

全民健身背景下高校健身房发展状况研究

马巧玉^{1*}, 高娅丽¹, 李霍宇², 夏烨杰³

¹西北民族大学体育学院, 甘肃 兰州

²北京体育大学体育学院, 北京

³北京工业大学耿丹学院, 北京

收稿日期: 2023年11月12日; 录用日期: 2023年12月13日; 发布日期: 2023年12月22日

摘要

随着全民健身的相关政策颁布与推广实施, 全民健身已经成为了国家战略之一, 全民健身理念也越来越深入人心。中国共产党二十大报告指出, 广泛的开展全民健身活动, 促进群众体育和竞技体育全面发展, 加速发展体育强国建设。目前大学生身体素质持续下降, 如何来提升大学生身体机能的水平是高校体育教育工作面临的共同问题。本文通过调查大量的文献, 使用文献资料法、归纳总结法等研究方法对全民健身背景下高校健身房发展状况进行研究。研究发现高校健身房作为促进校园体育发展的重要途径之一, 仍存在健身房建设运营不佳、参与学生群体有限、健身专业化程度不高、教练员师资力量不够等问题出现。应及时为学生提供现有的资源, 营造积极向上的锻炼氛围, 使学生对于运动健身持以高涨的热情。本文旨在提升在校生健身锻炼的积极程度, 发挥学生自身主体的作用。提高学生的体育参与意识和能力。为除体育课外的锻炼参与提供延伸手段, 培养学生自主锻炼的健康意识。使高校健身房更好的为学生提供服务, 推动全民健身的发展。

关键词

高校健身房, 发展, 全民健身

Research on the Development Status of College Gyms under the Background of National Fitness

Qiaoyu Ma^{1*}, Yali Gao¹, Huoyu Li², Yejie Xia³

¹School of Physical Education, Northwest University for Nationalities, Lanzhou Gansu

²School of Physical Education, Beijing Sport University, Beijing

³Gengdan College, Beijing University of Technology, Beijing

*第一作者。

文章引用: 马巧玉, 高娅丽, 李霍宇, 夏烨杰. 全民健身背景下高校健身房发展状况研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(4): 1150-1154. DOI: 10.12677/aps.2023.114158

Abstract

With the promulgation, promotion and implementation of relevant policies on national fitness, national fitness has become one of the national strategies, and the concept of national fitness has become more and more popular. The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China pointed out that extensive national fitness activities should be carried out to promote the comprehensive development of mass sports and competitive sports and accelerate the development of a sports power. At present, the physical quality of college students continues to decline. How to improve the level of physical function of college students is a common problem faced by physical education in colleges and universities. This article investigates a large amount of literature and uses research methods such as literature data method and inductive summary method to study the development status of college gyms under the background of national fitness. The study found that college gyms, as one of the important ways to promote the development of campus sports, still have problems such as poor gym construction and operation, limited participating student groups, low fitness professionalization, and insufficient coaches and teachers. Existing resources should be provided to students in a timely manner to create a positive exercise atmosphere so that students can maintain a high enthusiasm for sports and fitness. This article aims to increase the enthusiasm of school students in fitness exercises and give full play to the role of students themselves. Improve students' sports participation awareness and ability. Provide extended means for participation in exercise outside of physical education classes, and cultivate students' health awareness of independent exercise. Enable college gyms to better provide services to students and promote the development of national fitness.

Keywords

College Gym, Development, National Fitness

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

为了增强群众的身体素质，国务院最早于 1995 年颁布并实施了《全民健身计划纲要》，伴随着我国经济水平的飞速发展与提高，《全民健身计划纲要》是中国发展全民健身运动的纲领性文件。为了全民健身向更高水平发展，满足人民群众对健身和健康的高需求。国务院“全民健身计划纲要”和“全民健身条例”在 2016 年颁布实施，大众体育运动不断深入发展。^[1]群众自觉参与体育运动的意识也不断增强，越来越多的人参与到运动中来。体育已成为全民乃至社会化推进过程中不可或缺的一部分。从“文明其精神，野蛮其体魄”到“发展体育运动，增强人民体质”，再到“建设体育强国”，其中的本质内涵一脉相承。2017 年党的十九大指出“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的目标，到 2019 年 9 月《体育强国建设纲要》出台，对体育强国的战略任务进行了安排，2021 年国务院发布了《全民健身计划（2021-2025 年）》的通知。自《全民健身计划》发布以来，学者对相关政策的研究也在持续进行。

“十四五”规划和“2035 年远景”目标纲要指出，到 2035 年国家发展成为体育强国，体育已变成中华民族伟大复兴事业标志性的一部分。^[2]

