

体育与环境协调发展视域下体育运动训练创新

陈文杰

华南师范大学

DOI:10.12238/mef.v7i4.7643

[摘要] 高校作为人才培养和科技创新的基础,应积极推进绿色体育的理念,培养学生的环境保护意识和社会责任意识,促进体育与环境的协调发展。在当今时代,体育活动与环境保护正走向和谐共生,高校中的体育训练项目正遭遇必须进行创新与改革的局面。在进行体育训练及赛事举办过程中,诸多资源如水、电、燃料等供给必不可少,尤其是在室内体育馆和游泳馆等场馆运营时,资源消耗量明显增加。本研究致力于分析在维护环境持久性的基础上,如何通过精致训练流程、优化训练场所和应用新型技术措施来推进大学体育训练领域的革新。本文明确提出了多项具体的计划与提议,目的是为大学体育训练的创新之路提供坚实的理论根据和实践参考。

[关键词] 高校体育; 运动训练; 环境协调发展; 可持续性; 训练创新

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

Innovation of college sports training from the perspective of coordinated development of sports and environment

Wenjie Chen

South China Normal University

[Abstract] As the basis of talent training and scientific and technological innovation, colleges and universities should actively promote the concept of green sports, cultivate students' awareness of environmental protection and social responsibility, and promote the coordinated development of sports and environment. In the present era, sports activities and environmental protection are moving towards harmonious coexistence, and the sports training programs in colleges and universities are encountering the situation that innovation and reform must be carried out. In the process of sports training and events, many resources such as water, electricity, fuel and other supplies are essential, especially in the operation of indoor stadiums and natatorium venues, resource consumption increases significantly. This study aims to analyze how to promote innovation in the field of university sports training by refining training process, optimizing training place and applying new technical measures on the basis of maintaining environmental durability. This paper clearly puts forward a number of concrete plans and proposals, the purpose is to provide a solid theoretical basis and practical reference for the innovation of college sports training

[Key words] college sports; Sports training; Coordinated development of environment; Sustainability; Training innovation

引言

在当前全球环境问题日渐凸显的背景下,体育运动的持续发展正受到越发广泛的关注,高校担当着培育人才和推进科学创新的双重角色。在此环境中,体育活动不但有助于增强学生的体质,更是全面实施素质教育的关键环节,在很多传统的体育训练模式中,环境因素常常被忽略不计,这种做法不仅造成了资源的极大浪费,同时也对环境造成了不可逆转的损害。在高校中,为了促进体育活动与生态环境之间的和谐共进,对于校园体育

训练项目必须推陈出新,采取创新的训练方法势在必行。本篇学术论文将围绕环境保护与可持续发展这一主题,探讨高校在体育运动训练方面如何开拓创新路径及具体实践方法。

1 体育与环境协调发展的理论基础

生态学领域专注于生物体与其所处环境间的互动,提倡维持物种多样性与生态系统的平衡性。为了实现体育活动与环境保护之间的和谐共进,必须在体育事件的策划与实施过程中,深入考虑环境因素可能带来的影响,并采纳一系列环境友好型措

施,以期降低对生态系统的潜在损害。在常规的体育锻炼及竞技活动中,通常会大量使用水资源、电能以及燃料,并伴随产生众多废弃物料。在高校的体育训练活动中,必须推广和实施节能减排的设施及设备,倡导使用绿色能源,以降低资源耗竭与环境污染的风险。在体育活动的过程中,产生的废弃物需要得到恰当的管理,以推广垃圾分类和循环再利用的做法,这样可以降低废弃物对环境的负面作用。

体育科学领域的探索指出,诸多环境要素,如温度、湿度以及空气质量等,均能对从事体育运动者的生理与心理状况带来影响。为了确保运动员在训练及竞技过程中维持良好的身体状况并发挥出最高水平,必须构建一个符合要求的生态环境,提供必要的支持和保障。在现代体育科学领域,训练过程应遵循科学原则,运用先进的技术手段,并通过详尽的数据分析与监测,来对训练方案进行持续优化,从而提升训练的成效与效率。通过开展体育活动,有助于提升公众对环境保护的认识,进而推动环保理念在社会中的广泛传播与实际应用。在高校的体育课程与实践中,融入环境保护的相关知识和理念,旨在塑造学生关于环境守护的认识,并养成相应的行动习惯。体育活动能够成为环境保护的一个介质,借助于以环保为主题的各种体育赛事和活动,从而呼唤公众更加关注并参与环保工作。

