

高校体育教学与训练中练习指导法的实践探究

谢亚楠

(海南热带海洋学院体育与健康学院 海南三亚 572000)

【摘要】 随着高等教育改革的推进和发展,高校更加重视对学生的核心素质教育培养。将练习指导法运用于高校体育教学中,能够有效改善学生的身体素质。练习指导法主要以改进高校传统训练方法中的错误为指导原则,推动我国高校体育教学的发展。本文主要阐述练习指导法的理论与实践内容,分析高校体育教学中练习指导法中存在的问题以及应用练习指导法的意义,探索练习指导法在高校体育训练中的实践策略,为提升高校体育教学质量提出指导建议。

【关键词】 高校;体育教学;训练;练习指导法;实践

DOI: 88888888888888888888888888888888

针对当前我国高校体育教学改革的实践发展状况,高校体育学科的教学要以学生体育能力的培养为主要目标,并以高校体育基础知识的教学为主,全面提高学生体育技能和掌握新的体育技能的能力。高校体育教师要树立正确的体育思想,不断完善体育课程体系,确立全面科学的体育课程目标,在课程教学设计的教学过程中应注重实用性,并开设合理的训练课程。其中,在训练中练习指导教学法的应用,对培育我国大学生的良好身体素质具有重要意义。

1、练习指导法的理论与实践

1.1 练习指导法概述

所谓的练习指导法,主要包括指导与学习两个层面。练习指导法是指在练习中,由老师运用语言来指导学生、总结要点和分析问题,以改正教育过程中的错误,并开展合理的体育教育活动。练习是指通过教师的指导之后,学生接受教育指导,在训练过程中集中注意力,对老师所组织的训练内容进行循环训练和变化训练,并主动参与与体育有关的竞赛和比赛。同时,老师也应当充分保证学生体育运动训练中的安全。在设计体育训练教育内容时,教师要具有过硬的语言教学和肢体表现能力,能够准确地传达教学和学生训练中的重点和难点。采用全新的训练方法,提高学生的实际训练能力,同时,学生要认真听取老师的建议,合理安排培训内容 and 培训计划。

1.2 差异性分析

在我国高等院校体育教学的发展过程中,理论知识和体育实践教学产生了差距。而这种差别,主要是基于学生之间的能力差距。心理学和生理学素质的不同,造成了高校教育结果的不同。很多学生都没有掌握体育理论知识和掌握体育技能的能力,远落后于那些高智商和高素质的学生。这也是训练差异的主要因素。在统一练习体育技能的过程中,大学生对于技能的接受程度也会不同,而且动作的完成效果也不同。所以,教师应改变传统的单一教学模式,并通过适量的体能训练,帮助学生在今后打好体育基础。

1.3 应用练习指导法注意事项

练习指导法的训练内容多种多样,其教学内容既可以是高校体育教学中的基本体育技能,也可能是高校日常体育锻炼。体育训练中的练习指导法具有多重负荷性。指导教师应根据本阶段学生的年龄特点,确定负荷的组数、数量和强度。练习指导法还具有丰富多样的表现性,包括手持体育仪器、曲线运动、直线运动、静止运动等各种表现形式。另外,训练指导的方式还有助于促进学生身体的健康发展。同时,一些较复杂的体育练习也必须配合另外一些运动练习内容,而这样的多种内容练习体育有利于学生身体素质的综合提高,因此,练习指导法是基于提高体育运动量和体育密度的基本原则,增加学生体育锻炼的兴致,降低体育运动带来的疲劳感,有助于实现体育教学目标,提高体育教学水平,特别是大学的教学环境,更有利于练习指导法发挥更大的教学效果。

2、在训练中应用练习指导法存在的问题

在课堂练习中,老师的训练指导法对于提升整体课堂教学水平起着尤为重要的作用,指导的正确与否,直接关系到学生对动作的掌握程度,也会对整体课堂教学过程形成一定的影响。每位学生都有与生俱来的缺点,所以要求老师在指导方式上必须采用因材施教的原则,并在整体的教学中灵活运用。据观察,不少学生在体育课进行时显得非常亢奋,有时却往往不能集中注意力。但对于某些体育项目,也会产生害怕、自卑、厌烦等心理现象。主要表现在以下几个方面:

首先,恐惧感。由于一些体育项目的动作难度很大,而且可能具有相当的危险性,因此大学生如果在课堂上或者练习中怕跌倒,甚至害怕人体的某些部位受伤,在练习时往往会有一些恐惧感,具体表现为不敢于做出动作,肌肉紧绷,动作很僵硬,或者寻找理由而不敢再进行活动^[1]。

其次,自卑情结。由于每个人的身体、性格和接受体育训练的强度和力不相同。有些学生可以轻松完成一些动作,有的学生反复练习也达不到要求。随着时间的推移,他们就会丧失信心,觉着自己很笨,无法和优秀的人比较,所以就放弃练习和锻炼,导致始终达不到学习目标。

再次,厌倦心理。很多体育课程的内容在低年级阶段就已经学过,如简单的跳远和跑步等运动。不少学生并不能在这些体育项目上获得更多的技能和知识,他们觉得这些项目已经学会,没有什么新鲜的内容学习,认为这些体育项目很无聊,产生一种厌倦心理,直接影响体育课程教学质量。

最后,畏惧困难和怕吃苦。由于在训练过程中药经过很多次的练习和实践才能形成完整和合格的技能,有很多大学生畏惧这种训练,害怕吃苦,担心自己在练习中会有肌肉拉伤或者训练吃苦的情况,因此就选择放弃训练和连续性,给教学带来一定阻碍。

