

校园足球提升大学生身心健康水平的途径研究

王凯

(陕西国际商贸学院, 陕西西安, 712046)

【摘要】切实有效开展校园足球运动,是当前高校体育教学活动中的重要内容项目之一,对于切实有效锻炼和培养大学生的综合身体素质具有十分重要的意义。本文主要是从校园足球在大学生身心健康培育方面的积极意义分析入手,重点介绍了大学生身体素质的现实状况以及身心健康培育的重要性,并提出了一些通过校园足球提升大学生身心健康水平的途径,为全面提升大学生的综合身心素质,提供一定的借鉴和参考。

【关键词】校园足球;大学生;身心健康水平;提升途径

1 前言

足球深受世界人民的喜爱,是竞技性较强的体育运动项目,在锻炼人们的基本身体素质,培养人们团结协作和竞争精神方面具有十分重要的意义和作用。2015年,国家体育总局、教育部联合推出了《关于加强全国青少年校园足球工作的意见》,明确将足球运动作为学校体育的重要载体。高校充分注重推进校园足球运动的发展,对于全面提升大学生的身心健康水平具有积极意义。

2 校园足球在大学生身心健康培育方面的积极意义

2.1 大学生身体素质现实状况

近些年来,众多的高校致力于改善体育教学活动,包括硬件教学设施、教学环境,尽可能的给大学生提供良性的教学环境。大学生的综合身体素质不断下降,是影响到大学生全面发展的重要因素。大学生体质健康调查研究表明,大学生在体育运动方面的综合素质呈现出了明显下降的问题,主要是体现在耐力、爆发力和速度等方面,不符合大学生体质标准。现阶段移动互联网技术的持续更新和进步,大学生在当前社会发展过程中室内活动更为频繁,参与体育活动项目的几率较低,走入室外环境,

2.2 校园足球运动的积极意义

校园足球运动过程中,学生将能够在大量的奔跑、传球训练过程中,学生们将能消耗大量的体能,同时积极培养学生的团结协作意识、合作竞争意识,能够有效增强学生的身心素质,促进学生良好的投入到实际的运动环境中,并形成体育运动的兴趣,为积极参与到足球运动活动中提供良好的思想前提^[1]。

3 校园足球提升大学生身心健康水平的途径

充分有效发挥校园足球的教学优势,调动学生的体育学习兴趣,促进学生积极主动的参与到体育运动项目,增强学生的身体健康,全面提升大学生的身心素质和社会适应能力。通过校园足球全面提升大学生的身心健康水平,需要从足球运动的具体要求出发,结合大学生的综合体育运动情况,采用科学合理的方式。

3.1 转变和提升大学生的体育运动意识

校园足球运动的发展,需要积极开展切实有效的体育教学活动,全面提升大学生的思想认识,促进大学生积极参与到足球训练活动之中。高校开展校园足球,需要积极转变和改善大学生在足球运动方面的思想认识,提升大学生的体育运动意识。切实有效开展足球运动教学活动,可以通过足球宣传活动的形式,吸引大学生的注意力,增强大学生的思想认识。高校可以邀请一些著名的足球运动员到学校开展一些专项讲座,举办一些友谊表演赛之类的足球活动,促进学生积极主动的参与其中,增强大学生在足球运动方面的关注程度。发挥现代多媒体教学手段和网络媒介的优势和作用,促进大学生能够在日常的学习和生活过程中,感受到足球运动的魅力,并且发自内心的喜爱上足球运动。高校可以成立专门的足球社团,在足球公众号和高校官方微博上号召大学生参与到足球运动项目之中,全面

提升大学生的参与度^[2]。

3.2 推进体育教学运动的改革工作

高校需要充分注重到体育教学运动的重要意义,并积极开展体育教学改革工作。为了发挥足球运动教学的优势,高校需要不断加大足球运动基础教学设施的投资力度,比如说建造专门的足球场地,并定期加以维护,修剪草坪,提升运动场地的实用效果。高校可以设置专门的体育教学课程,给学生提供更多的学习课程内容,通过一些足球运动史的课程,吸引学生的注意力,增强学生的综合学习效果。积极开展体育教学运动改革工作,需要针对现有的教学课程内容进行良好的改善和提升,改进原有教学方式中的不足,将学生放置在课堂教学的主体地位,尽可能的锻炼和培训学生的理论联系实际的能力,促进学生良好强化自身的综合素养,具备较强的实践运动能力^[3]。

3.3 提升体育教师的综合素质

教师是学生学习生涯的重要领路人,对于足球运动项目来说,教师的知识传授能力,更会在很大程度上影响到学生的综合运动知识和能力掌握效果。足球体育教师不仅需要具备较强的科学理论知识,更需要能够具备一些足球实践技能,能够给学生开展一些反复性的演练活动,促进学生在教师的教学过程中,更好的掌握足球运动技能。足球教师需要积极强化自身的综合知识学习,并锻炼实践能力,并且需要锻炼自身的综合教学能力,能够以较为简单的教学方式,向学生展现出丰富的知识和技能,增强学生的总体学习效果。教师需要根据学生的足球运动能力和基础素质,采用因材施教的方式,提升教学成果^[4]。

4 结束语

校园足球作为重要的高校体育运动项目,对于提升大学生身心健康水平,促进大学生的全面发展具有十分重要的意义。积极开展校园足球教学活动,积极强化学生的综合身心素质,将能够推进体育教学运动的顺利开展。通过校园足球,提升大学生身心健康水平,需要转变和提升大学生的体育运动意识,推进体育教学运动的改革工作。

作者简介:王凯,男,体育硕士,副教授,研究方向:体育教学与训练。

基金项目:本文系2017年校级课题“足球运动对普通高校大学生身体机能的影响研究”(编号:SMXY201706)

参考文献

- [1] 靖桥,张春,李永平.校园足球:全面提升大学生身体素质的有效路径[J].河北科技大学学报(社会科学版),2016,16(2):108-112.
- [2] 潘玉梅.游戏教学法在高校校园足球课堂中的应用[J].赤峰学院学报(自然版),2017,33(11):90-91.
- [3] 本刊编辑.传承深厚足球文化积淀推动校园足球科学发展——青岛市北区校园足球蓬勃开展[J].校园足球,2015(7):53-56.
- [4] 杨斌.推进校园足球提升大学生身心健康水平的途径研究[J].读写算:教师版,2016(40):5.