

Research on the Promotion Strategy of the Effectiveness of Physical Education and Sports Training in Universities and Colleges

Xiuxia Li

The Affiliated High School of Shandong Sport University, Jinan, Shandong, 250100, China

Abstract

With the popularization of modern educational methods and people's understanding of scientific sports, the research on the effectiveness of sports training is also increasing. Under the current educational background, physical education in universities and colleges needs to establish an effective and scientific physical education system according to the trend of the times, and reform the current physical education model, paying attention to the professionalism and scientific nature of sports training. In view of the common problems existing in the current physical education and sports teaching and training in universities and colleges, this paper proposes relevant improvement programs, hoping to promote sports training to be healthier, more scientific and safer.

Keywords

universities and colleges; physical education and sports; effectiveness

高校体育运动训练有效性的提升策略研究

李秀霞

山东体育学院附属中学, 中国·山东 济南 250100

摘要

随着现代教育方法的普及以及人们对科学体育运动的认识不断加深,关于体育运动训练有效性的探究也越来越多。在当前教育背景之下,高校体育教育需要根据时代发展的潮流,建立有效科学的体育教育制度,并改革当前体育教育模式,重视体育训练的专业性与科学性。本文针对当前高校体育运动教学与训练普遍存在的问题,提出相关提升方案,希望能够促进体育训练更加健康、科学、安全。

关键词

高校; 体育运动; 有效性

1 引言

随着时代的发展和人们对体育运动的重视程度越来越高,人们对体育教育教学和相关项目的训练培训工作提出了新的要求。虽然目前中国体育在世界范围内有较为明显的优势,但是在体育训练的科学性和系统性方面仍有欠缺。高校作为培养高素质体育专业人才的重要场所,承担着为国家和社会培养优质体育人才的责任,改革传统高校体育教育教学模式,以科学的理念和专业的态度进行体育教学,是提升体育人才综合素养以及保证训练安全性的重要途径。

2 当前高校体育教育训练的不足

2.1 缺乏系统有效的训练模式

体育训练过程是一个认识个人身体状态和潜力的过程,在运动训练的过程中,体育专业者通过完成一系列的物理训练和技巧训练来提高自身的运动能力,这是一个专业的学习过程,必须具有系统有效的指导。当前高校体育项目训练普遍以经验为主,忽视了人体结构以及科学运动的重要性,没有形成安全可靠的训练模式,有的运动员长期以错误的方式进行训练,不仅会对运动员的身体机能造成运动伤害,甚至还会造成不可逆的损伤,而且还会造成运动员的训练成果长

期停滞不前,影响运动员的职业生涯,运动员的相关运动潜力也不能得到充分的开发。目前的高校体育运动训练包括理论知识与物理训练两个部分内容,在实际高校体育课程中,往往更为重视技能训练,而忽视了运动理论知识的教育,导致很多运动员在训练时缺乏专业可靠的理论指导,影响体育训练的质量。高校相对来说是一个学术氛围较好的场所,在这种情况下仍然忽视理论的重要性,这既有体育教师的责任,更多的则是学校领导的责任。在高校体育训练中,只有充分认识到体育理论知识的重要意义,将理论知识与实践经验相结合,使得学生真正在实践中了解到理论知识的指导作用,才能够形成系统科学的训练方法,保证训练的安全性和学员的训练成果。

2.2 体育课程设计存在问题

高校一直以来是中国专业体育运动员的主要培养和培训场所之一,中国的体育教育水平在世界范围内处在先进的位置,随着体育产业的不断推进,中国体育事业的发展越来越规范和正式。当前高校体育教学普遍存在课程设计落后,课程体系不能满足当前体育事业发展的要求,相关体育科目训练模式陈旧不科学,影响体育专业人才培养的质量。随着体育俱乐部的兴起以及专业科学的体育训练模式的引进,高校体育教育面临很大的挑战,高校体育教育者必须充分认识到当前体育环境的变化,从实际出发,改善传统的体育教学模式,制定更加科学合理的课程设计方案,才能够全面提升体育运动员的训练水平。

2.3 体育教师理论水平缺乏

从高校体育教学现状分析来看,教师素质问题也一直是制约高校体育培训成果的主要因素之一。当前高校的体育教育工作者大多数为国家队或者地方队退役的运动员,相对来说年龄较大,虽然自身在某个体育项目中获得过较大的成就,但关于高校体育教师这一职位还普遍不能胜任。这类教师往往自身具有过硬的体育素质,但缺乏系统理论知识的构建,教育方法落后,在训练学生时通常会以自身经验为主,导致训练问题的产生。此外,高校体育教师一般文化知识水平不会太高,相应的学习新鲜事物以及掌握新知识的能力也有所不足,对新的教学方法的接受程度差,造成科学有效的培训方法难以在高校中开展起来。同时,由于高校领导人以往的固有观念,对体育专业的教育工作不够重视,这种态度也严

重影响了学生的学习积极性,体育训练的主动性下降,造成体育运动教学难以真正的产业化和规模化。

2.4 学生对体育课程的学习积极性不高

高校体育教学活动主要针对学生而开展,虽然当前高校已经普及了体育选课制度,但在一些高校来说,由于场地有限和专业老师的缺乏,可供选择的体育课程比较少,学生的选择余地少,很多学生迫于学分而选择自身不感兴趣的体育项目,严重影响学生的学习积极性。在实际体育教学过程中,由于每个学生的身体素质、学习能力和运动水平都有所差距,有的学生掌握体育技能的速度较快,项目完成的质量高,但也有一些身体素质较差的学生和学习能力不强的人员,在掌握运动项目复杂技能的时候会有一定的困难,影响学生学习的信心。高校体育教育忽视了因材施教的重要性,每个人采取一样的教学手段和方式,这种情况下必然会造成部分学生的排斥心理,从而影响整体体育课程的教学结果。^[1]

