

体育与环境协调发展视域下的高校体育运动训练创新探究

赵志

天津体育学院, 天津 301600

[摘要] 体育在现代化社会中扮演着越来越重要的角色。现在, 每个学校都会开设体育课堂教学, 让学生得到身体的锻炼, 不仅增强学生的体质, 而且提高学生的运动能力。体育运动除了培养学生的健康行为, 防止疾病的发生。还能缓解学生的心理压力, 减少他们的负面情绪。不只是学生, 越来越多的社会群体愿意参与体育锻炼及各个体育运动项目中。体育运动锻炼不仅丰富了大家平时的生活, 而且让大家的身心变得更加健康。中国逐渐在向体育强国靠近, 近几年的国际体育赛事也一直见证着中国体育事业的辉煌, 中国人再也不是曾经外国人口下的东亚病夫了。

[关键词] 体育; 高校体育运动; 体育训练; 体育创新

DOI: 10.33142/fme.v4i1.8744

中图分类号: G80

文献标识码: A

Exploration on Innovation in College Sports Training from the Perspective of Coordinated Development of Sports and Environment

ZHAO Zhi

Tianjin University of Sport, Tianjin, 301600, China

Abstract: Sports are playing an increasingly important role in modern society. Nowadays, every school offers physical education classes to provide students with physical exercise, which not only enhances their physical fitness but also enhances their athletic abilities. Sports not only cultivate healthy behavior among students and prevent the occurrence of diseases, but also alleviate their psychological pressure and reduce their negative emotions. Not only students, but more and more social groups are willing to participate in physical exercise and various sports events. Sports and exercise not only enrich people's daily lives, but also make their physical and mental health more healthy. China is gradually approaching a sports powerhouse, and international sports events in recent years have also witnessed the glory of Chinese sports industry. Chinese people are no longer the sick men of East Asia under the influence of foreign populations.

Keywords: sports; college sports; sports training; sports innovation

引言

人类与大自然是息息相关、休戚与共的。体育成为人类重要的社会活动和文化现象的同时, 也成了人类与环境之间相互联系、相互制约的纽带。当前, 我国正处于生态文明建设攻坚期, 生态环境和体育发展一样, 直接关系到人类的身心健康。发展体育运动产业的同时也要倡导环保低碳的生活理念, 这是大势所趋, 民心所向。

为了满足平时大家对各种体育运动项目的爱好, 为了让大家平时获得更好的生活体验。体育运动设施建设也在一直不断进行完善。但是如果大规模的体育运动产业没有制定合适、可靠的标准规范, 而是处于一个无序的发展状态, 这就会对社会的各方面产生很多负面的影响。生态环境破坏与污染就是一个当今社会所面临的严重问题。比如体育运动举办地的一些相关体育建筑会占用不少场地, 不仅破坏不少自然生态环境, 而且体育建筑中使用的装饰材料也会造成空气污染; 运动员和观众在比赛现场免不了乱扔垃圾, 其中有些人还会吸烟等会造成空气环境污染; 有些户外活动引起山体滑坡及野生动植物的破坏……这些体育运动产业引发的一系列问题值得大家去深思。

为了平衡体育与环境发展视域下的高校体育运动训练创新, 不仅要促进高校体育事业生态化转向, 也要提升学生运动健康, 同时要增强学生的生态保护意识。高校体育运动训练及时创新, 要讲究方式方法, 提倡高效又环保的体育理念。对此课题的研究, 还需立足生态和谐理念下的体育运动创新发展, 结合理论和实践这两方面以丰富环境保护的内涵, 打开了大家对环境保护的新视野, 为新时代体育发展和环境保护的可持续发展提供了重要的启示, 具体归述有如下的内容。

1 强调体育运动事业与生态环境的和谐发展的 重要性

体育运动是人类社会的现象, 其与自然环境是密不可分的。自然环境也提供了体育发展场所需要的资源、场所等。可以说, 没有自然环境, 也就没有体育的产生和发展。自然环境中也包含着各种人类赖以生存的自然因素, 比如水、大气、动植物这些对自然因素于我们的日常而言很重要, 可是当我们在自然生态环境下, 平时进行体育运动锻炼时, 如果我们不遵循生态伦理原则, 就会对自然环境造成一定的冲击。人类从原始社会文明到农业文明再到工业

