

高校课余体育训练与学生学业压力的协调机制研究

龙传佳

兴义民族师范学院

DOI:10.32629/mef.v9i1.18640

[摘要] 当前,国家深入推进体教融合战略、教育强国建设及全民健身计划,为高校人才培养提出更高要求。作为育人主阵地,高校课余体育训练与学生学业的协同发展是政策导向落实的重要实践。有机统筹二者不仅与青少年身心健康发展的核心需求相契合,也主动呼应高素质人才培养的内在逻辑。通过一系列措施,为学生同步提升身心素质与学术能力筑牢根基。

[关键词] 高校; 课余体育锻炼; 学生学业压力; 协调机制

中图分类号: G8 文献标识码: A

Research on the Coordination Mechanism Between Extracurricular Sports Training in Universities and Students' Academic Stress

Chuanjia Long

Xingyi Normal University for Nationalities

[Abstract] Currently, the nation is advancing the integration of sports and education, the construction of a strong educational system, and the national fitness plan, which impose higher demands on talent cultivation in universities. As the primary platform for nurturing students, the coordinated development of extracurricular sports training and academic studies in universities is a crucial practice for implementing policy directives. This holistic approach not only aligns with the core needs of adolescents' physical and mental well-being but also actively responds to the intrinsic logic of cultivating high-quality talents. Through a series of measures, it lays a solid foundation for students to simultaneously enhance their physical and mental fitness as well as academic abilities.

[Key words] universities; extracurricular physical exercise; student academic stress; coordination mechanism

新时代下,高校肩负培养全面发展的复合型人才的核心使命。作为提升学生体质、塑造意志品质的重要途径,在育人体系中,课余体育训练与学业发展相辅相成。受教育改革影响,二者如何有机衔接,是当前高校推进素质教育、回应时代需求的重要研究课题,这与学生个体长远发展息息相关,同时也全面彰显高等教育的育人成效。

1 高校课余体育训练与学生学业压力的矛盾归因

1.1 时间资源配置失衡

有效开展课余体育训练离不开持续稳定的时间投入,其本身具有周期性与系统性特征,要求训练安排具备一定的刚性。而高校学业进程包含多个环节,如课程学习、学术探究、知识内化与成果输出等,各个环节都对时间有较高需求。在时间维度上,二者天然重叠使得有限的时间资源形成结构性竞争,没有一定的弹性适配空间支撑训练计划的连贯性与学业任务的阶段性推进。在兼顾二者的过程中,学生常受训练时间固定性与学业任务突发性冲突影响,由于双重压力,个体时间管理能力难以充分发

挥作用,失衡的时间分配逐渐引发二者之间的张力,引发基础矛盾。这种失衡实际上是未能有效协调时间使用的优先级与适配性,使资源分配的紧张态势被进一步加剧。

1.2 认知观念存在偏差

对于课余体育训练与学业发展的内在关联,高校相关主体缺乏整体性与系统性认知,将二者视为相互割裂的独立范畴的倾向普遍存在。在教育管理层面,偶有偏差的政策导向影响深远,部分教育者对学业成绩的核心地位过度看重,未能充分认知体育训练的育人价值,导致二者在人才培养中的定位出现失衡。而在学生群体中,功利化的发展认知仍然存在,使得部分学生将课余体育训练视为学业推进的额外负担,难以充分认知二者的互补性。社会层面,通过各类升学、就业指标,评价导向传导至高校,“重学业轻体育”的认知偏差被进一步固化,使得相关主体难以形成二者协同发展的共识。这种片面性认知逐渐影响教学与学习实践,演变为矛盾显性化的重要推手。

1.3 支持体系供给不足

在协调课余体育训练与学生学业关系方面,高校的支持体系尚未形成完整闭环。制度设计层面针对性的协同保障机制仍然缺乏,未能为有机衔接训练与学业提供明确的政策指引与操作规范。资源配置层面,未能精准匹配场地设施的数量与质量、专业教练的指导力度、学业辅导的针对性供给等,学生兼顾训练与学业的实际需求难以满足。服务保障层面,在不健全的沟通协调机制影响下,一旦面临二者冲突,学生缺乏有效的诉求表达渠道,难以及时回应并解决相关问题。制度、资源与服务之间的衔接不畅,形成了碎片化的支持体系,无法形成化解矛盾的合力办法,成为矛盾持续存在的重要阻碍。

