

浅谈高职院校课外体育活动与竞赛开展存在问题及对策

王莉莉

黑龙江农垦职业学院 哈尔滨 150025

摘要：本文通过对高职院校课外体育活动与竞赛的特点进行分析，指出开展现状并分析原因，对提高高职院校课外体育活动与竞赛质量提出建议，希望对高职院校课外体育活动与竞赛的顺利有序开展提供参考。

关键词：高职；课外体育活动与竞赛；提高策略

2014年6月11日，教育部印发了教体艺〔2014〕4号《高等学校体育工作基本标准》的通知。该标准中对课外体育活动与竞赛有明确的规定与要求，必须将课外体育活动纳入学校教学计划，组织学生每周至少参加三次课外体育锻炼，切实保证学生每天一小时体育活动时间；学校每年组织综合性学生运动会，参与运动会的学生达到50%以上；注重培养学生体育特长，组建学生体育运动队，科学开展课余训练；学校成立不少于20个学生体育社团；因地制宜开展社会服务等方面都提出了新的明确要求。因此为了促进高职院校课外体育活动与竞赛的开展，我们做了如下研究。

一、高职院校课外体育活动与竞赛开展的特点

课外体育活动与竞赛作为学校体育的组织形式之一，有着自身的特点。认识它的特点对于课外体育活动与竞赛的开展有着重要的意义。其特点有：

1. 规定参与和自愿参与相结合。在组织课外体育活动与竞赛时，既要有一些规定性的要求，又要给学生自由参与留有余地。
2. 活动内容的多样化。凡是有利于身心锻炼与娱乐的体育手段，都可以作为课外体育活动的内容。
3. 组织形式的灵活性。课外体育活动与竞赛的组织形式没有严格规定。
4. 空间领域的广泛性。要做到校内外，室内外相结合，必须为学生提供多样的教育环境和丰富的教育资源。
5. 自主选择性。学生在自己喜欢的环境中，采用自己喜爱的方式和手段，从而感受到自我的存在、发展和价值。

课外体育活动与竞赛只有具备以上特点，才能真正有效地开展。

二、高职院校开展课外体育活动与竞赛开展存在问题及原因

根据高职院校的特点，课外体育活动的基本组织形式包括早操、课间操、班级体育锻炼、学校运动竞赛和课余运动训练等。调查显示，高职院校开展早操是课外体育活动的主要内容之一，由于近年来阳光体育运动的广泛开展，在各高职院校中，早操已经成为一种常态化的活动，但在一些学校开展情况也不尽

相同。组织课外体育活动涉及的项目主要有田径、篮球、排球、健美操、足球、网球、武术、体育舞蹈、游泳、羽毛球、乒乓球、柔力球、跆拳道、瑜伽等，这些项目的开展主要以俱乐部或社团的形式开展，但根据学校性质及具体情况的不同，开展的项目不同，开展的力度也不同，导致整体的开展情况参差不齐，差距较大。在竞赛方面，综合性的学生运动会各大高职院校基本都能够保证，但参与运动会的学生达到50%以上就较为困难。其他竞赛方面主要是参与教育厅、体育局所组织的各项目锦标赛，但也根据学校的具体情况有选择的参与，且参与人数不多。而学校内部组织的各项竞赛相对丰富，能够保证参加人数。高职院校课外体育活动与竞赛发展水平不尽相同，还有很多不符合国家标准的地方，归纳起来有如下原因：

第一，大部分学校对课外体育活动与竞赛的重视度不够，活动范围限制在校内，且开展的还不够深入和丰富，同时由于地域、经济、文化等各种因素的影响，高职院校课外体育活动与竞赛发展得并不平衡，主要体现在体育设施条件、师资力量等体育资源配备的失衡，导致课外体育活动开展的程度和水平有较大差别。

第二，体育教师参加培训和学习的比例少，师资力量不足，同时体育教师及学生对课外体育活动与竞赛存在认识不足的现象，导致无法抓住活动的重点，无法全面推广和实施课外体育活动与竞赛。