文明,直至如今先进科技发展的年代,人类生活水平也越来越高。可是自然界因人类导致的自然灾害损失也越来越惨重。

所以建设好生态文明也是人类文明发展的一个新阶段,这关系着人民福祉,关乎民族的未来。生态文明是建立在知识、教育和科技高度发展基础上的文明,人类要协调好与自然的关系,解决工业文明带来的矛盾,把人类活动限制在生态环境能承受的范围,对各种生态资源进行一体化保护和系统治理。而在生态自然环境下,人类会进行体育活动锻炼,平时参与活动锻炼的人数比较多,活动的频率比较高及活动的范围也比较广,所以这样难免会对生态环境造成一系列威胁。但是,这并非意味着体育发展事业是向生态环境的妥协。因为,恰恰是这两者的相互融合,不仅不会阻碍体育事业的发展,而且有利于体育事业的健康发展,突破了体育运动事业发展的瓶颈期,对体育教学事业的突破创新有着重要的意义。体育运动事业和生态环境和谐发展都很重要,所以两者还需相互融合,协调发展,这要充分发挥好人的主观能动性,遵循好大自然的规律。

2 分析当前高校在体育教学实践中所遇到的问题, 这些问题与生态环境的联系

如今的高校不再只是强调对学生的文化教育,还有让学生强身健体的体育教育也很重要。学生如果没有一个健康的身体,谈何成为祖国的未来?每个高校都会对各位学生开设体育课程,运动训练已经成为增强各位学生体质的主要手段。学生平时的运动训练,必须在科学的理论指导和恰当的训练方法下进行,同时也要注意一些体育技巧,因为这些会直接影响到各位高校学生的体能训练成果。可是,现在学生接受的体育课还存在很多不足。比如体育课程内容“单一化”,没有创新发展;体育课“边缘化”,经常被文化课取而代之;体育课“程序化”,没有以培养学生的意志品格为主;体育课程安排不合理,对学生的体能基础和个体运动天赋差异考虑不全面,这些都是高校有关体育课所存在的不足。出现这些问题,非常值得大家对这些问题进行深思。当高校逐渐涌现出体育课所出现的一系列问题时,可以在此基础上制定比较系统化、科学化、规范化的体育课程创新改革方案,以此完善高校体育课,来达到各位学生的体育运动训练的成果。对于体育教学改革创新其实有很多种方案,运用“小班化”教学就是其中的一种方案,可以评估“环境生态”对学生平时的运动训练所产生的影响有哪些?以此来探究如何营造更加符合高校中各位学生的体育锻炼运动的环境方式等。对于体育教学课程中出现的弊端中,有提到过体育课缺乏创新发展,其实就可以把生态科学融入到体育教学中。体育运动还要突破传统的教学方式。如何坚持走好可持续发展之路,这是当前所有高校所面临的问题。体育与环境是互相联系的,

所以把“绿色”融入体育建设之中也是当前所有高校体育教育的紧迫任务。

为了寻求体育运动训练的生态化转向的意义,一直在寻求体育运动训练的突破创新。体育的生态化转向和体育运动训练的创新,有以下几个可行性的建议:

2.1 体育教学理念的生态化转向

对高校学生开展体育训练活动时,可以将生态环境学的理论融入体育的教学中。关注生态环境对学生的身体健康的影响和对学生的体育运动训练的效果影响,进而创造一个更加适合学生体育运动训练的环境。

2.2 传统体育教学的生态化转向

要对传统的体育运动训练进行改革创新,主要是在体育训练中,让学生融入生态思维。可以说生态环境决定着体育运动项目的规模、内容、项目、运动训练耗材使用等情况。所以要对各种情况因素重新规划好。例如将自然环境作为学生进行有氧活动的主要训练场地。可以对学生进行小组竞赛的考核,不仅要考核他们的体育运动训练成绩,还有考核他们对生态环境理论知识的掌握度。

2.3 体育运动训练方式的转向

体育运动训练方式不再“单一化”,而是要融入一些多元化、生态化、科学化的教学理念。同时每个学生的运动天赋不同,所以体育教学也应该注重因材施教,这样让每个学生的体育潜力都爆发出来。

