

# 全民健身与高校体育教育发展策略研究

石佳琪

(西安欧亚学院 陕西西安 710065)

**摘要:**在我国国家国民经济以及社会经济飞速发展的时代背景之下,体育市场得到了十分迅速的发展,对体育人才提出了更多的、更高的要求。所以,高等院校需要充分适应社会发展的实际需求,进一步实现体育教学的革新,将体育教学与运动训练进一步结合在一起,有效增强两者之间的互动。在这一重要基础之上,进一步提升体育专业人员的综合素质以及专业能力,为社会培育出更多优质的体育专业人才。基于此,本篇文章就对全民健身与高校体育教育发展策略进行了简单的解析与探究,希望通过本文的阐述与探究可以为相关工作人员以及探究人员提供一些有效的借鉴与参考,进而进一步推进我们国家体育事业的健康稳定发展。

**关键词:**全民健身;高校体育;发展战略;探究

**引言:**在广泛开展全民健身运动,加快建设体育强国行动纲要的指导之下,“健康中国”受到了社会各界人士的广泛关注。高等院校体育教育活动开展的主要目标就是使得高校学生充分掌控日常锻炼的体育知识技能,培育高校学生养成更为优异的体育锻炼习惯。现如今,大部分工作都能够通过计算机来进行解决与完成。所以,在人们的日常工作当中,隐形劳动正在不断减少,人们很少会专门抽出时间来运动以及锻炼。所以,在高等院校体育课程教学活动实际开展的过程当中不仅需要充分关注体育技能以及体育知识的锻炼,与此同时还需要对教育教学内容进行更为深入的挖掘。鉴于此,本篇文章首先就对高校体育与运动训练的关系进行了简单的解析,然后对我们国家全民健身存有的主要问题进行了探究,最后提出了高等院校体育教育与运动训练的发展战略,以供参考。

## 一、高等院校体育教育与运动训练之间的关系

### (一)高等院校体育教育与运动训练之间的不同点

在基础概念方面,高等院校体育教育是基于体育老师的指导以及引导,高校学生自主进行练习与锻炼,在这一重要基础之上协助高校学生充分掌控科学的体育技能,进一步加强高校学生自身的身体素质。运动训练有着非常强的目的性,是教练员运用训练的方式来进一步挖掘运动员自身的生理潜质,挑战运动员自身的生理极限,使得运动员可以具备更强的能力,在竞赛当中取得更为良好的成绩;在教育教学手段方面,高等院校体育教育有着多元化的形式,高校学生可以进行更为自主的选择,具有非常强的操作性,高校学生可以充分根据自身的身体素质以及兴趣爱好选择充分适合自身的体育训练项目。运动训练则有着非常强的强迫性、针对性以及专业性,运动训练主要是针对运动员而设立的,需要基于长期的体育训练来进一步突破自我;在教育教学内容方面,高校体育教学内容极为丰富多彩,其中包含卫生健康知识以及身体锻炼的技能知识等等。运动训练属于高强度的训练,运动训练有着相对较为单一的教育教学内容,是以身体训练为主的。高等院校体育教学主要是推进高校学生的身体健康成长,运动训练则要求有充足的训练量,使得运动员能够处在更为优异的运动状态。

### (二)高等院校体育教育与运动训练之间的相同点

在内容方面,高等院校体育教育与运动训练都是以体育学科组织的教育教学活动为基础,教育内容与体育紧密相关;在安全隐患方面,高等院校体育教育与运动训练都存有非常多的安全隐患。所以,培训师在实际组织培训活动之前需要充分结合项目内容采取更为安全且科学的防护措施,为学员的安全提供进一步的保障,并且组织学员在实际进行培训之间进行热身;在培训目标方面,高等院

校体育教育与运动训练在实际开展活动之前,都会充分结合学员的身体素养来制定出科学合理的培训目标,并且充分结合实际状况逐渐增大培训力度,在充分保证受训者身体承受能力的基础之上,进一步加强有关学员自身的体能,协助有关学员充分掌控科学合理的训练技能;在培训设备以及培训场地方面,高等院校体育教育与运动训练对培训环境以及培训场地都有着非常高的标准与要求,还将充分结合学员的学习成绩来对培训环境以及培训场地进行综合评价。

