

高校体育训练中的防伤害策略分析

聂朋朋

(山东第一医科大学 山东省医学科学院)

[摘要]现阶段,高校对体育训练的重视程度在逐步加强,与此同时,高校也组织了一系列的体育活动。而在体育活动中,学生因体育训练受到伤害的事件屡见不鲜。对此,文章重点分析高校体育训练存在的问题和防伤害策略,以供参考。

[关键词]高校体育;体育训练;防伤害

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.008

现阶段,高校体育训练主要是根据学生的喜好,训练学生的专业运动技能,并让学生能够在体育训练中感受到运动所带来的快乐。为了避免学生在体育训练中受到伤害,学校方面要制定出体育训练中的防伤害策略,帮助学生养成良好的运动习惯,进一步强化师生的安全意识。教育部门明确指出,学校的体育教育工作要以“健康第一”为指导思想,充分满足不同阶段与不同兴趣爱好的学生需求,学校方面应开设多样化类型的体育课程,从而提升学生的身体素质。在此背景下,很多教师开始探索体能训练的技巧与方法,但是从教学实践来看,其中仍存在一定的不足,对此,文章重点探讨高校体育教学中体能训练中的技巧与方法。

一、高校体育训练中存在的问题

(一) 缺乏先进教育理念,且体能训练师资力量薄弱

现阶段,高校对体育人才要求相对比较简单,进而导致学校对体育人才选拔与培养的重视程度不足,而且存在强体弱文的错误思想,甚至是很多体育生已经完全不学习文化课程内容,认为自己的主要任务是体育锻炼,不需要进行文化课学习,同时还将在体育方面的优势作为考上高校的重要条件。这也造成高校在专项技能高水平生源招生过程中降低标准,同时高校也出台了相对比较宽的招生政策。在社会快速发展背景下,高校体育教育工作也承担着社会体育教育工作的重任,因此,高校在培养高素质体育人才时,需要充分考虑到人才的体育优势以及思想道德素质等。针对高校体育人才的培养来讲,学生未来的就业方向非常明确,进而限制了思维方式的创新。比如:体育人才在进入到高校以后,他们直接默认自己今后的就业方向是运动员或者是教练等,这种具备极高稳定性的职业名词渗透到学生的思想中。截至目前,很多高校体育教师有的从事体育科学理论的研究,有的从事体育技能的锻炼,而双师型人才教师比较少,由此可见,高校体育师资力量相对比较薄弱,师资队伍的建设还需要进一步加强。

(二) 课程功能性不足,且人才评估过于主观

现阶段,高校在培养体育人才过程中,出现了较为显著的课程功能性不足的问题。与此同时,社会对体育事业的关注度比较低,政府部门未能够充分发挥自身的指导作用,多数高校很难形成一种系统性较强,且具备联动性的体育课程体系。在这一背景下,高校体育人才培养的质量达不到预期的目标。体育人才培养中的专修课程应该采取什么样的措施进行创新,从而充分发挥专修课程在体育人才培养方面的价

值,是当前高校体育人才培养的重点课题。结合当前的体育教育体系来讲,在对体育人才进行评估过程中,教师是重要的参与者,而这意味着学校的评估评价内部因素存在较强的主观性。从这一层面来讲,加快构建出一个全方位、立体化的评价体系具有非常重要的意义。除此之外,在高校体育人才培养创新中,多数体育教师未能够考虑到体育教学的滞后性,而且没有进行科学的判断,进而导致体育人才教学效果表现出一定的片面性。

(三) 传统教育模式和内容有一定的局限性

现阶段,体育课程教学要注重学生的身心健康发展,还需要针对性的讲授一些防伤害策略,确保学生的身体素质能够达到国家标准。这要求大学体育教学更加有必要注重学生的体育能力。而受到传统教育模式和教育内容的影响,很多教师并未注重体育能力的培养。

除此之外,大学学生的个性相对比较特殊,而且每个学生的体育兴趣爱好存在差异,由于体育教育内容并未结合学生的实际情况,体育能力锻炼方式并不能够完全满足所有学生的需求,造成部分学生出现抵触心理。

二、高校体育训练中的防伤害策略

(一) 制定出清晰的人才培养目标与教学目标

现阶段,高校体育专业课程工作的开展与落实,需要充分考虑到全球体育发展趋势,并结合我国社会主义初级阶段的基本形式。同时,教师还需要考虑到体育人才的认知规律与体育科学的特点,制定出清晰的人才培养目标,即:培养学生的体育能力,进一步加强对体育课程的深入研究,探索体育人才培养课程之间存在的关联,进而推动体育学科的课程体系进一步完善,让高校体育课程体系更加完整与宽广。除了需要注重基本的体育技能的培训,教师还需要注重学生其他方面基本素养的培养,让学生具备更高的竞争优势。包括具备接受研究生教育的水平、从事专业体育教学活动的水平等,培养出高素质、高能力的现代化专业体育人才,注重学生创新能力与意识的培养。

(二) 优化教学方式,注重复合型体育人才的培养

体育教师需要积极打破原来的四年制培养路径,可以把本科生与研究生教育充分结合在一起,进一步提升本科体育人才的综合素养与能力,同时还能够增强体育人才在社会中的竞争优势,消除大众对本科体育生存在的偏见。积极改革体育人才的培养方法与模式,比如:结合体育人才的兴趣爱好,让学生自行规划未来的就业方向,包括学生在毕业后接

受研究生教育以及从事基本的体育教学工作等。通过这样的方式,能够进一步实现高校体育人才资源的有效配置。与此同时,还能够开拓出高校培养高素质、高能力的综合性体育人才的新局面

