

大众健身背景下社会体育指导与管理人才培养研究

邓淇文

(三明学院体育与康养学院, 福建 三明 365004)

【摘要】健康是人民幸福生活的基石,也是国家繁荣发展的重要支撑。为了全面提高人民的身心素质,我国提出了建设健康中国的战略目标,作为这一战略的重要组成部分,大众健身事业的发展受到了广泛关注。然而,要实现健康中国的目标,仅仅依靠政策和资源投入是远远不够的,关键在于培养高素质的社会体育指导与管理人才,将为大众提供科学的健身指导和管理服务,推动健康中国战略的实施。因此,如何有效培养这一类人才成为当前亟待解决的问题。本文旨在探讨大众健身背景下社会体育指导与管理人才的培养问题,通过分析相关需求、培养策略以及课程设置改革等方面,提出可行的建议,以期为中国健康中国战略提供充足、高质量的人才支持。

【关键词】大众健身; 社会体育指导; 管理人才; 培养

一、大众健身定义

大众健身作为一种广泛适用于大多数人群的健身方式,其核心目标在于提升整体健康水平和身体素质。相较于专业运动员的训练或特定群体的健身需求,大众健身更加注重的是普及性和适用性。这一概念包括多种形式的运动活动,如有氧运动、力量训练以及柔韧性训练等。通过适度的运动,大众健身旨在改善身体机能,增强心肺功能,提升肌肉力量和耐力,减少体脂肪,改善体态,并预防慢性疾病,从而促进身心健康的综合发展。大众健身活动通常在健身房、健身俱乐部、户外公园等场所开展,这些场所提供各种健身设施和服务,吸引了广大群众积极参与,形成了一个健康促进的社区。

大众健身活动的多样性为人们提供了丰富的选择,以满足不同的健身需求和偏好。首先,有氧运动,如跑步、骑自行车和游泳等,是改善心肺功能和增强耐力的有效途径。其次,力量训练,如举重和器械训练,可有效提升肌肉力量和爆发力,对于追求身体塑形和功能性的个体尤为重要。此外,瑜伽和普拉提等身心练习,通过身体姿势、呼吸调控和核心肌群强化,不仅提升柔韧性和平衡能力,还有助于改善心理健康和身体姿态。舞蹈类健身和户外运动则提供了更为动感和自然的锻炼体验,如有氧舞蹈和登山,通过音乐和自然环境的结合,激发了锻炼的乐趣和挑战。此外,游戏化健身和泳池健身则通过创新的方式,如健身游戏和水中运动,为人们提供了趣味性和多样性,并在减轻关节压力方面具有独特优势。因此,针对不同的个体,根据其偏好、身体状况和健身目标,

选择适合自己的健身形式至关重要。

二、大众健身对社会体育指导与管理人才的需求

在当今社会快速发展的背景下,城镇化和人口老龄化等社会问题逐渐成为了巨大挑战,随着生活水平的提高和医疗技术的进步,我国患有慢性疾病如高血压、糖尿病等的人口数量呈现不断增长的趋势,已经成为了威胁人民健康的严峻问题。针对这一挑战,迫切需要采取有效措施,以提高国民体质健康水平,从而减轻医疗成本和社会保障等方面的经济负担,确保社会的可持续发展。

在众多解决方案中,体育活动被广泛认为是促进人体健康的最佳途径之一。积极参与健身活动并采取一系列健康干预措施,不仅可以有效改善亚健康状态,预防疾病,还能降低社会医疗成本,提升大众的生活幸福感,大众健身热潮已经成为社会关注的焦点之一,也是实施健康中国战略的关键步骤。然而要推动大众健身及相关体育产业的发展,必须建立在社会体育专业人才的基础之上。除了提供专业的体育运动技能和社会管理学知识外,还需要提供系统的医疗健康和保健知识,考虑到大众健身参与群体的多样性,一些人群可能患有慢性疾病,而另一些可能处于康复阶段。因此,社会体育人才需要具备为不同群体提供针对性的运动处方、实施有效的健康干预措施的能力,为大众提供个性化、科学化的健身管理服务,确保大众健身事业的持续发展。

三、社会体育指导与管理人才培养策略

(一) 明确专业人才培养目标

为了提高我国社会体育与体育教育专业人才的

培养质量和适应性,高校需要采取一系列创新措施,并在培养过程中注重全面发展学生的能力和素质。首先,应当深入研究社会健身需求的变化趋势,结合市场需求和未来发展趋势,明确培养目标,包括传统体育知识和技能传授,更重要的是培养学生的创新思维、团队合作能力和解决问题的能力。高校应当不断调整课程内容和设置,引入前沿理论和实践案例,确保学生接受到全面、系统的教育。

