高校阳光体育运动开展的制约因素及应对策略研究

吴经纬

（湖南邮电职业技术学院，湖南长沙 410015）

【摘要】“阳光体育运动”实施以来，不少学校在开展“阳光体育运动”中取得了一些成绩，积累了宝贵经验，但要持续、有效地开展“阳光体育运动”还需解决部分问题。文章研究了制约高校阳光体育运动开展的因素，从提升高校学生的锻炼价值需求、健全组织机构及管理制度、改善高校体育场馆运营模式等方面提出了开展高校阳光体育运动的相关策略。

【关键词】阳光体育运动；制约因素；策略

【doi:10.3969/j.issn.2095-7661.2018.04.025】

【中图分类号】G807.4　　【文献标识码】A　　【文章编号】2095-7661(2018)04-0082-03

Study on the constraints and coping strategies of sunshine sports in colleges and universities

WU Jing-wei

（Hunan Post and Telecommunication College, Changsha, Hunan, China 410015）

Abstract: Since the implementation of "Sunshine Sports", many schools have made some achievements and accumulated valuable experience, but there are still many problems to be solved for the continuous and effective development of "Sunshine Sports". This paper studies the factors that restrict the development of college sunshine sports and puts forward the countermeasures from the aspects of improving the exercise value needs of college students, perfecting the organization and management system, and improving the operation mode of college sports venues.

Keywords: sunshine sports; restricting factors; strategy

1 阳光体育运动开展的现实背景

学生体质健康是各级各类学校人才培养质量的重要组成部分，青少年体质状况越来越受到重视。然而，有关研究数据显示[1]：部分青少年体质出现下滑，主要表现在身体形态及身体素质两个方面。一方面，随着生活水平不断改善与提高，有些青少年出现不良的饮食习惯问题，体重指数偏大，超重及肥胖率持续走高；另一方面，部分青少年对电子产品的依赖，导致其主动参与运动锻炼的时间不断减少，部分青少年身体综合素质持续徘徊于低谷，肺活量、速度、力量素质呈下降趋势。基于部分青少年的体质健康下滑的状况，《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中要求，广泛开展亿万学生阳光体育运动（简称“阳光体育运动”），旨在促进广大青少年学生积极主动参加体育锻炼，切实提高学生的体质健康水平。

2 制约“阳光体育运动”开展的因素分析

2.1 部分学生自主参与体育锻炼的意识较薄弱

有研究通过问卷的形式，针对不参与锻炼、参与锻炼和有锻炼习惯三个方面调查青少年自主参与锻炼的情况，结果显示，参与锻炼与不参与锻炼的比例为 8:2，虽然八成以上的学生是参与锻炼，但部分学生未养成规律的体育运动的习惯，缺乏坚持锻炼的意识或想法，抑或有想法但缺少坚持锻炼的恒心和毅力，这一点女生表现更突出，学生运动时间离阳光体育运动中要求做到的锻炼时间还有一定的差距。此外，有体育锻炼习惯的女生占比明显少于男生。由此，反映出部分青少年对待体育锻炼的态度较为随性，主动参与并有计划进行体育运动的意识较为淡薄[2]。究其原

[收稿日期] 2018-09-06

[作者简介] 吴经纬（1981-），女，湖南岳阳人，湖南邮电职业技术学院讲师，硕士，研究方向：体育教育、运动人体科学。

[基金项目] 2015 年湖南邮电职业技术学院院级课题“校企合作下阳光体育校本化实践研究”（课题编号：2015BZ07）。

因,是多方面的,既有主观动力不足,如缺乏吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质,也有客观条件限制,如受应试教育影响,部分家庭、高校仅关注学生专业知识与技能,而忽视青少年的身体素质等综合能力。此外,部分高校阳光体育运动实施方案不够完善、体育活动内容较单一、管理机制不够完善,体育运动项目不能应广大学生需求、运动场地限制等。长此以往,一定程度上会降低学生参与体育运动的兴趣,难以形成良好的体育锻炼习惯,更无从谈及拥有正确的体育价值观了。