2 高校体育运动训练面临的环境问题

在一些高校中,当面临大型体育赛事时,为了迅速实现活动效果,往往不顾资源的大量耗费,忽略了对环境的潜在长期影响。在高校的体育训练活动中,环境污染问题同样显著,成为一个不容忽视的问题。在进行体育训练及赛事活动的过程中,将不可避免地产生众多固体废物,例如塑料瓶、包装袋、一次性餐具等,若这些废物未能得到适当的处理,它们会对校园环境及邻近的生态系统带来污染问题。

在大型体育赛事期间,大量观众和参与者的聚集活动往往引起垃圾数量激增,这种垃圾的不当丢弃和处理,可能对校园环境、水体以及土壤带来严重的负面影响。针对高校中的体育训练,所面临的场地资源持久性难题,需迅速找到解决之道,诸多高校在开展体育设施的建设与保养活动中,未能充分重视对周围生态环境的呵护,进而引致了植被的损坏、土壤的侵蚀以及水资源的无效利用等问题。在一些高校,为了追求现代化和品质化,其体育设施的地面进行了大规模的硬化处理,这不仅降低了地面的自然渗透性,还加重了城市的内涝问题,并进一步导致了水资源的短缺。一些高校在建设体育设施的过程中,对周边自然景观和生态环境产生不良影响,未能充分体现与自然和谐共生的设计理念。

3 高校体育运动训练创新的必要性

在多数传统的训练范式中,对于环境要素的考量通常被忽略,这种忽略带来了资源的不必要消耗以及环境污染问题。比如,那些耗能高的训练设备和设施不仅大量消耗水电资源,而且可能对周围的生态环境造成不良影响。借助新颖的训练手段和先进的环保技术,我们能够显著降低对资源的使用,同时减少环境

污染,进而达成绿色体育的追求。在当代,学生群体的生理福祉引起广泛关注,普遍存在的亚健康状态及慢性疾病问题显著。采纳创新的体育训练方式及科学训练方法,可以有效激励学生参与体育运动的热情,从而提升训练的成效,加强身体素质,并助力达成身心健康的全面发展。

为了迎合差异化的学生需求,多元化的训练模式被采纳,这不仅全方位提升了学生们的综合能力,而且有助于养成他们持之以恒的体育习惯。在当前教育背景下,传统的训练模式已显不足,无法满足现代教育的需求,而创新的训练方法和模式,能够更好地融合先进的教育理念,从而显著提升体育教学质量。通过大数据的深度分析,以及个性化训练方案的精心制定,我们能够极大地提升训练的科学性和精确度,从而达到提高训练成效的目的。

4 高校体育运动训练的创新策略

4.1 优化训练方法

在训练过程中,运用由太阳能提供动力的跑步机,及采用循环再利用方式得到的训练设备,能够显著减少对水力与电力的依赖,并有效减少废弃物的排放,科学训练手段的运用,是优化训练方法的重要环节。随着现代体育科学的进步,我们获得了众多技术支持,例如大数据分析、运动监测以及生物反馈等,这些技术能够使得教练与学生实时监控训练效果,并据此调整训练计划,有效预防过度训练和运动损伤的发生,优化训练方法涉及引入多种训练形式,以此来激发学生在运动方面的兴趣。单一且乏味的传统训练方法可能会引起学生的兴趣缺失,相反,通过融合游戏元素、竞技挑战以及团队协作等创新的训练形式,不仅能够提升训练的娱乐性,同时还能增强学生的参与感。

跨学科合作是一种重要的策略,可以用来优化训练方法,将体育训练与生物学、营养学、心理学等学科领域知识相融合,通过多学科的综合指导,提升训练的科学性及全面性,以营养学科的理论为基础,为学生们构建一套科学且合理的膳食计划,以此提高他们的体能训练成效。依据心理学领域的理论,对学生进行专业的心理支持服务,可以有效提升他们在面对压力与挑战时的个体适应性和情绪稳定性。最终,对于训练方法的优化,需要特别关注学生之间的不同之处,以及他们全面成长的需要,针对不同年龄、性别、体质以及兴趣爱好的学生,制定出符合其个人特点的训练方案,重点在培养他们的综合能力和养成长期参与体育活动的习惯。通过新颖的训练内容与方法,不仅显著提高了学生在体育方面的运动技能与竞技程度,而且同时培育了他们团结协作的意识、领导才能以及面向社会的责任感。

4.2 改善训练环境

优化高校运动员的训练设施,是提高运动训练创新性的关键步骤,这一过程的目的,在于确保训练空间的安全性、舒适度以及环境友好性,从而推动学生健康成长的进程,并提高其训练成效。在体育设施的规划与设计环节,重视利用自然气流与日照,以此降低对空调与人工照明的需求,从而实现能耗的减少,推广环保型运动场地,是优化训练环境的关键举措。高校应当积极推

