

信息技术在高中体育特长生训练的应用与效果研究

暴学良

秦皇岛市抚宁区第一中学

[摘要]2020年是特殊的一年,上半年中小学进行网上在线教学,体育特长生进行在线训练,这对学生和教练都是一个挑战。因此,我采用运用现代信息技术辅助教学,把一些教学资源以及网上有关的视频、音频、图片等素材采集起来进行有效的整合,学生训练过程全部录像。开学前后对学生高考四项成绩进行前测和后测,结果显示,疫情期间训练效果较好,由此看出信息技术辅助线上训练有一定的优势,但是也有其缺点,本文对线上训练教学的重要问题进行了阐述。基于以上背景,这给后续高中教学提供了一条新思路,即线上教学不仅仅可以应用于疫情期间,还可以与线下教学融合在一起,应用在现在的在校训练中,并且应用范围广泛,效果可期。

[关键词]在线教学;信息技术;体育训练;融合教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.959

一、研究背景

现如今,信息技术飞速发展,信息、网络、人工智能等新事物充斥在我们周围,随着教育信息化的普及,高中课堂引入信息技术辅助教学,以大大提高教师的课堂效率和学生的学习积极性。在这样的新时代背景下,高中的体育训练也应紧随其后,牢牢跟上教育信息化的步伐,将信息技术应用到体育生的训练当中,而因为这次疫情,我在对体育生进行远程训练指导时,使用了信息技术辅助教学,以期望在重重困难下能另辟蹊径,在停课不停学的特殊时期也能让学生的体育成绩有所提高,为他们将来能选择一所理想的大学做足准备。

二、线上训练教学与信息技术

(一)信息技术的应用

由于特殊时期不能对学生面对面的指导训练,因此,教练和学生之间存在一定程度上的脱节,学生在自家的训练难以得到最正确的指导,为使能得到更好的训练效果,我采用运用现代信息技术辅助教学:一方面,把一些教学资源以及网上有关的视频、音频、图片等素材采集起来进行有效的整合,以供学生在训练前后仔细观看,从而指导学生正确进行相关训练;另一方面,我要求每一个学生把每天训练的过程全程录下来,我通过反复观看学生居家训练的视频、慢放每一个动作,细致到每一帧,从中指出学生动作的不足之处,在把慢放视频反馈给学生,指导他们找出自己的不足之处予以改正。

(二)线上训练过程

以三级跳远为例对学生在线指导,通过看学生训练录像,反复看回放、慢放,发现学生存在的技术问题,细致到每一帧动作并做出标记使学生能迅速认识到存在的问题。并精心挑选优秀运动员的技术动作,指出其中关键的技术难点,要求学生反复观看、慢看,帮助学生大脑建立正确的技术动作概念,与自己的动作形成鲜明对比,以便学生能够清楚明白的认识自己的问题所在,并在教练的指导下能够有针对性和实效性的改进自己的技术动作。

三、结果分析

(一)结合信息技术的线上训练理论的优势

通过对体育生高考四项成绩进行的前测和后测,数据反映出疫情期间笔者采用的结合信息技术的远程训练理论稍有成效,从这也能看出信息技术应用到体育训练中效果好、效率高,具体优势体现在以下几个方面:

(二)激发学生兴趣

高中生的学习生活枯燥无味,体育训练更是苦上加难,传统的训练方式刻板无趣,学生训练积极性不高,想要练出成绩更难。由于疫情,我将传统的训练方法转换成用视频和图像更能吸引他们,以提高其训练积极性。

(三)提高体育线上理论的教学效果

传统的教学方法已不能满足现代教学的需要,体育训练也要与时俱进,视频、图像等信息技术的采用形象直观,对一些动作要领学生可以一目了然,大大方便了教练教和学生学,从而明显提高训练效果。

四、缺点和不足

虽然采用信息技术辅助训练,使学生的成绩有一定的提升,

但是成绩提升效果没有预想的好,这主要有以下几方面原因:

(一)硬件设施跟不上

疫情期间学生只能自己找场地训练,家里客厅、车库、马路、小操场……等等,训练条件比较简陋,训练设备准备不全,因此,训练效果会受到一定程度的影响。

(二)远程指导不到位

在线指导学生训练,没有和学生面对面的机会,所以不能实时看到学生的技术动作,难以当场指出问题,教练与学生的沟通存在时间上的延续性,这也直接影响训练效果。

(三)学生自制力不强

高中生本身处在好奇心强的年纪,自制力差,自我约束力不强,在学校时,学生习惯了教练时时督促着训练,疫情期间自己居家训练,虽然教练每天都会提供训练计划和要领,但是学生也不能保质保量地完成训练,这就使训练效果大打折扣。另外,学生使用手机除了用于训练,还会上网、玩游戏等等,既影响体育训练又影响文化课的学习,因此,这需要教师和家长正确引导,使学生合理使用电子产品,以达到最好的学习效果。

五、信息技术在实际教学的应用

(一)信息技术应用于线下训练教学

信息技术不仅可以应用在线上训练中,还可以应用在平时线下训练过程中,用最新的技术和方法指导学生训练,以达到事半功倍的效果:

(二)全体教练员线上培训和学习

线上教学的普及不局限于教练面对学生,还可用于学校组织全体教练员参与远程培训,通过不断让教练员们进行充电,不断补充最新最先进的训练理论和技术。同时也能督促教练员善于利用网络资源自我丰富和学习。从而达到用最少的投入得到最多的收获。

(三)假期对体育生进行线上训练指导

体育生和普通学生有不同点,假期居家期间长时间的训练会导致体育生的身体素质和体育成绩会明显下滑,并且开学以后再恢复训练体力和耐力迟迟恢复不到假前水平。然而学生自律性普遍比较差,假期难以做到自主训练,因此,教练员可以采用线上指导学生训练的模式,督促并指导学生居家训练,并做好开学后线上线下教学的衔接。经过这一系列的措施,就可以大大改善学生假期离校期间体育成绩大幅度下滑的现象,保证学生一直处在最佳状态。

总而言之,人类已进入信息时代,这对体育教师对体育生的训练方式提出了更高的要求。体育老师要时刻学习,紧紧抓住最新的训练技术,积极采用线上线下融合教学指导训练的方式,以达到事半功倍,让学生都能考上理想的大学。

参考文献:

- [1]陶月,王磊.信息技术在体育教育训练中的应用[J].当代体育科技,2019,9(31):31+33.
- [2]孙建.浅谈信息技术在中考体育训练中的应用[J].教书育人,2013(16):44.
- [3]唐学军.信息技术在体育训练中的研究与应用[J].现代计算机(专业版),2011(06):66-67.