 6(3): 101-105.
- [3] 赵丽娟, 王美琴. 高校健身健美运动开展障碍分析及对策研究 [J]. 体育科研, 2023, 29(1): 67-71.
- [4] 刘彬, 杨海涛. 高校健身健美运动开展的问题及对策研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 29(2): 36-39.

基金项目: 高职院校开设健身健美课程的可行性分析研究 (RWZZ2023-0714)