

# 简述高校体育教学与运动训练的协调发展

张 莹

(河南广播电视大学 河南 郑州 450000)

**[摘 要]** 围绕体育教学活动和运动训练项目这两个概念,从基本概述、异同点以及促进二者协调发展的教学策略等方面对其展开了详细地阐述,希望以下笔者针对体育教学活动和运动训练项目所提出的一些意见和建议可以对相关高校体育教师有所裨益。

**[关键词]** 体育教学;运动训练;协调发展

## 0 引言

对于高中阶段的学生们而言,体育教学活动不仅可以帮助他们增强体能和身体素质,同时还能显著加强其自身的意志力和竞技精神,有利于学生们的未来成长,对此教师应当合理地将专业的运动训练融入体育教学活动中,促进二者之间的协调发展,从而更好地为学生们的综合、全面地发展目标奠定良好的基础。

## 1 基本概述

### 1.1 体育教学

从客观的角度上来看,体育教学也属于教育领域内的主要课程内容之一,其特指有目的、有计划、有组织的体育教学活动,一般由教师和学生一起参与,体育教学活动的主要任务是通过向学生传授体育技能与理论知识来有效地帮助学生们增强体质、锻炼意志力,这对于学生们的未来健康成长有着极大的益处。

### 1.2 运动训练

运动训练主要是指教练为了可以显著提升运动员们在某一运动项目中的成绩和竞技能力,有组织、有针对性的一种训练活动。在整个运动训练的过程中,教练员通常会结合运动员们的具体情况,针对体育项目的基本特征,采用多样化的体育训练模式对运动员们的运动技巧、身体机能以及活动战术进行专业化的训练,从而使得学生们的运动成绩能够得到大幅度的提高。

## 2 异同点

### 2.1 关联性

二者之间的关联性主要体现在以下几点:第一,表达方式,二者均是通过身体语言来进行表现的;第二,发生阶段,二者最佳的训练阶段均是被训练者正处于身体发育的关键阶段;第三,人员分配,二者均由训练者和被训练者共同组成;第四,影响因素,二者均会对被训练者的心理和生理产生一定的影响,同时其在开展过程中也会受到训练器械、活动场地等客观因素的制约;第五,安全隐患,无论是体育教学活动还是运动训练项目,其在开展的过程中不可避免地会存在一些安全隐患问题,因此训练者应当在开展训练活动之前针对训练项目制定好科学、合理的安全防护措施,并且带领被训练者做好训练前的热身活动;第六,训练目标,二者均需要在开展训练项目之前针对被训练者们的体能现状制定最科学的训练目标,在合理的范围之内换缓慢地增加被训练者的训练强度以及其在训练过程中应承受的负荷力度,在确保被训练者的身体不受到健康损害的前提下有效地提高其自身的体能和技巧。

### 2.2 差异性

二者之间的差异性主要体现在以下几点:第一,基本概念,体育教学属于高校教学活动的范畴,主要是指在体育教师的科学引导下,学生们通过自主练习的方式帮助自己培养自身的身体素质、体育技能以及体育观念,而运动训练则更靠近于竞技体育的范畴,该类训练活动在实际开展的过程中通常具有较强的目的性,教练通过一些训练手段不断地挖掘运动员的生理潜质,同时也在挑战运动员们的生理极限,帮助运动员们不断地刷新竞技体育项目的最佳记录;第二,主要特征,体育教学活动的主要特征为激发学生们的体育意识,培养学生们的体育能力和身体素质,促进学生们的向德、智、体、美、劳多个方向的全面发展,而运动

训练的特征则体现在训练器械和训练方法的多样化、训练项目的专业化以及训练对象的特殊化,教练通过合理地运用一些难度较高的训练形式潜移默化地帮助运动员们提高其自身的运动技能,从而获得优异的训练成绩;第三,最终目标,体育教学的最终目标是帮助学生们提高自身的身心素质和技能,引导学生们建立正确的体育观念,其重点在于体育教学活动开展的过程,而运动训练的最终目标则是帮助运动员们在最大限度上提高其在某一运动项目中的成绩,其重点在于运动训练项目最终所获得的结果。

