

高校体育运动爆发力训练分析

苏彬

(唐山学院 河北 唐山市 063000)

摘要: 高校体育是高等教育的重要组成部分,其对于学生终身体育观的养成具有重要的作用。体育教学的目的在于强化学生的身体素质,促进学生健康习惯的养成。当时,从当前阶段学生的现状来看,很多学生对于运动的重要性有了一定的了解,同时也认识到了体育项目的众多优点,但是往往因为各种原因忽视体育运动,因而针对高校体育运动爆发力训练进行分析,探讨如何找到科学的训练方法。

关键词: 高校体育;运动;爆发力;训练

在当今的高校校园当中,大学生的身体素质整体有待提高。受到大学的环境因素、游戏等各种因素的影响,使得很多学生对于体育运动锻炼的重视程度越来越低,在周末的高校公寓当中,能够看到很多学生睡懒觉、玩游戏,这对于大学生身体素质的提高也有一定的阻碍。虽然,也有一些学生喜欢体育运动锻炼,但是因为其缺乏科学的训练方法,进而导致在训练当中没有足够的兴趣。因此,探讨高校体育运动爆发力训练方法,对于找到科学的训练方法,提升学生参与体育运动的兴趣方面,具有重要的意义。

一、高校体育运动爆发力训练的意义

(一)有利于大学生养成终身体育的意识

大学阶段是学生成长当中的重要阶段,该阶段的大学生具有较为强烈的创新精神和创造意识,特有的表现欲还促进大学生将自己的阳刚、健康等特点表现出来。但是,从现实的情况来看,当前大学生当中很多学生对于体育运动的重视程度不够,甚至一些学生连体育课都不想去,受到这些因素的影响,很大学生的身体素质也越来越差。面对这种情况的存在,高校应该加强对体育教学的重视程度,通过对体育教学模式和教学内容进行改革和创新,调动起学生参与体育锻炼的兴趣。不论是那种体育项目,其都具有优美的特征,不仅对体力有着要求,同时也对其表演和即兴发挥有着一定的要求,这其中爆发力就是一个重要的方面。对于高校大学生所热爱的体育项目,由于其身体素质方面存在的原因,不可能在一定的时间内按照力量的要求合理的完成,但是其能够在不断的训练当中保持较高的兴趣,运动爆发力能够保证他们不断提升体能,一旦运动爆发力训练达到了体育项目的要求,就能够促进其竞技技能的提升,从而为大学生养成终身体育的意识奠定基础。

(二)有利于促进高校体育教育的发展

在高校学生的学习阶段,不论是在体育科目上的考核,还是学生自身体育运动的需要,都对运动爆发力有着较高的要求。在田径运动项目当中,良好的运动爆发力能够保证运动能力的正常发挥,保证冲刺的顺利完成,进而取得良好的成绩。同时,运动爆发力也是学生创新体育的基本能力,无论哪个专业学生,都要根据自己的专业知识,结合自己的实际需要和个人兴趣爱好,按照自己的运动形式去创新自己的运动项目。但是这些创新的体育运动方式,与自身的运动爆发力之间有着直接的联系,只有在运动爆发力的基础上,才能够依据人体成长的自然规律,实现体质的自然增长。

二、高校体育运动爆发力的训练方法

(一)基础训练

基础训练是训练的一种主要方式,在训练过程当中要根据体育的教学计划来科学合理地布置体育教学任务和教学内容。在不同的体育教学阶段,教师要根据学生的需求对教学内容进行相应的调整,从而使其能够更好地适应学生的发展需要,实现教学专业性和针对性的提升。因此,教师在体育教学当中要将运动爆发力训练作为教学的一个主要内容,围绕其安排相应的教学工作。如果能够提前确定好训练的强度,并且在课堂上与体育教学相结合,必然能够

形成一种有效的训练体系。

(二)专业训练

随着新课改教育的不断深入和发展,高校体育教师可以根据体育教学大纲制定针对体育运动爆发力的训练方法。在高校体育课堂当中,开展专业性的爆发力训练,能够有效提升学生的体育技能。针对体育运动爆发力进行专业性的训练,能够让广大的高校学生更加系统的接受相关的训练方法,高校学生也能够潜移默化当中提升自己的运动爆发力。在经过专业的训练之后,高校学生能够更为直观的感受运动爆发力的增强,从而更好地激发起学生参与体育锻炼的兴趣和热情。

(三)课外训练

课外训练指的是学生利用课余时间,发挥自身的主动性,利用学校的体育资源,进行体育训练。为了保证学生更好地参加这种形式的训练,高校要将体育资源进行开发,比如训练场地、训练设备等,使得学生能够主动利用这些资源开展运动爆发力训练。在实践当中,学校要注意开放的适度性,例如可以在篮球场附近开辟一个场地作为运动爆发力的训练场所,保证学生既能够在课余时间开展篮球运动和篮球比赛,又能够使学生可以训练运动爆发力,给学生的兴趣爱好和自由选择保留运动空间。此外,高校当中的一些体育社团也是运动爆发力训练的重要组织,在社团当中因为大家具有相同的爱好,通过仪器训练,更能够激发起参与体育锻炼的兴趣,这对于个人来讲是一种非常好的驱动力,同时通过集体的训练,也能够对训练形式进行更好地总结和创新,突出其训练兴趣和体育特产。

三、结语

高校体育运动爆发力训练方法,能够有效培养大学生参与体育运动锻炼的热情,对于培养大学生终身体育的观念具有积极作用。在大学生参与体育锻炼的过程当中,良好的体育运动爆发力训练方法,能够提高大学生的体育技能,增强其身体素质,同时,高校体育教师还要针对性的开展体育运动爆发力训练法方面的研究,确保高校大学生能够掌握体育运动爆发力训练的技巧。

参考文献

- [1]刘欣改,张响芹.基于终身体育教育理念的高校体育教学改革策略分析[J].武当,2021(07):93-94.
- [2]黄军.高校体育专业课程结构设置及教学体系创新[J].食品研究与开发,2021,42(13):249.
- [3]冯云.体育社会学视角下高校体育教学的改革实践[J].衡水学院学报,2021,23(04):36-41.
- [4]朱金棒.浅析高校体育运动爆发力训练方法[J].当代体育科技,2014,4(26):34-35.
- [5]杨立春.浅析高校体育运动爆发力训练方法与研究[J].体育科技文献通报,2014,22(01):61+70.