(三) 强化核心力量的基础训练

为了提升核心力量,基础训练是必不可少的。基础训练可以帮助学生掌握基本的运动技能,一般情况下,短跑是体育教学的基本课程,要是一般将大多数的时间留给学生,根据自己的实际情况进行锻炼,课堂教学过程中,教师可以在课前几分钟,让学生进行仰卧挺髌、腿臂交叉两头起等基础训练,这也是核心力量训练的重要前提,可以帮助学生感受到核心肌群对人体所具有的支撑作用和控制作用,同时,通过这样的方式,可以帮助学生了解自己核心肌群的不足。除了可以快速达到教学目的,获得最佳的教学效果,还能够改变学生的认知,让学生能够深刻意识到加强体育锻炼与进行核心力量训练的重要性。在基础阶段做好相应的准备,能够为后续的训练和教学工作奠定良好的基础,可以有效的提升学生的身体素质。

(四) 合理的利用体育运动器械

现阶段,很多体育运动都依赖于运动器械完成,高校已经配备了足够的体育器械,可以达到训练学生核心力量的目的。教师可以结合学生的实际情况,因材施教,借助于简单的器械进行核心力量训练。在准备活动之后,学生可以把双脚搭在第一格肋木,然后双手支撑地面,同时手臂和身体呈现出一个直角,脊柱保持正常的状态,并与地面保持平行。在这个过程中,学生需要保持正确的姿态,且均匀呼吸。

除此之外,在学生锻炼过程中,教师可以用计时器进行计时,在多次训练之后,可以提升训练的强度,通过层级递进的方式,提高学生的核心力量。

(五) 结合学生情况分层教学

体育课程时间比较有限,难以实现对每个学生都进行专门的训练。因此,教师可以进行分层教学,把相同需求和相同特点的学生分在同一个组内,然后对不同的类别进行针对性的核心力量训练,从而充分体现出因材施教的教育理念。比如,有的学生喜欢球类运动,教师专门训练学生的体能和球技。多数男学生容易接受核心力量训练,但是女学生接受核心力量训练难度比较高,而且女学生对于核心力量训练不感兴趣,教师可以利用趣味运动会的方式开展体育教学,然后在逐步加入核心力量训练内容,从而为学生提供一个逐步接受的过程,增强学生的适应性。

(六) 深化学生在课堂的主体地位

在传统的体育教育工作中,教师在课堂中占据主导地位,但是这种教学方式并不符合素质教育的要求,同时也不利于人才的培养。因此,教师应该深化学生在课堂的主体地位,以学生为核心,采取有效的教学方式,提升学生的运动能力,激发学生的主观能动性,从而让学生能够积极主动的接受体育知识。在这一基础上,教师需要给学生预留一定的时间与空间,确保学生能够充分发挥自身的优势。比如,在

健美操教学过程中,部分学生的核心力量训练已经达到了标准,教师可以引导学生融合自己的思考,在镜子面前利用模仿动作进行核心力量训练,并逐步增加训练的难度。通过这样的方式,可以有效的激发学生的主观能动性,与此同时,还能够增进学生与教师之间的距离,让学生和教师进行有效的交流,提升高校体育教学中应用核心力量训练的效果。

(七) 做好准备,进行科学专业的训练

(1) 进行科学专业的训练

专业训练能够让学生掌握更多技能,做好充足的准备,可以有效避免学生在运动中损伤。需要注意的是,部分学生的运动能力相对比较弱,教师要严格遵循循序渐进的原则。当学生遇到自己不理解的内容,教师要鼓励学生主动向专业教练或者是教师请教,进而掌握更为科学的训练方式。在进行训练之前,教师可以引领学生观看一些视频,帮助学生明确训练中可能遇到的伤害和应对措施,进而最大限度地规避伤害。除此之外,教师也可以专门组织防伤害技能培训课程,让学生能够获得更加专业的技术,进而避免训练对身体产生较为严重的损害。

(2) 强化学生的自我保护意识

意识是行为的先导,当学生形成了自我保护意识,他们便能够积极主动的学习一些防伤害技能,并能够在训练中始终坚持使用正确的方法。训练之前,教师需要讲解一些应对训练伤害的方法,一方面能够让学生更加及时的应对运动损伤,另一方面可以增强训练的科学性。尤其需要注意的是,在训练的任何一个时刻,学生都需要将自身的安全放在第一位,并根据实际的训练内容,决定是否佩戴护具。当学生在训练过程中受到了较为严重的损伤,必须要及时向校医寻求帮助。由于每一个学生的身体素质不一样,所以教师要帮助学生正确认识自己的体能,避免超出自身的身体承受能力。在保证自身安全的情况下,接受专业的体育训练,能够最大限度地降低学生受到伤害的概率。教师要在保证学生运动技能提升的同时,让学生结合自己的身体素质适当增加训练的频率。

结束语

综上所述,为了进一步避免学生在训练中受伤害,学校方面可以设置体育选修课,将体育学习的主动权发给学生,确保学生处于教学中的主体地位。与此同时,教师要加强对伤害技能的教学,促使学生形成良好的安全意识,进而让学生能够全身心的投入到体育教学活动中,并能够积极主动的防范伤害。

参考文献

- [1] 罗燕. 体能训练在高校公共体育课程中开展的必要性及对策研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(02): 32-33.
- [2] 刘荣江. 基于高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(24): 17-18.
- [3] 景龙德. 体育教育专业学生课余体育训练现状的调查分析——以河西学院为例[J]. 文体用品与科技, 2021(12): 147-148.