## 3 二者协调发展的教学策略

### 3.1 在体育教学中灵活运用运动训练的方法

在传统的体育教学活动中,体育教师们常见的运动训练方法主要有跑步、做操、篮球、跳绳等训练方法,由于这些训练方式过于单一化且没有针对性,因此很难帮助学生们在较短的时间内快速提高其自身的身心素质水平,针对这种情况,教师可以通过灵活地运用多样化的运动训练方法来有效地改善高校体育教学现状,具体如下:第一,教师可以在体育教学活动中引进太极拳教学,帮助学生们深入了解我国非物质文化遗产的同时还能改变单一的体育教学活动模式,达到帮助学生们强身健体、修身养性的体育教学目标;第二,为了改变单一化的体育教学项目,教师还可以引进一些具有竞技体育精神的运动训练项目,除篮球外还有乒乓球、足球、羽毛球、排球、网球、棒球等等,教师还可以定期组织学生们进行班级、年级或者校内的体育比赛,通过这种方式来帮助学生们更加深刻地体会竞技体育的精神,有利于激发学生们对于体育教学活动和运动训练项目的积极性,从而进一步推动二者的协调发展。

### 3.2 在体育教学中合理使用运动训练的项目

对于体育教学活动而言,教学项目的设定是整节体育课程中的核心部分,因此其重要性也就不言而喻,为了可以进一步强化体育教学活动最终所体现出的教学效果,教师可以将以下几项教学要点问题作为切入点:第一,对于高中阶段的学生们而言,其学业内容相对较重,对学生们的心理产生较大的负担,而体育课作为唯一可以不用付出脑力劳动的教学活动,更是学生们放松身体和精神的重要平台,因此体育教师在开展教学活动之前应当结合该年龄段学生们的心理特征和兴趣爱好制定符合学生们生长发育情况的运动训练项目,并且在此基础上有针对性地不同的运动训练项目结合为一个整体,为学生们提供系统性的训练,在不会对学生们身体健康造成损害的前提下快速提高学生们的身体机能,帮助学生们释放日常学习中潜在的压力,有利于学生们的身心健康;第二,若教师只是单纯地让学生们进行仰卧起坐、引体向上、俯卧撑等运动训练,虽然可以强身健体,但是很难调动学生们的积极性,对此教师可以制定科学的运动训练计划,循序渐进地增加运动训练的难度,并且将学生们划分为不同的小组,让其进行组内的比赛,以此来激发学生们在运动训练过程中的积极性,强化最终的体育教学效果。

### 3.3 在体育教学中加强对运动训练的安全意识

由于体育教学活动在开展的过程中会存在一定程度上的危险性,因此教学们在开展现有的体育教学活动之前,应当先帮助学

(下转第23页)

紧密,实现真正的工学结合。

(二)专业选择体现学生个人的意愿,让专业对口就业成为可能

“使无业者有业 使有业者乐业”这是我国职业教育的先驱黄炎培对职业教育目的的概括。他提出,职业教育应该是面向人的教育,使更多的人能够找到适合于自己学习和发展的空间,从而使教育事业关注人人成为可能。现如今中职学校对口就业不高,除了学校、社会因素而作业教育的主体——学生,他们存在的问题又是什么呢?他们是否能够找到自己学习和发展的空间呢?这样问题的源头就是专业的选择,当前整个中职的招生则是相当的混乱,并不是像大学那样通过正规程序录取。部分同学是没有自己的主见,完全是跟风。而只有极少的一小部分对所选专业有一些了解或是喜欢这个专业。这样的开始和过程如何会有好的结果呢,这也许也是导致中职学校对口就业过低的又一主要原因。

