

高职院校中体育社团提高学生运动竞技水平的作用与研究

张小环

(平度市技师学院 山东 平度 266700)

摘要: 体育社团的建设对于高职院校学生运动竞技水平的提升而言,能够通过特定的方式方法,组织丰富多样的体育活动,通过融入创新意识,对体育社团的活动进行革新,能够增强学生的体育活动实践能力,高职院校学生生的运动竞技水平在体育社团的引导与管理下,能够采用正确的运动方式实现有效提升,体育社团的建设同样也能够拓展专业体育人才的选材渠道,对高职院校学生的竞赛活动起到一定的督促检查作用,为高职院校学生的运动训练提供相应的帮助,实现竞技水平提升的可持续性发展。本文从高职院校学生生运动竞技的特征出发,深入剖析社团建设对提高学生运动竞技水平的作用,根据当前的体育社团发展现状,提出有效的建设策略,从而推动高职院校学生运动竞技水平的全面提升。

关键词: 体育社团 高职院校 运动竞技 作用研究

引言

在高职院校中建设体育社团符合高职体育发展的未来趋势,对高职院校学生运动竞技水平的提升也能够起到良好的促进作用,体育教练可以通过体育社团中丰富的活动,提高学生的身体素质,有利于学生的身心健康成长和教育工作的顺利开展,高职院校学生生在体育社团锻炼的过程中,能够参与不同形式的社团活动,提高运动技巧,培养团队合作意识,让学生养成良好的体育锻炼习惯,增强学生体质,推进我国教育事业的可持续性发展,让高职院校学生运动竞技成为社团建设的基础,提高学生体育运动的普及率,通过体育社团扩大专业人才的选材范围与培养效率,让体育社团作为开展竞技活动的载体,促进高职院校学生体育运动竞技水平的提高。

1、高职院校学生运动竞技的主要特征

1.1、自主性

高职院校学生在参与体育锻炼的过程中,想要实现运动竞技水平的提升,需要注重体育锻炼的自主性。体育运动能够增强学生体魄,陶冶情操,促进高职院校学生的身心健康协调发展,但需要学生保持持续性的体力活动。在体育社团的影响下,充分挖掘身体蕴含的综合潜力,对不同的体育竞技项目进行专项训练,通过体育社团中丰富的训练手段,如立定跳远、核心力量训练等,提高学生的体能机制,为运动竞技水平的提升夯实基础。加强学生对神经肌肉的控制能力,在高职院校学生主观能动性的驱使下,克服体育锻炼困难,让学生能够自主参与到体育社团活动中,让学生养成良好的运动习惯,领会体育运动训练的实质与要点,对竞技水平与体能水平的提升起到相应的改善作用。

1.2、递进性

高职院校学生在运动竞技过程当中往往会根据学生对于运动竞技水平的基本要求进行分层化的教学,在运动竞技开展过程中也会从基础性的运动训练项进阶甚至满足高等竞技水平的运动训练强度进行拓展,需要学生基于当前身体素质的基本水平进行相应的运动训练,从而让高职院校学生运动竞技的发展呈现出循序

渐进的态势,也能够结合高职院校学生运动竞技的基本水平进行有针对性的训练开展。而高职院校学生运动竞技过程当中的这种阶段性和递进性,也意味着高职院校学生的运动竞技开展是长此以往的过程,应当通过逐步的体能提升和动作技巧掌握在运动竞技的综合开展过程当中达到更高水平。

1.3、针对性

高职院校学生的运动竞技往往不能一概而论,需要根据高职院校学生在专业发展或体育竞技上的根本要求进行针对性的项目训练,包括但不限于乒乓球、羽毛球、篮球、田径、游泳等。而不同的体育竞技项目在动作训练和开展过程中的基本要点,也会有一定程度的区别,因此高职院校学生在运动竞技实际水平提升的过程中,也需要有针对性地进行相应训练的开展和常态化的学习和理解,从而才能让高职院校学生的运动竞技水平能够有针对性地在相应领域有所提高,而并非大而泛的低效率训练。

1.4、全面性

高职院校学生在运动竞技能力水平提升的过程当中,虽然需要根据不同项目进行针对性的训练开展,但是在综合运动技能水平提升上也要呈现出一定程度的全面性,这样不光对于高职院校学生自身的身体素质提升有一定帮助,也可以避免由于训练太过不均衡而对于身心的健康发展造成一定程度的不利影响,因此在实际体育训练过程中,体育竞技的实际开展也会兼顾高职院校学生运动能力水平提升和能力均衡发展,在两者之间达到一定的平衡点。

