

高校学生体育运动训练效果的因素探讨

王伟

(唐山学院 河北 唐山 063000)

摘要: 高校体育教育的开展是为了提高大学生的身体素质以及培养大学生的体育精神。通过对大学生体育训练的训练质量以及效果的影响因素的分析,能够对高校体育教学的开展提供一些参考性意见,从而帮助体育教师采用可持续合理的方式开展体育教学,进而提高高校体育教学的质量。

关键词: 高校; 体育运动; 训练效果; 影响因素;

经过多年的发展,我国的高校体育训练也具有的发展,开展体育运动也推动了我国体育教育事业的发展。但是在现实当中,高校体育运动训练还受到来自多方面因素的影响,对于学生训练的结果有着直接的影响。从当前高校体育训练的发展情况来看,虽然在体育训练当中,训练方法是其中非常关键的影响因素,但是还有一些潜在的影响也对体育训练效果产生着影响,本文将立足实际,对影响高校体育运动训练质量的因素进行分析,并提出相应的解决策略,从而促进高校体育运动训练质量的提升。

一、影响高校体育运动训练效果的因素分析

(一) 缺乏足够的经费

从我国当前的行政体制来看,高校属于非营利性的事业单位体制,所以其体育运动训练的经费主要来自财政拨款,而且这种拨款的力度相对较小,同时很多高校对于体育运动的重视程度不够,所以其将很大一部分的经费用于专业性的教学和科研当中,在体育运动训练方面的投入很少。其次,高校体育运动训练队的开支较大,如果投入的经费较少,则很难使体育运动队的训练得到有效的保障,一些体育运动设备的短缺导致很多项目无法正常的开展,这也对高校学生的体育运动训练的开展造成了一定的影响。

(二) 教练水平有限

在体育运动训练当中,教练的水平以及专业素养对于体育运动训练质量的提升有着直接的影响。在当前的高校体育运动训练当中,其中很多教练的专业水平方面还存在一定的缺陷,对于体育训练的认识不够全面,而且加上体育信息的落后以及体育运动训练结果的反馈机制不够完善,在很大的程度上严重打击了体育教练工作的积极性,不利于其专业素养的提升,这些因素的存在也对高校体育运动训练的效果产生了一定的影响。

(三) 学生身体素质的限制

高校体育运动训练与普通的体育教学不同,其对于专业性的要求更高,对于学生耐力、爆发力、灵活性等方面都有着较高的要求,但是高校学生因为来源不同,而且学生日常进行体育训练的方式也不同,因此学生在身体素质方面也存在较大的差异。学生身体素质的问题,对于高校体育运动训练的有效开展也造成了一定的影响,使得很多训练活动无法全面开展,不利于体育运动效果的有效提升。

(四) 体育运动设施的问题

在体育运动训练的效果也受到高校体育运动设施的影响,高校的体育运动场地是最主要的训练场地,在高校管理的过程当中,由于学生的数量较多,体育场地的一些器材往往是只能够满足学生日常体育教学的需要,对于开展专业体育运动训练的话,尚且存在一些不足。在体育训练过程当中,一些体育设施的损害可能对正在训练的学生造成身体上的伤害,如果该学生的心理素质较弱,那么就很容易对体育运动训练产生一定的心理阴影,久而久之就会使得学生对于某种体育活动产生影响,甚至放弃体育运动的训练。

二、提高高校学生体育运动效果的策略

(一) 培养学生的体育运动精神

众所周知,体育运动训练的开展对于运动员来讲往往都是非常

辛苦的,因此,在训练的当中需要制定严格的训练制度,以此来保障体育运动训练的顺利开展。对于参与体育训练的学生,教练应该对其进行严格的管理,改变其散漫的训练习惯。教练在管理当中,要注意采用合适的方式和方法,不能够一味的强制,而是要根据学生的特点和训练项目的情况来采取科学的方式,从而避免学生对这一体育训练产生厌恶的情绪,通过积极的引导增强学生对于体育运动训练的兴趣,从而积极参与到体育运动训练当中。

(二) 提升教练的训练水平

提升教练的专业训练水平及综合素养是加强高校整体体育训练效果的重要因素。因此,高校在聘请体育教练时,要对教练的专业水平进行考核,同时在其入职之前积极加强体育培训工作,从而有效提升在岗教练的综合性业务水平。其次,高校还应建立其体育教练的竞争机制,促使体育教练之间形成一种良性竞争,并且还可以聘请专业的教师对在职人员进行相应的培训,从而实现高校的教练技能以及经济化的整体素质。

(三) 学校加强对体育训练的管理及投入

要想提升大学生体育运动训练的效果,就需要建立起一套完善的高校体育管理制度。在高校体育管理制度建立的过程当中,要紧密联系当前时代的发展要求,将高校体育运动训练模式进行改革和创新,加强高校与社会的联系,充分运用社会力量,促使高校体育管理的各项职能能够得到充分的发挥,以此促进高校体育事业的发展。同时,高校还应该在体育运动设施和设备方面加大投入,由于体育运动设备对于高校体育运动训练的效果提升具有直接的影响,因此高校除了要加大投入,保证体育运动训练所用设备的充足之外,还要对设备的安全性进行检查。对于其中一些存在安全的体育设备,要及时进行维修或者更换,避免学生在体育运动训练当中造成伤害。另外,高校还要注意保持体育运动训练场地以及训练器材的整洁和没关,这样才能够更好地激发起学生参与体育运动训练的兴趣,提升学生进行体育运动训练的积极性。

三、结语

大学生是国家未来社会主义现代化建设的重要力量,他们的身体素质对于社会主义事业的发展也具有重要的影响。因此,高校应该积极培养体育方面的人才,坚定走素质教育的路子,健全高校的体育运动训练机制,使得学生的体育天赋能够充分的发挥出来。本文从高校体育运动训练的实际出发,对影响体育运动训练效果的因素进行了分析,并提出了相应的改进措施,希望能够对高校体育运动训练效果的提升有一定的参考和借鉴意义。

参考文献

- [1]刘抗英,张鹏海.影响高校学生体育运动训练效果的因素及其应对策略[J].数码世界,2018(04):493.
- [2]谢晓飞.浅析我国高校体育运动训练的现状及其应对策[J].当代体育科技,2017,7(33):37+39.
- [3]张颖,李雷,赵宇.高校体育运动训练课程的教学现状及发展策略思考[J].中国市场,2014(47):153-154.
- [4]殷冉.论影响高校学生体育运动训练效果的因素及其应对策略[J].赤峰学院学报(自然科学版),2014,30(08):118-119.