

简析体能训练融入高校体育课程研究

侯少东

西安培华学院 陕西西安 710065

摘要: 体育课程是构建现代化高校课程知识体系的重要组成部分,对于提升学生的身体素质、促进身心和谐发展、提升学生的体育素养具有重要推动作用。将体能训练融入高校体育课程是新时代教育背景下更好促进高校体育课程教学模式转型升级的有益尝试,反映了高校体育课程现代化、信息化、综合化发展的趋势。有利于助推体育学科实现在传统教学思路与教学方法上的守正创新,同时促进学生在体育实践中高效学习、快乐学习,迎合高校体育教学实践现代化发展的诉求。

关键词: 体能训练; 高校教学; 体育课程; 应用价值

1 引言

国务院办公厅通过的《国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知》(2019)指出:加快体育人才培养和引进,制定全国体育人才发展中长期规划,实施高层次人才培养专项计划。全面推进体育标准化建设,重点推进基本公共体育服务建设以及运动水平、赛事活动、教育培训等体育服务领域的规范和标准制修订,进一步完善体育事业和体育产业统计制度,加强体育基础理论研究,为体育强国建设提供理论支持和决策参考。随着新时代高校教育的信息化、综合化发展趋势,迫切要求对高校体育课程知识体系进行革新,将体能训练融入高校体育课程是促进理论知识与实践技能紧密结合的教育举措,有利于推进高校体育课程实现新形势下的自我革新。文章本着更好的促进高校体育课程发展,完善高校课程知识体系的目的,对相关观点进行了研究,特征研究思路阐述如下。

2 传统高校体育课程教学现状

传统高校体育课程教学主要遵循的是应试教育模式,主要采取的是“教师教,学生听”“教师示范、学生跟学”的教学思路,注重对理论知识和实践技能的传授,学生自主性不高,思维较为局限。

2.1 重视实践技能知识的讲授,对体能训练重视不够

传统高校体育课程的培养方案与知识体系大多以理论知识为主,注重对动作技能的内涵、操作要领、应用价值方面的讲解,教师在课上主要承担的是知识讲授者的角色,主要通过口头讲授、教师亲自示范、学生示范、

学生模仿等环节形成对新知识的接触与吸收,学生的知识接触面较为狭窄,并且体能训练机会少,缺乏训练平台检验理论知识的掌握程度,针对性提升自身的实践技能。

2.2 传统教学方法刻板,缺乏灵活性

传统高校体育课程教学是在固定场内或场外体育场中的师生互动,整堂课主要是围绕着教师提前预设的教学目标展开,学生沿着教师的教学思路逐步完成对新知识的接纳与掌握,这样的教学思路和教学方法,凸显了教师对体育课堂的掌控性,对学生的主体性地位体现不深。

2.3 忽视学生个体差异性,难以因材施教

传统高校体育课程教学以班级或专业为依据划分成教学班级,教学容量较大,班级人数多。教师在课堂上主要完成的是对整个班集体学生的知识传输任务,难以将统一的课程内容与每个学生实现点对点的对接,难以全方位的监测学生的学习情况,发现学生的自身优势与不足。

3 将体能训练融入高校体育课程的应用价值

将体能训练融入高校体育课程教学是对传统理论教学知识体系的完善,有利于实现高校体育课程的理论先导与实践提升两方面的整合,一方面,帮助学生更好的掌握理论知识,另一方面,又提升自身体能训练水平,发展综合能力,提升体育素养。

3.1 更新高校体育课程知识体系,丰富教学内容

随着新时代体育教育领域的不断发展,迫切要求高校体育课程知识体系随之改进升级,以更好的适应现代化发展要求。将体能训练融入高校体育课程,一方面,有利于使传统知识体系更加科学合理,知识容量更为开

作者简介: 侯少东,男,1994年-,陕西长安人,研究生硕士,助教,主要研究方向:体育教育与训练。

阔丰富,更新了高校体育课程知识体系。另一方面,使学生在体能训练的实践过程中,得以真正有机会应用课堂知识,在实践中检验知识的有效性与使用途径,实现知识的情景化运用与改造,这是对高校课程知识体系的合理更新,有利于推进高校体育课程教学模式的转型升级。

3.2 规范体能教学动作,彰显体育训练的科学性

传统高校体育教学是对教材知识的生动演绎与传递,教师和学生承担的是教授和学习教材知识的角色。但是在体能训练课程的考评下,学生需要掌握除教材知识之外的系列体能教学动作,这些动作是对教材知识的延伸和拓展。

3.3 拓展学生知识视野,综合提升体育素养

体能训练知识引入高校体育课程教学,实现了理论与实践性两方面知识的碰撞与融合,使学生在体育课程时接触到了更具综合性、实践性、应用性的高端前沿知识。有利于打开学生的批判性眼光与思维视野,使学生在多方面知识的浇灌下,拓展知识视野,深入挖掘真正适合自身能力发展的方向。在明确研究方向的指引下,学生能够更精确定位自身发展目标,多途径搜集相关知识,提升自身的综合体育素养。