2.2 部分高校阳光体育运动在实施过程中缺乏实质性的“执行”主体

《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》指出:“各学校要成立以校长牵头的领导小组,按照全国的统一部署,制定具体的措施,组织本地、本单位的阳光体育运动的实施。”[3]部分高校的阳光体育运动的开展,其形式上多由学生处、团委、体育部门共同管理,但在组织过程中缺失一个完善的能把学生个体、协会、课堂教学班级、行政班级等多种锻炼组织形式统领起来的面向所有学生、面向不同组织(包括系部)的阳光体育运动管理部门。

2.3 部分高校体育设施配备不够均衡、体育运动内容较单一

近年来,部分高校通过承办体育赛事、大型体育活动更新体育设施、改造体育场馆。高校的运动设施、场地得到了明显的改善,但研究发现,部分高校在体育设施建设运营上存在这样一种状况:体育场馆的改善导致运营、维护成本增高,学校负担加重。某些学校通过体育场地、设施社会化补贴维护成本,然而部分高校学生因参与体育运动的价格过高而选择极少参与甚至是不参与体育运动。最终导致是以改善学生锻炼条件而修建的运动场馆脱离学生的实际需求,变成矗立于大学校园里的商业性健身会所。除此之外,因体育师资、场地、器材不足,体育经费缺乏等[4],部分高校仅开展以跑步为主的阳光体育运动,学生感觉枯燥无味,参与积极性不高,而较少组织开展学生兴趣浓厚但需要相应场地、师资等配备的足球、篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球以及健美操、瑜伽、体育舞蹈、滑板、游泳、拓展训练等项目[5]。

3 有效开展阳光体育运动的策略

3.1 从运动主体出发,提升高校学生锻炼价值需求

内因是驱动事物发展的原动力,青少年参与“阳光体育运动”的过程是一个体育价值内化到养成锻炼习惯、形成终身体育价值观念的过程,此过程受诸多因素的影响[6]。兴趣是高校学生能够坚持锻炼的内因和关键。因此,学校和家长应从培养学生的锻炼兴趣入手,首先,应充分了解学生的生理和个性特点,有的放矢地帮助他们建立适合自己的锻炼动机:如对于体重指数超标、追求形体美的学生,可以将减肥、塑身作为锻炼动机;对身体素质不良的学生,可以树立强身健体的动机;对性格内敛的学生,通过锻炼培养良好社交能力的动机;对于追求成就感的学生则将体育锻炼当做自我价值实现动机等。第二,学校体育教师、阳光体育运动组织者要制定并开展形式多样的体育活动,通过游戏、竞赛、社团、协会等方式来组织他们参与阳光体育运动。此外,学校需要加强相关宣传,通过运动项目的吸引力、参与活动带来的乐趣及成就感引起他们的兴趣,逐渐产生价值认同。这时青少年的参与态度可能会逐步由消极被动转化为积极主动,并形成个体自觉的锻炼意识,最终形成锻炼志趣而长期坚持下去[7-8]。第三,应增加磨砺教育。学校、家庭、社会要多鼓励大学生参加有难度的运动项目,如拓展训练、游泳、攀岩等,培养他们勇于克服困难和吃苦耐劳等意志品质。

3.2 加强领导,健全组织机构及管理制度

高校要把阳光体育活动真正落到实处,学校应设立专门的阳光体育运动管理部门,把学生个体、协会、课堂教学班级、行政班级等多种活动个体和组织统领起来,明确阳光体育运动的执行主体,出台相关的管理制度及配套经费,将阳光体育运动实施情况、体育竞赛、体育教学等纳入绩效考核,建立和完善督导制度,制定培养的目标,把大学生身体健康素质情况作为评价学生全面发展的主要指标之一,以保障阳光体育运动的有效、深入、持续开展[9]。

