高校田径教学对提升大学生身体素质的影响及路径

郭庆

甘肃农业大学

DOI:10.12238/er.v4i4.3799

[摘要] 田径教学是高校体育教学的重要组成部分。田径教学的开展,能够促进高校生的身心健康发展,也能培养高校生的健康意识和运动习惯。但是,现阶段,高校的田径教学效果并不理想,仍存在着较为明显的问题和弊端。如何提升田径教学质量,更好的促进高校生的身心健康发展,增强高校生的身体素质,相信是每一位体育教师都需要重点思考的问题。本文将针对高校田径教学的现状以及高校田径教学对大学生身体素质的影响及路径进行论述,希望本文的探讨,能够给广大的高校体育教师们提供一些有效的参考和帮助。

[关键词] 高校; 田径教学; 提升; 大学生; 身体素质; 影响; 路径

中图分类号: G40-011 **文献标识码:** A

引言

近年来,随着社会经济发展水平的提升,人们的健康观念也随之提升,对于健康需求也更加强烈,这也在一定程度上促进了高校体育专业的发展。田径作为高校体育教学中的重要组成部分,是提升高校生身体素质,促进高校生全面发展的有效途径。素质教育背景下,新课程进行了持续且深入的改革,对于高校体育教学也提出了更高要求。传统的体育教学方式已经无法满足高校生发展需求。这就要求高校的体育教师能够立足于高校田径教学的现状,对教学进行针对性改革。从而,更好的促进高校生的发展。

1 高校田径教学的现状

1.1 健身娱乐的功能体现不足。受传统教学方式的影响,高校教师在开展田径教学过程中,多是以灌输竞技体育的理念为主,所开展的教学活动也是围绕高校生田径技术的提升而展开的^[1]。在这样的教学方式下,不仅会影响高校生的田径兴趣,甚至还会引起高校生对于田径学习的抵触,进而,影响到高校生田径学习效果,导致高校生难以掌握相应的田径教学内容。在传统田径教学模式下,并未体现出田径教学健身娱乐的功能,高校生也感受不到田径学习的乐趣,高校的田径教学的针对性和科学性难以

得到体现,高校生的田径学习效果自然不尽如人意。

1.2 教学模式单一固化。由于教师长期深受传统的教学方式和教学理念的影响,因此,大部分的高校的体育教师在开展田径教学的过程中,所采用的教学方式也相对单一固化。在高校的田径课堂上通常是教师口述完相关的理论知识之后进行示范,然后再由学生模仿。长此以往,高校生会对觉得田径教学课堂枯燥乏味,千篇一律的教学方式没有任何新意,高校生也会因此而失去学习兴趣。同时,长期单一的教学方式也无法满足社会快速发展的需求,使高校的体育教学无法与时俱进,跟不上时代发展的脚步,最终只会影响到高校的体育教学质量。

2 高校田径教学提升大学生身体素质的影响

2.1 锻炼高校生的身体机能。田径课程是高校体育课程中的重要组成部分,田径教学不仅能够促进高校生的身心健康发展,还能锻炼高校生的身体机能,培养高校生健康的体魄。田径运动相对于其它运动来说,具有跑、走、投、跳的主要特点。田径运动的不同特点,能够有效提升高校生不同的身体机能^[2]。通过长跑不仅能够锻炼高校生的耐力,也能促进高校生的血液循环,锻炼高校生的

心肺功能;通过快走则能够锻炼高校生的腿部肌肉,提高高校生的身体协调能力;而投掷铅球则能够锻炼高校生的上肢力量和腰力,也能锻炼高校生的爆发力。因此,田径运动能够有效的锻炼高校生的身体机能,增强高校生的身体素质。

2.2 磨炼高校生的精神品质。高校开展田径教学,不仅是为了强化高校生的身体素质,强健高校生的体魄,也希望通过田径运动磨炼高校生的精神品质,培养高校生的体育精神,让高校生能够在田径运动中一次次的突破自己,也能让高校生正确面对学习和生活中的问题,具备勇敢坚毅、顽强拼搏、乐观向上的精神。田径运动一直被认为是运动的本质,尽管之后田径运动被演变成多种形式,但是,却并未改变田径运动的本质。当高校生投入到田径运动之中,不仅能够得到身体上和精神上的放松,也能在运动中一次次的挑战和突破自己^[3]。从而,培养高校生敢于突破,敢于拼搏的精神品质,更好的促进高校生的发展。

2.3 通过田径运动缓解学习和生活中的压力。通过田径运动能够为高校生提供相对宽松的环境,让高校生能够在运动的过程中宣泄自己的情绪、释放自己的压力。从而,让高校生在学习和生活中的负面情绪能够得到及时的释放,能

够用积极乐观的态度来面对生活。这对于高校生未来的学习和生活都有着积极的影响。

3 高校田径教学提升大学生身体素质

3.1明确导向目标。素质教育的背景下,对于高校的田径教学提出了更好的要求,明确强调了教师在开展教学的过程中要始终以学生的发展为中心,教学内容也要与时俱进,改变传统的教学模式,将田径教学的理论知识、运动技巧以及学生综合素养的培养进行有效的融合,注重学生的全面发展需求,促进高校生的健康发展,让高校生能够正确的认识和对待田径课程,能够积极的投入到田径课程的学习中^[4]。从而,为高校生的发展奠定良好的基础。此外,高校也应意识到,只有与时俱进,紧跟社会发展的脚步,才能获得更好的发展。这就要求高校的体育教师在开展田径教学的过程中能够密切关注社会的发展和需求,拓展课程教学目标,丰富田径课程的教学内容。例如:教师可以定期的开展一些丰富的文娱活动,如徒步十公里、野外生存等。通过文娱活动来丰富高校生的体验,给高校生带来与众不同的经历,同时也能锻炼高校生的体能。总之,高校的田径教学应结合社会发展的需求明确导向目标。从而,更好的促进高校生的发展。

