

# 高校运动训练存在的问题与解决方式探究

徐传颖 通讯作者:陶 赞  
河北工程大学 河北省邯郸市 056038

**摘要:** 为了适应新时期的发展,新时期的高校运动训练需要不断地进行课程改革,使高校学生的综合素质得到提高。优化的体育教学模式,既可以提高和锻炼大学生的体质,又可以提高学生的综合素质。体育教学是高校体育教育的重要组成部分,因此,体育教学的改革和优化是适应当今教学改革的潮流。为此,本文结合当前大学体育教育的实际情况,从分析和探讨运动训练中存在的问题,并提出了提高运动能力的对策。

**关键词:** 高等学校; 体育教学; 运动训练

## Research on the problems and solutions of sports training in Colleges and Universities

Xu Chuanying, Corresponding author: Tao Zan  
Hebei Engineering University Handan 056038 Hebei Province

**Abstract:** In order to adapt to the development of the new period, the sports training in colleges and universities needs continuous curriculum reform to improve the comprehensive quality of college students. The optimized physical education teaching model can not only improve and exercise the physique of college students but also improve their comprehensive quality. Physical education is a vital part of physical education in colleges and universities. Therefore, the reform and optimization of physical education are to adapt to the trend of today's teaching reform. Therefore, combined with the actual situation of college physical education, this paper analyzes and discusses the problems existing in sports training and puts forward some countermeasures to improve sports ability.

**Keywords:** colleges and universities; Physical education; Sports training

### 引言:

体育训练是体育教学的基本内容,它是指在专业体育老师的指导下,对规范动作、技能、思维等进行有系统的训练,以达到预期的教学目的。大学生在进行系统的体育训练中,可以提高自己的体质,同时,规律的运动可以培养学生的思维能力,让他们在做任何事情的时候都能有条理。同时,也可以培养学生的规则意识,为以后进入社会工作打下良好的基础。因此,高校必须认识到体育锻炼对大学生发展的重要作用,必须结合当前的实际情况和现实情况,对体育教学进行合理的调整,促进学校体育教育的专业化。

### 一、科学开展运动训练的重要性

运动训练是指在教练员的指导下,为提高学生的竞技水平和运动成绩而进行的一项有计划的体育锻炼。在进行体育锻炼时,必须进行科学的设计,以达到提高体

育教学效果的目的。

体育锻炼的科学化,是体育锻炼的有效途径。在体育训练活动中,必须充分利用“两个主体”的功能,而传统的体育训练更能体现教练的意志,而学生的作用却相对较弱。因此,要提高体育教学效果,必须建立起更为科学、健全的体育教学体系。比如某些高校教练员在进行体育训练时,既要进行科学的规划,又要有计划地进行,又要针对学生的具体情况,进行针对性的训练,才能有效地提高体育教学的效果,提高体育教学的整体水平。

体育教学必须进行科学的训练,以达到最优的效果。体育训练是一个有组织、有计划的过程,不能有任何的随意。在体育训练中,要加强体育训练体系的优化与完善,有些高校教练员在体育训练中,注重训练运行机制,注重理论与实际相结合,注重训练内容设计、训练时间

安排等, 体育训练内容设计、训练时间安排等方面进行了调整, 在训练中进行了总结, 借鉴了成功的经验, 对缺点进行了改进<sup>[1]</sup>。

体育教学的科学化是提高体育教学质量的有效途径。这一问题的关键在于, 在体育教学观念的不断改变下, 传统的教学方法已不能满足时代发展的要求, 以往的“单一目标”教学模式难以持续, 必须注重学生的全面素质的培养。

## 二、我国高校运动训练的现状分析

从目前高校体育教学工作的总体运行状况来看, 由于各高校对体育活动的重视, 因此在体育教学中进行了科学的规划, 尤其是许多教练员充分发挥了自己的积极性, 把运动训练推向了纵深发展, 使运动训练取得了良好的效果。

### 1、体育教学越来越受到各高校的重视

体育教学的发展, 关键在于大学对体育教学的重视程度。目前许多大学都十分注重体育锻炼。尤其是部分大学体育强队, 在某些项目中取得了优异的成绩, 这在某种程度上推动了大学体育教学的发展。比如, 有些大学在加大体育教学投资的同时, 也在不断地进行体育教学改革, 并通过引进和培训优秀的教练员, 使其在体育教学中扮演着举足轻重的角色。有些大学体育教学更重视体育教学的总体布局, 在体育教学中要注意场地、环境、鼓励、约束等方面的保障。会有很好的效果。然而, 尽管有些高校对体育锻炼也很重视, 但在实际操作中却还存在着形式主义的问题。

