

高校体育运动环境对学生体质健康的影响分析

颜林

长春师范大学体育学院

DOI:10.12238/mef.v7i12.9839

[摘要] 在影响学生体质健康的众多因素中,高校体育运动环境是其中重要的因素之一。通过完善体育设施、提高体育教师素质以及提供社会支持等方式,不仅可以增强学生的身体素质,更可以增强学生的社会交往能力以及心理素质。然而,从目前来看,高校在体育设施建设、教师资源以及学生参与度等方面存在诸多问题,使得高校体育运动环境不够理想。基于此,本文首先分析了体育运动对学生体质健康的重要影响,并分析了当前高校体育运动环境存在的主要问题。文章最后主要围绕着改进高校体育运动环境的建议展开分析与探讨,以供专业人士进行参考与借鉴。

[关键词] 高校; 体育运动环境; 学生; 体质健康; 影响

中图分类号: G8 文献标识码: A

Analysis on the influence of college sports environment on students' physical health

Lin Yan

School of Physical Education, Changchun Normal University

[Abstract] Among the many factors affecting the physical health of students, the university sports environment is one of the most important factors. By improving the sports facilities, improving the quality of sports teachers and providing social support, it can not only enhance the physical quality of students, but also enhance the students' social communication ability and psychological quality. However, at present, there are many problems in the construction of sports facilities, teacher resources and students' participation, which makes the sports environment in colleges and universities not ideal. Based on this, this paper first analyzes the important influence of sports on students' physical health, and analyzes the main problems existing in the current university sports environment. In the end, the paper mainly focuses on the suggestions of improving the sports environment in colleges and universities, for professional reference and reference.

[Key words] colleges and universities; sports environment; students; physical health; influence

随着时代进步与发展,社会对学生身体素质及心理健康的重视程度不断提高。在高校阶段,学生的身体与心理处于发展的关键时期,通过开展体育运动,不仅可以提升学生的体质,更可以使学生的心理状态得以改善,并促进学生的社会交往能力提升^[1]。然而,目前高校在体育运动环境中存在着许多问题,给学生的运动参与度以及健康状况带来不利影响。

1 体育运动环境对学生体质健康的影响

1.1 体育设施与器材的配备对学生体质健康的影响

在高校中提供丰富而充足的设施器材,让学生的多样化体育锻炼需求得到了充分满足,比如说一些高校可能配备了标准的田径跑道、足球场、篮球场以及游泳池等不同的设施,对于学生来说,他们可以根据自己的需求和兴趣爱好,选择不同的体育项目进行锻炼^[2]。同时选择较高质量的体育器材,包括舒适的运动鞋以及合适重量的哑铃,都帮助学生更加顺利的完成了体育

运动的动作,避免了由于器材问题而带来的运动损伤,如果高校体育教学中存在设施简陋或者是器材缺乏的问题,有一些学校只为学生提供简陋的操场,又不配备足够的运动器械,那么学生在参与体育活动的过程中,可选的资源和范围就会相对狭窄,不利于学生参与系统全面完整的体育锻炼,也会限制学生的身体素质提升。

1.2 高校运动场地地面条件对学生体质健康的影响

高校中体育运动场地的平整度和弹性等重要因素对于学生参与运动的过程以及运动安全都会造成影响。其中塑胶跑道的表面相对较为平整,又具备一定的弹性,因此学生在跑步时就可以为其提供良好的缓冲,减少对于学生膝关节以及踝关节的冲击力^[3]。但如果是不平整的水泥地面,那么学生在运动过程中就很容易会摔倒受伤,特别是一些需要快速移动的项目中,包括羽毛球和乒乓球等,运动风险进一步增长,学生参与体育活动的

积极性大幅度上升,学生的体质健康受到极大影响。

1.3 体育场馆的空间布局和通风条件对学生体质健康的影响

良好的空间布局给高校学生提供了体育活动的足够空间,防止由于空间狭窄而带来的碰撞等意外事故,让体育场馆中的空气保持新鲜的状态,避免了异味和细菌的滋生。比如说在室内体育馆参加集体活动时,如果是宽敞的空间,那么学生就能自由完成体操、武术等诸多项目的练习,良好的通风系统促进学生运动过程中产生的二氧化碳等废气的排出,给学生提供了舒适优良的环境,让体育运动的实质性效果得到增强,高校学生的体质健康得到改善。