第三，学生对体育锻炼的认识不够。大部分高职院校对体育知识的宣传、讲座和体育竞赛活动的组织还很欠缺。学生每天坚持锻炼的时间达不到要求，对参加课外体育活动兴趣不高，没有养成良好的体育锻炼习惯，更不能为自己制定并实施个人体育锻炼计划，为终身体育打下基础。

此外，奖励与鼓励机制不到位。部分高职院校没有成立由校长牵头的体育领导小组，也没有建立专门的评比表彰制度，使得学生参与课外体育活动与竞赛的动力不足。

三、提高高职院校课外体育活动与竞赛质量的对策

（一）提高课外体育活动管理效能

根据《高等学校体育工作基本标准》的要求，我们要将课外体育活动纳入学校教学计划，健全制度，完善机制，加强保障。课外体育活动要真正落到实处仅靠体育教师的努力是很难做好的。因此，必须建立一个由主管领导、学工处检查督促并由体育教研组组织实施，导员、学生会体育部、班级体委共同配合管理的课外体育活动管理体系。

（二）保证充足、合理的课外体育活动与竞赛项目

高职院校在选择课外体育活动与竞赛项目时，要综合考虑以下几点：

1. 选择与体育课、学校体育竞赛项目有关的活动内容，这样能够把体育教学和课外活动、运动训练与竞赛紧密结合。

2. 选择以身体活动与学生兴趣相一致、有助于学生身心发展并能使较多人参加活动的活动项目，调动学生参加的积极性，使学生在紧张的学习之余能得到及时的调整和放松。

3. 选择与季节、气候相吻合的项目，便于活动的组织和开展。

4. 对于没有纳入体育教学计划,但易于组织竞赛或有利于终身锻炼的项目,应作为选择的内容。

(三) 建立活动评价体系,发挥激励的作用

高职院校应根据课外体育活动与竞赛的目的任务和管理评价的需要,建立课外体育活动与竞赛管理制度,让学生在体育锻炼中既能得到锻炼与快乐又能够促使他们更加积极的投入到课外体育活动与竞赛中,得到双重的收获。此外,表彰与奖励对于学生积极参加锻炼有较强的激励效应,课外体育活动与竞赛的参与过程和结果也应进行检查和考评,从而保证课外体育活动与竞赛优质高效地开展。

(四) 改善课外体育活动与竞赛活动条件,促进活动开展与成绩的提高

在课外体育活动与竞赛中,器材的不足和场地条件的限制,是阻碍课外体育活动广泛开展的因素之一。高职院校相对于本科院校来说,活动条件有限,在改善课外体育活动与竞赛条件以后,会满足更多学生参加活动积极性,会进一步促进了体育教学水平的提高和课外体育活动与竞赛的开展。

目前高职院校课外体育活动与竞赛已纳入学校教学计划,学校面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目,切实保证学生体育活动时间。高职院校的课外体育活动包括学生运动会,校内体育比赛,院系、专业或班级学生开展体育竞赛和交流等活动。学生体育运动队、体育社团、对外体育交流与合作也是学生参与体育锻炼的有效途径。为保障课外体育活动与竞赛的可持续发展,我们要制定具体操作措施和计划,加大对课外体育活动的重视和支持,使课外体育活动与竞赛更加规范。课外体育活动与竞赛要为每一名学生提供机会,充分挖掘课外体育活动与竞赛的育人作用,实现课外体育活动与竞赛与体育教学、健康标准测试、能力培养与思想教育的有机结合。

参考文献:

[1]陈红叶.“阳光体育运动”背景下贵州省中学课外体育活动组织模式的创新研究[D].重庆师范大学,2015.

[2]布超.提升大学生课外体育活动与竞赛质量的问题与对策研究——以中国人民大学为例[J].体育世界(学术版),2016(7).

科研项目:本文系2016年度黑龙江省高等教育学会“十三五”规划重点课题“基于《高等学校体育工作基本标准》指导下的高职体育课程改革的研究”(项目编号:16Z078)的研究成果。

作者简介:王莉莉(1980-),女,黑龙江哈尔滨人,体育教学部教师,讲师职称,硕士学位,主要从事高职体育教学与研究工作。