2、体育社团对提高高职院校学生运动竞技水平的重要作用

2.1、实现运动竞技训练生活化

在提高高职运动竞技水平过程当中,以体育社团作为促进手段,可以一定程度让高职院校学生在运动竞技水平提升过程中实现运动竞技训练生活化,真正在日常的兴趣发展和生活元素融入

作者简介: 张小环(1972-),女,汉族,山东平度人,本科,讲师,研究方向:体育教学。

时涉及运动竞技相关的内容,让高职院校学生可以抽出更多的时间提升自身的运动竞技水平,并且将之与生活相结合,这样可以一定程度让高职生运动竞技发展拥有更为充足的活力与灵感,让高职院校学生的运动竞技水平提升能够迈进新的台阶,也可以帮助高职院校学生的运动水平在。当前的水平基础之上能够有突破性进展实现的可能。

2.2、帮助高职院校学生形成良好的训练意识

运动竞技水平的提升除了在培训课程中配合教练进行相应强度的运动训练之外,自身在课下进行运动竞技水平的常态化训练也十分重要,而体育社团在高职院校学生运动竞技水平提升过程当中也起到了十分重要的监督作用,可以充分帮助高职院校学生在日常生活与学习的过程当中形成良好的训练意识,利用碎片化的时间进行运动竞技水平的自我提升和所学技巧的有效巩固,这样可以让高职院校学生的运动竞技水平不会因为课程开展的调整而产生较大程度的波动,也是保持高职院校学生运动竞技水平稳定性的一道屏障。

2.3、为高职院校学生运动竞技水平多样化发展奠基

运动竞技水平的发展如果只限于某一项目的具体训练,不注重彼此之间的平衡和多样性发展,很容易使得高职在与运动开展的过程当中对于身心健康造成一定程度的不利影响。而体育社团在高职院校学生运动竞技水平当中起到了十分重要的平衡作用,可以让高职院校学生在专业化的运动竞技项目训练之后,能够结合自身的兴趣爱好和平衡性的发展需求,选择其他项目的体育社团进行综合性的体能训练和相关运动。让高职院校学生可以通过运动的方式放松身心,也可以让高职院校学生运动竞技水平提升真正实现多样化发展,可以避免由于太过单机的专项化训练,让高职院校学生对于体育竞技产生一定的消极情绪。

2.4、促进高职院校学生自我锻炼习惯的形成

高职院校学生在运动竞技水平实际训练的过程当中,更多是由教练进行运动训练内容的相应布置,完成相应的运动项目训练。而在此过程当中往往运动竞技项目的训练频率较高,强度较大,其中高职院校学生往往处于被动的一方,缺乏锻炼的自主意愿,通过体育社团在高职院校学生运动竞技水平当中的应用,让高职院校学生的自我锻炼习惯可以得到一定程度的提升,让高职院校学生在体育竞技水平提升和运动意识形成过程当中能够掌握更多的主动权。高职院校学生可以以自身兴趣和爱好作为驱动力进行锻炼,并形成一定的习惯,这对于竞技水平的有效提升也会起到十分重要的辅助性作用。这也是帮助高职院校学生摆脱被动的训练内容布置,真正形成良好的自我锻炼意识,为之后的运动竞技水平提升和专业能力发展奠定良好基础的有效途径。

3、体育社团在高职院校学生运动竞技中的应用现状和主要问题

3.1、教练与学生之间缺乏有效交流

在高职院校学生运动竞技过程当中,教练与学生之间往往会有一定程度的沟通与交流,这样可以促进学生在运动竞技训练的过程当中保持良好的心态,对于自身的身体状态进行有效调整,可以避免学生由于消极的心态,而对于运动竞技的持续开展和训练造成一定的不利影响,在体育社团在运动竞技水平训练过程当中,社团的教练或社长与社员之间的交流并不够密切,更多只会

按照既定的部署和规划进行相关运动的开展,虽然拥有较高的运动训练自由度,但也会缺乏系统化的训练引导,容易对高职院校学生运动竞技水平的提升造成一定程度的不利影响。

3.2、专项训练与社团活动缺乏关联

高职院校学生在体育竞技水平提升过程当中,关于运动项目的专项训练往往是由教练精心策划,并根据各高职院校学生的基本情况针对性的设置,因此专项训练更加符合高职院校学生在该项目运动发展过程当中能力提升的基本趋向。而社团活动更加倾向于生活化和娱乐化,两者之间的关联性相对较差。且就目前而言,在高职社团活动开展与专项训练有机结合的过程当中,两者的负责人缺乏相关内容的交流与合作洽谈,对于高职院校学生在专项训练及社团活动中的具体情况也缺乏频率较高的交流与沟通。这样容易使高职院校学生的运动竞技能力水平提升很难与社团活动结合起来,仅仅让社团的体育活动停留在休闲娱乐的层面,很难为高职院校学生运动竞技水平的有效提升提供长足且有效的帮助。

