

高水平高职院校建设下校园体育文化对大学生身心素质影响研究

白岩 王昱婷 陈彦妮 张青
(杨凌职业技术学院 陕西省咸阳市 712100)

摘要:本研究旨在探讨高水平高职院校建设背景下,校园体育文化对大学生身心素质的影响。通过文献综述、问卷调查和数据分析,研究发现校园体育文化在提升大学生身体素质和心理素质方面具有显著作用。研究结果表明,加强校园体育精神文化宣传、完善体育设施与课程设置、贯彻实施校园体育制度文化以及提升学生对体育行为的认知,是促进大学生身心素质全面发展的有效途径。

关键词: 高水平高职院校; 校园体育文化; 身心素质; 体育精神文化

引言

随着社会对高素质人才需求的增加,高水平高职院校的建设成为教育改革的重要方向。校园体育文化作为高等教育的重要组成部分,对大学生的身心素质发展具有深远影响。本研究旨在探讨高水平高职院校建设背景下,校园体育文化对大学生身心素质的影响,并提出相应的发展对策。

一、高水平高职院校建设下校园体育文化对大学生身心素质影响分析

1、校园体育文化对大学生身体素质的影响

(1) 增强体质与提高运动能力

校园体育文化通过组织各类体育活动,如运动会、体育比赛、健身课程等,为大学生提供了丰富的锻炼机会。这些活动不仅能够增强学生的体质,还能提高他们的运动能力。例如,通过参与篮球、足球等团队运动,学生可以锻炼心肺功能、增强肌肉力量和提高身体的协调性。定期的体育锻炼还能促进新陈代谢,增强免疫系统,使学生更能抵抗疾病的侵袭。

(2) 缓解学习压力与改善睡眠质量

高职院校的学习任务繁重,学生常常面临巨大的学习压力。校园体育文化通过提供多样化的体育活动,帮助学生缓解学习压力。运动能够释放体内的内啡肽,这是一种天然的“快乐激素”,能够有效减轻焦虑和抑郁情绪。同时,规律的体育锻炼还能改善睡眠质量,使学生在夜间更容易入睡,睡眠更深,从而在白天保持更好的学习状态。

(3) 促进身体健康与预防疾病

校园体育文化强调健康的生活方式,通过宣传和实践,帮助学生养成良好的生活习惯。例如,学校可以通过健康讲座、体育课程等方式,教育学生如何通过合理的饮食和运动来预防肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病。体育活动还能增强学生的骨骼密度,预防骨质疏松,为他们的未来健康打下坚实的基础^[1]。

2、校园体育文化对大学生心理素质的影响

(1) 培养积极向上的心态与情绪调节能力

校园体育文化通过鼓励学生参与体育活动,培养他们积极向上的心态。运动不仅能够提升学生的身体素质,还能增强他们的心理韧性。在面对挑战和困难时,学生可以通过运动来调节情绪,保持积极的心态。例如,长跑、游泳等耐力运动能够帮助学生学会坚持和克服困难,从而在学习和生活中表现出更强的抗压能力。

(2) 提高自信心与社交能力

体育活动为学生提供了一个展示自我、提升自信的平台。通过参与体育比赛和活动,学生可以在团队中找到自己的位置,通过努力和表现获得认可,从而提高自信心。体育活动还能促进学生之间的交流与合作,提高他们的社交能力。例如,在团队运动中,学生需要与队友沟通协作,共同完成目标,这不仅能够增强他们的团队意识,还能提升他们的沟通技巧和人际交往能力。

(3) 增强团队意识与协作精神

校园体育文化强调团队合作,通过组织团队运动和比赛,培养学生的团队意识和协作精神。在团队运动中,学生需要学会如何与他人合作,如何在团队中发挥自己的优势,如何为团队的目标共同努力。这种团队合作的经验不仅能够帮助学生在体育活动中取得成功,还能在他们的学习和职业生涯中发挥重要作用。通过团队合作,学生能够学会尊重他人、理解他人,并在合作中实现个人与团队的共同成长^[2]。

二、高水平高职院校校园体育文化对大学生身心素质影响的发展对策

1、扩大校园体育精神文化宣传力度,深化精神内涵

(1) 扩大校园体育精神文化宣传力度

在高水平高职院校中,体育精神文化的宣传力度直接关系到学生对体育文化的认知和参与度。学校应充分利用现代信息技术,通过校园网、社交媒体平台和移动应用等多渠道进行宣传。例如,定期发布体育赛事预告、精彩瞬间回顾和运动员风采展示,以吸引学生的关注和参与。学校还可以设立专门的体育文化宣传周或月,通过海报、横幅、电子屏幕等多种形式,营造浓厚的体育文化氛围。学校应加强与地方体育机构和企业的合作,引入更多的体育资源和活动。例如,邀请知名运动员或教练来校进行讲座或示范,组织学生参与社区体育活动,增强学生的体育实践体验。通过这些活动,学生不仅能够亲身体验体育的魅力,还能在互动中深化对体育精神的理解。

