

# Discussion on the Principles of Sports Training and the Enlightenment to Sports Teaching

Jiangbei Yang

School of Physical Education, North University of China, Taiyuan, Shanxi, 030051, China

## Abstract

In order to further improve the quality of physical education teaching in colleges and universities, as teachers themselves, comprehensively deepen the understanding of physical education training principle has an important role in improving the teaching level. On this basis, the study first analyzed the relevant concept of sports and teaching, then around the specific sports training principle, including comprehensive, individual, suitable load, finally different training principles for the enlightenment of actual physical education teaching and improve teaching quality, aims to further optimize the quality of physical education in colleges and universities.

## Keywords

physical education; training; physical education teaching

## 论体育运动训练原则及对体育教学的启示

杨江北

中北大学体育学院, 中国·山西太原 030051

## 摘要

为了进一步提升高校体育教学质量,作为教师自身,全面加深对于体育运动训练原理的理解,对于后续提升教学水平具有重要作用。在此基础上,本次研究中首先分析了体育运动及教学的相关概念,随后围绕具体的运动训练原则展开分析,包括全面性、个体性、适宜负荷等原则,最后就不同训练原则对于实际体育教学的启示及提升教学质量的方法展开研讨,旨在进一步为高校体育教学质量优化起到帮助。

## 关键词

体育运动; 训练; 体育教学

## 1 引言

随着中国对于素质教育教学理念的全面推行,体育学科作为高校教学中素质教育的核心内容,要想更好地发挥其对于素质教育的正向、积极影响及作用,必须从体育活动时的训练原则运用着手,方能真正为整体课堂效率优化带来帮助。但目前,部分教师对于体育运动的训练仅是以基础肢体活动为主,严重缺乏系统的训练原则,导致学生的身体素质以及运动水平提升缓慢。鉴于此,针对体育运动训练原则及对体育教学的启示这一内容进行深入分析具有重要现实意义。

## 2 体育运动训练在高校体育教学中的价值

体育运动训练是指在专业人员的正确训练指导下,在改善运动员身体素质的同时,精准掌握运动技能,从而提升训练质量<sup>[1]</sup>。目前,体育运动训练模式比较常用于运动员竞技训练项目中,但将其训练原则融合于高校体育教学中,

不仅可以提升日常教学的专业性,对学生个人身体素质的提升也很有教学价值和意义。

## 3 体育运动训练原则讨论

### 3.1 全面训练原则

全面训练原则的关键点在于身体和专项两项训练内容重点结合,换言之就是所学体育运动项目、大学生整体运动水平两者保持持平,唯有如此,方可制定出更科学化的身体素质训练和专项运动训练两者最佳构成比例的方案<sup>[2]</sup>。一般而言,身体素质训练的核心主要集中在身心健康层面,目的在于为专业技术能力及素质水平提升奠定基础。对比之下,专项训练则需要在前者的基础上进行训练要求、强度等方面的进一步提升,方可提升部分需要接受专项训练学生的运动成绩发挥促进作用。

### 3.2 个体化原则

个体化原则主要是将大学生训练期间的个体训练针对性凸显出来,尤其是对于部分原本身体素质不高的学生而言,可以为其制定个体化的体育训练方案<sup>[3]</sup>。同时,当个性化训练方案制定完成后,还需同步制定群体融合训练方案,

【作者简介】杨江北(1996-),男,中国黑龙江大庆人,硕士,从事运动训练研究。

促使该部分高校学生能够在完成个性化训练的基础上,更快融入群体训练模式中,最终使得所有学生经过训练后的体育运动能力得到统一提升。

### 3.3 适宜负荷原则

适宜性负荷原则,主要是指学生在体育训练之时,教师按照其实际的身体素质以及运动能力,为其所施加贴合其运动实况的负荷,借此将学生个人的身体机能激发出来,从而优化训练效果<sup>[4]</sup>。同时,适宜性负荷原则也被称之为合理安排负荷训练原则。应用此原则展开教学时,原则特征需集中在对于教学手段区分化的应用方面,促使大学生可以在训练中不断突破自我,最终在校园乃至更高级别的运动竞赛中取得最佳成绩。但此时也应注意,教师所施加的训练负荷必须精准把控,避免训练压力过大造成学生训练损伤类问题出现。

### 3.4 自觉积极原则

自觉积极原则概念解读上,是提前为学生制定并告知其明确的训练目的,要求其在日常训练中形成运动自觉性,尤其在个人训练的控制和独立思考能力提升上,必须具有自觉意识<sup>[5]</sup>。同时,自觉积极原则的应用,也可使得大学生在体育教学中,更好地在教师正确引导下转变不良训练态度,最终形成终身运动意识。