3.3 改善高校体育场馆运营模式,优化阳光体育组织形式

高校体育设施的社会化运营从某种意义上讲能增加体育设施的社会利用率,也能给学校带来一定收入,但也挤压了学生参加体育锻炼的空间和时间。在部分大学生体质下降的情况下,一些“重经营、轻服务”的高校体育场馆管理模式有待向以增强学生体质健康,充分保证学生体育运动的时间和空间为中心的模式转型。此外,有效开展高校阳光体育运动,需要建立适合它自身发展的组织形式。在体育学习内容和锻炼项目上可以选择符合学生实际需求的体育运动项目、游戏、比赛等,并根据学生专业技能、依托不同学校地域等特点,因地制宜地开发体育课程资源,丰富体育运动项目和内容,如可开展拓展训练增强团队凝聚力、对民族传统体育项目进行改造优化等。

青少年学生阳光体育运动的开展,在提高青少年学生体质等方面发挥一定的作用。但是,目前部分青少年体质健康问题仍然较突出,只有不断深入探究制约阳光体育运动开展的因素,提出相关策略,高校阳

光体育运动才能更有效、深入、持续发展。

【参考文献】

[1]吴飞,张锐,郑晓瑛.7～18 岁汉族学生耐力素质时间序列分析[J].北京体育大学学报,2018(5):71-78.
[2]王芦英.中学生参与体育锻炼自觉性不高的原因及对策[J].教学与管理,2012(10):56-57.
[3]教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知[Z].教体艺[2006]6 号,2006.
[4]冯爱民.“健康中国”战略对高校阳光体育运动的影响[J].武术研究,2017(2):111-113.
[5]潘宏伟.校开展阳光体育运动阻抑因素分析及发展策略研究[J].佳木斯大学社会科学学报,2015(5):197-198.
[6]陈志丹,晏艳琴.阳光体育运动政策的有效实施研究[J].教学与管理,2017(3):31-33.
[7]张龙.人众传媒对人学生体育态度、体育行为影响的调查研究[J].首都体育学院学报,2007(19):77-79.
[8]叶菁,宋兆铭,向宇.高职院校学生体重指数影响因素的实证研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2018(1):57-81.
[9]吴天娇.阳光体育运动开展可持续性发展的研究[J].教学探索,2013(4):59-60.

(上接第 78 页)

台,开展教学质量诊断与改进工作;制订信息化试点课程教学实施管理办法,对信息化试点课程的教学效果进行考核与评估;定期开展信息化培训、公开课和信息比赛等活动,提升教师信息化教学能力。

2)健全教学管理督导机制,完善教学质量监控体系。依托学院教学督导室,定期进行信息化教学专题督导;建立助教和听课制度;借助超星学习通等辅助工具动态记录教学活动轨迹,对信息化教学试点课程进行过程监控。

3)建立教学管理考核机制,强化目标管理激励导向。制订信息化推进工作考核与奖励办法,加强对部门信息化应用、教师教育教学工作考核与奖励;鼓励教师进行信息化课堂教学,实行差异化课酬分配方案。

5 结束语

现代学徒制在高职创新型人才培养中具有重要作用,在现代学徒制通信类专业人才培养过程中,应该加强智慧教学平台的建设与应用,校企联合实施“双轨联动、线上线下、工学交替”的教学组织。

【参考文献】

[1]白祥.关于高职无人机专业建设的调研与探索[J].职业教育,2016(35):200-202.
[2]何丽萍.现代学徒制人才培养模式在旅游管理等专业中的应用[J].现代教育管理,2015(4):279-281.
[3]陈益飞.高职机电类专业现代学徒制人才培养模式研究[J].当代职业教育,2016(1):38-40.
[4]黄瑞祥.高职无人机应用技术专业创新人才培养模式研究与实践[J].职业教育,2016(10):33-35.
[5]赵鹏飞.现代学徒制人才培养的实践与认识[J].中国职业教育,2014(24):150-154.
[6]胡秀锦.“现代学徒制”人才培养模式研究[J].河北师范大学学报,2009(3):97-103.
[7]杨劲松.高职院校主导下的“现代学徒制”分析[J].中国高校科技,2015(8):52-55.
[8]王琳.论现代学徒制对高职院校转型发展的影像[J].中国人力资源开发,2014(23):6-9.
[9]宋燕辉.移动互联网视阈下移动教育管理平台的构建研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2016(9):23－25.
[10]欧阳莉.高职酒店管理专业现代学徒制的探索和实践[J].湖南工业职业技术学院学报,2015(2):67-69.