

户外运动训练在高校体育教育中的实施研究

胡浩 汪一鸣

(西安交通大学体育中心 西安 710049)

摘要: 本文首先对户外运动的定义进行了详细的阐述, 其次对推动户外运动训练在高校体育教育中的实施有效策略进行了系统的分析, 最后对户外运动训练课程开展的作用进行了总结, 希望可以有效地推动高校体育课程的发展。

关键词: 户外运动训练; 高校体育教育; 实施策略

在高校体育教学活动中, 户外运动训练是一项广泛开展的运动项目。相较于其他体育运动项目来说, 户外运动训练具有多种优点, 分别是受场地限制程度较小以及便于组织和开展。通过开展户外运动训练, 可以帮助学生走进自然, 并起到身心愉悦的效果。与此同时, 户外运动训练还有助于提升学生的身体素质, 并进一步地提升课堂的整体教学质量。因此, 高校体育教师需要重视起户外运动训练课程的作用, 并积极开展户外运动训练, 从而使户外运动训练在高校体育教学中得到广泛的实施。

1 户外运动的定义

通常来说, 户外运动训练包含多方面的内容, 常见的有野外训练与水上训练等。其中野外训练又可以分为两个部分的内容, 一是户外生存, 二是登山攀岩。而水上运动则是需要通过游泳以及划船来实现。在高校体育中, 户外运动训练课程所牵涉的内容较为广泛, 不仅包含拓展体验课程, 还包含挑战自我以及回归自然等课程。对于户外运动来说, 运动项目的开展需要具有运动场地的支持, 一般户外运动的场地主要有以下几类, 分别是水上场地、地上场地以及野外训练场地等。对于高校来说, 开展户外训练课程具有多重意义。通过开展户外运动训练, 学生可以在多样的实践活动中进行挑战, 可以帮助学生形成坚韧的心理素质, 从而有效地促进学生的全面发展。对于学生来说, 切实地参与到户外运动训练中, 还有助于使学生的心理压力得到缓解, 从而促进学生的身心健康发展^[1]。

2 推动户外运动训练在高校体育教育中的实施有效策略

2.1 高校需要重视起对于师资力量建设

在开展户外运动训练的过程中, 教师在其中发挥着非常重要的作用, 教师所具有的专业素质会直接影响到后期运动项目的开展效果。因此, 为了更好地获得开展效果, 高校需要重视起对于师资力量的建设, 从而有效地提高教师的专业素质。与此同时, 户外运动训练也对教师的专业素质提出了更高的要求, 它不但需要教师可以科学地进行户外训练课程的设计, 而且还需要教师具备较强的课程实施能力, 从而最大程度地确保户外运动训练在高校课程中得以落实。但是, 通过观察我国高校体育课程开展的现状可以发现, 高校普遍缺乏一些专业素质过强的体育教师, 并且大多体育教师运动教学经验不足, 使得教师很难清晰地认识实际的教学内容, 从而造成了后期体育运动项目的开展效果不佳。为了有效地提高户外运动训练的效果, 高校需要高度重视起教师在户外运动训练项目中所发挥的重要作用, 并且定期开展对于体育教师专业素质的培养, 不断提高体育教师的专业能力, 从而推动户外运动训练项目的有序开展^[2]。

2.2 做好户外运动训练的安全管理工作

相较于其他运动项目来说, 户外运动训练对于学生的体育技能与身体素质要求更高, 良好的身体素质已经熟练的体育技能不但可以推动户外运动项目的具体实施, 而且还可以减少户外运动训练过程中不安全系

数。户外运动项目一般具有较强的刺激性以及探险性, 而这使得户外运动训练课程存在一定的不安全因素。为了避免户外运动训练过程中产生一些风险, 教师需要高度重视起学生的安全问题。在开展户外运动训练课程之前, 教师首先需要向学生进行有关注意事项的讲解, 使学生意识到户外体育训练潜在的风险, 提高学生对于运动项目的警惕性, 并让学生通过正确的形式来进行运动项目的开展。在开展户外运动训练项目过程中, 教师需要始终贯彻因地制宜的教学原则, 向学生全面地进行户外运动训练课程的讲解, 使学生可以具备户外运动训练所必需的体育技能, 从而更好地推动户外运动训练的实施。除此之外, 在对户外运动训练课程进行设计时, 教师需要准确地进行潜在安全问题的评估, 并对安全隐患发生的可能性进行科学化的分析, 有针对性地采取有效措施减少风险的发生。

2.3 适当地增加体育训练经费

为了有效地确保户外运动训练在高校体育课程中得到实际的实施, 学校需要根据体育课程开展的实际情况, 并了解体育运动项目开展的实际需要, 从而科学地进行训练经费的增加。训练经费的增加, 可以有效地进行体育运动器材的购置, 从而提高体育课程开展的整体效果。对于户外运动训练课程来说, 运动项目开展的主要场地是户外场地, 因此需要具备较多的资金, 并投入到户外场地的建设中。如果高校条件允许的话, 还可以根据高校实际情况进行水上训练课程的开展, 并相应地购置一些体育运动器材。与此同时, 如果学校的户外运动场地可以最大化的满足高校的基础教学, 还可以对校外人员进行户外训练场地的开放, 使更多的校外人员体验到户外运动项目的乐趣。通过这种方式, 可以获得更多的体育项目的资金, 并将这些资金应用到体育器材的购置或者优化体育设施上面, 从而提高高校的户外运动训练课程开展的整体效果。除此之外, 高校还需要完善体育户外运动保障体系的建设, 科学地制定出户外运动规则以及有效措施, 从而提高户外运动训练的安全指数^[3]。

结论

综上所述, 随着我国社会经济的不断发展, 我国体育课程的开展也发生了相应的变化, 由于户外运动训练可以有效地锻炼学生的综合素质, 各大高校开始纷纷进行户外运动训练项目的开设。推动户外运动训练在各大高校的实施, 不但可以丰富高校的体育教学内容, 而且还可以有效地促进学生身体素质与心理素质的全面发展, 从而推动体育课程的发展。

参考文献

- [1]赵军.户外运动训练在体育教学中的实施措施[J].当代体育科技,2019,9(23):128,130.
- [2]余昱清.高校体育教学中的户外运动训练应用策略[J].文体用品与科技,2018,(7):183-184.
- [3]王永兴.浅谈户外运动训练在大学体育教学中的实施策略[J].当代体育科技,2018,8(3):30-31.