(2) 深化校园体育精神文化内涵

深化校园体育精神文化内涵,需要从多个层面入手,包括理论教育、实践活动和校园文化建设。学校应将体育精神文化纳入课程体系,开设相关的选修课或讲座,系统地向学生传授体育精神的核心价值,如团队合作、公平竞争、顽强拼搏等。通过理论教育,学生能够更深刻地理解体育精神的内涵,并将其内化为自身的价值观。学校应鼓励和支持学生参与各类体育社团和俱乐部,通过组织和参与体育活动,培养学生的团队精神和领导能力。例如,学校可以设立体育社团专项基金,支持社团开展丰富多彩的体育活动,如篮球赛、足球赛、田径赛等。通过这些活动,学生不仅能够锻炼身体,还能在团队合作中体验到体育精神的真谛。

学校应注重校园体育文化的传承和创新。例如,学校可以设立体育文化节,通过举办体育知识竞赛、体育摄影展、体育征文比赛等活动,激发学生对体育文化的兴趣和热爱。同时,学校还可以邀请校友中的体育名人回校分享他们的体育经历和感悟,增强学生对体育精神的认同感和自豪感。在深化校园体育精神文化内涵的过程中,学校还应注重对学生的心理健康教育。通过开设心理健康课程和心理咨询服务,帮助学生正确面对体育活动中的压力和挑战,培养他们积极乐观的心态和坚韧不拔的意志。例如,学校可以定期组织心理健康讲座,邀请心理专家为学生讲解如何在体育活动中保持心理平衡,如何应对比赛中的挫折和失败^[3]。

2、加强体育设施与器材的建设

(1) 投入资金改善体育设施

资金筹措:学校应设立专项基金,用于体育设施的维护与升级。同时,积极争取政府资助、企业赞助和社会捐赠,拓宽资金来源渠道。设施规划:根据学校实际情况和学生需求,合理规划体育设施布局,确保各类设施能够满足不同体育项目的需求。设施维护:建立体育设施定期检查和维修制度,确保设施的安全性和可用性。对于老旧设施,应及时进行更新或改造。

(2) 引进先进体育器材与设备

市场调研:密切关注体育器材市场的发展趋势,了解最新、最先进的器材设备信息。器材采购:根据学校体育教学和训练的需要,采购符合国家标准、质量可靠的体育器材。同时,注重器材的多样性和功能性,以满足不同学生的需求。

器材管理:建立完善的器材管理制度,包括器材的入库、出库、使用、归还和维修等环节。同时,加强对学生的器材使用培训,确保器材的正确使用和保养。此外,在加强体育设施与器材建设的同时,还应注重校园体育文化的内涵建设。通过举办各类体育赛事、体育讲座和体育文化交流活动,营造积极向上的校园体育氛围,激发学生的体育兴趣和参与热情。同时,加强体育师资队伍建设,提高体育教师的教学水平和专业素养,为校园体育文化的繁荣提供有力保障^[4]。

3、完善体育课程与活动的设置

在加强体育设施与器材建设的基础上,完善体育课程与活动的设置是提升校园体育文化品质、促进学生身心素质全面发展的重要环节。

(1) 开设多样化的体育课程

课程规划:根据教育部关于体育教学的指导方针,结合学校实际和学生兴趣,规划多样化的体育课程。课程应涵盖基础体能训练、球类运动、健身操、武术、游泳、户外运动等多个领域,以满足不同学生的体育需求。课程内容:注重课程内容的科学性和实用性,结合现代体育教学理念,引入趣味性和互动性强的教学内容,如体育游戏、团队竞技等,以激发学生的学习兴趣。课程评价:建立科学的体育课程评价体系,不仅关注学生的运动技能提升,还注重学生的体育精神、团队协作能力和身心素质的综合评价。

(2) 组织丰富多彩的体育活动

体育赛事:定期举办校内外体育赛事,如运动会、篮球赛、足球赛、羽毛球赛等,为学生提供展示自我、挑战自我的平台。同时,鼓励和支持学生参加更高级别的体育赛事,如省赛、国赛等,以提高学生的竞技水平和团队协作能力。

体育社团与俱乐部:鼓励和支持学生自发组建体育社团和俱乐部,如篮球社、足球社、瑜伽社等,为学生提供自由交流、共同进步的空间。学校应提供必要的场地、器材和资金支持,促进社团活动的顺利开展。体育讲座与培训:邀请体育专家、学者和优秀运动员来校举办讲座和培训,传授体育知识、技能和经验,拓宽学生的体育视野,提升学生的体育素养^[5]。

