

高校课余体育训练与竞赛管理体系建构研究

刘光沛¹ 刘俊²

1. 山东外国语职业技术大学 公共教学部 山东日照 276826

2. 日照航海工程职业学院 信息学院 山东日照 276825

摘要: 课余体育训练和竞赛活动对大学生身心素质的培养和运动技能的提高具有重要意义。选择适合学生的体育训练方法是促进学生全面发展并取得一定良好效果的基本保证。体育竞赛可以吸引学生参加体育锻炼, 激发学生对体育的积极性, 培养意志力, 提高学生体育竞技水平。因此, 研究高校课余体育训练和竞赛管理体系具有重要意义。本文针对课余体育训练现状进行分析和探究, 提出解决方案, 加快完善课余体育训练与竞赛管理体系的构建。

关键词: 高校; 课余体育; 体育训练; 体育竞赛

Research on the Construction of extracurricular Sports Training and Competition Management System

Liu Guangpei¹, Liu Jun²

1. Shandong Vocational and Technical University of International Studies, Ri Zhao 276826, Shan Dong, China

2. Rizhao Marine Engineering Vocational College, Ri Zhao 276825, Shan Dong, China

Abstract: After-school sports training and competition activities are of great significance to the cultivation of college students' physical and mental quality and the improvement of sports skills. Choosing the sports training method suitable for students is the basic guarantee to promote students' all-round development and achieve certain good results. Sports competition can attract students to participate in physical exercise, stimulate students' enthusiasm for sports, cultivate willpower, improve students' sports competition level. Therefore, it is of great significance to study the extracurricular sports training and competition management system. This paper analyzes and explores the current situation of extracurricular sports training, puts forward solutions, and accelerates the construction of extracurricular sports training and competition management system.

Keywords: university; after-school sports; sports training; sports competition

引言:

全面发展是指高校学生在德育、智育、体育、美育几方面都得到发展, 成为有社会主义觉悟的、有文化的全面型人才^[1]。高校课余体育训练工作重要的目标是利用学生的课余时间, 对一些有体育特长的学生进行系统的

训练, 以提高高校学生的体育竞技水平, 锻炼学生的身体素质和心理素质, 促进学生的全面发展。随着教育事业的不断改革, 在教育的新阶段高校课余体育工作面临新的挑战, 需要高校持续完善课余体育训练和竞赛管理体系。

一、体育训练对学生发展的重要性

高校是我国培养全面型人才的重要基地, 让学生全面发展的前提和基础是具有良好的身体素质, 具有健康的体魄, 这样才能更好地适应各种工作环境, 才能全面发展和创新。课余体育训练是在课余时间对学生进行有计划的训练和组织竞赛的过程, 通过体育锻炼, 来提高学生的综合素质。高校学生的课余时间充足, 因此体育训练和竞赛活动拥有更多的机会来培养学生的身心健康。体育活动中, 中度或低强度运动的次数都将影响学生在校的学业表现, 适当的体育锻炼可以提高学生的学习成绩,

课题信息: 山东外国语职业技术大学课题《高校体育课余训练与竞赛管理体系建构研究》编号“KY202012”

作者简介:

刘光沛, 男(1995.03-), 汉族, 山东济宁人, 硕士, 山东外国语职业技术大学, 助教, 研究方向: 体育教学与训练。

刘俊, 女(1994.07-), 汉族, 山东淄博人, 硕士, 日照航海工程职业学院, 教师, 研究方向: 体育教学与训练。

长期的锻炼对高校学生的意志力、免疫力都有很强的提升效果,实现自身综合能力和社会需求相统一,更好地服务社会发展^[2]。高校体育教学应全面贯彻新时期人才培养目标和政策理念,注重学生的全面发展,让学生真正成为适应社会发展的高素质人才,推动社会的发展和进步。

二、高校课余体育训练的现状

(一) 训练方式有待提高

现阶段,高校的体育训练方式与学生实际校园生活不匹配,在时间安排和训练方式上存在不合理的情况。专业的训练方式对课余体育训练活动有着重要影响,教师的专业水平关系到训练效果和训练质量。高校的课余体育训练的主要方式是以跑步运动为主,通过晨跑来增强学生的身体素质,但学生的参与感不强,单一的体育项目训练导致学生的积极性下降。同时在训练的时间安排上缺乏合理性,以竞赛成绩为目的,对学生进行训练,通过长时间、高强度的训练模式,来提高学生的成绩,导致学生在身体和心理上对体育训练产生抵触心理。体育教师采用重视训练强度轻视训练方法的形式对学生体育锻炼,会导致训练效果并不理想,没有科学的体育训练规划对高校学生的成绩提升暂时有效,但从长期发展的角度容易打消学生对体育的积极性,从而对体育运动失去热情,阻碍了高校学生课余体育训练的发展。

