

刍议高校健身房对大学体育教育发展的作用

丁德熙

攀枝花学院体育部

DOI:10.12238/er.v4i9.4220

[摘要] 当前我国大学生体育教育工作对整体国民身体素质的影响较大,而很多高校的体育教育机制并不完善,包括运动场地、设施以及器材等,导致大学生的体育锻炼积极性不高,所以当下我国大学生身体素质在整体上仍然处于下降的趋势。而高校健身房的建设能够弥补环境以及设备上的不足,有利于为大学生提供一个积极的运动场所,对促进大学体育教育具有重要意义。本文就高校健身房对大学体育教育发展的作用进行了探讨。

[关键词] 高校健身房; 大学体育教育; 作用

中图分类号: G40-013.9 **文献标识码:** A

On the Function of University Gymnasium to the Development of University Physical Education

Dexi Ding

Physical Education Department of Panzhihua University

[Abstract] At present, college students' physical education in China has a great influence on the overall national physical quality. However, the physical education mechanism in many colleges and universities is not perfect, including sports venues, facilities and equipment, which leads to low enthusiasm of college students for physical exercise. Therefore, at present, the physical quality of college students in China is still in a downward trend. However, the construction of university gymnasiums can make up for the lack of environment and equipment, help to provide an active sports place for college students, and is of great significance to promote college physical education. This paper discusses the function of university gymnasium on the development of college physical education.

[Key words] university gymnasium; university physical education; function

在全民运动的热潮下,健身房成为许多人锻炼和放松的地方,因为有完善的体育器材以及专业的运动指导,喜欢锻炼以及需要锻炼的人们都能够在健身房找到自己喜欢的运动以及适合自己的锻炼方式。而大学生是急需要通过体育运动来提升身体素质的群体,在大学体育教育开展不够深入的背景下,高校健身房的建设有利于为大学生提供更多课余锻炼的机会,帮助其从锻炼中获得成就感,以此激发学生对体育学习的兴趣。

1 高校体育教育的现状分析

1.1 大学体育受重视程度不高

在我国中小学教育中,体育是基本的素质课程,而且也有比较完善的考核制度。但是由于高校教育机制以及目标

的不同,很多大学体育的教学被忽视。除了专业体育高校之外,大部分大学生在平常上体育课的机会是比较少的,而且很多高校对体育教育的投入远远不够,例如体育器材的种类和数量不足,不能够满足大多数学生的运动需求。而且体育在大学教学中属于边缘和附属学科,无论是教师还是学生都不够重视。这种现象与我国当下的高校体育教育目标和理念是存在冲突的,必须要实施改变才能够顺应终身体育观的发展。

1.2 大学生不重视体育学习

大学生在高校期间的学习任务比较繁杂,高校的各种社交以及社会的诱惑会占据大学生太多的精力和时间,大部分大学生都对体育学习逐渐忽视。很多

学生在高校的体育学习中仍然只关注了考试的内容,而没有对体育有长远和深入地认识^[1]。虽然有的学生可能会参与篮球、足球等活动,但是他们对这类运动的看法仍然停留在娱乐和放松的层面上,没有认识到体育运动的系统性、科学性。还有的学生在大学期间的作息非常不规律,相对中小学阶段,大学生活更加自由,部分不自律的学生就会出现各种极端,例如早上不起、晚上不睡,严重影响了自身的身体素质。因此高校体育教育应该通过有效的手段去提升学生对体育的认知,帮助其树立积极的运动观念。

1.3 体育教师能力有待提升

因为在大部分高校中,体育是以边缘学科的姿态存在,导致相关体育教师

的综合素质和专业能力存在较大的差异性,而且部分教师将教学重点放在了对学生兴趣培养上,更加鼓励学生参与各种体育社团和小组,而忽视了针对学生进行科学系统的身体训练,也没有重视学生自身体质发展特点,所以教学的效果不好^[2]。

