

体育运动训练有效性的提升研究

闫柏霖

辽宁工程技术大学体育学院, 中国·辽宁 阜新 123000

【摘要】坚持体育运动训练不仅可以让学生们养成良好的体育锻炼习惯,还可以让学生们在学习之余能够通过参加体育劳动来放松身心,不断提升自我的身体素质。要切实提升高校学生们体育运动训练的有效性,教师就要从学生的角度出发,考虑学生们的真实需求,将体育运动训练课程转变为学生们能够进行自由、轻松体育锻炼的良好平台。本文总结体育运动训练有效性的提升策略。

【关键词】体育训练; 教学策略; 高校体育

Research on the Improvement of the Effectiveness of Sports Training

Yan Bolin

School of Physical Education, Liaoning University of Engineering and Technology, Fuxin, Liaoning, China 123000

[Abstract] Insisting on sports training can not only allow students to develop good physical exercise habits, but also allow students to relax their minds and body by participating in sports work after study, and continuously improve their physical quality. In order to effectively improve the effectiveness of sports training for college students, teachers must consider the real needs of students from the perspective of students, and transform sports training courses into a good platform for students to exercise freely and easily. This paper attempts to summarize the strategies for improving the effectiveness of sports training.

[Key words] physical training; teaching strategy; college sports

在高校学习中,教师不仅要向学生们传授专业课程的理论和实践技能,帮助学生们不断提升自我,更要保障学生们的身心健康,让学生们通过参加体育运动训练锻炼自我的体育实践技能。然而如何提高学生们对体育运动训练的兴趣热情需要教师进一步根据学校和班级内的具体情况对现有的高校体育教学模式进行创新改进。

1 高校体育教学的现状

在目前高校的体育课程教学中存在着以下问题影响了学生们体育运动训练兴趣的激发和对学生们体育运动习惯的良好培养。首先是目前的高校体育课程缺乏统一的教学体系,对学生们的体育能力培养也没有统一的目标,高校体育课程的教学质量也只能取决于教师的个人水平。而教师也多是以完成任务的心态开展体育课程教学,这一方面是由于目前许多高校的体育课程相关的授课条件及设施还不够完善,许多教师没有接受相应的体育运动训练教学实践训练,学生们在枯燥无聊的体育课堂上自然感受不到参加运动的乐趣,也就无法坚持长期的体育运动训练,培养良好的体育运动习惯。进入高校学习的大学生们已经具备了独自学习的能力,无论是学习专业文化课程还是进行体育运动训练,教师都要给予学生们充分的自主权利。教师要积极地提升自我的专业素质和授课水平,为学生们提供更加丰富多样的体育运动锻炼选择,让学生们根据自我的兴趣爱好和个人情况选择自己感兴趣的运动方式并进行持之以恒地锻炼。体育是一门理论与实践相结合的课程,在进行体育教学时教师不仅要传授学生们理论知识,还要帮助学生们以相应的理论知识为基础进一步提升自我的体育运动训练效率,感受到运动的乐趣所在。在目前的高校中许多教师和学生都并没有重视体育课程教学和体育运动训练,如何进一步提升学生们的体育课程参与积极性需要教师不断改革创新教学策略。许多学生或是不重视体育运动训练,在课后很少积极主动地参与到自主性的体育锻炼,或是只是参与集体式的体育运动,而没有养成坚持运动的好习惯。进行体育教学的根本目的是为了帮助学生能够养成运动习惯,切实做到有所收获,而不是让学生们为了所谓的学分和考试成绩去钻研体育理论知识和答题套路。许多教师对于体育课程的教学都存在误解,在对学生们进行体

育运动训练时许多教师采用的仍然是单一的教师示范讲解、学生们进行自由训练再进行体育测试验收成绩的教学模式,在这样的教学模式中学生并不能够感受到体育运动训练的趣味性和专业性,只是数年如一日地投入到枯燥的训练之中,学生们非常容易出现厌倦和反感情绪,学生们也多是以完成任务地心态完成体育课程和体育运动训练教学活动。对学生们体育运动训练的评价模式也比较单一,对学生们体育运动训练的有效评价模式不只是成绩测评这一种,在开展体育运动训练时教师既要给学生们传输向更高、更快的运动成绩努力奋斗的体育理念,更要让学生们通过参与体育训练来养成良好的体育锻炼习惯。开展体育运动训练课程时教师就要保证各项训练活动的个体性和生活性,方便学生们能够根据自我的实际情况坚持长期的体育运动训练^[1]。

