

大学体育运动训练课程的现状研究

古越

(江西警察学院 江西 南昌 330100)

[摘要]加强身体锻炼,提高身体素质是我国居民非常关注的话题。在高校,运动训练课程是教育培训计划的重要组成部分,该课程的设计对学生身心健康的全面发展具有非常重要的作用。

[关键词]大学体育;运动训练;研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.669

运动训练课程属于大学体育课程的重要内容,以培养学生身体素质和实践能力为主,对学生身心健康发展具有非常重要的意义和作用。在实际应用的过程中,大学体育运动训练课程强调学生全面发展,这就要求运行训练课程体系要具有多元化与多样化特点,满足学生个性化运动需求,进而全面提高学生的身体素质。

一、大学体育运动训练课程现状

(一) 课程内容脱离于市场

现阶段,大学体育运动训练课程内容过于陈旧,并脱离于市场,使得大学体育运动训练课程缺乏一定的系统性,课程内容不符合市场环境要求,进而不利于大学体育运动训练课程的发展。在社会环境下,体育产业整体发展呈现出较好的势头,俱乐部教练、经纪人等相关体育人才的需求量逐渐提高,而大学体育运动训练课程落后于社会实践与市场发展。

(二) 竞技体制的缺失

我国竞技体育由体委领导,这种环境下的大学竞技体育也始终作为从属地位,在运动员招生管理中,由于竞技体制的缺失,使得运动员训练管理中存在很大的问题,相关法规标准不准确,造成运动员培养机制的欠缺,进而给大学体育运动训练课程形成极大的局限性,不利于国际型竞技人才的培养。

(三) 学生自我管理不足

在进行运动训练的过程中,要求学生具有极高的自我管理能力,除了培养学生跳跃性思维能力之外,还要帮助学生集中注意力,维持运动训练的最佳状态,进而实现大学体育运动训练教学整体质量水平的提升。就现阶段大学体育运动训练而言,行为不规范的情况普遍存在,学生整体自我管理能力不足,不利于人才培养和教育。

二、大学体育运动训练课程改革策略

(一) 结合市场情况,调整课程内容。在大学体育运动训练课程中,教师要打破原有经济育人模式,做好市场调研,明确体育市场对体育人才的要求和需求,分析研究后制定大学体育运动训练课程改革策略,以人才培养为核心,结合就业市场调整大学体育运动训练课程内容,拉近大学体育运动训练课程内容和市场发展现状的贴合性,发挥出大学体育运动训练课程的作用,使得课程内容满足学生就业需求。同时,为了提高大学体育运动训练课程质量,学校要从教练员综合素质入手,设立专门机构进行教练员培训工作,提高教练员理论能力与实践指导能力,设置激励机制,提高教练员待遇水平,进而实现教练员综合素质的提升。

(二) 完善竞技制度,培养专业人才。在进行大学体育运动训练的过程中,为了保证体育人才的培养质量,教练要进一步完善竞技体育机制,制定完善的学生管理制度、招生制度以及训练机制,补充相关法规标准,形成系统化运动训练体系,进而保证竞技人才培养效率,达到大学体育运动训练课程的最终教学目的。同时,在开展大学体育运动训练活动中,教练要从理论教学和运动训练两方面入手,将理论教学和实践教学有效的联系在一起,制定理论、实践双重任务,结合大学生运动员文化基础薄弱的特点,结合教学制度和学情,优化人才培养目标和培养方式,形成系统化文化课培养计划,提高学生理论知识,达到大学体育运动训练课程教学的最终目的。

(三) 加强思想教育,促进自我管理。为了实现学生的

自我发展和自我优化,在进行大学体育运动训练的过程中,要从学生训练能力和个性特点入手,丰富课程设计结构和设计方式,提高大学体育运动训练课程教学的灵活性,激发学生对运动训练的兴趣,并在课堂上保持注意力的持续集中,进而提高教学效果。同时,教练要学会运用激励手段,调动学生运动训练的积极性和热情,知识上深入浅出,方式上多鼓励、多表扬,避免对学生过分压制,防止学生对运动训练形成厌恶情绪,不利于综合训练能力的提升。在生源质量方面,要提高招生门槛,结合学校人才培养目标,制定科学合理的招生计划,保证生源质量,进而促进大学体育运动训练课程的可持续健康发展。

三、大学体育运动训练课程改革内容

(一) 自主选修课程模式。自主选修课程以学生终身体育意识为培养核心,提高学生体育能力,为全面发展提供必要的条件。在实际应用的过程中,自主选修课程模式强调学生自主选择,以学生为核心,结合自身兴趣与需求选择运动训练项目,发挥出学生主观能动性,进而达到课程教学目的。学校结合教学条件和师资力量,设置选修课程,其中包括理论课程和实践课程,扩大学生的选择范围,并采用三自主模式,学生自主选择教师、训练项目以及训练时间,打破传统课程设置方式对学生的压制,保证学生在教学中的积极性和热情,进而达到大学体育运动训练课程的教育目的。

(二) 学分制课程模式。学分制课程模式在选课的基础上,将学分作为计算单位量化学习成果,通过学分累积的方式衡量学生体育运动训练成绩,将选课、学分、平均学分融合在一起,形成评价指标,落实因材施教教学原则,发展学生个体差异的基础上,促进学生的自我选课和自我管理,拓展学生学习时间的自由程度,改变传统人才培养方式,提高课程设置的科学性和合理性。这种课程设计方式有利于学校对学生的管理,形成一生一表的模式,提高成绩查询的便利性。

(三) 俱乐部模式。俱乐部模式从本质上是对自主选修模式、学分制模式的补充和辅助,为了取替运动训练的强制性,在以上课程模式成熟发展后,逐渐应用俱乐部模式,这是我国大学体育未来发展的主要趋势。在实际应用的过程中,俱乐部模式对大学体育教学硬件条件较高,在自主选修模式和学分制模式应用发展中,学校在体育设施建设方面有了很大的改善,也为俱乐部模式的应用打下坚实的条件基础。在教练员自身素质方面,从引进、培训两方面入手,制定优胜略汰机制,完善进修培训方式,促进教练员的自我完善和自身建设,提高教练员综合素养。

四、结束语

本文通过对大学体育运动训练课程改革的研究,得出:4.1现阶段,大学体育运动训练课程体系存在课程内容、课程管理以及学生自身管理方面的问题,限制大学体育运动训练课程的发展。4.2结合现状分析,提出调整课程内容、完善竞技制度、促进自我管理等措施,改变大学体育运动训练课程体系,明确改革思路,保证稳定长久发展。

参考文献

- [1] 刘刚. 高校运动训练课程改革的思考[J]. 运动, 2017(11).
- [2] 张明全, 高玉婕, 王俊博. 体育拓展训练课程建设的对策研究[J]. 求学, 2020(23).