

大学生体能管理模式及实现策略探究

吴宝章

(苏州卫生职业技术学院, 江苏 苏州 215009)

摘要: 大学生是我们国家重要的人才资源, 作为我国中华民族的重要接班人, 一个健康强壮的体魄是国家接班人的基本要求, 由于我国互联网技术的不断进步和发展, 当今青少年足不出户、缺乏运动的问题日益普遍, 基于此我国青少年对身体健康问题日益成为我国各地教育机构忧虑的问题, 为此进一步提高大学生体能训练, 培育大学生健康体魄日益成为我国综合素质教育的核心问题, 尤其是当今依靠互联网走天下的时代, 越来越多大学生不愿意离开家门, 加强体能训练, 当代大学生的体能日渐衰弱的现象日益突出, 本文基于此将为大家简单介绍大学生体能管理模式以及其实现策略探究。

关键词: 大学生体能管理模式; 实现策略探究

身体素质训练一直是我国教育当中的重要组成部分, 但由于当今时代生活步伐的转变以及各种时代元素的产生, 使得我或目前大学生的身体素质逐步下降, 面对这样的问题, 我国各地必须加强大学生体能管理模式, 提高当代大学生的身体健康指数。

一、我国大学生体能管理的现状分析

根据相关数据显示, 近 20 年来, 我国大学生的身体素质逐步呈现下降趋势, 大学生的身体健康不佳已逐步成为我国高校普遍存在的问题。

根据近些年来的有关于院校大学生事故的报道可以了解到, 我国大学生因身体问题发生的事故频发, 根据这样的现象可以反映出我国当代大学生的身体素质问题已越发严重。

根据 2010 年的最新数据报道反映, 在大学生年龄段, 反映人体技能水平的肺活量指标已经连续 20 年出现下降, 与此相关的立定跳远、仰卧起坐、长跑等等运动的指标均逐步开始下降。

另外根据大学生实力体察的整体报告得知, 我国大学生群体当中实力不良检出率逐步上升, 2010 年数据显示我国大学生的实力不良检出率高达 84.72%, 其中城市大学生的实力不良检出率就达 84.1%, 农村学生为 85.30%, 该数据与 2005 年相比同增加了 2.04 个百分点。

由此可见, 因现代生活的便捷化、快捷化和舒适化, 当代大学生的体力劳动逐渐减少, 体能下降日益严重。基于此, 着手解决当代大学生体能较弱的问题已迫在眉睫, 本文将为大家简单介绍大学生体能管理存在的问题以及其解决对策。

二、大学生体能管理模式存在的问题

(一) 学校的不够重视

据了解, 当前我国大部分大学院校对于大学生的体能测试训练除了选修的体育课小跑小练以及常规的每年一次的体测以

外, 大部分院校再没有多余的其他大学生体能训练项目, 此外大部分大学院校对于大学生每年仅有的一次的体测的大多只是形式上的举行, 由于大部分教育机构对大学生体能测试项目的重视不够, 使得部分本身对体能训练反感的大学生更加轻视学校的体能训练项目, 这样的现象还大多表现在学校每年一次的田径运动会上。

根据相关数据显示, 大部分田径运动会参加的对象百分之七八十是由班级被动选择参加, 在百分之二三十主动参加学生当中, 大部分学生也是由体育生和少量的运动爱好者组成, 由此可见因学校的不够重视, 使得本身对体能训练好感度不高的学生更加忽视体能运动, 使得我国大学生整体体能质量逐渐下降。

(二) 学校体育设施严重不足

除了上述部分教育机构对于学生的体能训练不够重视对问题以外, 我国大学生体能训练逐渐下降的还有一部分是因为学习体育设施的严重不足, 根据数据显示, 我国大部分大学院校内部的田径场和篮球场以及足球场地相对较少, 学校的体育场所除了要供应各个年级的体育课安排以外, 还要供应整个校区的教师活动, 外来人员活动, 且由于学校体育场所固定开放时间有限, 大部分大学生根本没有机会寻找到机会开展体能运动训练。

此外, 大部分大学院校除了体育运动场地的缺少以外, 相关的运动器材的配备较为零散、紧缺, 单从学校的乒乓球拍、网球、羽毛球这些较为日常的体育运动器材上看, 部分学校大多只匹配了能够供应四个班级学生使用的数量, 每天除了有使用时间限制以外, 还会有借不到的可能, 场地的缺少以及器材的不完善进一步遏制了大学生体能训练的信念和想法。

(三) 学生体育健身意识较弱

从我国研究院对全国大学生体能训练的研究数据中可以发现, 我国当今大学生由于过于沉迷学习, 对于体能训练的重视相对减少, 在日常生活当中部分大学生由于每天需要选修、必修的课程较多, 能够抽出时间来来进行体能运动训练的机会相对较少。

此外, 根据调查数据显示, 我国当前大学生的体育意识较弱, 所谓体育意识指的是正确认识体育运动对人体健康的作用, 当前我国大部分大学生对于体能训练的重要性认识不够。

有关数据显示, 大部分大学生在周末课余时间大多会选择去逛街、唱歌、看电影等娱乐活动, 并不会选择去运动场或者是健身房进行体能运动, 这反映了我国大学生对于体能训练的认识不够, 并没有清楚了解到人体健康与体能运动的内在联系, 有的学生领悟到理论层面的意识, 却缺乏行动的意识。总的来说, 这些现象的存在对我国大学生的身体健康大大不利。