3.3、高职院校学生缺乏运动竞技水平提升的内在动力

目前高职院校学生在运动竞技项目训练过程当中更多是由教练进行安排和指导,自身有较高的训练强度和较大的运动频次,容易对运动竞技水平提升,产生一定程度的内在消极情绪,而提升运动竞技水平的内在动力也有一定程度的缺失。就会使得体育社团活动在持续开展的过程中,高职院校学生很难通过自主的训练和参与,让体育社团的活动内容与自身项目训练相结合。在体育社团的相关活动中,也会由于缺乏内在动力而丧失自主锻炼的意识和能力训练的自觉性,从而使得在体育社团活动开展的过程当中,高职院校学生的运动竞技水平提升效果欠佳,这对于运动竞技项目的专项训练与高职院校学生的体育社团活动之间的交流与合作之间将会存在一定的隔阂与阻碍。

3.4、社团缺乏规范化的管理和引导

体育社团在活动开展过程当中往往会根据自身社团的发展和规划进行一定程度的调整。社团活动内容设定在社团的体育性呈现上会有较高的包容度和自由度,但也正是因此使得体育社团往往会缺乏规范化的管理和引导,这会使得高职院校学生在运动竞技水平发展过程当中会受到社团中高自由度的运动开展进而受到一定程度的影响,在日常的专项化体育训练过程当中,没有办法集中精力按照较为明确的要求进行规范化的训练和活动开展,从而使得高职院校学生的运动竞技水平呈现出一定程度的波动甚至下降趋势。

4、体育社团对提高高职院校学生运动竞技水平的策略研究

4.1、强化体育社团的器材配置与场地选择

要想真正让体育社团对于高职院校学生运动竞技水平提升带来有效帮助,体育社团在器材配置和场地选择方面还需要进一步强化,要真正让高职院校学生在日常休闲娱乐的过程中。也可以对于项目化训练当中的基本内容进行一定程度的还原,对于自身运动竞技水平的提高带来有效帮助,则需要借助一定的体育色彩和相应的资源。与此同时,在不同场地下可以开展的体育项目多样性也会一定程度受到影响,而体育社团则应当根据自身的社团属性和项目趋向,对于器材配置进行进一步丰富,通过更多元化的场地选择,让高职院校学生在体育社团活动参与过程当中,能

够结合自身兴趣和需求进行多样化的能力发展和体育训练。

如篮球体育社团在活动开展中,可以选择较为开阔的室外篮球运动场地进行活动与训练,这样可以让社员永久的在较为开阔的场地进行热身运动,也更有体育运动的交流和训练氛围,但也应当有一定的室内篮球场馆活动次数,这样可以让高职院校学生在餐具,篮球社团活动中感受到专业化的篮球训练氛围,也可以对学员篮球项目的专项流程有更深层的认知,甚至能够帮助从事其他专业项目训练的高职院校学生从篮球训练的多样化开展中获得一定的灵感和启发,结合到自身的专项化训练中去。

4.2、强化专项训练与体育社团的沟通与联动

要真正帮助高职院校学生将专项训练内容及体育社团的具体活动相联系,则需要让专项训练与体育社团的沟通变得更为频繁,通过联动的形式促进学生将生活娱乐与专项化训练的具体内容相结合,让学生可以将专项化训练的基本内容带入到日常生活娱乐的体育活动中来,让体育社团的内容开展也可以受专业训练相关项目的一定影响,真正让高职院校学生在能力发展的过程当中可以兼顾不同领域的全面了解的同时,能够在专业训练开展过程中所涉及的基本内容将之与体育社团的具体活动相结合,让高职院校学生能够在良好的体育氛围下形成良好的体育锻炼习惯,从而让运动竞技水平的维持与提升,呈现出常态化的发展趋势。

以田径专项训练为例,田径专项训练十分考验爆发力与耐力,对于腿部力量则有着较高要求,但如果只通过专项化的体能训练或在进行田径运动前的基础热身,很难解决肌肉僵化等方面问题。而体操等运动,体育社团在进行社团活动中会极大程度提高高职院校学生的身体柔韧性和协调性,可以让高职院校学生在田径体育运动之后以此类活动进行一定程度的放松,也可以让高职院校学生通过一定程度的体操训练从而在田径项目的训练中展现出更强的灵活性。因此,可以将田径专项训练组与体操类体育社团通过联合活动的开展,促进两者间的人员流动,也可以帮助高职院校学生从自身综合身体素质提升和运动竞技水平提高两者之间找到平衡点,让高职院校学生能够在运动竞技发展的过程当中,展现自身优势的同时,能够更加理性、有效地实现水平提升。