高校应当注重培养学生的终身健身意识和职业道德素养。在培养过程中,高校应当通过课程内容和教学方法引导学生树立正确的健身观念,增强自我管理和自律能力,培养学生持之以恒地坚持体育锻炼的习惯。高校还应该通过课程内容和实践活动,引导学生树立正确的职业道德和社会责任感,培养学生对体育事业的热爱和责任感,使之成为德智体美劳全面发展的新型人才。

高校应当完善和改革社会体育课程,制定个性化的培养计划。针对学生的不同特点和兴趣爱好,灵活调整课程内容和教学方法,为学生提供多样化的学习体验。同时鼓励学生积极参与体育竞赛和社会实践活动,拓宽学生的视野和经验,培养学生的领导能力和团队合作精神。最后,高校应当积极探索创新的教学改革,提升学生的综合素质。高校可以通过建立产学研合作机制,开展实践教学和校企合作项目,为学生提供更广阔的发展平台。同时,高校还应该积极引进国际先进的教学理念和方法,培养学生的创新精神和实践能力,为建设健康中国计划培养更多高素质、多能一专的应用型人才贡献力量。

(二) 改革和完善课程设置

在社会体育专业教学实践中,课程设置存在不均衡发展现象。为适应市场需求和专业特色,必须改革和完善课程设置。高校应当开设基础、专业方向和拓展类课程,并注重实践能力培养。此外,提供丰富的实践机会,包括专业实践、社会实践和科研实践,以培养综合素质和应用型能力。改革体育资源共享原则,开设校内健身设施和服务,与外部合作机构建立良好关系,为学生提供更多实训机会,促进理论与实践的有机结合,提升专业人才素养,为未来就业打下基础。针对当前社会体育专业课程设置的不均衡发展现象,高校应调整课程结构,确保基础、专业方向和拓展类课程的平衡发展。基础课程的设置能够为学生奠定坚实的理论基础,专业方向课程则针对不同的专业领域进行深入探究,而拓展类课程则可以拓展学生的视野,提升其综合素质。通过

科学合理的课程设置,可以使学生全面发展,更好地适应社会需求。在基础课程方面,包括体育科学、运动生理学、运动心理学、运动解剖学等课程,为学生提供全面系统的理论知识,打下扎实的学科基础。在专业方向课程方面,可以根据学生的兴趣和就业需求设置不同的专业方向,比如体育教育、运动训练、体育管理等方向。每个方向都应该设置一系列相关课程,以满足学生的专业需求。例如,在体育教育方向,可以设置课程如体育教学理论、课程设计与评估、学校体育管理等;在运动训练方向,可以设置课程如运动训练理论、运动训练方法与技术、运动损伤防护等,专业方向课程可以帮助学生在特定领域内深入学习,为将来的职业发展做好准备。拓展类课程也是非常重要的一部分,包括体育产业概论、体育法律法规、体育经济学等课程,可以拓展学生的知识面,培养其综合素质和应用能力。同时,还可以设置一些跨学科的课程,比如运动营销、体育与健康、体育与文化等,以培养学生的跨学科能力和创新意识。

注重实践能力培养是课程设置改革的重点之一,社会体育专业的学生需要具备扎实的实践能力,才能在未来的工作中胜任各种职责。学校应该加强实践课程的设置,提供丰富多样的实践机会,包括专业实践、社会实践和科研实践等方面,通过参与实践活动,可以将理论知识应用到实际中去,提升自己的应用能力和解决问题的能力。学校可以通过组织学生参加校内外的体育活动、社会实践项目、科研实践等方式,提供丰富多样的实践机会。例如,学生可以参与学校体育联赛、体育文化节等活动,锻炼自己的组织协调能力和团队合作精神;也可以到社会体育机构或企业实习,了解行业最新动态,积累实践经验。

此外,改革体育资源共享原则也是课程设置改革的重要内容,学校可以通过开设校内健身设施和服务,为学生提供更多的体育锻炼机会。通过充分利用社会资源,学校可以为学生提供更加优质的教育服务,提升综合素质和竞争力。通过改革和完善社会体育专业的课程设置,可以更好地满足市场需求,培养出更多高素质的专业人才。高校应当重视基础、专业方向和拓展类课程的平衡发展,注重实践能力的培养,改革体育资源共享原则,为学生提供更多实践机会。相信随着这些改革措施的不断推进,社会体育教学质量将得到进一步提升,为未来学生的就业和发展打下坚实的基础。

