

# 田径健身运动在学校健身领域中的运作和发展

张韧仁

(宜宾学院 体育系,四川 宜宾 644000)

**【摘要】**本文基于学校健身领域中田径健身运动的现状,探究在学校健身领域中发展田径健身运动简便、实效的对策。

**【关键词】**学校健身领域;田径健身运动;现状;发展对策

**【中图分类号】**G82 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0118-02

竞技体育界有一句经典名言:“得田径者得天下”。田径作为体育运动的基础,奥运会、亚运会、全运会等综合性的国际、国内大赛中设金牌、奖牌最多的运动大项(奥运会田径项目金牌约占金牌总数的五分之一)一直备受世界各国体育管理层、体育专家、教练员、运动员以及体育爱好者的高度重视。

田径健身运动历史悠久并有待进一步挖掘,据史料记载,在古代人们就把走、跑、投、跳作为促进健康,增强体质的重要手段,在现代有关田径健身运动健身益心的事例不胜枚举。如健身长跑,作为一种有效的健身手段、医疗措施,历来被众多人士所认可并继续挖掘,从曾经刻着:“你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!”的格言的古希腊阿尔菲斯河岸山岩到随现代文明应运而生的各类记载健身长跑健身、医疗功能的体育健身类著作、文献,无不在向人们诉说着健身长跑服务于人类身心健康的实用功能。

但综观我国学校体育领域,田径作为健身的一个手段,与健美操、武术、足球、篮球、乒乓球相比,被冷落的让从事田径运动的工作者心痛。虽然各个学校每年至少举办一次校级田径运动会,不可否认,在利益和任务的驱使下,在赛前相当长的一段时间内,不同程度的激发了教师和学生田径健身运动的欲望且一定程度促进了学校田径健身运动的发展,但赛后快速回归自然状态,不得不引起田径运动工作者的深思。

## 1 学校健身领域中田径健身运动的现状

### 1.1 中小学校健身领域中田径健身运动的现状

学校体育中,虽然教学大纲明文规定田径运动教学时数最多、教学时间最长,但在一些天高皇帝远的学校,未必按大纲实施教学,甚至存在田径运动仅为极少数的校业余田径运动员服务;当然,就算在一些经济条件、文明程度较好的学校,也存在以场地、器材、体育师资、体育经费不足以及田径运

动技术多又复杂、苦又累、娱乐性不强等为理由,削减田径运动的教学、健身份额。

笔者于中学任教期间,虽花大力气在校田径运动会安排了教工参赛的项目并要求校工会、各年级段以参赛补助及优胜奖励的措施鼓励教工参赛,但参赛教工很少且大多兴致不高,而校篮球赛,教工生龙活虎、兴致勃勃。虽带领校业余田径队三年内闯入市四强,但好不容易发现一个苗子还很大可能被篮球队挖走,田径场只有十几个业余田径运动员训练,而篮球场、乒乓球室人山人海,虽然田径训练竞赛免费提供。正如哲学家感慨:哲学的贫困、贫困的哲学。笔者用汗与泪体会着田径的贫困、贫困的田径。

### 1.2 高校健身领域中田径健身运动的现状

近年来,国内高校掀起一股体育俱乐部的热潮。大多数高校非体育专业的体育教学和课外活动正在试用或即将试用各项俱乐部组织形式,如篮球俱乐部、足球俱乐部、武术俱乐部、健美操俱乐部等。田径作为体育运动的基础,绝大多数高校每年也举行一次大规模的运动会传统项目却面临着何去何从的艰难抉择,甚至有些高校(非体育专业)已经砍掉田径课程或者仅仅停留于制定教学和课外活动计划的理论设想阶段。更糟糕的是,本就体育锻炼意识不强、体育锻炼运动不足的大学生和高校教师选择跑、跳、投类田径运动作为日常健身强身手段的群体少之又少。

## 2 在学校健身领域中发展田径健身运动的对策

笔者自从事田径运动教学工作以来,一直细心观察着田径健身运动在学校健身领域内的逐步普及与推广,但举步维艰、收效甚小,当然,田径运动自身的一些特点妨碍其在健身体育领域的运作与发展,但我们田径工作者可以扬长避短,可以突出个别单项,如长跑,并作一些调整以适应学生和教师健身群体的需要,同时发挥走、跑健身运动便于实施且适合不同群体的健身需要的优势。

## 2.1 从单一的竞技框架中走出来

田径运动本身固有属性:竞技和健身,虽被体育界认可,但是从田径的理论定义到实践操作都存在一定的误区,当“五人制”足球运动开展的如火如荼,而田径运动仍挣扎着在健身体育领域运作和发展,当然我们可以扬长避短,可以作一些调整以适应健身群体的需要。不过,首先得要求大众尤其田径运动工作者从单一的竞技框架中走出来。

## 2.2 确保田径教学和课外活动的正常运作

各类学校的相关人员绝不能因某些借口砍掉田径课程或者仅仅停留于制定教学和课外活动计划的理论设想阶段。也不能因田径运动自身的一些潜在限制而削减其教学、健身份额。而应充分利用田径教学和课外活动引导学生学会如何进行田径健身运动。