1.4 发展导向协同欠缺

在高校人才培养过程中,课余体育训练与学业发展的导向未能形成统筹规划与有机协同。单一化倾向的评价体系使得学业表现成为衡量学生发展的核心指标,课余体育训练的成果缺乏同等价值认可,弱化了其在人才培养中的重要性。设计的培养方案对二者互补性认知不到位,未能在学业能力培养体系中有效融入体育训练对学生意志品质、抗压能力与团队协作能力的提升作用。这种错位的发展导向导致育人过程中二者难以形成协同效应,反而以相互牵制的状态呈现。评价导向的偏差进一步导致资源分配与政策支持的倾斜,逐渐固化二者的发展失衡,构成矛盾产生的深层根源。

2 高校课余体育训练与学生学业压力协调机制的构建原则

2.1 体学协同共生原则

立足人才全面发展的育人本质,在育人目标上,课余体育训练与学业发展存在内在契合。二者均是育人体系的重要构成,均是育人体系的重要构成。该原则强调通过协同思维对各类育人要素进行整合,使体育训练对意志品质、抗压能力的塑造互补于学业对知识素养、思维能力的培育。通过对二者内在关联性与契合点的深度挖掘,能够推动其实现相互赋能与共生发展,为个体身心素质与学术能力协同进阶提供助力,育人体系的整体性与完整性由此彰显。

2.2 供需精准适配原则

依据学生个体发展的差异化诉求,体育训练安排与学业发展要求需实现动态适配。在训练基础、学业负荷、发展规划等方面,充分考量学生的个体差异,摒弃机制设计统一化、模式化。通过对学生综合需求的精准捕捉,使体育训练的强度、时段安排完整匹配学业任务的节奏、难度,同时确保资源供给高度契合学生实际诉求。让协调机制始终为学生发展服务,不仅尊重个体选择的多样性,同时也为发展过程的平衡提供保障,从而提升机制的针对性与实效性。

2.3 系统统筹保障原则

以整体性思维构建协调机制的完整框架为依托,对教育教学中的各类要素展开统筹整合。机制设计强调兼顾多个维度,如制度规范、资源配置、评价引导等,避免保障举措碎片化。通过统筹各方力量,能够使各个环节有机衔接、协同发力,形成覆

盖全程且运转高效的保障体系。确保协调机制能够超越单一环节限制,通过持续的动态调整,适应育人环境,从而支撑课余体育训练与学业发展的良性互动,保障二者协调发展的长效性与可持续性。

3 高校课余体育训练与学生学业压力协调机制的实践路径

3.1 优化时间配置体系,实现动态适配

依据学业进程的周期性特征,构建弹性化课余体育训练时段体系。结合课程安排、学术任务节点等学业节奏要素,科学划分“基础训练—强化训练”等不同阶段,通过合理设置固定时段与机动时段,为学生提供多元选择空间。整合时间管理指导资源,在训练与学业指导过程中融入科学时间规划方法,帮助学生建立个性化时间分配模式,在时间维度上实现训练参与与学业推进的柔性衔接。通过对学业与训练核心时段需求的梳理,可最大程度避免关键节点的时间冲突,系统性提升时间资源利用效率,保障时间利用的合理性。

在学业与训练间建立协同对接机制,强化校院班三级联动沟通。联合教学管理部门、体育教学单位与各院系,共同组建时间协调工作组,对学业任务分布与训练计划实施情况开展定期研判,实现训练安排的动态调整。以信息化平台为依托,提前对接学业任务预判与训练计划,建立快速调整通道,支持临时性学术会议、课程设计答辩等学业任务,确保训练安排实时适配学业需求。以专业实习集中的院系情形为例,对该群体的训练计划临时调整,挪至实习间隙或周末,规避时间冲突。通过强化各环节沟通协同,使时间配置实现“被动应对—主动统筹”的转变,学业与训练之间形成相互支撑的时间运行格局,良性互动的时间格局逐步构建。

3.2 重塑认知传播生态,凝聚协同共识

构建覆盖教育管理主体、学生群体与社会层面等多元主体协同参与的认知传播体系。通过不同形式,如学术研讨会、专题培训等,将体学协同发展的学术理念传递给教育工作者,使其逐步提升对训练与学业内在关联的认知深度。针对学生群体,注重系列主题教育活动开展,与体育学科、教育学科的前沿研究成果结合,依托运动生理学相关研究结论,将体能训练对认知能力的促进作用、心理学研究中运动对压力调节的机制等阐释给学生,推动学生深入认知训练与学业相互促进的内在逻辑,形成全面发展的认知框架。通过主流媒体、行业平台,实现科学育人理念的广泛传播,助力消解单一评价导向引起的认知偏差,为体学协同营造有利的外部环境。