2 高校健身房对大学体育教育发展的作用

2.1 提供了完善设备和不同项目选择性

在社会发展中,由于人们生活水平的逐渐提升,对自己生活质量以及身体健康的追求程度也越来越高,许多人开始通过规律和健康的身体锻炼来塑造自己的体型,打造更加健康和美丽的身形^[3]。所以健身房成为大多数人们首要的健身场所,因为健身房里多种多样的器材以及各种类型的项目给予了人们自由选择的方式。在大学体育的教学中,健身房相对来说能够给学生提供更多的学习内容,而且通过健身房的形式引导学生进行体育锻炼,可以构建轻松快乐的教学方式,让学生在愉悦的氛围中学习更多的体育技能,还能够增强他们的身体素质和体能,也有利于扩展学生对体育锻炼和运动的认知,帮助他们树立终身体育的意识。健身房的锻炼也不受天气的影响和场地的因素影响,学生可以根据自己身体体能去选择合适的运动器材来逐渐进行科学训练,比如在训练举重时,可以通过逐步增加举重的重量达到循序渐进的训练效果,还可以通过拉环运动等来强化辅助锻炼,从而给学生带来良好的运动体验。健身房也打破了学生体育学习的时间上的限制,无论是早上上课之前还是晚上下课之后,学生都可以根据自己的生活习惯来安排健身的项目,而且也不受到天气等和场地等约束,也有利于培养大学生良好的生活习惯。健身房中丰富的器材也有利于推动大学体育社团的开展,帮助社团成员更好地规划体育学习的项目和计划,为体育教育打好

良好的基础。

2.2 有利于为学生创建积极运动环境

首先,在健身房中开展体育锻炼的一个重大优势就是能够自由选择,因为运动项目以及锻炼器械丰富多样,学生的身体体能素质以及发展情况也不同,所以学生可以根据自己的爱好以及实际情况去选择适合自己的锻炼项目,这也更有利于培养大学生对健身的兴趣。而通过健身房中的锻炼和坚持,学生能够体会到运动给自己带来的改变,包括身体以及心理上的改变都能够让学生对体育运动有更加积极的认知^[4]。其次,健身房中一般都配备了比较专业的健身教练,健身教练可以针对具体的器械以及具体的身体素质来给予科学的健身建议以及示范,所以对于健身小白来说也是非常有益的。健身房里各种各样的器材可以满足学生不同的需求,例如动感单车能够让学生在活力四射的环境中实现减脂目标,瑜伽等运动可以帮助女生塑造身材,举重杠铃能够让男性身材更加健康。包括健身房中一些便利的设施能够让学生在锻炼的过程中感到舒服,像淋浴室、更衣室等,会给学生的运动过程带来积极的影响。出入健身房的人,大多都是对健身感兴趣以及想要改变自己身体素质与身材的伙伴,因此在健身房中学生既可以遇到志同道合的朋友,在沟通交流中投入到积极的健身中,也可以通过一起健身和互相鼓励分享的形式去推动自己保持长久锻炼运动的习惯,这样的积极氛围是传统的课堂无法给予的。学生在健身房中体会到的运动的快乐会提升他们对体育学习的兴趣,教师如果结合健身房的场合和器材去开展体育教学就会达到事半功倍的效果。

2.3 有利于提升教师队伍的综合素质

高校体育教师在教学过程中扮演非常重要的角色,教师自身的专业能力和组织能力是促进体育教学发展和保证其质量的重要条件。当前很多教师在教学中存在的重要问题是不了解大学生的锻

炼需求和爱好,所以导致他们在教学的过程中无法激发学生的运动兴趣和热情。健身房的建立就能够体现出现代大学生的健身需求和爱好,教师可以在健身房中观察学生喜欢的健身项目和类型,同时也可以了解不同学生的身体素质和体能,有利于帮助教师打造更加科学的教学方案。而且教师在健身房中也可以通过自己积极健身的行为去影响学生,起到一个榜样的作用,还可以与学生共同约定好健身的时间,在彼此监督的情况下,师生对健身和运动进行交流,也有利于起到一个积极的推动作用。而借助健身房的锻炼和经验,教师也可以针对当下大学生的身体素质以及体育运动的倾向做深入的研究,在不断实践和总结的过程中提升自己教学水平。

3 结束语

综上所述,在大学体育教学中,教师要充分利用健身房的优势来提升学生的运动兴趣和积极性,肯定健身房的教学价值。结合具体的教学目标和任务引导学生健身房中体会健身的乐趣,帮助学生树立积极的体育运动观念,促进大学生健康成长。

[参考文献]

- [1] 栗晶. 刍议大学体育教育训练创造性思维教学模式[J]. 文体用品与科技, 2019, (014): 169-170.
- [2] 何金华. 刍议终身体育教学理念在大学体育教育中的融合及渗透[J]. 拳击与格斗, 2019, (022): 79, 83.
- [3] 侯圣苍, 谢冰蔚. 素质教育理念下高校体育教育改革刍议[J]. 软件(教育现代化)(电子版), 2019, (011): 179.
- [4] 赵小坤, 郑超. 高校经营性健身房的作用与现状调查[J]. 文体用品与科技, 2020, 437(04): 253-254.

作者简介:

丁德熙(1967--),男,汉族,四川自贡人,学士,攀枝花学院体育部副教授,研究方向:健美运动、武术、气功、养生。