4.3、激发学生兴趣,实现体育训练生活化

体育社团在提升高职院校学生运动竞技水平的过程当中,对于高职院校学生的兴趣激发也有一定程度的促进作用,但是体育社团的活动开展也应当结合不同学生的基本兴趣进行开展,也可以融入不同体育训练中的部分元素,这样可以让体育训练得到一定程度的生活化体现。如高职院校学生在进行游泳专项训练之后,可以参与体操、田径类的体育社团,而体育社团中的具体项目活动可以根据自身意愿进行调整,呈现出一定的生活性和娱乐性,让体育训练得到一定的生活化呈现,也能让学生对学体育项目产生一定的兴趣和自我发展意向。可以让高职院校学生通过多样化的探索和尝试选择自身更加擅长感兴趣的方向进行通过多样化的探索和尝试,选择自身更加擅长、感兴趣的方向进行针对性的专项训练开展,从而让高职院校学生的运动竞技水平可以得到针对性的发展和训练。

4.4、强化社团规范化管理

想要让体育社团为专项化训练的持续开展和高职业院校学生运

动竞技水平提高提供长期有效帮助,对于社团还应当进行更加规范化的内容管理,标准化等方面进行更加严格的要求,从而让体育社团在进行训练和开展的过程当中能够帮助高职院校学生明确相应的动作要点,避免因为不规范的动作和行为而对于长期的专项化训练开展造成一定程度的影响。而高职院校学生也可以在体育社团相关活动开展中受到更加规范的动作和活动开展情况的氛围影响,潜移默化间通过更加规范专业的社团活动开展,提升自身的运动竞技水平,让高职院校学生能够在社团活动中更好地提升自身的身体素质,为自身的运动竞技发展奠定良好基础。

如在部分足球社团在进行活动开展过程当中,对于街头足球和规范化的专业,足球并没有明确的清晰界定和划分,而在社团过程当中要想真正实现规范化管理,则应当对其不同足球种类进行明确界定,对于不同类型的足球活动进行明确的划分和区分化的管理和活动开展,这样才能够帮助高职院校学生在社团活动参与的过程当中更加清晰明确地进行足球锻炼,为高职院校学生运动竞技水平的提升提供良好的先决条件。

5、结语

在高职院校学生运动竞技水平提升的过程当中,除了专项化的训练之外,体育社团也可以呈现出一定程度的辅助作用。要想真正让体育社团在高职院校学生运动竞技水平提高的过程当中起到更为关键的作用和影响,则需要通过生活化的项目开展,通过更加丰富的场地选择和器材配置,为高职院校学生的体育社团活动多样性奠定良好基础。并且在与专项训练进行沟通与联动的过程中变得更加合理与平凡,通过更加带有生活气息的社团内容激发学生对于体育锻炼和专项化项目开展的热情。并通过更加规范的管理,让体育社团的相关活动和专业化项目训练相接轨,真正让高职院校学生能够在体育社团活动当中体会到不同体育竞技项目所带来的魅力,让高职院校学生以较为浓厚的兴趣进行体育竞技的相关活动参与,让高职院校学生拥有较强内在驱动力的同时更加有效地提升运动竞技水平。

参考文献:

- [1]黄萍婷.高校学生体育社团对女生体育参与的促进作用——以北京化工大学定向协会为例[J].冰雪体育创新研究,2022(17).
- [2]王晓燕.高校体育社团提高大学生多维度社会适应能力的影响因素研究——以杭州市高校为例[J].体育视野,2021(09).
- [3]黄斌.体教融合背景下高校高水平体育运动队建设研究[J].拳击与格斗,2022(21).
- [4]温丽君,李青,张峰岩等.新形势下高职院校学生体育社团建设中存在的问题及对策研究——以石家庄信息工程职业学院为例[J].体育画报,2021.
- [5]陈明照,邢菁然,阿锦麟等.高原条件下体能训练对网球运动员竞技水平的影响研究——以云南体育运动职业技术学院网球校队为例[J].冰雪体育创新研究,2021(19).
- [6]张雪雷.创新思维在体育运动训练中的实施意义与应用方法研究[J].冰雪体育创新研究,2022(11).