

高校体育教学与运动训练研究

前言

作为体育教学的基础内容,体育运动训练是指学生在专业体育教师的指导下,进行规范动作、技能提升、运动思维等方面的系统性训练。大学生正处于体能素质发展的关键时期,更应当积极参加体育锻炼,通过系统性的体育运动训练增强自身身体素质,规律性的训练也能培养其规则意识、行事条理与意志。因此,高校需要明确体育运动训练对于学生发展的重要性,并根据现实情况不断优化课程教学,推进高校体育教学的专业化发展。

关键词

高校体育教学; 运动训练; 体育竞赛

1 体育教学和运动训练的联系

体育教学与运动训练在活动形式上具有一定的相似性,教师应将二者有效结合、合理优化,组织专项运动的训练项目,实现体育知识和实践活动的深度融汇,逐渐摒弃以往过于单一的教学模式,强化学生身体素质,彰显运动训练的价值。无论是体育教学还是运动训练,都需要根据现阶段高校学生的认知心理进行综合分析,以实践活动为出发点,提升学生的运动能力,促进学生的身心健康发展。

2 高校体育教学训练的现存问题

2.1 过多关注理论知识

在现阶段体育教学中,许多教师共通的问题是困于应试教育理念,在教学过程中过多关注理论输出而忽略了实践配合,或者完全将理论教学和实践教学割裂开来。同时,在高校体育教学的实际开展过程中,体育训练项目的设置往往不足,体育竞赛的开展次数更为稀少。这导致学生理论知识掌握薄弱,很容易因为个人的操作不规范造成身体损伤或者训练成绩降低。观念上的不重视,使教学中体育训练和竞赛的实际效益并没有得到充分发挥,对于学生的帮助也比较有限。

2.2 内容设置难以契合学生兴趣

“素质教育”理念为现阶段教育提出了新的方向和新标准,教育不仅仅需要完成知识和概念的传输,更需要从思想和能力上对学生做出有效的引导和塑造,为学生的终身学习和终身发展奠定基础。兴趣始终是学生不断学习、不断进步的重要动力和源泉,无论是素质教育还是终身发展,都涉及这个问题。就目前高校体育教学中的训练和竞赛成效来看,其内容设置都不够科学合理,以较为单一的跑步为主,与学生的兴趣契合度相对较低,需要进一步优化和改良。

与此同时,部分学生对体育活动的重视程度不够,从根本上未能认识到体育课对于运动能力、身体素质以及其他综合素养发展的重要意义。在体育教学中,仅仅按照听课惯性,被动、消极地接受教师所灌输的理论知识。

3 对高校体育教学训练现状提出的建议

3.1 完善体育训练配套设施

部分高校在体育训练设施、场地的管理中还存在一些问题。比如,很少对外开放、或对学生进行收费,导致诸多训练设施和场地未能发挥原有的功能和价值,导致资源、经费的浪费。高校应适当增加训练经费的投入,不断完善体育训

练配套设备的建设,开发更多、更丰富的体育训练资源,比如:对目前的体育设施场地进行合理的规划、安排,将已有的资源充分利用,还可以根据所开设的体育训练项目与场地情况,扩大体育设施建设,为大学生提供充足的体育训练场所。

3.2 建设安全制度保障体系

相关部门要对学校中较为老旧的体育场所及时进行翻修与检查,以保证学生们能在一个安全的环境中进行训练,体育教师在教学中也要加强安全意识,使学生能在强有力的安全保障下进行训练。在举办赛事时,要考虑到场地选择和比赛设置的安全性,降低参赛的风险,还应为参赛学生购买赛事安全保险,提供保障。此外,还需要建设完善的体育安全制度与保障体系,为大学生创造一个更好的体育运动环境。

3.3 加强体育师资的业务水平

高校体育师资队伍的培养,很大程度上决定着体育运动的项目实施和教育教学水平。因此,在综合性体育运动人才培养理念的指导下,高校要先制定体育课上岗培训、外聘教练的规章制度,根据现有体育师资的年龄分布、教学经验,进行校内教育人员的不定期职业培训,包括基础理论知识、体育实践技能的培训。之后由体育课程教育的教师为主导,设置每节课的体育训练项目,带领学生进行跑步、跳高、跳远、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球等运动的训练,考核每名学生体育运动训练的强度和训练指标的达标率,以有效提升体育运动课程的训练效果。

3.4 重视发展体育竞赛

通过举办体育竞赛可以有效提升学生体育锻炼的主动性,有利于身体潜能的挖掘和终身体育意识的养成,还可以有效提高其竞技能力和团队合作精神,满足学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志等多方面需求。因此,高校应当重视体育竞赛,组织并鼓励学生积极参与其中,同时加强竞赛项目的多样化建设。

在赛事体系的完善过程中,应充分考虑学生的身体发展水平,适当降低比赛的难度,对不同年级、水平的学生设

置相应的参与标准。例如,在体育舞蹈训练中,低年级学生会简单地模仿动作即可,高年级的学生则需要做出动作的力度、延伸和身体感觉。同时,学校和老师应规定学生一年内必须参与一至两次体育竞赛,并将比赛成绩以百分比加分的形式纳入到体育考试的总成绩中,只有把竞赛成绩转换成分数才能引起学生对体育锻炼的重视。

3.5 利用电化教学方式

虽然体育训练活动主要以操场或各类专属区域为主,如篮球馆、乒乓球馆、游泳馆等,但电化教学仍有非常大的教育价值与实效作用,能够在体育训练活动中占据不可替代的重要地位。在电化教学中,多媒体设备提供的声光电三维表现元素能够给予学生强烈的感官刺激与心理冲击,从而有效激发其猎奇心理、参与意识、探究兴趣和表现欲望。

例如,在健美操训练过程中,教师讲解完每一个健美操动作要领后,学生就会进入健美操动作的识记、训练、体验、感悟与掌握过程之中。此时教师可以提供一段健美操动作展示视频,让学生跟随着健美操视频反复进行造型模仿和动作体验。教师还可以更换网络上的相关健美操示范视频,给予学生不一样的视觉体验,再次激发其探究兴趣,让学生掌握更多更好的新动作、新造型、新组合与新方法。

电化教学在音乐伴奏、氛围创设、动作示范与反复训练等方面能够给予学生非常大的实效化帮助,也能够兼收并蓄中使学生积累大量高价值信息,它可以引导学生在自主展现中对技术动作进行重新搭配、合理规划,推动学生对其创造性思维进行实践与验证。

4 结语

高校应将体育教学和运动训练进行有效结合,构建协同互动的发展模式,及时完善学校体育基础设施并使其投入使用,为体育教学事业的发展奠定基础。同时,教师应积极制定教学策略,开展相关技能性训练,实现二者的有效整合,并在相互促进过程中提升体育教学的效果。

文/王威(单县体育服务中心,山东菏泽 274300)

作者简介:王威,男,山东菏泽人,单县体育服务中心初级教练,研究方向:群众体育工作。

参考文献:

[1] 姜红莉. 体育训练与竞赛对学生身心发展的影响探究[J]. 文体用品与科技, 2020(7):28-30.

(下转 117 页)