随着国家的经济和社会发展,在全民健身浪潮下,高校健身房作为促进校园体育发展的重要途径之一,是必不可少的。然而,部分高校学生在健身房内还使用传统的锻炼方式、方法手段进行健身,已不能满足当代大学生对健身运动的追求。高校应有较为全面的器械与设备,有多元化的的健身操课及娱乐项目,有经验丰富的健身教练员进行专业指导,更应营造良好的健身氛围。从而调动学生运动健身的积极性,激发高校学生对体育产生兴趣,使得学生感受到显著锻炼成效,培养学生的终身体育意识,从而达到推动全民健身发展的目的。

2. 高校健身房现状问题分析

2.1. 建设规范性问题

高校的体育场馆大多数为综合性体育场馆,室内能够开展多个球类运动项目。与球类运动相比较,健身运动项目更加大众化,对运动技能没有高标准的要求。所以其群体运动基础相对较弱。部分高校健身房在规划建设前对设施和场地的要求不规范,存在安全性问题,安全性未列成重点因素考虑。大多数作为辅助空间来使用,因此高校健身房大多在 300 平米左右,普遍规模较。[3]根据调查发现,小部分健身房没有按照规范要求摆放器材,有明显的安全隐患。高校健身房在建设初期没有进行合理规划,导致学生在锻炼时功能区域的划分不够明确,使用器械锻炼时又没有规范动作,导致体验感不佳且存在一些安全隐患。比如,为了健身房内学生的流动,小型的健身器械(踏步机、动感单车、椭圆机等)在场地上摆放应至少要求一米间距,高速、大型器械(如跑步机等)在场地上摆放应要求至少一点五米间距。

2.2. 功能单一性问题

健身是一个具有一定专业性、有多样的形式且具有一定安全风险的运动。所以需要健身房教练进行专业的动作指导和辅助练习。[3]高校健身房除了设有有氧训练、无氧训练等常规场地,还应调查学生的兴趣及爱好,结合学校自身情况和所在地的地域特点,开设健身舞蹈、普拉提、搏击操、杠铃操等健身健美课程,来实现大学生日益多样化的健身需求和与时俱进的锻炼方法。但是当下,多数高校对于健身房的运营还未给予重视,水平呈现的不够专业。校内健身房仅能保障学生最基本的训练和器械最简单的维护等。且只面向学生限时开放,管理理念较为落后,存在功能性单一的问题。健身场地面积的利用以及场地使用价值的开发不够合理。

2.3. 后勤设施缺失问题

健身器材作为健身房硬件中的重点,是学生们健身锻炼的重要保障之一。部分高校健身房的健身器材其虽较齐全,但后勤方面的配置存在明显的缺失。[4] [5] [6]主要表现在以下几个方面:第一,部分高校校内健身房没有室内温度调节设备,影响学生在健身中的体验。尤其是夏季和冬季。如果室内气温过于炎热或寒冷,会影响学生参与健身运动的频次,导致学生在这两季锻炼的积极性不高,不利于学生参与健身活动;第二,部分高校校内健身房未设有换衣间和梳洗区,剧烈运动流汗后无法清洗,更换衣物不便更有着凉的可能,有生病的风险,导致锻炼效果不佳;第三,部分高校校内健身房不给予饮用水提供,使得学生健身时需要自备水或饮品,或者去距离较远的教学楼接水或商店买水,给学生造成负担。

2.4. 健身房团队专业性问题

健身房内的场地管理、器械维护以及人员管理等各方面工作,都需要相关人员进行系统的专业培训,以专业知识作为支撑来管理。根据调查结果来看,目前,大部分高校校内健身房没有不仅没有专业的健身教练,且负责管理健身房的人员以学生为主。学生没有经过系统的专业培训,虽有健身方面的理论知

识但是缺乏实践经验,专业化程度不够,学生来指导健身人员做锻炼动作仍不是很准确。另外,学生的本职是以学业为主、其次才是工作。因此学生在学习上有可能精力就会分散,影响学业,且因学业、毕业等流动性因素影响,在管理和运营方面不固定,[6][7]不能做到专注于健身房的工作。

3. 对策与建议

3.1. 合理规划功能分区,注重建设标准

各高校应根据自身条件,完善该校健身房的设施和建设,尽量安装较为科学的器械,器械摆放应合乎规范。健身房健身器材的管理上需做到以下三点:第一,对健身房内的运动器械进行合理地场地划分,功能训练相似的器械划分到一个区域中,这样能够让运动器械利用率更加提高;第二,对校内健身房目前拥有的健身器械使用率进行统计,再根据不同器材的使用率适当地增减器械配置;第三,重视健身器材的维护与保养,对健身器械定期的进行检查维修,减少安全隐患的存在,增长健身房器械的使用寿命,使学生能够安全锻炼。