## 二、我们国家全民健身存有的主要问题

首先,群众参与全民健身活动缺少组织以及指导。运动是一把双刃剑,科学合理的运动锻炼极为有利于身心健康,而不够科学合理的运动锻炼会导致身体受到伤害以及打消运动锻炼的积极性。现如今,我们国家全民健身虽然已经形成了一些民间团体,但是其专业性还需要得到进一步的提升。其次,全民健身社会资源较为匮乏并且分配不够科学合理。受到管控人员经济水准以及意识的严重影响,健身器材的分配比例明显不够合理。虽然部分地区已经在社区公园当中建立起健身器材,但是这些健身器材没有人员进行维护与保养,前期健身器材相对较新的时候有人选择去进行锻炼,但是后期随着健身器材受到损坏以及腐蚀,就很少有人去进行锻炼了。再次,高等院校领导人员主要重视高校学生的培训以及学习等等,狠抓上课以及各类活动的出勤状况,没有充分考虑到身体健康情况对高校学生将来职业进展的重要性,致使教育教学过于刻板化、教条化。高等院校虽然将全民健身列为重点的学习内容,但是却并没有对此进行大力宣传,仅仅是在形式上以及口头上的要求。最后,大部分高等院校的场地器材相对较为老旧,体育场馆不长期开放,这些都难以充分满足高校学生的实际需求,致使大多数高校学生对体育运动逐渐失去兴趣,这对全面健身活动的顺利高效开展造成了极为严重的影响。

## 三、高等院校体育教育与运动训练的发展战略探究

### (一)对教育教学资源进行优化配置

通过优异的教育教学环境以及丰富的教育教学资源,能够进一步激发出学生对有关知识进行学习的兴趣,进一步提升学生对相关知识进行学习的效率。因此,为了可以进一步实现高等院校体育教育与运动训练的充分结合,有效实现二者的协调进展,高等院校需要对体育设施进行更为积极的建设,需要进一步增强运动训练场地的建设,对新型且充足的运动器材进行配备,为高校学生的训练活动提供更为优异的条件以及场地。高等院校需要争取更多的专项资金,将其投入到体育课程的建设工作当中,为高校学生营建出更为优异的训练活动以及学习环境。除此之外,高等院校还需要进一步

增强师资队伍的建设,通过召开研讨会、进修以及培训教育等等形式来对高校体育老师的思想理念进行进一步的优化,有效提高高校体育老师自身的专业能力,使得高校体育老师能够更为优质、有效的开展高校体育课程教学好活动。另外,需要对优秀的体育专业人才进行更为积极的引进,聘请更多综合素质相对较强并且专业能力过关的高校体育老师,进而为高等院校体育教育教学工作与运动训练的协调进展提供更为强有力的人才保障。

### (二)对教育教学手段进行进一步的优化

新一轮基础教育课程改革当中明确指出需要将学生的主体地位进一步重视起来,充分注重学生的自我发展,因此高校体育老师必须要进一步实现对教育手段以及教学模式的完善与创新,需要进一步激发出高校学生的主动参与意识,有效提升高校学生参与体育课程教学活动的兴趣。高校体育老师需要充分结合高校学生的具体情况,根据教学要求以及教学进度对教育教学方式进行持续完善与优化,从而使得高校体育课程教学活动更为愉悦轻松、更为具有趣味性,进一步激发出高校学生的好奇心以及参与课程教学活动的热情。比方说,要组织开展体育理论知识教学,在高校学生学习完理论知识以后再组织开展实践教学,组织开展班级内部、与其他班级、其他专业之间的友谊竞技比赛,需要对竞赛形式以及竞赛内容进行持续的规范与优化,进而协助高校学生对科学的体育实战技能进行更为充分的了解,对高校学生自身的团队协作能力进行进一步的培育。除此之外,高校体育老师需要进一步实现线上教学与线下教学的高效融合,将以往较为传统的教育教学方式与现时代教学活动进行更为充分的融合,如此一来才能够使得高校体育教育教学活动的开展更为有效,才能够使得教育教学活动与运动训练更为充分的融合,进行协同进展,进一步发挥出对高校学生的积极作用。

### (三)树立协调进展的意识

在高等院校体育教学活动实际开展的过程当中,高等院校需要对以往较为传统的进展观念进行进一步的转变,采取多种方式以及路径,进一步推进体育教育与运动训练的协调发展。需要将高等院校体育老师的引导组织作用更为充分的发挥出来,对高校学生的学习内容进行更为科学合理的安排,对高校学生的体育意识进行更为高效的培育,使得高校学生可以更为积极的参与体育课程活动。每一名高校体育老师都需要对协调发展以及一体化发展的理念进行树立,充分尊重高校学生的主体地位,科学引导高校学生的体育锻炼理念,有效激发出高校学生参与课程教学活动的积极性,进一步提升体育运动的实效性。我们需要进一步意识到体育教学与运动训练之间存有的关系,两者相辅相成,互相促进。