2 提升体育运动训练有效性的意义

体育运动训练是高校体育教学课程中的重要内容,对高校学生的体育教学应该以培养

学生们的核心素养和体育运动习惯为目标。一方面学校要积极引进相应的教学设施设备,如在课堂教学中使用的互联网及多媒体设备和在校园中安置相应的体育锻炼设备和集体运动场地设施,如篮球场、乒乓球台,同时高校还要对学校内的教师展开深入地组织培训,要不断提升教师的专业素质,让教师坚持以学生为本的教育理念,对现有的体育教学课程进行更加深入地改革创新。一方面教师可以减轻肩上的教学负担,在体育课程中为学生们提供更加高质量的体育运动训练教学课程,教师可以大胆地应用各种丰富多样的创新教学手段以提升教学的实效性,而教师在不断尝试各种体育运动训练创新教学策略的过程中也可以进一步将自我的理论知识和实践技能相互结合,提升自我的体育运动教学水平。学生们在更加高质量的体育运动训练课程中也可以逐步感受到体育锻炼的乐趣所在,在校园中的学习生活中学生们可以通过参加体育运动放松自我的身心,调整学习状态,达到劳逸结合的良好状态,同时还可以培养自我的体育锻炼习惯、增强身体素质。良好的身体素质是学生更好地参与各种专业知识课程学习的基础保障,提升体育运动训练的实效性可以让学生们不断提升自我的体育运动训练成绩,感受到自我的进步,建立积极参加训练、收获进步自

信再主动训练的良性循环之中。学生们在校园中养成的良好运动习惯可以让他们更好地面对生活中的各种艰难险阻,以一种更加乐观积极的心态去投入到日常的学习生活之中^[2]。

3 体育运动训练有效性的提升策略

3.1 以学生为本开展体育运动训练

要提升高校体育运动训练课程的实效性,教师就要坚持践行以学生为本的教育理念,在体育训练课程的开展过程中处处以学生的个人发展和实际需求为教学模式的改革导向。学校要对学生的体育运动训练课程减少成绩的要求,这样一方面可以有效减轻教师的课业负担,让教师将更多地精力放在如何提升学生们对体育运动的参与兴趣之中,只有让学生们激发了对体育运动的热情,才能够让学生们自觉地钻研各种体育运动训练的技巧,积极地投入到课后的拓展训练中。同时,学生们也可以在更加轻松的体育运动训练课程中逐步感受到参与体育运动的趣味所在。除了常规的理论知识和运动训练课程,教师还可以通过改变体育运动训练的授课形式来进一步提升教学的趣味性和实效性。教师在进行运动训练教学模式创新改革时要充分考虑到班级学生的实际情况,教师可以通过发放调查问卷和个别谈话等方式邀请学生们也进入到对体育教学模式的发言探讨之中来,只有让学生们对自己参与的体育运动训练课程进行积极踊跃地讨论并给出自我的意见,教师才能够践行以学生为本的体育运动训练教育理念。而在课堂上进行体育运动训练相关的知识教学时,教师除了应用传统的讲解和示范教学模式,还可以通过引入多媒体和互联网技术来提升运动训练的实效性。例如教师在进行篮球传球技术的讲解教学时,可以先通过播放视频的形式向同学们展现良好的视野和准确的传球对篮球实战的重要性,激活学生们对篮球技术训练的兴趣,然后再通过亲身示范和观看教学视频的形式逐步掌握各种篮球传球的实战技巧。学生们可以通过暂停和反复播放教学视频的方式来逐步领悟运动训练技巧,以一种寓教于乐的形式进行体育运动训练。教师还可以让同学们在课后通过录制自我的篮球运动训练视频与教师和同学进行分享,既可以让同学们互相分享彼此的体育运动训练技巧,又可以方便师生之间、学生之间对彼此的体育运动训练情况进行有效地评价反馈以进一步提升体育运动训练的实效性。以学生为本进行体育运动训练教学模式创新可以有效提升学生们对体育运动训练的参与积极性和实效性^[3]。

3.2 开展综合性的实践活动

许多学生无法坚持长期的体育运动训练的一大原因便是教师采用的体育运动训练课程模式太过单一、枯燥,教师可以通过开展综合性的实践活动来进一步引导学生们将所学的体育训练理论知识和运动实践相互结合,让学生们在参与体育运动实践的过程中锻炼自我的运动技能和实践能力,让学生们感受到体育知识的实用性和生活性,而学生们在以集体小组形式完成这类综合性实践活动的过程中还可以有效培养学生们的团队协作能力和集体精神。例如许多学生都喜欢参与羽毛球这一类体育活动,教师可以让学生们以“如何进行有效地羽毛球发球训练”探究实践活动让学生们通过科学手段来探究如何提升羽毛球运动训练的实效性。学生们在以小组形式经过资料收集、实验探究和归纳总结后与其他同学进行了趣味而专业的体育运动训练技巧分享,各个体育运动训练学习小组可以通过幻灯片资源分享、科研文章撰写或者视频制作的方式进行主题汇报。有的学习小组分享了自身身体素质的增强对羽毛球发球训练效果的提升,如手臂、大腿肌肉力量的提升可以让学生们更好地完成发球动作,有的同学们则分享了运动员们常用的羽毛球发球训练方法,既可以帮助学生们准确地掌握各种发球落点,也可以训练学生们不同的发球模式。教师还可以让学生们将自己的实践活动结果上传至互联网上与其他参与体育运动训练的同道中人进行更加深入地探讨交流,让学生们在更加广阔的天地中进一步提升自我的体育运动训练实践技能。

