

# 试论体育训练中细节练习的价值

柯亚新

新疆师范大学 新疆 乌鲁木齐 830000

**【摘要】**：提高体育课堂教学水平一直都是一个经久不衰的话题，而重视体育训练中细节练习能够很好改善教学水平，促进学生进行自主学习，从而进一步具有细节练习的意识，对生活和学习都会产生重要影响。本文将对体育训练中细节练习的价值进行探讨，探究细节练习的改革策略，希望能为体育教育提供新的教育思路。

**【关键词】**：体育训练；细节练习；价值

在深化教育改革的时代背景下，学生德智体美劳全面发展已经成为教育工作中的初心。想要培养学生的体育训练素养就需要探究出一条符合学生发育规律，进行有针对性的训练，推动学生培养良好的训练习惯。注重细节是学习中的重要标准，但是在传统的体育训练中却常常被遗忘，以致学生难以提起体育训练兴趣。因此对体育训练中细节练习价值进行剖析，可以加快体育教育的改革进度，促进学生科学成长。

## 1 体育训练中细节练习的重要性

据了解，大部分青少年对体育训练都有较高兴趣，为了让其能加深这种兴趣，注重青少年的心理状态和身体机能将会成为体育训练提升的新思路。青少年每天都有课业压力，父母压力等，文化课的学习已经占据了他们生活的一大部分，而体育训练就成为了缓解压力的重要方式。倘若体育训练都成了一种意识输入，处于发育期的青少年就会变得麻木，连最开始的兴趣都会失去，渐渐对体育运动产生抵触心理，更不必说对良好体育训练习惯的培养，细节训练的价值也无从说起。

例如，很多学校为了应试，将体育课变成了学生强制训练的时段，课上进行长跑比赛，让本就课程紧张的学生又增添更多压力，甚至有些学生因为身体机能低于其他学生产生自卑感。学习训练中加入一些竞争是无可厚非，但课程应该尽量符合学生的心理需求，根据学生的身体机能来设计课程训练内容，学生能根据自身需要，选择课程内容，从而产生训练兴趣，提高个人的体育能力，学生能够在体育训练中获得解压感和幸福感，体育教育才是真的成功。教师要有能力和足够吸引学生注意力的体育技巧才能使学生对体育产生一种崇拜感，才能激发学生对体育学习的兴趣<sup>[1]</sup>。

虽然很多教师都在试图寻找改善体育训练模式的方式，但真正取得成效的却少之又少，究其原因就是忽略了器材的选定，这个小细节往往是学生放弃体育的关键。在传统的体育训练中，学校基于素质教育的视角安排体育课程，统一体

育课，统一训练流程以及统一运动器材，学生不能自主选择自己喜欢的体育器材，一切都在教师的规定下进行，而教师变成整个课程的操纵者，按照教案让学生统一活动。大多数教师为了方便管理，减少体育器材使用，只会让学生在课上使用一种器材甚至不使用，学生对于不擅长的器材就会屡战屡败，在不断的打击中渐渐失去对体育的兴趣，甚至对体育课产生刻板印象。

另外，由于不同学生发展状况不同，这时候细节训练也更为显著。每个人对课程内容的接受度和理解能力具有差异化，有的学生看一遍就会的，其他学生可能很难理解，教师在这种差异之中就需要寻找一种平衡，在公平公正的教学理念下，让学生能真正学会训练方式。否则学生在整个学期甚至几年的时间，对于不理解的内容还是不懂，一直用错误的训练方式和发力部位，对身体的伤害也是不可逆转。因此，注重体育训练中的细节练习，调整教学方式，才能提高体育训练水平，让学生对体育时刻保持兴趣。

## 2 体育训练中的细节训练方法

### 2.1 调整课程内容

体育课程应该是不断调整的。可能内容是吸引学生注意力的关键，也是帮助学生进行系统化训练的方式。在日常的体育教育中，首先，学校应该制定每周体育课教学时间的规定，让学生可以有规律性的训练，有助于培养体育训练习惯，学校可以根据不同年纪学习压力来分配每周体育课程数量，太少太多的课程其训练效果也会受阻，学校可以根据学生当下的身体发育状况和课程教学目标来安排课程。