推动认知理念向实践层面转化,建立常态化认知强化机制。在人才培养各个环节融入体学协同认知,通过多种途径,如教学大纲修订、培养方案解读等,以具体的教学与训练实践呈现认知共识。搭建校际交流平台,分享体学协同方面不同高校的成熟实践,从综合类高校的训练与学业融合模式、体育类高校的学术能力提升路径中汲取优质内容,通过引领与示范,助力相关主体强化认知认同。在相关课题研究中,积极鼓励师生参与,以学术研

究成果反哺认知深化,使认知传播与实践应用形成良性循环,为协同发展巩固共识基础。

3.3完善支持保障架构,强化精准供给

构建系统化的制度保障体系,明确体学协同发展的制度规范。通过专项管理制度的制定,明确规定训练安排、学业辅导、资源配置等关键环节,从而支撑协调机制运行。建立跨部门协同工作机制,对教学管理、体育教学、学生管理等部门职能进行整合,尤其需对体育部门与教学部门职责进行细化,明确协调机制中各个部门的职责分工与协作流程,避免权责交叉或管理真空。完善监督评估制度,定期跟踪研判制度执行情况,以实施效果为依据动态优化制度设计,为制度体系的适应性与实效性提供保障,呈现连贯的制度执行。

表1 体学协同资源供给与适配场景对应表

资源类型	供给方式	适配场景
训练场地设施	错峰开放与动态调配	学业任务分布不均时段
学业辅导资源	专业分类与定制化供给	不同专业训练学生群体
数字化服务平台	功能整合与实时响应	训练与学业协同推进过程

强化资源供给与服务保障的精准对接,使得支持体系更加适配。对场地设施与教练资源配置进行优化,以训练规模与学业节奏为依据合理调配资源,通过多种方式,即资源共享、错峰使用等提高资源利用效率,与学业任务轻松的时段特征结合开放更多训练场地,而在考核集中时段,需对场地开放时长进行动态调整。构建个性化学业辅导体系,对于参与课余体育训练的学生群体,通过专业化辅导团队组建,并以不同专业的学业特点为参照提供定制化的学业支持服务,例如将文献检索与论文写作辅导服务提供为文科生,将实验数据处理指导服务提供给理工科学生。搭建数字化服务平台,整合不同功能,即训练信息、学业资源、诉求反馈等,使资源供给精准匹配学生需求,逐步提升支持保障的便捷性与高效性。

3.4统筹发展导向机制,促进双向赋能

构建多元化的综合评价体系,拓宽评价维度与内容。在学生综合评价指标体系中纳入课余体育训练的参与情况、成果表现,共同与学业表现构成全面的评价框架,二者具有同等的评价权

重。完善评价标准设计,细化涵盖技能提升、素质发展、团队协作等多个方面的体育训练评价相关具体指标,同时,将校园体育联赛参与情况、运动技能等级认证、训练出勤率等同步纳入评价范畴,使评价更加科学与全面。建立动态评价机制,以学生发展阶段、体学协同进展为依据,围绕评价指标与权重进行实时调整,使评价体系始终与协同发展需求高度贴合,赋予评价体系科学性。

推进培养方案的融合设计,使训练与学业实现双向赋能。在制定培养方案过程中,需对体育训练与学业内容的互补性进行充分考量,在学业能力培养体系中融入体育训练中培育的意志品质、抗压能力等素质。优化课程设置与训练计划的衔接,在能力培育上使训练安排呼应课程学习,与体育训练中的团队协作、与管理学课程的案例分析关联,通过设计跨学科融合,有机结合知识学习与体能训练。建立训练与学业的成果转化机制,使体育训练中形成的自律习惯、抗压能力向学业学习迁移,同时以学业中的逻辑思维、问题解决方法助力科学开展体育训练,最终,二者实现双向促进与协同发展。

4 结语

综上所述,高校课余体育训练与学生学业压力的协调是一项系统性工程。通过优化时间配置体系、重塑认知传播生态、完善支持保障架构、统筹发展导向机制四种策略,有助于全面育人理念的实践落地。展望未来,还需基于政策导向,持续完善这一协调模式,为培养兼具健康体魄、扎实学识与坚韧品格的新时代人才提供有力支撑。

[参考文献]

- [1]彭文,刘俊民,黄建军.体教融合背景下高校课余体育训练的发展研究[J].健与美,2024,(08):123-125.
- [2]尤信萍.长三角民办高校学生体育参与的影响机制及提升路径研究[J].体育风尚,2025,(17):137-139.
- [3]黄钊林.高校学生体育锻炼行为和影响因素的分析研究[J].运动精品,2024,43(12):29-32.

作者简介:

龙传佳(1975--),女,汉族,贵州晴隆人,大学本科,体育教育,副教授、研究方向:大学体育教学与训练。