4、注重贯彻与实施校园体育制度文化,引领大学生的认同遵从

(1) 注重贯彻与实施校园体育制度文化

制定科学合理的体育制度:高水平高职院校应根据国家体育政策和学校实际情况,制定科学合理的体育制度,包括体育课程设置、体育活动组织、体育竞赛规则等,确保体育活动的有序开展。加强体育制度的宣传与教育:通过校园广播、宣传栏、网络平台等多种渠道,加强对体育制度的宣传与教育,使大学生充分了解并认识到体育制度的重要性,从而自觉遵守。完善体育制度的执行与监督:建立体育制度的执行与监督机制,确保体育制度得到有效实施。对于违反体育制度的行为,应及时进行纠正和处理,以维护体育活动的公平性和规范性。

(2) 引领大学生的认同遵从校园体育制度文化

培养大学生的体育精神:通过体育活动和竞赛,培养大学生的体育精神,包括团结协作、勇于拼搏、公平竞争等品质,使大学生在参与体育活动的过程中,逐渐认同并遵从校园体育制度文化。加强体育社团和俱乐部的建设:鼓励和支持大学生

自发组建体育社团和俱乐部,通过社团和俱乐部的活动,加强大学生之间的交流与互动,共同遵守体育制度,形成积极向上的体育氛围。举办体育文化活动:定期举办体育文化节、体育知识讲座等活动,提高大学生对体育文化的认识和理解,增强其对校园体育制度文化的认同感和归属感^[6]。

5、提升校园体育行为主体认知,调动运动体验和互动交流

(1) 提升校园体育行为主体认知

加强体育教师队伍建设:提高体育教师的专业素养和教学能力,使其能够更好地引导学生参与体育活动,提升学生的体育兴趣和技能水平。开展体育知识教育:通过体育课程、讲座、网络平台等多种方式,向大学生传授体育知识,包括运动原理、运动技巧、运动安全等,提高其对体育运动的认知和理解。强化体育意识培养:通过校园体育文化的熏陶和体育活动的实践,培养大学生的体育意识,使其认识到体育运动对身心健康的积极影响,从而更加积极地参与体育活动。

(2) 校园体育行为应调动运动体验和互动交流

丰富体育活动形式:开展多样化的体育活动形式,如运动会、体育竞赛、体育社团活动等,为学生提供更多的运动选择和体验机会。加强体育互动交流:鼓励学生之间的体育互动交流,如组织体育友谊赛、体育交流会等,增进学生之间的友谊和团结,同时提高学生的体育技能和水平。注重运动体验反馈:及时收集学生对体育活动的反馈意见,根据学生的需求和兴趣,不断改进和优化体育活动的内容和形式,提高学生的运动体验满意度^[7]。

结论

本研究结果表明,校园体育文化对大学生的身心素质具有显著的积极影响。通过扩大校园体育精神文化宣传力度、加强体育设施与器材的建设、完善体育课程与活动的设置、注重贯彻与实施校园体育制度文化以及提升校园体育行为主体认知,可以进一步促进校园体育文化的发展,从而提升大学生的身心素质。建议高校进一步强化校园体育文化建设,为学生提供更多参与体育活动的机会,促进其全面发展。

参考文献:

- [1]周志刚.校园体育文化建设对大学生思想教育管理的作用研究[J].知识窗(教师版),2024,(07):30-32.
 - [2]楚爱英,邓燕林,李瑜.高校校园体育文化对大学生人文精神的影响[J].三角洲,2024,(13):183-185.
 - [3]尹泽洋,顾瑛,许辉,等.高职院校校园体育文化建设的困境及实现路径研究[J].体育科技,2023,44(06):115-117.
 - [4]姚咏恺.中国大学生篮球联赛(CUBAL)对高校校园体育文化建设的的影响研究[D].中国矿业大学,2023.
 - [5]吴天娇.行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响研究[J].体育世界,2023,(03):65-68.
 - [6]姜明金.论高校校园体育文化与大学生思想政治教育互动的策略[C]//新课程研究杂志社.《新课改教育理论探究》第九辑.燕山大学材料科学与工程学院,2021:2.
 - [7]张腾远,严非凡.论校园体育文化对大学生成长的积极影响——以广州工商学院为例[J].运动精品,2021,40(08):29-30.
- 项目名称:高水平高职院校建设下校园体育文化对大学生身心素质影响研究项目负责人:白岩 项目编号:SKYB-2355
- 作者简介:
- 白岩(1995,1-),女,汉,山西省临汾市,硕士,助教,研究方向:体育教育
- 王昱婷(1995,8-),女,汉,山西省晋城市,硕士,助教,研究方向:体育教育
- 陈彦妮,(1994,9-),女,汉,陕西省宝鸡市,硕士,助教,研究方向:体育教育
- 张青,(1991,6-),女,汉,山西省临汾市,硕士,讲师,研究方向:体育教育