其次，调整体育课程的教学内容对学生的兴趣培养具有重要作用，而教学内容的广泛性就要求学生在各项体育项目中探究感兴趣的领域加以锻炼。以初中学生为例，这时候学生正处于身体的发育期，身体机能也有所不同，课程安排应该是循序渐进，以初中学生为例，课程内容可以是：初一，学习体育训练的基础知识，了解各项运动的比赛常识，这是

理论学习阶段,当然其中还要有间接性实操训练,帮助学生掌握理论知识。初二,深化各项体育内容,每节课教师教授体育训练中的要点,加强各种常规训练,可以让学生的学习中,理解更多体育知识。初三,是体育内容复盘的过程,由于个体化差异,在前期的知识储备中学生可以找到自己感兴趣的领域,这时候教师需要做的就是放手,让学生自主练习,这个过程没有压力,没有要求,一切都是兴趣使然。学生可以会在这样的系统化教学培养中,找到适合自己的运动项目,有了兴趣作为基础,体育训练习惯也会在其牵引下自然而然的形成。关注体育训练中的细节训练,把握课程内容的差异化输出,对于学生而言尤为重要。

## 2.2 提供多样化器材

为了提倡素质教育,各学校都准备了一定的运动器械,其目的就是为了帮助学生在体育训练中找到运动的兴趣点。体育课程一般都是在室外进行,各类体育器材与学生的日常训练密不可分,因此,保证体育器材的安全性成为了体育训练中的第一要务。在上课之前,教师或助教应该检查好各项器械的完好,尤其是跳绳,羽毛球等,这类器械一般使用度较高,在每节课前检查其完整性是必要的,以防影响正常的课程进度。

其次就是器材的选择,选择正确的器材授课是对学生的一种尊重,也是教师对课程的态度。若是在篮球课上,因为没有篮球而使用足球来充数,这种随便的教学方式会让学生随便的对待体育课,认为体育课只不过是走过场,没有任何教学意义。教师不认真对待课堂,学生便不会认真对待,长此以往,就会形成恶性循环,学生的体育意识就更加难以建立起来。

## 参考文献:

- [1] 高仓兴.浅谈体育训练中细节练习的重要性[J].学周刊,2018(34):152-153
- [2] 王爱斌.刍议体育训练中细节练习的重要价值[J].当代体育科技,2019,9(12):38+40.

作者简介:柯亚新 女(1994.12—),汉族,甘肃武威人,本科(研究生在读),研究方向:体育教育训练学

再次,由于所处地区,经济发展水平的不同,每个学校所提供的教育资源也各不相同,发展水平高的地区就能够提供大的场地,更多的体育器材,而发展水平低的地区,就可能因为场地、经济原因,只能提供小型器材。这种器材细节差异也会影响到学生的体育训练。现实局限性在短时间内虽然很难突破,但学校可以多样化器材购入,在现有教学水平基础上,让学生尽可能多的接触到不同的体育器材,以帮助学生找到适合自己的体育项目。

## 2.3 注意语言授课

语言是课堂教学的重要组成部分之一,在体育课堂上,教师的讲和学生的练习是互相依存的,两者共同构成了体育课堂的内容<sup>[2]</sup>。教师只讲不示范,学生会觉得课程枯燥乏味,而若是只练习而不讲解,学生就难以明白理论缘由,在学习中就会缺少自己的思考,只是机械化练习体育动作,不利于学生全面学习理解。因此,教师应该合理把握两者之间的关系,掌握讲和练的平衡。教师的教学语言也能激发学生兴趣,一个幽默的老师和一个刻板严肃的老师对比,学生自然而然会选择更轻松的教学环境,教师在课堂中应该注意用语言调动学生积极性,让体育课堂在欢乐而有序的环境中顺利进行。

## 3 结语

综上所述,体育训练中的细节练习是学生体育教育中的具有重要作用。目前我国体育课程还是传统式的教学,新课程改革要求培养综合素质的学生,体育细节练习迎合此次契机应运而生。学校作为主体,应该根据学生状态制定体育课程计划,给教师更多机会,去调整教学内容,让学生循序渐进发现课程优点,从而培养良好的体育训练习惯。