3.2. 打造多元化健身房,融入社交

各高校应根据自身条件和大学生的兴趣爱好,把健身文化建设作为抓手,赋予传统健身房以娱乐及社交等功能。在学生健身锻炼期间,打造一个具有娱乐化的体育、体育化的娱乐功能的平台。充分调动学生对于健身文化的积极性,运用健身房的口碑进行引导与传播。具体实施措施为:第一,美化健身房环境,进行健身房环境文化打造,运用色彩结构、涂鸦等元素,赋予健身房青春、运动的文化气息。第二,引导对健身有持续热情的学生组织创建健身社团,[7]再定期由他们来组织社团活动,引导学生以小组的形式积极参与到健身锻炼中来,丰富健身知识的同时,还可以交流经验;提升自身水平的同时,培养学生间互帮互助的团结能力;最后,还能邀请社会上的健身俱乐部专业人员或具备专业健身素养的人士,到学校来开展形式多样的项目活动,包括 crossfit、hiit、健身操、搏击操、流行健身舞蹈团课等流行的健身训练方式、广泛举办健身主题交流会、校内健身健美比赛等,激发大学生参与健身运动的兴趣和积极性。[8]

3.3. 增加资金投入,完善健身房设施

各高校应根据自身条件,整合学校专项资金投入力度。高校内健身房需考虑功能区域的综合性,健身环境舒适程度、健身房合理利用空间程度等科学性因素。因此,学校主管健身房的相关部门在进行建设时,应根据健身房使用区域,完善该校健身房的设施,科学合理的安排场地。包括建设换衣间和梳洗区,在场地内增添饮水机,购置调节室温设备,来让学生得到比较完善后勤保障。

3.4. 建设健身教练队伍,保障团队专业性

各高校应根据自身条件,充分运用学校体育资源对相关人员进行健身领域的专业培训,这样既丰富了教学内容,又能将一批更为专业的健身教练提供给学校。对于当下,部分高校健身房教练缺乏的现象,高校可以开展培训,培养一批运动能力相对较好且对健身持有兴趣的学生。经过培训后,使其能够任职健身房教练,且能够助益于学生就业方面。高校还可以进行校企合作,邀请社会上具有相关资质的第三方健身企业。运用其健身房专业教练的资源作为引导补充。专业健身教练的动作指导是提高学生达到理想的健身效果和避免运动造成伤害的关键因素。最后应标准化健身房运营的体系,评估考核教练员。定期对管理团队以及教练团队进行核查,从而使专业化的管理运营水平稳步提升。[9]

4. 结语

经上述对高校健身房相关文献的调查与总结,发现了诸多的问题。对于这些问题进行研究,可以提

供一些建议有利于高校健身房发展。通过对高校健身房的改进,可以调动学生对于健身运动的积极性,激发了学生对于体育的兴趣。当代大学生为国之栋梁,通过健身训练可以改善体态,身体素质,培养终身体育意识,从而达到推动体育高质量发展的目的。因此,对于高校健身房是有实际意义的。

参考文献

- [1] 陈浩. 全民健身背景下大众篮球运动现状与发展对策研究——以西安市为例[J]. 文体用品与科技, 2023(21): 1-3.
- [2] 陈晓春, 于海浩. 高校体育俱乐部运行管理模式研究[J]. 文体用品与科技, 2023(17): 61-63.
- [3] 王新远. 安徽省高校健身房现状问题研究与对策分析[J]. 科技信息(学术研究), 2008(34): 625-626.
- [4] 杨燕霞. 高校健身房发展状况及研究[J]. 中国市场, 2017(19): 92+96.
- [5] 刘建彬. 高校健身房自主管理现状及对策研究——以三明学院健身房为例[J]. 文体用品与科技, 2017(4): 12-13.
- [6] 张德琪, 王航航, 乔敏, 等. 宁夏大学怀远校区健身房的管理模式研究[J]. 中国管理信息化, 2018, 21(11): 203-205.
- [7] 王珺. 湖北省高校健身房健身效果研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(21): 233-234.
<https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2015.21.141>
- [8] 刘军, 许德凯, 陆克珠. 普通高校体育俱乐部教学模式的实践研究——以兰州文理学院为例[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2022, 36(5): 124-128. <https://doi.org/10.13804/j.cnki.2095-6991.2022.05.024>
- [9] 王雪飞, 葛邵鹏程, 芮守刚. 高校健身房现状研究与建设分析[J]. 体育世界(学术版), 2019(12): 42+41.