3.2革新教学理念,在教学中真正的做到“以人为本”。传统教学理念下,高校体育教师在开展田径教学过程中更加注重田径知识的灌输,而忽视了高校生的感受,忽视了高校生的需求,导致高校生参与田径学习的兴趣并不高^[5]。因此,高校的体育教师应及时的革新教学理念,在教学中做到以人为本,关注学生的感受和需求,以促进学生的发展为目标。这就要求高校的体育教师在教学的过程中能够立足于高校生的实际情况合理选择教学内容,让高校生能够在学习的过程中身心得到健康的发展,而不是一味的注重对学生技能技术的训练。而教师教学观念的革新和教学质量的提升则离不开教师综合素养的提升。为此,教师不仅要及时的意识到自身的不足,还要

积极的参加一些相关的学习活动。例如:教师可以参加一些关于田径教学的研讨会、专家讲座等,以便于教师能够学习和积累到关于田径教学的实践经验,能够立足于高校生的身心发展特点和需求,合理的选择教学内容,制定教学计划。从而,有效的提升高校田径教学的质量。

3.3优化课程设置。高校的田径教学体系,完善的内容设计不仅要体现出理论知识教育、技能教育,更应该体现出人格教育、情感教育以及创新教育。也就是说高校要注重田径课堂设置的优化,将课程设置优化与高校生的发展结合在一起,让高校生在田径学习的过程之中,不仅能够学习到相应的理论知识和技能,也能培养高校生的体育精神,磨炼高校生的精神品质。从而,更好的促进高校生的发展,让高校生能够成为田径运动的爱好者和传播者。为此,高校应注重优化课程设置,注重校本田径教材和田径课程的开发,立足于田径教学的特点,立足于高校生的个性化发展需求,合理设置课程内容,将高校生的能力培养和高校生的发展融入其中,并合理分配比重。从而,更好的促进高校生的发展。

3.4创新教学模式。随着社会经济水平快速发展,人们对教育的重视程度也越来越高,素质教育背景下,新课程进行了持续且深入的教学改革,明确强调教师在教学的过程中要注重教学观念的革新和教学方式的创新,要注重学生综合素养的提升以及学生的全面发展。因此,为了更好的激发高校生的学习兴趣,提高高校生的积极性和参与度,促进高校生的全面发展,教师应在教学的过程中及时的进行教学方式的创新,给高校生带来更加有趣味和富有活力的田径课堂,让高校生能够感受到田径学习的乐趣。从而,更加积极主动的参与到田径课堂的学习之中,进而,有效的提升高校田径教学的质量和效率。例如:高校体育教师在开展“长跑”教学的过程中,由于长跑需要一定耐力,因此,大部分的高校生对此都十分抵触,为了更好的激发高校生的参与兴趣,教师可以通过多媒

体给高校生播放关于长跑比赛的视频,看着视频中很多人已经体力透支,完全跑不动了,却还依然坚持挑战自我、战胜自我的画面,能够充分的激发高校生的兴趣和斗志,有效的提升高校生学习的积极性和主动性,让高校生能够积极参与到课堂学习活动之中。从而,有效提升高校生的学习效果,也能培养高校生坚毅的品质,让高校生在面对困难时能够勇往直前,敢于挑战和突破自我。

4 结语

综上所述,田径教学是体育教学的重要组成部分。素质教育背景下也对高校田径教学提出了更高要求,为了充分践行素质教育理念,也为了更好的促进高校生的发展。高校的体育教师在开展田径教学过程中,应立足于高校生实际需求,立足于高校生的身心特点以及社会发展需求,及时革新教学观念,创新教学方式,优化课程设置,明确导向目标,并将“以人文本”的理念贯彻到教学的每一个环节之中。从而,充分激发高校生的学习兴趣,调动高校生的学习热情,提高高校生的参与度。进而,更好的促进高校生的发展,更好的提升高校田径教学的质量和效率。

[课题项目]

甘肃省教育科学“十三五”规划2020年度重点课题;课题立项号:GS[2020]GSBZ185。

[参考文献]

- [1]李修振.基于社会需求导向的湖南地方高校体育专业田径课程内容的整合研究[J].体育科技,2017,(5):106-107.
- [2]乌卫星.新时期高校体育教育专业田径课程教学改革的研究[J].山西财经大学学报,2015,(6):158-159.
- [3]张华,张智新.北京普通高校田径课教学的现状与发展研究[J].首都体育学院学报,2014,(8):256.
- [4]冉春燕,杨明芬.试论双侧性迁移在高校田径教学中的应用[J].贵阳学院学报:自然科学版,2016,(2):126.
- [5]贾佳.新教学理念下高校田径教学改革的几点思考[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2016,(8):130-132.