三、大学生体能管理模式的实现策略

（一）加强对大学生体育训练的重视，转变体育教学模式

由于我国大部分高等院校对于大学生体能运动训练的重视不够，且体能训练手段较为单一，使得我国大学生群体的身体素质不达标，有关于体能运动的速度、力量、耐力、协调以及柔韧性不高的现象普遍存在。

基于此，不仅需要相关教育机构不断加强对大学生体能训练的重视，重新规划大学生体能训练方案。

此外还应该大力宣传体育运动精神，提高大学生参加体育运动的积极性，培养学生的坚强意志和吃苦耐劳的精神，帮助学生解决来着各方面的压力，促进学生正确认识体能运动训练的重要性。

例如在加强对大学生体育运动训练时，相关教育机构首先需要制定较为完善系统的学生体能运动训练方案，从大学生的体能运动时间、项目安排、训练手段等方面进行详细规划，要在符合国家大学生体育运动安全指标开展相应体育运动，切勿过于盲目加大学生的体能运动量。

另外相关教育机构还应该加强对体验运动训练的宣传力度，充分利用多媒体智能技术对体育运动项目进行宣传，如除了可以使用传统的横幅标语宣传、教育班会宣传、座谈会宣传以及知识问答游戏宣传以外，相关教育机构还应该进一步扩展现场手段，利用现代技术，将体育运动项目的宣传进行生动化、形象化，如可以制作相应的3D动画视频，通过高清形象生动的动画形式吸引学生注意，对学生进行潜移默化。

此外，还可以利用现今的体育明星进行宣传，如女排精神、奥运精神等，将体育宣传进行升华，从生硬化的宣传标语转变为灵活含蓄的故事宣传，激发学生对体能运动训练的兴趣，培养学生艰苦奋斗、辛勤劳动、吃苦耐劳的体育精神。

（二）提高体育项目经费的投入，完善学生体质监督体系

由于我国当前大部分大学生院校对于体育项目经费的投入较少，使得学校体育运动场所和体育运动器材紧缺的现象普遍存在，基于此，需要相关教育机构从根本上重视学校的体育运动场地的建设，加大对体育运动项目经费的投入，制定较为合理的资金分配方案，提高对体育运动项目资金投入比重，在体育器材选购方面，相关教育机构必须要进一步完善，为学生的体能训练提供基础的环境条件。

除此之外，为确保学校的体育场地和体育器材落到实处，相关教育机构还应该不断完善学校的体育监督体系，进一步监督学生的体能训练质量和效率。

例如在完善学校体能训练项目的资金投入分配时，相关教育机构首先需要进一步调整自身对资金投入方案，加大大学生体育体能训练的资金分配，将资金投入学校的体育运动场地的建设和体育器材选购方面，确保大学生有足够的运动场地和足够的体育器材开展体能运动训练。

另外，为确保学校建立的体育运动项目场所落到实处，进一步提升学校大学生体能训练质量金额效率，相关教育机构还应该完善对大学生体能训练的监督体系，对学校每年举行的田径运动会、体测项目以及大大小小的院系体育项目进行严格把关和规划，只有学校足够重视学校的体能运动，才能够从根本上带动大学生开展体能运动的经济主动性。

（三）学生要提升体育健身意识

由于我国大部分大学生对于体育运动项目的意识不高，对于体能训练项目的重视不够，使得我国大学生整体对体育运动的积极性不高，参与性不强的现象普遍存在，基于此，不仅需要相关教育机构不断调整自身对体能训练宣传方案，转变体育教学方式，培养学生热爱运动、吃苦耐劳的体育精神。

同时还需要相关大学生转变以往不良的体育运动思想，正确认识体育运动项目为我们带来的好处，同时积极培养体能项目运动意识，充分理解体育精神、奥运精神以及女排精神，将体育精神融入到体育运动项目当中。

例如在加强大学生体育健身意识时，相关教育机构首先需要转变以往旧的体育教学方式，将体育教学的理论精神和实践培训向融合，在重视对大学生体育精神和体育意识的培养的同时，不忘开展相应的体能训练项目，如举行相应的马拉松赛跑活动，规划好活动领域与比赛标准，放宽比赛项目的参与对象，确保学校的整体大学生都拥有参与权。另外相关教育机构还有开展相应体育宣传活动，开展相应的体育运动号召会议，提高学生开展体能运动的意识。

此外，大学生体能质量的改善和提升除了需要教育机构重视和调整以外，还需要大学生自身转变体育意识，正确理解好体能训练的实践意义，正确认识体能运动于人体健康的联系，培养体育运动意识，学习奥运精神，积极参与学校的体育运动，提高自身对身体素质。

四、结语

综上所述，大学生体能管理模式的实现，不仅需要相关教育机构不断加强对大学生体能运动训练的重视，加大对大学生体能训练的资金投入，不断完善大学生体能训练项目的场地和器材，加大对体育运动的宣传力度，完善大学生体育运动的监督体系，逐步完善学校的体能管理模式，同时还需要大学生自身的重视，正确提升对体能训练的认识和理解。

参考文献：

- [1] 顾洪涛. 大学生管理问题分析及策略的思考 [J]. 科技信息 (学术版), 2008 (022).
- [2] 范广军. 我国大学生体质健康状况及促进策略——基于中外大学生体质健康差异的比较 [J]. 中州学刊, 2014 (03): 75-77.
- [3] 饶溪清. 新媒体环境下大学教育管理模式的构建策略探究 [J]. 智库时代, 2019 (01): 182-183.