(二) 对课余体育训练和竞赛缺乏认知

新课改的大趋势下,我国高校的课余体育训练应当做出相应的转变,将改革重点放到对学生的体育方面,关注学生的身体健康状态。但现阶段,高校针对学生的体育训练没有制定详细的方针和策略,在整体上的规划明显不足,想要让学生进行全面发展,必须将课余体育训练放到与文化课程相同的高度。高校在对学生的体育训练方面缺乏深刻的认知,对学生的关注重心明显偏向于文化知识的学习上,对学生的课余体育训练在课时安排、课程内容、学分制度等方面有待完善,导致学生和教师在体育训练上都以完成任务为目标,形式化地进行课余体育训练,无法达到对高校学生从心理上、身体上进行锻炼的目的。当学生自身对体育项目产生兴趣时,高校没有建立有效的学习途径,导致学生对体育的兴趣逐渐消退。同时,高校缺乏对课余体育训练方面的宣传,竞赛活动举办次数少,导致学生对体育知识了解偏少,对校园体育竞技没有清晰的认知,限制了我国高校课余体育训练和竞赛活动的发展。

(三) 课余体育基础设施不够完备

课余体育训练项目不同于文化课程,课程教学目的是以学生的身体健康为重点,让学生进行全面发展,同时提高学生的心理素质,成长为符合社会主义需求的优质人才。部分高校在面对学生的课余体育方面的财政支出分配比例较低,在体育教育事业上的软硬件设施投入

有限。体育训练需要投入大量的场地设施,以物质基础作为支撑,保证体育活动的有效开展。高校对基础体育活动设施缺乏维护,设备状态不佳,导致学生对体育活动设施的使用率下降,部分体育设施在学校内部位置和数量分布不均衡,学生在使用时容易产生场地冲突。高校的教育经费多数用文化课程和科研事业方面,同时没有拉动社会资金投入到学校体育项目的详细规划,导致我国高校学生在体育训练方面的发展受到制约。

(四) 学生缺乏积极性

高校学生在面对课余体育活动和体育竞赛缺乏积极性,是高校体育方面发展状况不佳的重要因素。一方面,学生对学校的体育活动安排缺乏兴趣,课余体育活动形式单一,没有贴近学生实际生活和心理状态进行活动规划,导致学校的体育运动项目缺乏趣味性,无法充分调动学生对体育的热情;另一方面,学校的体育活动宣传较差,没有结合学生年轻态的性格特点来进行有效宣传,导致学生无法真正了解课余体育活动的意义和价值。学生在高校的课余时间充足,学生的管理制度开发,但高校没有充分利用学生的课余时间开展体育活动,导致学生将更多的精力放在学业或者其他娱乐项目上。对学生的价值导向没有进行充分干预,学生在面对体育活动更多以完成任务为目的,发现具有体育优势的学生没有专业的学校部门进行训练,学生的体育才能在学校中没有充分得到培养,导致了体育人才的流失。

三、课余体育训练与竞赛管理体系建构研究

(一) 丰富课余体育训练方式

体育训练方式方法落后是高校学生缺乏参加体育训练兴趣的主要原因之一,高校应当对课余体育训练的价值进行正确的认知,结合学生的实际情况,对课余体育训练进行深度解读,科学开展体育教育事业,丰富课余体育训练活动。高校要从整体上进行体育训练项目的规划,引导学生主动参与到体育训练中。在实际的课余体育训练中,高校体育教师应积极转变自身的教学观念,提高对学生课余体育训练的重视程度,采用多形式、多方法的教学模式,通过不同体育训练项目了解学生的兴趣点和关注点,增强学生对体育训练的重视程度,同时提高体育训练的水平。针对不同学生的需求,开展个性化的方式进行训练,从学生的实际情况出发,建立不同方面的体育项目运动组,让学生根据自身条件来进行自主选择,从而提高学生对体育训练的兴趣。高校可以增加新颖的课余体育训练项目,例如击剑、武术、跆拳道等特色教学课程,丰富课余体育训练方式,同时聘请专业的体育教师对学生进行指导训练,建立以学期学年为单位的教学课程,让学生在不同学期、不同学年可以进行课程内容的重新选择,进行不同的课余体育活动,充分激发学生对体育活动的兴趣^[3]。同时教师采用分层式

的课余体育训练模式,将不同程度、不同基础的学生进行分层式训练,组织开展娱乐性质的训练,让全体学生能够参与到体育活动中,丰富课余体育训练的趣味性,从而达到锻炼学生身心健康,让学生进行全面发展的目的。