### 2、高校体育教学的总体成效不断提升

深入剖析体育教学现状, 我国各高校普遍重视体育教学, 并在教学方法和方法上不断创新, 从而不断改善体育教学的教学效果。比如一些高校在体育训练中, 注重核心力量的培养, 注重核心力量的培养, 注重对核心力量的培养, 注重对核心力量的深入调研, 发现不足, 制定出更科学的训练计划, 并利用大数据技术, 对学生进行全面的训练, 从而达到提高体育教学效果的目的。还有一些教练员在进行篮球训练时, 制定了灵敏度、弹跳、力量、速度、技术、战术等方面的训练方案, 并针对不同的学生进行了针对性、针对性的训练, 提高了每个人的篮球水平和质量, 从而促进了整个篮球运动的发展<sup>[2]</sup>。

## 三、高校体育运动训练存在的问题

### 1、教师综合素质与执教能力较低

#### (1) 体育教师队伍整体素质较低

除了职业体育类院校, 大多数综合性大学都没有充分认识到体育教学的重要性。体育教师作为体育教育的直接执行者, 在管理和引进人才上存在着不足, 从而造成了我国高校体育师资队伍建设质量低下。一方面, 缺乏条理, 缺乏纪律。体育教育要有组织、有纪律性, 就像军队训练军人那样, 但由于场地的特殊性, 体育教育往往是在运动场或运动场中进行, 因此, 对教务纪律制度的查询和管理还比较欠缺。因而, 体育教师对自己和对学生的管理不够严谨。比如, 在大学的体育课上, 老师们经常会在学生们做完运动后, 让他们去做一些与课堂无关的事情。在这样的教学管理模式下, 不仅无法发挥教学的示范功能, 而且还会影响到学生的体质和对运动的兴趣。而目前我国的体育院校对体育教学的关注程度较低, 对体育教学的关注程度较低。因此, 专业较少, 学生较多。要适应目前的教育需要, 就需要在校内进行培训, 由专业的体育老师来授课, 以适应学校的体育教学工作。这一运作模式造成了体育教师的自身素质参差不齐, 使教学质量大为下降。

#### (2) 体育教师教学思想观念落后

应试教育的作用不仅存在于基础教育阶段, 还存在于基础教育阶段, 对大学教学也产生了深远的影响。而体育教学作为一门更加注重实践性的学科, 其教学理念的落伍, 已成为制约体育教学质量和教学效果的另一个制约因素。这种教学理念是指教师在进行教学时, 以教材为主要内容, 而忽略了学生的主体性。比如, 在进行长距离跑的竞赛项目中, 体育老师仅根据现行的高校课程表, 告诉学生跑了多少英里、达到了多少, 并告诉他们在跑步过程中应该做些什么, 怎样在跑步过程中呼吸。在此基础上, 采用常规的教学方法, 使学生在做完热身操后, 不能充分发挥学生的主动性, 而且学生的配合也不够好。在这样的教育理念下进行的教育, 是一种没有实际意义的形式<sup>[3]</sup>。

#### (3) 体育教师的综合素质与执教能力较低

教师的执教水平和综合素质是衡量教师教学质量好坏的最直接的影响因素。通过对2018年以来大学体育教学现场效应的案例分析, 发现新入职的体育教师在进行体育教学时, 其对体育知识的理解和接受能力要比从事体育工作十年以上的教师更强。这与教育发展的规律背道而驰。造成这种现象的深层次原因是: 体育教师长期从事体育训练、体育理论知识的传授只占体育课堂的很小一部分, 而体育教学知识的内涵还停留在表层。教学是一种长期的积累, 是一种熟练的过程, 而根据目前的

体育教师的实际情况来看,没有对自己进行系统的学习,也没有对学生进行长期的深层次的教育。长期下来,将会使体育教师的教学水平和整体素质逐步降低。

## 2、学习兴趣不强,运动效果有限

### (1) 学生体育运动训练意识不强

高校体育训练项目的主要教学目标是:以系统的运动训练提高学生的体能,并以提高学生的自我规则意识和提高整体素质为目标。但目前的高校学生对体育教学的重视程度还不够高。比如:现行的高校学生在体育课上很少进行体育锻炼,而把操场的草坪或专门从事体育活动的场地当作“圣地”,既可以“谈恋爱”,也可以“打游戏”。体育教学资源被浪费,体育锻炼的重要性认识不到位。

### (2) 体育运动训练缺乏学生主体性

主观性是学生学习兴趣的源泉。而现行的体育教师在进行体育教学时,没有从学生的主体和个人因素出发,缺乏对学生主体和个人因素的尊重。教师的教学交互作用僵化、僵化,不能满足全体学生的需要,从而极大地影响了教学的积极性。举例来说,在进行标枪投掷的时候,老师并没有考虑到学生的身体素质,而是根据课程的要求来制定自己的目标,如果体能好的话,可以通过练习来达到自己的目的,但是如果身体不好的话,那么他们的学习热情就会下降,对“标枪投掷”也会产生抵触心理,从而导致教学的失败。