## 2.3 大力宣传田径健身运动健身益心的功能

通过教学、宣传栏等各种可利用的校园媒介大力宣传田径健身运动的健身益心功能,激发广大师生田径健身运动的欲望与兴趣,培养广大师生田径健身运动的意识与习惯。

## 2.4 加快学校田径运动的健身化步伐

学校开展的田径运动当然不同于竞技领域的田径运动,不需要也没必要要求练习者掌握绝对规范的跑跳投技术,遵照绝对竞技的作业条件和规则进行田径运动,包括田径竞赛。相反应该降低作业条件、改变运动形式、淡化竞技技术、取舍项目内容、合理化成绩评价标准,首先以防那些喜欢田径运动但苦于技术的复杂难以掌握或难以通过考核的学生流失;其次吸引那些可能会喜欢上田径运动并参与其中的师生。如可以用实心球、垒球、飞碟分别代替铅球、标枪、铁饼进行练习或比赛,登山、远足代替竞走练习或竞赛;采用多人数或人次的抱球或持棒进行往返或迎面的短距离接力跑比赛,男女混合且不限各自奔跑距离的参与长距离接力跑比赛;教工田径竞赛采用家庭对抗赛的形式进行。

## 注释及参考文献:

- [1]文超等.田径热点论[M].北京:人民体育出版社,1996.
- [2]施文江.中学田径教学在课程改革环境下的发展与出路[J].体育师友,2005(5):22-23.
- [3]庄伟.普通高校田径教学面临的困境及其发展策略研究[J].南京体育学院学报,2006(6):108-110.

如学生学期成绩的评定实施进步幅度分,把身体素质欠佳但很努力且有所进步的“差生”造就成高分生。

## 2.5 加强田径运动硬件实施的建设

“巧妇难为无米之炊”,学校应充分挖掘一切可能的条件,因地制宜,加强田径运动硬件实施的建设,如在拥有田径场的同时,尽可能在校内公园和广场多建健身径。

## 2.6 突出田径运动的个别单项目优先发展

突出田径运动的个别单项目优先发展后再带动其它项目共同发展,如可以先发展简便易行且健身效果颇佳的健身长跑和登山、远足,可以成立健身长跑俱乐部,登山、远足协会。

## 2.7 培育田径运动的特色文化

培育田径文化的任务异常艰巨,就连在田径作为第一运动的埃塞俄比亚,人们茶余饭后谈及的往往是足球。至于国内就更不用说了,足球赛场看台往往座无虚席,而田径赛场观众往往寥若晨星。不过近年来,刘翔参加的跨栏比赛倒是吸引了为数不少的观众。刘翔的崛起无疑是我们各类学校发展田径文化的契机。

## 3 结语

体育竞技运动强的项目一般都有其相应的健身运动群众基础,众所周知,雄霸足坛的巴西、英国足球拥有广泛的足球群体,街头踢球者不乏其人;长跑王国的埃塞俄比亚、肯尼亚,田径是第一运动,学生背着书包奔跑往返于学校和住处,群众中田径运动尤其长跑爱好者比比皆是。不容置否,广泛的群众基础很大程度上推动其竞技水平的发展。

田径作为奥运会的金牌大户,虽是我国竞技体育夺标的一个弱项,但同时也是我国竞技体育发展的一个突破口。毋庸置疑,我国学校田径健身运动的发展不仅能促进田径运动最大限度地服务于人类的身心健康;而且也将最终促发我国田径竞技运动的突破。

# Operation and Development of Track and Field Health Sports in School Fitness Domain

ZHANG Ren-ren

在教学中具体实现也不是很难的事情,只要老师们脚踏实地从头做起,持之以恒,不断的实践和探索,最终总是会掌握其中的奥妙,认识到它在教学中的重要性,总会品尝到自己在教学中取得的辉煌成果。

#### 注释及参考文献:

- [1]李克东编著.新编现代教育技术基础[M].上海:华东师范大学出版社,2002,9.  
[2]教育部人事司编.高等教育学[M].北京:高等教育出版社,2005,7.

## The Integration Study Based on Constructivism of Modern Education Technology and Physics Teaching

WU Dao-rong, WANG Shan-fa

(The Department of Physics, Baoshan Normal College, Baoshan, Yunnan 678000)

**Abstract:** To adapt to the current educational reform, this article aims to promote the means of modern education method in the teaching application. Based on the principle and method of constructivism, it is introduced the implement process between curriculum integration of modern education approach and physics teaching with examples.

**Key words:** Modern education technology; Constructivism; Curriculum integration

(上接 119 页)

(Department of Physical Education, Yibin College, Yibin, Sichuan 644000)

**Abstract:** Through analyzing present situation of track and field health sports in fitness domain of school, this article proposes several feasible countermeasures of the development of track and field health sports.

**Key words:** School fitness domain; Track and field health sports; Present situation; Countermeasures of the development

(上接 136 页)

groups of students with different teaching models, this paper finds out that the students' scores with multimedia teaching model are significantly better than those with traditional teaching model, which has statistical significance. With the rapid development of multimedia technology, multimedia teaching model will certainly replace the traditional teaching model.

**Key words:** Microbiology; Multimedia; Teaching model; Comparative study