基于这种情况中职学校在新生入学填报专业时,作为学校来说应该做好前期的市场调研客观进行专业的介绍和引导;另外,作为学生来说也应该大概了解一下专业各方面的情况,再结合自己的实际情况和兴趣爱好选择自己适合的专业。

(三)加强引导,让学生树立正确的就业观,是学生对口就业的关键

(1)在学生即将毕业的前一个学期除开设必要的专业课教学任务外还开设了就业指导课,引导学生正确理解和认识就业形

势,学习选择正确的就业方式和途径,树立正确的就业观、人生观和价值观。

(2)做足就业前的准备工作。将毕业班分配相应的指导老师,认真准备毕业前的个人简历,老师指导学生制作个人简历,并在校园里开展简历制作大赛。

(3)定期举办就业讲座。到了每年的就业季,邀请合作企业人事部门进行人事管理相关知识讲座,让学生和企业进行面对面交流、咨询和互动。

#### 结束语

本文重在反映当前中职学校毕业生专业对口就业不高,通过原因分析提出了一些自己的看法和解决的措施。也想通过对此问题的研究分析能对中职学校专业定位,课程设置、招生就业等有很好的参考价值;同时也为解决企业技术人才需求困难提供借鉴,让企业和学校达到更好的合作,在人才需求和人才培养实共赢;也让学生在专业选择、就业和择业观念上进一步成熟和理性,为学生的学业和事业助一臂之力。增加对口就业率,促进供需良性持续发展,让中等职业教育健康发展真正服务社会。

#### 参考文献

[1]韩卫东.浅谈职业教育汽车专业中的问题及对策[J].中国校外教育,2016(S2):142.

[2]冯华亚,李磊.汽车相关专业职业教育应对汽车后市场发展变化策略研究[J].辽宁省交通高等专科学校学报,2015,17(05):61-63.

(上接第2页)

生们树立正确的安全意识,通过这种方式来显著降低学生们在体育教学活动中发生安全问题的概率。针对这种情况,体育教师可以针对体育教学项目的潜在安全隐患问题现象学生们进行重点强调,并且制定相应的安全制度,对学生们在体育教学活动中的行为方式进行严格地控制,从而强制性地帮助学生们树立正确的安全意识,确保体育教学活动中的运动训练项目能够顺利地展开。除此之外,学校还应当适当地加强对校内医务人员的监管力度,当学生在体育教学活动中发生突发性的安全事故时,校内医务人员能够在第一时间内对学生们的身体损伤进行科学的处理。

#### 3.4通过完善场地和设施来促进二者协调发展

为了可以进一步促进高校内体育教学活动和运动训练项目的协调发展,学校还可以在经济条件允许的范围之内适当地在原有的体育教学场地和教学设施的基础上对其进行完善,为后续体育教学活动的开展奠定良好的基础。与此同时,学校还应当定期对校内体育设施的基本性能进行检测,若这些体育设施出现故障问题则应在第一时间内进行维护或者更新,避免故障设施在体育教

学活动中引发一些不必要的安全事故。除此之外,工作人员还可以对体育场地进行优化和改造,提高体育教学活动中运动训练的专业性,通过这种方式来有效地提高学生们在体育教学活动中的训练效果,有利于促进高校学生综合、全面地发展。

#### 4 结束语

灵活地运用训练方法、合理地使用训练项目、加强安全意识的培养、完善体育教学场地和设施等方法都可以有效地促进高校内体育教学活动和运动训练项目的和谐发展,这也是每一位从事高校体育教学工作的教育者所应探究和思考的重要教学理念,希望在不久的将来,体育教师能够在体育教学训练中帮助社会和国家培养出更多的全面发展的优秀人才。

#### 参考文献

[1]樊克良.高校运动训练和体育教学协调发展的策略[J].林区教学,2019(03):114-115.

[2]李雅茹.高校体育教学和运动训练的协调发展[J].当代体育科技,2019,9(01):37-38.