### (3) 学生缺乏体育精神

体育教学是一种有系统的训练,根据认知的规律,学生在运动学习中会因为缺乏各种因素而出现相应的问题。要想解决这些问题,就必须要坚持不放弃,要靠坚韧的运动精神来支持。由于目前的大学生对运动的认识和认识不足,使他们在运动训练中碰到了困难就会放弃,从而影响了他们的全面发展<sup>[4]</sup>。

## 四、提升高校体育运动训练有效性的策略

### 1、提升教师业务水平

(1) 加强师资队伍建设和提升师资队伍素质。体育教师的执教水平和综合素质是影响大学生体育教育实施的主要因素。要解决目前我国高校体育师资队伍总体素质偏低的现状,必须提高师资队伍素质。针对目前我国高校体育师资质量低下的现状,应从以下几个方面入手:一是加强师资队伍建设和提升师资队伍素质。高校体育教管系统是全职的,它的职责包括:老师的出勤、课堂效果。同时,在各级设立了一名主管,实行了一项责任追究制度,设立了一名体育老师,负责对所有的体育老师进行教育,一

旦发现了管理上的问题,就会对其进行责任追究。比如:某个班级正在上体育课,而体育老师不在,由体育委员负责安排相应的教学活动,则被认为是老师缺席。一旦被发现有违规行为,就会被追究责任,首先是找负责教学的老师,然后是体育老师,然后是体育老师,通过这种方式,提高学校的管理水平,加强对老师的管理。另一方面,由于我国目前缺乏专业体育人才,因此,学校要采取高新聘用的办法,把有关专业技术人员引入大学体育教学系统,以弥补目前存在的不足,提高体育师资队伍的综合素质<sup>[5]</sup>。

(2) 要改变教师的教育观念,树立学生的主体性,提高学生对运动的兴趣,激发他们的学习热情。在体育项目的训练和教学中,教师要根据学生的具体情况来进行。比如,在进行长距离跑步训练时,老师要进行预习,观察其体能状况,再根据其体质的差异进行分组,体质较好的则进行预定的训练。体质差的学生则分别设定了体能训练的对象。这种教学方法与当代大学生的心理特点相吻合,可以提高学生的学习兴趣。

(3) 学校要定期举办体育精品课程竞赛,并制定相应的处罚规则。针对当前高校体育师资队伍建设中存在的问题,以此为契机,让广大体育教师了解到学校重视学生的体育教育,从而激发他们的教学积极性,从而使自己的执教水平得到不断的提升。

### 2、提高运动的兴趣,提高运动的积极性

以学生为主体进行体育锻炼,要解决目前高校体育教育中存在的学生缺乏兴趣、体育效果差等问题。

(1) 转变目前大学生的体育观念,使他们了解到,体育教育对人的终生发展具有重要的意义。教育观念的转变,需要学校和老师的积极引导,如:学校要积极地举办运动会,通过各种活动来满足学生的参与感,让他们体会到体育的独特魅力。又或者,老师在教学过程中,可以利用影片来引发学生的情绪共鸣,比如组织和引导学生看《夺冠》,用排球的精神激励他们,让他们对运动产生浓厚的兴趣。

(2) 通过多种形式的体育锻炼活动,提高学生的体育学习兴趣。在实施教学时,要以学生为中心,根据每个人的特点进行针对性的教学,从而达到因材施教的目的。比如:在进行篮球运动的过程中,要充分考虑到学生的个人特点,采取竞赛的方法来进行相应的训练,这样才能激发学生的学习热情,创造出一个良好的学习环境。通过这种方式,可以加深学生对篮球的认识,并在体育教学中培养学生的团队精神,从而提高他们的整体

素质。

(3) 培养学生运动的意识。体育精神是体育教学活动的重要内容,通过体育教学活动,使学生在体育活动中获得体育精神,增强其对体育教学的认识。为此,教师要根据学生的实际情况,进行针对性的运动锻炼,并指导他们正确地了解和掌握运动精神。比如,在进行长跑的时候,老师要做好自己的榜样,和同学们一起做运动,当学生在跑步过程中出现了体能上的问题,老师要通过语言来激励他们,让他们的身体素质得到提高,让他们的身体素质得到提高。

### 五、结语

体育教学是培养学生综合素质的有效途径。为此,高校必须充分认识到体育教学的重要性,积极地解决目

前体育教学中出现的问题,提升教师的整体素质,增强学生的学习兴趣,促进我国现行的教育体制改革。

### 参考文献:

- [1]文武.高校体育运动训练有效性的提升策略研究[J].中外企业家,2019,13
- [2]王靓.高校体育运动训练有效性的提升策略[J].休闲,2019,3
- [3]姚荣.体育运动训练基本原则对高校体育教学的启示[J].青少年体育,2019,3
- [4]吕艳丽.高校体育运动训练有效性的提升策略研究[J].体育世界(学术版),2019,1
- [5]曹俊.高校体育运动训练有效性的提升策略研究[J].农家参谋,2019,6