(三) 增强课程内容的应用性

增强课程内容的应用性是设计课程时的关键点。除了传授专业理论知识外,课程安排还应突出

实验和实践操作环节，特别是在运动生理学、运动损伤急救和康复、体质测试和监测等领域。这包括安排综合性实验和设计类实验，以激发学生的学习主动性，培养其创造性、探索性和解决问题的能力。在运动生理学实验课程中，重点设计与大众健身需求相关的实验，如运动心率监测、肌肉力量测评、有氧健身运动处方制定等。这样的实验不仅帮助学生将理论知识应用于实践，还为大众健身提供科学指导，从而促进社会健康水平的提升。同时，通过这些实验，学生可以深入了解运动对身体的影响，为未来的健康管理 and 运动指导打下坚实基础。

在运动损伤急救和康复类实验中，强调动手操作，例如心肺复苏、损伤处理与包扎技术、按摩与推拿等，通过实践培养了学生的急救和康复技能，还提高了在紧急情况下的应变能力和自信心。此外，通过模拟真实场景的实验操作，学生可以更好地理解和掌握急救和康复知识，为未来成为专业运动保健人员做好准备。在体质测试和监测方面，课程安排应包括实践操作，例如体脂率测试、肌肉力量测试、柔韧性评估等。通过实际操作测试项目，学生可以掌握测试方法和工具的使用，提高数据收集和分析的能力，为日后的体质测试工作做好准备。总的来说，增强课程内容的应用性不仅仅是为了提高学生的专业水平，更是为了培养他们的实践能力和解决问题的能力，以适应未来社会的需求。通过合理设计的实验和实践操作，学生可以在课堂内外获得丰富的学习经验，为将来的职业生涯奠定坚实的基础。

（四）优化教学管理机制

在当今信息化时代，教学管理机制的优化对于提升教育质量至关重要，持续优化课堂教学模式是提升教育质量的关键，结合信息化教育特征，教师应积极运用多种教学模式，如问题导向教学、案例教学、合作学习等，以激发学生的学习兴趣，增强其自主探索和研究能力。在问题导向教学中，教师可以通过提出引人深思的问题，引导学生思考、探索解决问题的方法，从而培养其批判性思维 and 创新能力。建立三级联动管理机制是优化教学管理的有效途径。这一机制涉及学生、教师和学校之间的有效沟通和协作。通过定期举行学生代表会议、教师座谈会和管理者研讨会等形式，各方可以就教学中存在的问题和改进建议进行交流，共同制定改进措施。同时，建立完善的管理与激励机制也至关重要。通过定期评估教学效果、颁发优秀教师奖励等方式，激励教师积极投入到教学工作中，提升教学质量。

加强师资队伍建设是优化教学管理机制的重要

举措，学校应建立健全的师资建设制度，包括选拔优秀人才、培养教师队伍、激励教师发挥个人特长等方面。同时，应大力支持教师开展课程建设和教学改革工作，为其提供更多的资源和支持，只有构建结构合理、德才兼备的师资队伍，才能更好地推动教育事业的发展。优化教学管理机制是提升教育质量的关键所在。通过持续优化课堂教学模式、建立三级联动管理机制和加强师资队伍建设，可以有效促进教育质量的提升，为学生的全面发展和社会的进步做出更大的贡献。

四、结语

随着近年来大众健身运动形式的不断丰富，社会体育发展的持续推进，对社会体育指导与管理人才的需求日益增长，为高校和国家部门提供了重要发展机遇和责任。在这样的背景下，本文分析社会体育发展现状以及社会体育人才培养的重要性，强调了高校在培养社会体育人才方面的关键作用。通过研究发现，社会体育指导与管理人才在促进大众健身、营造良好的社会体育氛围、推动公共体育服务均衡发展等方面发挥着重要作用。而高校作为社会体育人才培养的重要阵地，具备丰富的教育经验和科研理论基础，为培养高质量、多层次的社会体育人才提供了良好的条件和支持。然而目前社会体育人才培养存在一定的挑战和问题，如供需矛盾、课程设置不合理等，需要加强对社会体育人才培养的重视，通过不断优化和改革相关课程，提高社会体育人才的综合素质和实践能力，以更好地适应社会体育发展的需求。

参考文献：

- [1] 杨晓龙，马雷，桑永胜. 体医融合背景下社会体育指导与管理专业复合型人才培养路径探索 [J]. 体育视野，2023，（14）：136-139.
- [2] 邹志兵，雷志军，皮亦华，等. 社会体育指导与管理专业应用型人才培养困境与突破路径 [J]. 现代商贸工业，2023，44（16）：141-143.
- [3] 郭峰，林少柱. 高校社会体育指导与管理专业的应用型技术人才培养模式研究——基于校企合作视角 [J]. 体育视野，2023，（12）：4-7.
- [4] 管鸿波. 以就业为导向的社会体育指导与管理专业人才培养方案研究 [D]. 西安体育学院，2023.

作者简介：

邓洪文（2001-），男，贵州省遵义市，汉族，大学本科，主要研究方向：社会体育指导与管理。