### (四)树立相对较强的运动训练安全意识

因为在高等院校的体育教育教学活动当中会存有一定程度的危险性,因此在实际开展高校体育教学活动之前,高校体育老师需要对高校学生的安全意识进行进一步的培育,使得高校学生在实际进行运动的过程当中能够将保护措施进一步做好,需要为高校学生讲解体育项目当中存有的潜在安全隐患,并且需要对完善合理的安全制度进行有效建立,对高校学生的训练行为进行更为严格的管理以及控制,使得高校学生的体育训练活动能够更为有效、更为安全的完成。除此之外,高等院校需要对校内医务人员的工作状况进行更为严格的监管,保证在体育教学活动实际开展的过程当中,一旦有学生出现突发性安全事故,医务人员能够规范化且更为及时的进行处理,为高校学生的身体健康以及人身安全提供进一步的保护。

### (五)进一步增强师资队伍的建设

高校体育老师素质的提升是教育教学的主导,直接决定着高校体育教学活动开展质量的高低。高等院校要想进一步提升体育课程教学活动的开展的水准,首先需要进一步增强高校教师队伍的建设以及提升。比方说,高等院校可以聘请一些高级专家以及学者对高校体育老师进行全面定期的培训与教育,并且补充自身在能力方面的教学模式、实践技能、专业知识以及专业素养,进一步扩大高校体育老师的知识范围,有效提升高校体育老师的教学水准,并且持续引进高级人才,进一步增加教育教学团队的力量,充分注重高校体育老师的全面发展以及深入学习,建立一系列高质量的教育教学体系,以此来充分适应时代体育管控的实际需求。

### (六)进一步增强高校学生的身体素质

体育教学不仅仅是简单的解释为高校学生的理论知识,而是使得高效学生充分理解以及掌控理论知识,积极参与体育活动以及竞技游戏,充分感受成功的喜悦,体验合作的快乐活动。教书不等于刻板,活动不等于放纵。使得高校学生能够在愉悦轻松的环境当中进行学习,不仅能够进一步提升高校学生进行学习的积极性,与此同时还能够进一步提升高等院校体育教学活动实际开展的效率。

### 结语:

总的来说,我们国家正在对素养教学理念进行全面贯彻,希望通过教育教学方式的优化,可以进一步推进高校学生的全面发展。体育教学课程是加强国民体质的关键路径,可以进一步反映出我们国家人民群众的生活水准以及身体素质。所以,高等院校需要将体育教育进一步重视起来,进一步实现运动训练与体育教学的高效结合,在这一重要基础之上,将两者的协同作用更为充分的发挥出来,确立更为长远、更为科学合理的人才培育目标,对高校学生的体质进行进一步的锻炼,有效激发出高校学生参与体育教学活动的积极性,培育出更多优质的体育人才,进一步推进我们国家体育事业的健康稳定发展。

### 参考文献:

- [1]李锋,谢红军.变革背景下高校体育教学改革创新策略研究——评《体育教学改革创新发展研究》[J].当代教育科学.2018(03)
  - [2]史小强,戴健.新时代全民健身公共服务绩效结构模型的构建与实证研究——基于“以人民为中心”价值取向的度量[J].体育科学.2018(03)
  - [3]吕树庭.加强学科建设 回应全民健身——体育社会学学科建设的成绩、问题与应对策略[J].广州体育学院学报.2018(01)
  - [4]崔乐泉,孙喜和.中华优秀传统文化传承发展的理论与实践——《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》解读[J].北京体育大学学报.2018(01)
  - [5]江波,杨凯丽,王雁.试论高校体育公共课教学质量保障体系的模型建构——基于同济大学个案的研究[J].国家教育学院学报.2017(06)
  - [6]李献军,方永亮.全民健身观念下的体育教学——评《体育发展促进全民健身的思考》[J].高教发展与评估.2017(02)
- 作者简介:石佳琪(1995.5—),女,汉族,籍贯:陕西西安人,西安欧亚学院高职学院,体育服务系党支部书记,硕士学位,专业:体育教学,研究方向:体育人文社会学