

体能康复训练在高校体育教学中的重要作用

杨红斌

(山西省阳泉职业技术学院 山西 阳泉 045000)

[摘要] 相关研究调查结果显示,我国学生体能呈现出了较为严重的下滑趋势,这直接影响了国民素质水平的提升。为此,如何有效提高学生体质也成为教育领域关注热点,而体育教学质量则是学生体能素质提升的关键,所以本文也就体能康复训练在高校体育教学中的重要作用展开了探索,希望借此来进一步优化高校体育教学。

[关键词] 体能康复训练; 高校; 体育教学; 作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1480

引言

体能康复训练可谓是一项较为特殊的运动,具有一定的功能性价值,属于康复运动许可,现如今在高校体育教学中得到了较为广泛的应用于推广。高校体育教学活动实施的主要目的就是为了提高学生身体素质,让学生在获得知识的同时也能获得健康的体质,可是传统体育教学效果并不理想,而体能康复训练的有效应用不仅是对体育教学的优化与改进,同时还能进一步提升康复训练的独特功能价值,这样学生就能在合理的安排以及训练规划中提升自己,从而有效促进我国高校体育教学质量得以提升。

一、体能康复训练在高校体育教学中的重要作用

(一) 激发学生运动状态

体能康复训练在高校体育教学中的应用,本就是康复运动训练与体能训练的有效结合,这能帮助学生更好地明确这一项目的实施情况及特征。在体育学习过程中,伤痛是难以避免的,而且长时间的体育训练与学习,还有可能会促使学生肢体稳定性出现减退等情况,这个时候一旦出现意外和损伤对于学生身体及体能会造成不良影响,而有效的体能康复训练则能够改善这一现象,有助于学生体能素质得以提升,这能为体育教学活动的顺利推进打好基础。由此可见,体能康复训练在高校体育教学中的作用主要体现在有效激发学生运动状态上,毕竟其能够将体能训练与康复医疗训练有效结合应用起来,让学生在康复治疗的同时有效开展体能训练,这不仅能够提高学生身体技能,还能促进学生良好运动状态维持,最终有效优化体育教学。

(二) 提高学生体育训练认知度

为了能够让学生更好地接受体育训练,有效引导学生参与到体育训练实践中,提高学生现代体能训练认知度也同样十分重要,而体能康复训练则能促进这一目的得以实现,其能够让学生在体育训练的同时准确认识要如何科学训练,以及要如何处理训练过程中出现的各种问题和损伤,这样才能有效提高学生现代体能训练认知度,同时让学生明白体能训练的价值,这样学生自然会主动参与到高校体育教学活动中,从而有效促进学生发展与提升。

(三) 促进学生全面发展

现代体能训练要求教师在体育教学过程中注重学生全面发展,在基础体育教学的同时培养学生勇敢、克服困难、坚持不懈等精神,而体能康复训练在高校体育教学中的有效应用则能进一步促进这一目的得以实现,毕竟学生在体能康复训练过程中,其机能、发育均能够有一定程度的改善,同时还能让学生体育学习情绪、意志品质得以提升,是真正提升高校体育教学效果的有效方法。

二、体能康复训练在高校体育教学中的重要作用发挥措施

(一) 注重机能康复性体能训练

体能康复训练在高校体育教学中的重要作用要想得以发挥,教师在教学过程中一定要注重技能康复性体能训练,这也是体育教学活动得有顺利实施的前提。学生在受伤之后,很容易会产生各方面的体能下降,这个时候学生恢复能力、体育学习效果自然也会受到影响,从而促使学生出现病痛加重抑或者

是反复。为了改善这一现象,促进学生身体技能与运动能力的康复,教师在体育教学过程中还可以对学生展开技能恢复性的康复训练,在体育教学活动实施之前,先了解班级学生体能与身体素质情况,然后针对学生存在的问题来制定出合理的体能康复训练计划,这样才能有效避免其受到影响,从而真正优化高校康复体能训练结果,为高校学生体育素质及能力发展提供良好保障,最终有效提升高校体育教学效果。

(二) 从心理手段着手训练

体能康复训练在高校体育教学中的重要作用要想得以发挥,教师还可以在教期间从心理层面着手来对学生进行康复训练,这也是体育教学的关键。一个班级学生家庭背景、性格爱好各方面都有所不同,这促使学生体育训练情绪也十分的复杂化,负荷的增加甚至还会加重学生身体的消耗,不利于学生学习与发展,更甚至还会促使学生在体能训练中出现负面情绪,不利于高校体育教学活动实施。为了改善这一现象,教师即可在教学课堂上有效应用体能康复训练来对学生进行指导,而且从心理层面着手来引导学生调控自身紧张情绪和心理,这对于学生运动员素质与能力提升而言十分重要,也是有效提高学生体育学习兴趣的有效方式,更是提高体育教学效果的关键。

(三) 提升体能康复训练趣味性

兴趣是学生最好的老师,体能康复训练在高校体育教学中的重要作用要想得以发挥,除了上述几点之外,教师在体育教学课堂上还需要尽量采用有效方式来提升体能康复训练的趣味性,让学生能够在训练期间感受到快乐,这样就能真正优化体能康复训练效果,同时为学生身体素质与能力提升打好基础。例如,为了能够有效强化学生上臂力量,教师在教学过程中即可改变传统引体向上的锻炼形式,在教学过程中鼓励学生展开“双人推车小游戏”,这不仅能够起到教学的效果,还有助于学生学习兴趣提升,之后再针对学生身体素质与问题来做好康复性训练指导,这样才能真正有效提升体能康复训练趣味性,而学生也能在这一过程中得到发展和提升。

三、结语

综上所述,体能训练本就是高校体育教学活动实施重要构成部分,而体能康复训练则主张将身体康复训练与康复医疗与体能训练有效结合在一起,其能够进一步提高学生身体素质,避免学生在体育锻炼过程中受到伤害,从而有效优化高校体育教学效果,促进学生身体素质逐渐得以提升。为此,教师在高校体育教学实践期间一定要准确意识体能康复训练的重要性,在体育教学的同时做好体能康复训练指导,以此来有效促进学生发展与提升。

参考文献

- [1] 闫雪辉. 高校体育教学冬季体能训练与机能储备[J]. 黑龙江政法管理干部学院学报, 2007, 000(003): 135-136.
- [2] 林挺. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用研究[J]. 黑河学院学报, 2017, 008(008): 217-218.
- [3] 蔡利燕. 高校体育田径教学中体能训练的重要性与对策分析[J]. 现代经济信息, 2019, 000(005): 238, 241.