## 4 体育运动训练原则对体育教学的启示分析

### 4.1 对运动训练原理的启示

体育运动训练的原理,通常会解读为竞技性运动训练,与既有的传统运动相比,竞技运动无论在训练的强度上,还是在训练的细节处理方面,均差异比较大,尤其是对于运动水平的达标要求,差距较大<sup>[6]</sup>。但是,基于宏观层面来看,体育运动训练及教学两个方法最终的目的就是提升锻炼者的身体素质。与长期参加并时刻坚持运动的运动员相比较,学生在校学习期间所接受的体育运动强度及训练时间均比较有限,所以学生在体育教学学习中,应该重点结合教师的教学要求,贯彻教师的运动教学细节,方能将运动训练原理精髓掌握,提升运动效果。

### 4.2 对运动训练方案的启示

常见的运动训练中,体育教学内容比较丰富,所以大部分体育教师会借助该阶段教学流程的展开,不断总结和整理训练原则及方法,由此所带来的体育教学启示主要集中在以下几方面:

其一,重点借鉴先进训练方案及技能,将其与大学生的教学目标相契合,促使学生的体育品格由此得到提升。

其二,利用体育教学课堂,引导学生不断深入了解和学习体育运动训练所关联的各项专业技能练习技巧,并从中进一步掌握运动的规律,最终使得体育教学的内容与形式均得到更新,提升训练成效。

### 4.3 对先进知识及训练技术的启示

应用先进知识促进体育训练水平的提升时,教师应该从自身着手,不断提升个人的体育训练教学能力,尤其对于

体育领域内先进知识的学习也不可停止。

例如,教师在体育中训练中,进行排球运动的教学时,教师可在中间拦网之上添加一个自动监测器,并在拦网两侧分别布置监控装置,通过一场排球竞赛之后,让学生通过录像回放的形式,找出个人在平时训练中所暴露的缺点和不足。同时,教师可结合自动检测器数据及监控装置所抓录的信息,将其录入排球运动路线统计系统中去,利用系统的运作和计算,模拟出运动训练的最佳打击点和站位点,借此通过教师对于先进知识的把控能力,去提升体育运动训练的教学质量。

### 4.4 对实现多种方法联合教学的启示

一般体育训练中,影响训练效果的因素比较多样化,所以进行体育教学管理时,教师必须从多方面着手,站在全局视角分析课堂教学方法的可行性,而此时就必须将训练方法与运动训练原则充分结合起来。此外,在总结完善教学方法基础上,要想进一步将训练原则所带来的教学启示凸显出来,教师还应区别不同的训练项目,分别制定一般训练、专项训练以及区别对待式训练方法同用方案,此种多方案联合教学的方式,主要受启发于适宜负荷训练原则。期间,教师可将现代化信息技术引进训练中。

例如,在进行羽毛球运动训练时,为了提升学生身形走位速度的体育训练成效,教师可在课堂之上通过多媒体设备为学生播放经典影视中警察追凶的片段,让学生去观察电影人物在追逐时的身形走位特征,并在训练中模仿学习,借此进一步提升羽毛球运动训练时的走位速度。

## 5 结语

综上所述,学校在进行体育教学时,身为教师,要想从课堂之上提升个人的教学水平,一方面需要自身充分了解和把握体育运动的训练原则,方能以此为基础,帮助更多学生在课堂运动训练过程中提升训练效果。另一方面,作为体育教师,还应该进一步深挖体育运动训练原则的深刻内涵,从中总结出更具实用性的教学启示方案,才能最终为高校的体育课堂教学时学生的体育训练水平及运动能力提升奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 唐周雄. 体育运动训练原则及对体育教学的启示研究 [J]. 科技资讯, 2019, 17(20): 129-130.
- [2] 廉鑫. 浅谈体育运动训练原则及对体育教学的启示 [J]. 才智, 2019 (18): 143.
- [3] 杨国英. 探讨体育运动训练的原则及其对体育教学的影响 [J]. 体育风尚, 2019(12): 29.
- [4] 庄永刚. “阳光教育论”对中小学体育教育改革的启示 [J]. 新课程 (教研版), 2020(1): 64-65.
- [5] 朱贺萌. 浅析新时代背景下的体育教学与训练 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(6): 105+107.
- [6] 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, 71(3): 94-95.