1.4 高校体育文化氛围对学生体质健康的影响

实践中,良好而浓厚的体育文化氛围对于学生参与体育活动的兴趣激发有很大帮助。相比较而言,如果学校崇尚体育文化,经常性的组织和开展体育竞赛,那么学生也会容易受到体育精神的潜移默化的影响,有一些学校开辟了体育明星宣传专栏,定期组织体育专业知识的讲座和体育竞赛活动,都可以给学生提供一个了解体育的机会和平台,帮助学生建立对于体育的高度认同和参与积极性。而如果学校参与体育文化氛围,那么学生可能就会认为体育活动并不是非常重要,因此参与体育锻炼的时间减少,频率降低,对学生的体质健康形成自然也无法产生帮助。

2 当前高校体育运动环境存在的问题

2.1 设施不完善与利用率低

从目前的高校体育运动环境来看,其主要存在的一个问题是体育设施不完善且利用率较低。很多高校在思想上对于体育运动的重视程度不高,在体育设施建设方面缺乏足够的投入,使得体育场馆的面积过小,难以满足大规模的学生进行体育运动的需要。除此之外,高校并未采购足够数量的体育器材与种类,使得难以满足学生多元化的运动需求,这样不仅会挫伤学生参与运动的积极性与主动性,还可能会带来一些安全隐患。除此之外,有的高校的体育场地条件较差,学生因在体育活动中极容易受伤而产生了一种畏惧感。此外,高校对于现有的体育设施缺乏有效地管理与维护,使得很多的体育器材处于闲置状态,甚至不少体育器材已经出现不同程度损坏,这样造成了对资源的严重浪费。

2.2 教师资源短缺与教学水平参差不齐

从当前的高校体育教师队伍来看,其主要存在的问题是教师数量不足且教学能力参差不齐。虽然越来越多的高校设置了体育专业,但是依旧面临着优秀体育教师缺乏这一问题,这一问题在偏远地区表现得尤为明显。由于缺乏专业的体育教师,不能够在学生参与体育活动中提供专业化指导^[4]。除此之外,由于教师的专业水平与综合能力较低,很大程度上给体育课程的最终质量带来不利影响。此外,在传统教育理念的束缚之下,教师在开展体育教学活动中一直沿用传统教学方式,忽视对技能与方法的创新,不能够将学生的运动兴趣充分地激发出来。此外,很

多教师在开展体育教学活动中,对于学生的个体化差异缺乏足够的认识,使得学生逐渐失去了体育运动信心。除此之外,由于缺乏完善的教师培训机制,使得教师不能够及时地转变教学方式,最终给体育课程教学质量带来极为不利影响。

2.3 学生参与积极性不足与缺乏激励机制

现阶段,很多高校面临着学生参与体育活动积极性不足这一问题,使得体育环境受到了不利影响。虽然很多高校都设置了体育课程,但是很多学生在学业压力以及兴趣不足等因素影响下,学生对于参与体育运动的热情并不高。很多学生由于承受着巨大的学业压力,平时将时间与精力主要放在学业方面,而忽视了体育锻炼的重要性。除此之外,有的学生对传统体育项目缺乏足够的兴趣,也就不愿意积极主动地参与到体育学习活动中。与此同时,很多高校并未设置完善的激励机制,不能够提供学生及时奖励与认可,很大程度上挫伤了学生参与体育运动的积极性。