(二) 提高对体育竞赛的重视程度,增加宣传方式

《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》中明确要求,要根据实际情况建立完善的学生体育竞赛机制,引导学校合理组织课余体育竞赛以及训练活动,确保课余体育竞赛的价值和育人功能得到发挥。现阶段高校的竞赛项目设置贫乏,供给和需求相互矛盾,需要高校提高对体育竞赛的重视程度,充分发挥体育竞赛的作用,建立完善的竞赛组织和管理机构。课余体育活动需要高校针对学生的兴趣方面进行引导,不能学校单方面进行体育竞赛活动,采用传统的体育活动模式效果不佳,需要采取真实有效、年轻化的手段来吸引学生参与其中。高校学生将更多的时间精力放到学习中和其他娱乐项目中,在体育知识方面的了解较少,需要学校针对学生的体育知识进行渗透,将课余体育与竞赛真正带到学生的校园生活中。想要吸引学生参与到课余体育活动中,就要加大对体育的宣传力度,丰富宣传形式,搭建体育精神传播的载体,充分发挥学生的主观能动性。学校应针对年轻人的生活方式,贴合时代背景,采用线上线下相结合的方式进行宣传。例如在线下利用展示板、专栏、海报、临时展览点等形式,进行体育方面的宣传,开展以体育为主题的演讲活动、社团竞赛活动等,向学生传递体育的精神,吸引学生参与到体育活动中,让学生充分了解课余体育竞赛活动的价值与意义。在线上在抖音、微博、公众号、学校官网上进行体育教育方面的渗透,可以采用体育知识竞赛和运动会视频剪辑等形式,让学生多角度感受到课余体育活动的魅力,引导学生从心理层面对课余体育竞赛及训练活动的认可,让课余体育竞赛充分发挥对高校学生全面发展的重要价值。

(三) 增加课余体育项目的资金投入

经费问题是阻碍高校课余体育活动发展的重要因素,很多基础设施不够完备,导致课余体育活动无法有效开展。一方面,学校要在课余体育活动中发挥主导作用,加大资金投入,完善活动政策,在体育项目整体上进行价值导向的把控。根据在校学生的实际数量和兴趣特点,建设适合学生实际需求的训练场地和活动相关配套设施,从而从硬件设施资源上,保证学生对参加课余体育训练的质量,进而为体育教育事业的长期发展提供充足的物质条件;另一方面,要通过社会力量,吸引社会企业参与到学校的课余体育活动的建设中,筹集社会资金在体育竞赛活动经费、硬件设施等方面进行公益性支持,减少体育活动资金对学校的依赖,逐步完善学生课余体育活动所需的设施,促进体育竞赛及训练的发展。同时,

学校在规划竞赛活动时,要根据实际情况从学生的角度出发,结合赛事成绩进行学分奖励和资金奖励,鼓励学生参与到体育竞赛中,激发学生的积极性。对进行课余体育训练的教师进行一定的课时补贴和培训奖励。设立学生和教师在体育活动方面的专项资金,鼓励学生和教师适当规模的自主办赛,定期进行优质赛事评选,并进行资金奖励。从而提高课余体育竞赛的举办次数,调动学生和教师参与课余体育活动的积极性,在浓厚的体育环境氛围中提高学生的体育水平,促进身心素质的发展。

(四) 丰富体育竞赛形式,完善竞赛管理体系

高校体育课余训练与竞赛管理体系的构建是当前培养高校人才的基本要求。赛事内容的丰富,可以有效吸引学生参与到竞赛中,以健身、娱乐、竞争为高校体育竞赛的出发点,采用传统项目和新兴项目相结合的形式进行赛事安排,例如传统的球类项目篮球、足球,田径项目长跑、接力跑,新兴项目攀岩、瑜伽等,都融合到赛事中,使体育竞赛项目多样化。同时增加赛事频率,根据季节特点举办不同的赛事,让课余体育竞赛常态化。高校应严格按照《高等学校体育工作标准》建立完善的体育工作机构,完善管理体系,充分发挥学校的宏观管理作用,并且明确各机构和部门以及人员的职责,对全年的赛事进行规划筹备,各类体育竞赛要有目标、有计划、有组织地进行。成立由校团委、学生会、各院系负责人组建的专门性课余体育竞赛管理机构,成立课余体育竞赛委员会,不同赛事进行分级管理、责任到人。要发挥学生的监督、评价作用,针对赛事形式和竞赛管理体系进行不断优化,使赛事活动可持续进行。

四、结语

综上所述,高校在关注学生学业成绩的同时,要加强课余体育训练和体育竞赛的重视程度,丰富课余体育活动,调动学生对体育活动的积极性。加大资金投入和体育活动宣传力度,保证基础设施建设的正常使用。同时构建完善的竞赛管理体系,增加竞赛形式,让全体学生参与到体育活动中。通过学校各级部门成立对应的体育活动管理机构,合理组织竞赛活动,持续优化体育竞赛管理机制,从而提升高校学生的身体素质,推动高校体育教育事业的发展,为社会的发展输送更多全面发展的高素质人才。

参考文献:

- [1]徐超,仪旭光,冯遥舟.浅谈如何发展学校课余体育训练[J].文体用品与科技,2021(19):152-153.
- [2]曾正家,张德利.课余体育训练对大学生实践能力影响——以安徽省高校为例[J].商丘师范学院学报,2021,37(09):64-67.
- [3]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.