2.5 高校体育部门管理混乱

在现代体育教育理念的冲击之下,很多高校目前已经构建了专业的运动队管理模式,但从管理质量和效果中来看,与发达国家还存在一定的差距。中国选择运动员的标准通常是运动员个人的运动能力和体育天赋,只重视运动员的专业技能,而忽视了对运动员学习能力、心理素质以及思想道德的考察,选拔出的运动员虽然体育运动能力强,但相对来说也比较不好管理。在高校中,运动队的教练员通常和相关项目的体育老师是一致的,体育老师不仅承担着普通学生体育课程的教学任务,还需要对专业运动员的训练负责,造成体育老师的工作量大,需要同时负责两方面的任务,面临的压力和工作压力较大。在这种情况下,体育老师缺乏足够的时间进行自身的培训和完善,教学培训理念落后,不仅影响体育课程的教学质量,而且还会导致运动队的训练落后。^[2]

3 加强高校体育训练效果的主要方法

3.1 建立科学有效的训练机制和训练方案

科学系统的训练方法是提升整个高校体育教学质量的重要前提,针对当前高校体育教学的现状,从实际出发科学合理的制定教育教学方案,学校相关领导人要充分重视到体育教学的重要意义,支持体育教学改革工作。加强体育教学的

创新,结合先进的运动教学理念以及科学的训练理论,制定行之有效的训练体系。在进行训练计划确定的过程中,要根据每个学生的身体素质情况和运动员的训练状态科学合理的制定训练方案,要求训练内容在能够保障人体安全的前提下,充分发挥学生和运动员的潜力。^[3]高校体育综合水平的提升离不开学校各方面的支持,只有建立起科学合理的教学体系,才能够让高校相关领导人看到体育改革的情景,从而加强高校体育的建设,为体育教学的发展提供一个和谐宽广的环境。

3.2 加强专业体育教师的引进和培养

当前高校普遍存在教师业务能力低下,自身素质水平不高的问题,严重影响体育教学质量的提高以及高校体育训练的效果,要想全面提升体育训练效果,必须重视起专业体育教师的引进和培养。高校在引进体育教师时,需要充分考察教师的业务能力,设定相关考核制度,只有经过考核的人员才可以纳入选择范围。在教练员外聘过程中,高校除了对教练员自身教学能力和专业能力有充分了解之外,还需要考虑到教练员的年龄、身体素质以及思想品德等状况,教练员需要在一段时间的培训并检验合格之后才可以上岗。^[4]高校可以建立监督机制和竞争制度,定期对教练员的综合素质进行考核,对多次考核不合格的员工及时辞退。建立有效的奖惩制度,多次受到投诉的人员学校在调查情况属实之后要采取相应的措施,使得体育教师能够充分认识到环境的压力,从而努力研究相应体育项目的理论知识与训练知识,提升训练员的综合水平。^[5]

此外,在完成体育教师的招聘工作之后,学校可以适当为教师提供教育培训的机会,对于工作成绩较好的教师合理提高其地位和待遇,为其他体育教师建立榜样,这样可以充分调动起体育老师的工作热情,丰富体育课堂形式和内容,让学生以积极轻松的状态完成体育训练。

3.3 培养学生的体育精神

体育训练相对来说需要漫长的时间和过程才可以看到结果,需要体育从业人员具备良好的心理素质和体育精神,能够持之以恒的进行训练。运动员在训练过程中只有依靠坚韧

不拔的体育精神才能够支撑自己在长期枯燥的训练中坚持下来,并充分发挥自身的优势。实际高校体育教学工作中,普遍忽视了对体育精神的培养,学生在面临难度相对较大的体育项目时,很容易打退堂鼓。在当前体育训练过程中,要充分认识到体育精神的重要性,帮助学生养成良好的体育训练习惯和体育精神,深入贯彻体育精神宣传和教育,让学生掌握体育精神的内涵并用体育精神支撑自己完成体育训练。高校体育老师在对学生的身体素质进行训练的同时,也需要充分考虑到学生的心理素质,让学生能够坚强勇敢的面对困难的训练,减轻自身的畏惧和焦虑的情绪,从而主动积极的参与体育训练。^[6]在实际教学过程中,体育教师还可以根据每个学生的具体特点,制定多元化的训练计划,开展特色体育教学活动。有针对性的为学生提供训练计划,让学生能够在身体状况允许的情况下,更好更快的完成训练。

4 结语

综上所述,在高校体育教学工作中,普遍存在各种各样的问题,比如教育教学理念落后,学校对体育教学的重视程度不高以及高素质教师人才的缺乏等,这些问题严重影响了体育教育教学质量,本文根据当前体育教育的不足有针对性的提出了解决方法,综合提升体育项目训练的科学性和系统性,提高体育教学质量。

参考文献

- [1] 钟梅.浅谈如何提高运动训练的有效性[J].运动训练学,2014(4):28,30.
- [2] 王瑞米.本体感觉在体育运动训练中的应用研究及其进展[J].当代体育科技,2014(5):12,114.
- [3] 程丞之.运动训练中运动员精神与人格教育刍议[J].南京体育学院学报:自然科学版,2013(4):61-63.
- [4] 于文博.大学体育运动训练课程改革分析[J].科技咨询,2012(10):202.
- [5] 闫慧民.体育运动训练原则及对体育教学的启示[J].体育世界:学术版,2012(9):135-137.
- [6] 秦小平,王健.美国大学内部的运动训练管理研究[J].沈阳体育学院学报,2008(6):81-82,92.