3 改进高校体育运动环境的建议

3.1 加强体育设施建设与维护

为了实现对体育运动环境的优化,对于高校来说,首要任务是建设与维护体育设施。学生在参与体育活动中离不开高质量的体育设施,通过对体育设施的合理布局以及完善体育器材配置,可以调动学生参与体育运动的积极性。因此,对于高校来说,应当从学生的体育需求出发,并结合学生的运动习惯,对体育场馆以及器材配置进行合理规划,为各类型体育运动项目开展提供重要的场地与器材支持。此外,学校在建设体育设施中,可以通过座谈会以及问卷调查等方式,全面了解学生对体育设施的期望,并在此基础上对体育资源进行合理规划与配置。除此之外,高校应当强化对体育设施建设方面的投入,加快对多功能运动场地的建设,从而满足学生日益增长的体育运动需要^[5]。除此之外,为了提高体育设施的利用效率,高校应当重视对体育设施的有效维护与管理,制定定期检查与维护机制,及时发现与修复出现损坏的体育设备,切实保障各项设施的安全性及可用性。除此之外,通过对现代化管理系统的运用,展开对设施使用情况与维护需求的监测,从而提高体育设施管理的质量与效率。

3.2 提升体育教师专业素质与教学水平

为了实现体育运动环境的进一步改善,高校应当重视提高体育教师的教学能力以及专业水平。高校应当通过多种方式促进体育教师整体素质的提高。具体来说,高校应当做好体育教师的招聘工作,聘用专业技能过硬且教学经验丰富的体育教师,并对现有的在职教师开展专业培训,通过各种培训课程以及教学研讨会,积极转变教师的教学理念与方式。与此同时,要构建教师间的交流合作机制,鼓励教师之间相互学习与分享教学经验,从整体上促进教学质量与水平提高。除此之外,高校应当构建完善的考核机制,对教师的教学效果进行定期的评估,这样帮助教师可以发现体育教学中现存问题,并做出针对性地改进。与此同时,学校要鼓励教师积极参与课外活动,强化与学生之间的互动,

充分地将学生对体育运动的兴趣激发出来,并调动学生参与体育活动的积极性。

3.3 完善激励机制以增强学生参与积极性

构建起完善的激励机制是促进高校体育环境改善的重要措施,通过各种激励措施的应用,可以调动学生参与体育活动的积极性,营造出良好的运动氛围。因此,对于高校来说,可以设置奖学金以及完善表彰制度,对于在体育活动中表现优异的同学,要及时地提供物质上与精神上的奖励,从而不断地激励学生在体育锻炼中取得更加优异的成绩。除此之外,高校可以组织多种形式的体育竞赛与活动,鼓励学生踊跃参加,实现对学生竞争意识的培养。通过各种比赛活动的开展,不仅可以促进学生运动技能的提高,更可以让学生在激烈的竞赛活动中收获一种成就感。除此之外,高校要推行运动积分制度,对于积极参与体育活动的同学,要提供一定的积分奖励,学生通过积分可以兑换体育器材、健身课程以及其他福利等,通过这种方式可以促使学生积极主动地参与到体育活动中。与此同时,高校要重视对社会力量的引入,加强与企业和机构的合作,共同推进体育教学整体质量的提升。

4 结语

总而言之,良好的体育运动环境对于促进学生体质健康有着重要的意义,通过完善体育设施,提高教师专业性水平以及制

定完善的激励机制等方式,促进学生身体素质、心理素质以及社会交往能力的提升。针对当前高校体育运动环境中存在的各种问题,高校应当采取有效措施予以积极改进,通过对体育环境的不断优化,促使学生积极主动地参与到体育锻炼活动中,并促进学生体质健康水平的提高,从而将学生培养成为现代社会发展所需要的高素质人才。

[参考文献]

[1]徐政权.我国青少年运动技能发展的瓶颈分析[J].当代体育科技,2019,9(11):236-237.

[2]秦开元,占浩楠,刘新月.高校体育运动环境对学生体质健康的影响研究[J].文体用品与科技,2024,(17):109-111.

[3]柏玲.巧用田径训练,优化学生体质——初中体育田径项目教学与学生体质健康的关联性研究[J].体育风尚,2024,(7):122-124.

[4]施佳俭,张映,张美玲.基于学生体质健康发展的课内外融合实践——以南宁市天桃实验学校教育集团初中体育学科为例[J].广西教育,2024,(19):24-27.

[5]喻柳彬,龚志刚,黄文英.德安县中小学生体质和家庭环境的相关性分析[J].教育观察,2021,10(15):46-49.

作者简介:

颜林(1979—),男,汉族,吉林德惠人,讲师,大学本科,研究方向:体育教育训练学,体质健康。