3.3 建立趣味性的教学课堂

体育运动的训练模式并不是一成不变的,教师可以通过建立趣味性的教学课堂来提升体育运动训练的趣味性和实效性,让学生们在课堂中感受到体育训练的趣味所在。要提升体育运动训练课程的趣味性,教师一方面可以通过提升自我的专业素质和改变教学模式来进行,同时还可以通过将理论知识和体育运动训练实践课程相结合的创新教学方式。例如在进行耐力跑运动训练时,教师在给学生们开展体育运动训练时要先给学生们对基础的耐力跑体育知识进行教学,帮助学生们学习如跑步过程中的正确姿势和呼吸方式,同时还要制定自我的耐力跑训练计划。教师可以将学生们的跑步训练情况进行录制,然后让其他学生们一起来帮助他们发现问题,如某学生在分享自我的训练视频后其他学生发现他在跑步过程中的呼吸方式不妥,如某同学在跑步过程中手臂挥舞和脚掌落地的姿势不够准确,通过这样趣味性的体育运动训练教学模式可以提升课堂的活跃度,学生们在互相交流彼此的运动训练情况时也可以进一步提升运动训练的有效性。同时,教师还可以通过开展各种趣味性的体育运动训练游戏来提升课程的趣味性。例如教师可以让学生们一起在校园中玩“极速快递”的耐力跑训练游戏,学生们需要以小组形式分工合作地扮演“快递员”,在整个校园中快速地完成货物的传递任务。这样生活性和趣味性兼备的体育运动训练活动中可以有效提升学生们的参与热情。兴趣是最好的老师,只有让学生们对体育运动训练产生热情兴趣,才能让学生们坚持持之以恒的体育运动训练^[4]。

3.4 改变体育运动训练的评价模式

传统的对学生们体育运动训练的有效评价多是以学生们的训练成绩为标准,而每个学生的个体情况都各不相同,给所有的学生们都设置相同的训练成绩目标本身就不合理科学。教师可以通过改变体育运动训练的评价模式来有效提升学生们对体育运动训练的参与积极性,也可以让学生们更好地发现自我在体育运动训练过程中的劣势所在,以进一步调整训练计划。例如在进行耐力跑训练时,教师切不可简单粗暴地给所有学生们设置一个相同的训练目标,让学生们不切实际地去追求更好的训练成绩,这样一方面容易出现一些运动基础较好的学生觉得训练任务过于简单,而有些运动较差的同学又难以实现训练目标的问题,教师要根据学生的具体情况帮助学生们循序渐进地完成训练任务。教师可以鼓励学生们坚持生活化的耐力跑训练,如学生们可以在校园中寻找一条风景宜人的跑步训练路线,让学生们通过对各个风景点如图书馆、教学楼进行定点打卡的形式来激励学生们坚持耐力跑训练,学生们在完成自我的训练后可以将跑步路线上传至教学群中与其他同学进行分享,集体式的体育运动训练可以让学生们更好地坚持长期的训练,培养运动习惯。

4 结束语

良好的体育运动习惯和身体素质对每个人来说都是一笔巨大的财富,通过开展体育运动训练一方面可以切实提升学生们的身体素质,同时还可以让学生们感受到运动的乐趣,逐步养成长期的体育运动习惯。提升体育运动训练的有效性需要教师进一步对现有的体育教学模式进行改革创新。教师要践行以学生为本的体育教学理念,通过开展体育运动实践活动,建立趣味性的教学课堂和改变体育运动训练评价模式等教学策略来提升体育运动训练的实效性。

参考文献:

- [1] 于扬. 提升高校体育运动训练有效性的研究[J]. 石家庄职业技术学院学报, 2021, 33(01): 74-76.
- [2] 王鹏程. 高校体育运动训练有效性的提升策略探讨[J]. 文体用品与科技, 2020(18): 29-30.
- [3] 陈雅轩. 浅谈体育运动训练有效性的提升[J]. 体育风尚, 2020(06): 38+40.
- [4] 曹俊. 高校体育运动训练有效性的提升策略研究[J]. 农家参谋, 2019(06): 190.