

# 体育运动训练原则及对体育教学的启示

管雄颖

(兰州博文科技学院 甘肃兰州 730101)

**【摘要】**当前大众对于个人身体素质的关注度逐步提高,科学技术水平的发展,基础设施的完善给体育运动带来了更多的优势条件,在体育教学中坚持体育运动训练原则能够帮助学生正确认识到体育的重要性。核心素养下逐步提升学生的身心健康,促进他们的成长成才是教学中的重点,所以在遵守体育运动训练原则的基础上帮助学生养成良好的体育习惯,增强他们的体育素养在当前具有重要意义。基于此,本文结合体育运动训练原则浅谈其对体育教学的启示。

**【关键词】**体育运动;训练原则;体育教学;启示

**DOI:** 10.18686/jyfyj.v3i9.54132

在体育教学中,教师不仅要帮助学生养成良好的体育习惯,也要让他们在训练学习中不断增强个人体育素养,坚持体育运动训练的基本原则,以此来针对性的展开教学。通过训练原则让学生克服心理上的压力,培养学生运动意识,激发学生运动需求,让他们能够通过科学的指导来循序渐进的提升个人体育能力,在坚持中巩固身心、在锻炼中树立自信,如此不仅有利于学生个人的全面发展,也给体育教学带来了新的变化。

## 1、体育运动训练原则

### 1.1 自觉主动

在体育运动训练当中,通过有效的方式及手段让学生能够养成一种正确的运动意识,激发学生心理进行体育运动的一种需求,从内在激励到实际行动,减少学生普遍存在的惰性心理,让他们能够积极主动的参与到体育教学当中。针对以往体育教学中的实际情况,教师要从学生的角度出发,不以强制手段来要求学生参加体育运动,而是要让他们从心理上就认识到体育运动重要性,以此来支配个人运动行为<sup>[1]</sup>。

### 1.2 循序渐进

在体育运动训练当中,学生养好良好体育习惯并不是一朝一夕就能完成的,而是一个慢慢培养,逐步养成的过程,在一定程度上说体育运动与文化课学习是同样一个过程,由浅入深,从简到难,打好基础才能实现能力全面提升。所以在体育教学中,教师应该结合学生的具体情况科学制定运动方案,要分阶段的将各个方案有序达成,不能在没有打好的基础下挑战较难的运动,如此是不利于学生真正成长的,也会给学生身体和心理带来一定的损害和压力<sup>[2]</sup>。

### 1.3 持之以恒

在体育运动训练当中,学生想要获得意识与能力的双重提升需要具备较强的毅力,有决心去完成体育运动,所以培养学生信心,让他们坚持持之以恒的体育运动训练原则,能够加强他们的心理建设。在实际体育教学中,教师要认识到人体发展的自然约束法则,也要让学生认识到“不进则退”对于体育运动的影响,所以从心理以及行为上,教师都要给学生做正确的引导,让他们能够长久的坚持下去,如此不仅能够领悟到其中的体育精神,也能实现个人心理到身体的健康发展。

### 1.4 全面发展

在体育运动训练当中,教师应该落实核心素养理念,以此为目标来实现学生从心理到生理等各个方面的有效提升,让学生认识到人体从机能、形态等各方面组成是一个有机系统,所以要综合考量人体素质。在教学中,通过有效的科学技术手段来明确学生的运动状态,掌握学生身体素质明确他们各自适用的体育运动,要以人体能够承受的体育运动训练方式来增强学生的体魄,适度改善他们的身体素质,让他们能够以更好的心态参与到体育运动训练当中。

### 1.5 尊重差异

在体育运动训练当中,教师要明确每一位学生存在的差异性,有的学生适合长跑,有的学生适合打球,也有部分学生体育素质较差,对于训练强度相对弱的项目以及高强度的运动均不适合。所以这就要求教师能够因材施教,充分尊重学生个体差异,要综合统筹学生身体机能、健康状态、体育素养等多个方面,要为他们制定适合的运动项目,既能够有效提升学生的体育运动能力,强化其身体素质,也能够减缓他们的心理压力,不必投身于难以胜任的体育运动当中。

### 1.6 安全训练

在体育运动训练当中,学生个人安全是开展教学的最主要前提条件,所以教师应该始终坚持安全训练这一原则,在实际教学当中,要制定明确的训练制度,让学生能够遵守安全守则。教师要正确引导学生进行体育运动训练,在运动中放松身心,能够释放个人心理压力,也通过体育运动来真正了解体育精神,教师可以为学生举一些当前奥运会,亚运会上的一些运动员精彩集锦,让他们以更积极的心态来参与到体育运动训练当中,以此不仅能够帮助他们形成良好的习惯、具备健康的体魄,也能让体育教学比以往更有成效,充分体现出体育运动的價值所在。

### 1.7 体育运动训练原则与体育教学间的联系

体育运动训练是指在专门的教练员指导下来进行强化身体素质以及提升运动水平的一种常见训练方式,对于学生来说,教师的引导作用意义重大,通过体育运动训练,能够帮助学生不断提升身体素质、掌握更丰富的体育运动技能,也让学生养成良好的体育运动习惯,始终以积极健康的状态参与到体育教学当中。在体育教学中融入体育运动训练原则,能够让学生在实际运动中始终保持一种高效状态,让他们充分认识到体育运动的重要性,在教师正确引导下,让体育运动更规范和专业。以体育运动训练原则为依据来不断创新体育教学的方式方法,丰富教学内容,营造良好教学氛围,在运动中强化学生身体素质,也能培养他们永不放弃、持之以恒的体育精神,让学生能够在成长中形成坚毅的品格,实现个人从心理到身体的健康稳步发展<sup>[3]</sup>。