4 将体能训练融入高校体育课程的潜在问题

尽管将体能训练融入高校体育课程教学是丰富高校体育课程知识体系的创新性尝试,有利于增加学生掌握知识的教学路径,助推高效课程现代化发展。但是在将两方面做统一融合的过程中,仍然存在着许多问题。这些问题能否顺利解决是事关体能训练能否顺利融入高校体育课程教学的关键所在。

4.1 部分教师对现代体能训练理念理解不充分

传统体育课程教学的重点是理论知识的讲授和针对性技能的掌握,部分教师对现代化体能训练的内涵、成分组成及使用价值认知不清,片面的将体能训练理解为耐力跑训练。教师对体能训练的概念理解程度,直接影响了其将相关理论引入实际教学的教学效果。

4.2 部分高校经费不足,硬件设施保障不力

在对高校体育课程教学模式改革的建设方面,需要高校在政策上、经济上给予充分支持。体能训练课程的引入,首先需要对高校体育实践场地进行科学规划,在实践场地中安装现代化训练设备,这些设备的引入、安装均需要以学校的经济实力为开展依据。

4.3 学生对体能训练课程存在陌生感,重视度不够

就学习活动本身来讲,学生是学习活动的主体。由

于传统教学模式的惯性,部分学生习惯了传统高校体育课堂的“重教轻学”模式,忽视了体育课程上实践性体能训练知识的获得。高校体育课程知识体系的改革,使其难免产生不适感、陌生感,这种客观上的学习抵触心理,使学生在接触新型学习模式的过程中产生阻力,不利于推动其在体能训练的正向作用下,获取更多的知识,更全面发展自身能力。

5 将体能训练融入高校体育课程的应用策略

为了更好的将体能训练引入高校体育课程教学,完善高校体育课程知识内容体系、扩大学生的课堂知识接收量、改进教师的教学方式,需要从多主体角度施策,从多方面为其课程改革道路增添动力。笔者将从以下几个方面进行应用策略分析,以期将体能训练引入高校体育课程提供借鉴性指导。

5.1 高校加强政策支持,投入现代化设施建设

随着经济全球化、信息化趋势的纵深发展,高校体育课程综合化发展方向已成大势所趋。高校要树立敏锐性的眼光,着眼全球大势,在课程现代化体系改革方面给予多方面的政策支持。鼓励高校体育教师更新自身知识体系,研究高端前沿的专业知识,把握课程改革前沿动向。大力助推体能训练融入高校体育课程实践中,实现高校课程知识体系的转型。另外,高校领导层要加大对体育教学方面的经费投入,大力引进现代化实践设施,让学生在专业设施的帮助下提升自身的体育专业素养。

5.2 加强师资队伍建设,完善教师考评体系

为了更好的促进体能训练课程融入高校体育课程教学,学校要实行英才招聘计划,引进相关专业领域教师,或者聘请外校具有专业知识理论的专家,前来学校开展讲座。以提升本校体育教师的专业理论知识素养,扫清对于体能训练方面的知识盲点,不断开阔知识视野,掌握更多的体能训练教学技巧。同时,学校要将体能训练项目纳入教师的考评体系,让教师在外部监督体系的激励下,不断提升自身的体能专业化训练水平,加强高校体育师资队伍的水平建设。

5.3 积极开展体能训练,增加实践锻炼机会

体能训练的掌握情况依托具体的体育实践锻炼机会,高校体育教师要在确保学生掌握基础理论知识的情况下,多为学生创造自由发展的空间,创设相互交流的体能训练机会,让学生在真正的实操、实践过程中,了解自身的体能掌握水平,明确把握自身体能训练方面的优势与明显不足。教师对于体能能力较为突出的学生,要制定个性化拓展方案,帮助其更好的提升专业水平;对于体

能训练方面能力表现较差的学生,教师要对其进行因材施教,找准学生的问题所在,增加实践锻炼机会,针对性提升学生的水平。

6 结语

将体能训练引入高校体育课程是新时代高校课程知识体系转型升级的创新性举措,有利于提升学生的课堂知识接触面,全面发展学生的体育水平,提高学生的体育素养,是高校体育课堂教学现代化发展的新要求。

参考文献:

[1]吴宝章.功能性体能训练在高校体育改革中的应用性研究[J].文体用品与科技,2021(18):86-87.

[2]石宝华.基于学生体能训练的大学体育教学课程构建分析[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2021(01):143-145.

[3]尹建新.新时期高校体能训练优化措施研究[J].文体用品与科技,2020(24):35-36.

[4]张雅飞,郝丽娜,路佳.功能性体能训练在高校体育课程改革中的应用性研究[J].科技资讯,2020,18(01):159-160.DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2020.01.159.

[5]王党生.高校体育选项课体能训练项目引入分析[J].河南机电高等专科学校学报,2017,25(03):74-76.

[6]赵卫江,迟小鹏.体能训练在高校体育课程教学中的适用性研究[C]//Proceedings of 2018 5th International Conference on Economic,Business Management and Education Innovation (EBMEI 2018).Proceedings of 2018 5th International Conference on Economic,2018:491-495.