广一系列环保且耐用的运动场地材料,例如人工草皮和透水性跑道等,这类材料不仅具备环境保护的特性,持久耐用,而且在对运动员身体保护方面亦表现出显著优势,有效降低运动过程中可能发生的损伤风险,低维护成本的绿色运动场地减少了对水和化学品的使用,从而防止了对环境的额外污染。

运动场地周边栽种绿色植物,能够营造一个优质的生态环境,这不仅美化了校园,提升了空气质量,而且还为训练提供了更加舒适的环境。针对室内训练环境,进行一系列优化措施,以达到提升训练效果和舒适度的目的,这是改善训练环境的重要方面。在高校中,诸如室内体育馆和健身房等重要场所,应当配备尖端空气净化设施,以确保室内空气质量达到健康标准,避免空气中的污染物对学子们身体健康产生不良影响。为了确保训练效果不受影响,必须对室内温度和湿度进行精确控制,以营造一个舒适的学习环境,防止温度和湿度过高或过低对训练成果产生不利干扰,对于室内训练设施,应当重视其设计的人性化,配备完善的防护设备,如防滑地板和软包护具等,以保障学生在训练过程中的安全。在校园中,可以设置专门供自行车行驶的道路、供缓慢跑步的道路以及户外健身区域,通过这种方式,我们鼓励学生参与各类体育活动,以提升他们的身体素质。在教育过程中,重点培育学生关于环境保护的知识与意识,提倡在日常活动中节约使用资源以及维护生态环境,从而营造一个积极向上、环保友好的学习环境和校园文化。

4.3 引入新技术手段

大数据分析技术可以对数据进行系统性分析,从而发掘训练过程中的问题与优化点,据此制订出既科学又个性化的训练计划,这一方法有助于规避过度训练与运动伤害,进而提升训练的成效与效率。虚拟现实(VR)与增强现实(AR)技术的融入,为体育训练领域带来了革命性的创新体验与实践手段。虚拟现实(VR)技术能够创建逼真的训练与竞技环境,使得学生个体能在虚拟空间中接受高强度及高压力的实训,此举旨在提高他们在心理层面的抗压性与应对突发状况的灵活变通能力。AR技术能够实现在实际训练过程中叠加虚拟信息,例如实时呈现动作指导、技术关键点和训练指标,从而帮助学生更加直观地理解并掌握训练内容。

伴随着互联网及信息技术的进步,遥距体育训练与网上指导得以实现,借助互联网及其平台,学生能够随时接受专业教练的指导,观看教学视频和参与训练课程,加入线上训练营并参与比赛,从而实现体育教学与训练的跨地域交流。互联网平台有能力追踪并解析学生们的练习信息,据此,它们能够提供量身定制的训练回顾与指导建议,体育训练领域借助智能化管理系统的构建,从而在科学管理方面获得了显著助力。高校有能力构建一个包含多元化体育管理功能的平台,该平台应涉及训练日程安排、课程设置、设施维护及活动场地预约等多个关键领域,通过采用信息技术手段,旨在达成对训练资源进行有效分配与管理,从而降低资源滥用现象,并提升训练组织与管理工作的效率。此外,具备数据搜集与解析能力的智能管理系统,能够为学校体育课程与训练活动的决策制定提供可靠的数据支持。

5 总结

从综合视角来看,针对高校中的体育运动训练,创新改革聚焦于训练手段与环境和谐共进的原则,这种改革不仅着眼于训练方法和环境品质的提升,还特别着重于科技进步带来的新手段及其在训练中的实际运用,在进行创新活动时,必须依赖众多学科的整合指导与合作,跨越不同领域,通过有序且持续的推进,达成既保护环境又促进体育事业进步的共赢目标。

[参考文献]

- [1]吴燕华.体育与环境协调发展视域下的高校体育运动训练创新[J].环境工程,2022,(7):344-345.
- [2]王健.基于拓展训练理念的高校体育教学改革与发展与创新[J].当代体育,2021,(17):136.
- [3]陈俊萌.互联网+环境下高校体育教学创新发展研究[J].运动精品,2023,42(3):17-20.
- [4]薛忻彦.阳光体育视域下高校体育训练模式创新策略[J].文体用品与科技,2021,(1):2.
- [5]王佳祺.“阳光体育”视角下高校体育教学与运动训练研究[J].淮南职业技术学院学报,2022,22(4):112-114.

作者简介:

陈文杰(2002--),男,汉族,广东省汕头市人,本科在读,在读专业:华南师范大学体育科学学院21级运动训练系。