## 2、体育运动训练原则对体育教学的启示

### 2.1 坚持体育运动训练原则,丰富体育教学活动

在体育教学当中,坚持体育运动训练几项原则,能够给学生进行体育运动提供更有力的科学指导,教师在教学活动中,也要以训练原则为基础来督促学生逐步养成良好的体育运动意识以及体育运动习惯。教师要结合当前教学中的重点内容,来创新运动形式,也要结合学生的兴趣爱好来丰富体育教学活动,如此才能够有效提升学生的参与性,让他们真正体会到体育运动的魅力,也便于教师进一步引导学生,帮助他们形成良好的心态和健康的体魄。

在日常教学环节,教师也要让学生了解体育运动训练和竞技运动训练之间的关系,同时也要了解训练与教学的相互补充,相互作用,在学生有限的学习时间内,教师要帮助他们养成良好的运动习惯。让他们能够形成一种肌肉记忆,进而保持长期的运动训练,找到高效率且适用于自身的运动方法,从实践当中去验证理论的来源,明确体育运动训练对于自身发展的重要性<sup>[4]</sup>。

## 2.2 整合各项资源,创新体育教学方法

在体育教学当中,教师应该有效整合各项资源,能够满足学生多样化的运动需求,同时也要结合教育理念要求来创新体育教学方法以及形式,教师要帮助学生正确认识到体育运动训练当中涵盖了多种教学内容,是原则、技巧、方式等多方面总结归纳的过程。通过体育运动训练,来培养学生的健康品格,让他们能够在坚持训练原则的基础上来深入探索和学习,在运动中释放压力,解放自我,也能够找到体育运动训练的不同技巧,通过专业化的指导,先进的技术手段来规范学生的体育运动行为,进而让教学效果更具成效。

针对学生来说,在繁重的学习任务下,大部分学生都没有一个正确的意识,并不具备体育运动精神,而部分教师也没有及时加以引导,这就导致学生整体的体育素质都有待提升。针对此类情况,不仅需要体育运动训练原则的引导,也需要一个完善的体育教育管理体系,教师下发一定的任务,让学生能够主动参与其中,在潜移默化中让学生能够养成一个好习惯,也加大对体育的重视程度,如此才能够有效提升他们的心理和身体素质。

## 2.3 线上线下一体化模式,拓宽体育教学范围

在体育教学当中,课时十分有限,所以为了最大程度的利用教学时间,教师不仅要注重传统课堂,也要拓宽体育教学范围,实现线上线下一体化的教育模式。教师可以将重点教学内容进行归纳划分,将学生感兴趣的体育运动加以补充,利用网络优势,制作媒体音频,让学生在课下能够补充学习。教师可以利用微课堂,将一些训练原则、运动技巧等理论知识进行分步讲解,让学生能够在QQ群、微信群当中进行学习反馈,对于不理解或是有相应建议的地方及时表明。

在一体化的教学模式中,可以有效提升教师与学生之间的互动,让教师能够进一步明确学生当前的运动状态以及他们的心理健康,教师可以结合学生具体情况来进行针对性的指导。让学生在丰富的教学资源下能够加大对体育的重视程度,养成良好的运动习惯,以健康的身心状态迎接未来<sup>[5]</sup>。

## 2.4 优化教师队伍,培养学生体育运动思维

在体育教学当中,学生最终的学习成果与教师有着直接联系,所以优化教师队伍是当前体育教学中的一个重点内容,通过专业教师的引导能够让学生以更加饱满的热情,积极的心态投入到日常学习实践当中。教师要不断吸收融合当前体育教育中的先进理念,进行教学模式与方法上的创新,根据学生的主体差异性来选用相应的教学方法,要全力培养学生的体育运动思维,让他们在思维意识的引导下进行实践活动。

针对教师队伍来说,要加大培训力度,实现各个院校教师的有效交流,能够从当中找到有效的教学经验,同时也要以学生的实际学习情况为依据来进行教师的考核,要让教师认识到教学任务的重要性,以此能够大大减少教师个人的主观片面思想。与此同时,在核心素养背景下,教师不单单要注重对学生体育意识的培养,也要将文化精神、德育教育等融入到教学当中,培养学生良好的道德品质,让他们以强大的心理建设为个人成长目标打好基础,在道德品质的约束下,形成规范化的意识行为,以全面发展的综合实力走向未来。

## 3、结论

综上所述,在体育教学中,教师要明确学生养成良好体育习惯是在日积月累中慢慢成长的,在日常训练中不断强化体育思维,将体育运动训练原则融入到体育教学中,能够帮助学生树立正确的体育意识。以促进学生身心健康发展为目标,科学制定适用于学生的训练规划方案,进而有效提升体育教学的效果和质量,在学生成长的过程中,让他们以更加乐观的心态,健康的体魄投入到学习与生活中,也为国家未来发展提供大量的人才储备。

## 参考文献

- [1] 吴青.关于体育运动训练基本原则对高校体育教学的启示[J].冰雪体育创新研究,2021(10):152—153.
- [2] 巴永振,王姝毅.探析体育运动训练原则及对体育教学的启示[J].当代体育科技,2020,10(09):241—243.
- [3] 杨国英.探讨体育运动训练的原则及其对体育教学的影响[J].体育风尚,2019(12):29.
- [4] 廉鑫.浅谈体育运动训练原则及对体育教学的启示[J].才智,2019(18):143.
- [5] 韩金来.体育运动训练原则及对体育教学的启示[J].智库时代,2019(17):205.