3、高校体育教学和训练中应用练习指导法的作用

3.1 增强身体机能

练习指导法具有较强的系统性,它可以帮助学生有效地掌握体育动作,同时通过不断的尝试与摸索,学生能够熟悉更多的体育技能,使学生的身心运动能力得以培养与增强。在统一训练中,对某些训练难度很大的体育项目,如果单纯地通过传统体育训练方法来指导学生,很难取得理想的体育训练教学效果。大部分学生都无法完成这些动作的练习,特别是女生。但是,教师通过在教学中应用练习指导法有助于改善这些现象。例如,体育课的三级跳远项目,该练习计划需要学生掌握身体伸展、跳跃和奔跑等各项基本体育技能。而学生要更好地完成三级跳远,还需要进行反复的练习。因此,体育教师有必要把练习指导法使用在三级跳远中,针对不同学生的实际状况,开展体育

练习的个性化课程,以便改善学生的体育素质,并全面培养学生的人体运动机能^[2]。

3.2 调动体育训练兴趣

运用练习指导法教师能够充分调动学生的体育兴趣,增强学生体育训练的主动性和积极性。尤其是针对一般不了解体能训练的大学生来说,练习指导法的应用尤为重要。在高校,很多大学生体育训练的意义和意识逐步丧失。当学生们步入高校后,大部分学生都缺乏体育运动的良好习惯,而高校体育教师的管理也不像初高中时那样严厉,很多学生认为体育训练可做可不做,其后果就是大学生的整体身体素质普遍降低,影响其身心的健康发展。所以,高等院校就有必要采用练习指导法,效提升大学生的课堂参与度,增强体育运动的乐趣,培养学生体育训练的主动性和积极性,引起学生对体育教育的重视^[3]。

3.3 提高学生身体素质

I 据统计,练习指导法在各个院校的体育课程中的运用和没有使用练习指导法的体育课程的实践有着很大差异。表现为,在高校体育课程的同一学期,由于A学院并没有运用练习指导法,学生体育运动水平都在50%左右,由很少的学生存在不愿意和抵触体育教学的态度。而B学院则利用练习指导法增强了体育教学的系统化和科学化。教学效果比A学院更理想。学生体育成绩平均提高18%,受教育水平超过90%,学生表示喜欢上体育课,因为他们很愿意积极主动地进行各种各样的体能训练和体育教育。由此不难看出,将练习指导法应用于体育教学后,学生身体素质也获得了大幅度提高,高校体育教学的效果也明显提升。

3.4 增强体育运动量

教师应用练习指导法的另一种显著效应就是显著提高了学生的体育运动量,从而促进了体育教学目标的完成。在高校体育课程中,教师在运用练习指导法后,能够充分增加学生的体育运动量,并指导学生对自己的练习进行合理的调节。通过适当调整训练时间,学生能够采用正确的方式调节心率,使各项体育训练活动得以有效地开展。同时,在使用练习指导法后,教师还应与不同的学生共同制订科学、合理、正确的训练方法与训练规划。通过一定时间的科学训练,教师应根据情况调整训练计划,并定期进行体育教学,在提高学生体育训练水平的

同时,培养学生的综合体育能力。

4、高校体育教学与训练中练习指导法的实践策略

4.1 开展有针对性的体育训练

在制定体育训练的练习内容时,老师要针对学生的实际训练状况,合理加大训练量,以达到训练的基本要求,并进行有针对性的练习,同时严格控制每位学生的练习状态。在体育教学中采用练习指导法,可以有效增强老师对学生的了解与认识,也有助于学生更好地调节身体、调整心率,可以轻轻松松完成较多的任务练习。此外,高校教师还要为每位学生制定合适的训练方法,并通过进行一段时间的指导,学生的身体有所改善,并针对学生的变化状况做出了相应的培训调整。通过循序渐进的方式,提升学生的综合体育能力^[4]。

4.2 采取多样化的教学形式

体育教学的发展应根据大学生的实际状况,教师要全面示范体育课程中的重点与难度,可以采取常速与慢速的教学方式,要结合大学运动新课程目标以及大学的教材内容,首先要采取动作示范的方式,使学生可以对大学运动课程的每一种动作都有个初步的认识,老师接着再根据运动教学的基本要点对课程做出了划分、规定,使学生可以全面掌握运动各种动作的基本要领以及运动特点。同时,老师们还能够运用多媒体等教具给学生带来直观的动画效果,以弥补教师在实践教学过程中的欠缺。

5、结论

通过以上策略分析,在高校体育教学中合理使用练习指导法是教师提升教学和训练质量的关键措施。体育教师要根据学生实际情况选择合适的指导方式,引导学生进行体育运动练习,使学生在教学中获得良好的教育成果。通过练习指导法的运用,有效避免体育运动中危险性,增强训练对学生的保护与帮助功能,这对提升学生的体育技能和为学生的未来的体育锻炼提供更多保障。

参考文献

- [1] 社会经济发展背景下高校体育教学改革方向分析[J]. 武慧峰. 质量与市场. 2020(20).
- [2] 高校体育教学与训练中练习指导法的实践探究[J]. 冰雪体育创新研究[J], 王立军. 2021(18).
- [3] 高校体育教学与训练中练习指导法的运用分析[J]. 先世友. 陕西教育(高教). 2019(01).
- [4] 关于高校体育教学与训练中练习指导法的作用研究[J]. 柳峰. 山东农业工程学院学报. 2020(06).