3 坚持构建一条生态体育的可持续发展路径

体育运动训练不仅维护了大家的身心健康,让人身心愉悦,倍感轻松。而且这也是提高人类生活质量的一种手段。同时,体育也对生态自然环境会产生一定的影响,所以体育要承担好节能减排的责任是势在必行的,这为营造一个更加和谐自然的生态环境做出了贡献,也为大家创造了一个和谐及赖以生存的自然环境空间。

坚持构建一条生态体育的可持续发展路径,是要将眼光放眼到未来,因为生态体育既是体育事业发展的方向,同时也是一种发展理念,是民生建设的重要内容之一,是生态文明建设的重要手段之一。研究未来生态体育的可持续发展的构建路径是从高校和社会双重层面研究、社会主义生态文明建设、实现美丽中国的战略多种角度的研究所考虑的。

确立生态化教学的课程理念,将“生态”和“体育”有效结合,科学探讨生态化教学的设计,构建新型的生态体育课程。生态体育教学理论可以充分利用信息技术媒体的优势,打造一个和“生态文明建设”具有高度协调性、呼应性的体育教学生态体系。

在高校中,对学生的体育教学中,要切实融入生态化体育理念,还需分层次、分主体、分步骤地对生态体育教学体系进行整体有效的改革,让生态体育教学更加顺应时代的发展。对学生来说,体育生态文化理念的学习要积极

主动,从各种渠道去获取有关体育生态的相关内容,强化自身对生态体育的现实意义和战略意义的理解。

当然,生态体育的转变还是需要一段过程的,开展相关体育课堂教育并不可能就取得立竿见影的效果。在体育课堂的改革创新中,无论是体育教师还是各位学生都要各司其职,遵循循序渐进的原则,为生态体育教学课堂进行不断探索实践,不断改进完善,直至新颖的教学课堂展现出充分的可行性,这样才是体育教学课堂的改革创新取得实质性的成果。

4 体育运动训练和生态环境的和谐回归

体育运动锻炼虽然与我们的生命息息相关,但是我们不能以破坏自然生态环境为代价。良好的生态环境成为中国可持续发展战略的支撑,也是一个民族生存和发展的根本。

生态环境和体育运动一样关系着国民的身心健康,为了促进这两者的平衡,体育运动产业发展要制定合适、靠谱的准则规范,同时引导各路群众在热爱体育运动的同时,也要响应“保护环境,人人有责”的号召,促进体育事业发展的生态化转向。高校对各位学生的体育教学,不仅要强调“健康环保,保护生态自然”相关理念,还要讲究高效又环保的运动训练创新。

在对学生进行的体育教学设计,促进了学生身心素质发展,也是提高高等教育的一个有效的手段。但是在开展日常体育教学的过程中,也要借助环境管理制度的创新,来促进高校体育活动训练的发展。学校领导要将学校体育环境的建设纳入到整个学校长期发展和规划里面。同时也

要落实好各种相关制度,在环境建设的过程中,要加强对全体教职员工的正确引导,给参与工作者制定明确的目标,以保证体育环境建设的质量。在学生使用体育设施和场地时,也要加强学生进行体育活动时使用时间、活动范围限定的规范和约束。进行体育活动的同时也要注意遵守体育活动规范环境的意识。最终达到的是高校体育运动训练和生态环境的和谐回归的效果。

5 结语

综上所述,强调体育运动训练和生态环境和谐发展的重要性,若两者之间所产生的矛盾问题,制定合适的方案,要及时进行解决,主要是坚持走一条绿色体育可持续发展之路。高校的体育课堂也要顺应时代,进行改革创新,高校学生在进行体育运动训练时,脑海中要时常涌现环境保护的意识,知行合一,笃行致远。我们在热爱体育运动训练的同时,也更要保护好我们的自然生态环境。

[参考文献]

- [1]张可斌.高校体育活动的创设和优化[J].山东广播电视大学学报,2013(1):32-34.
 - [2]李定忠.体育运动产生的环境影响及其对策[J].生态环境,2008(4):1719-1720.
 - [3]周鑫.从学生体质下降看我国中小学体育课存在的问题[G].快乐阅读,2012(27).
- 作者简介:赵志(2001.2-),当前就读院校:天津体育学院,所学专业:运动训练。