

关于体育运动训练原则及对体育教学的启示

葛飞

(四川民族学院 四川 康定 626001)

[摘要]随着我国经济的快速发展,人民对于生活水平要求越来越高,体育运动不仅能有效保证人民的生命健康,还可促进体育教学的健康发展,本文从体育运动训练的原则展开研究,并从教学需要抓住重点、借鉴专业知识、多种方式相结合、结合体育训练内容、利用先进科学技术方面,探讨体育运动训练原则对体育教学的启示,以供参考。

[关键词]训练原则;体育运动;教学启示

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.586

引言

体育运动训练与体育教学具有多处相似,但其服务对象并不相同,想要保证提高学生的身体素质,就要有效提升体育教学质量,并从体育运动训练中吸取精华。

一、体育运动训练的原则

(一) 区别对待原则

因为运动员的专业水平各不相同,存在高低之分,例如:部分运动员的专业素质较强,因此其承受的压力也会相对较大,当然也会存在部分运动员的专业素质较低,如若这时教练员还对其施加超负荷的运动量,就极可能造成运动员的身体出现损伤,这样不仅不能提高其专业能力,还会影响其进一步发展,造成得不偿失的后果。所以教练员在安排运动员的体育运动训练时,不仅要充分考虑到每一个运动员的特点,更要结合其实际身体状况为其制定适当的、个性化的、符合发展的学习目标,这既保证了运动员能够从运动中获得收获,还能有效保障运动员的身体健康,为其以后的发展增砖添瓦。另外在运动员的运动训练过程中,教练员还要保证对不同的运动项目遵循区别对待的原则。在实际训练的前期,教练员更要格外注意训练学生身的身体素质,在训练的后期,可注重对运动员技术上的训练,进而促进其全面发展。

(二) 基础训练与专业训练原则

对于专业体育运动员来说,想要实现其专业技能与专业知识的有效提升,就要在实际训练过程中严格保障基础训练与专业训练互相结合的训练原则。基础训练就是在正式的体育运动训练中运用多种形式的训练方法,使运动员的运动能够更为协调,促进其身体协调性,提高身体素质,全面保障运动员专业技能与专业知识的显著提升。在进行专业训练时,要根据运动员的动作特点明确其动作要点,强化其动作水平,使其专业运动水平得到显著提高。基础训练与专业训练的区别就在于其内容上与规范性的问题,但二者相同的是都能够提升运动员的专业技术水平,二者间具有相互独立却又互相成就的特点,在实际训练时运动员是不允许只进行专业训练的,要知道如若没有基本训练就没有办法做到全面性锻炼;与此同时如若没有专业性的技术性要求,基本训练也就等同虚设。

二、体育运动训练原则对体育教学的启示

(一) 教学需要抓住重点

在学校中的体育教学中存在项目较多、训练人数较多,专业体育教师人数较少的问题,例如:部分学校的体育教师同时为不同年级的多个班级上课,因各年级段的学生需要训练的项目各不相同,因此教师应当采用多种办法保证学生的上课质量,例如:分组学习、赛前重点培训等。在竞赛时不同项目对于参赛人员的体力要求各不相同,如:短跑运动员需要保证自身的快速力量与步频、中长跑需要保证自身的速度与耐力,马拉松主要考验耐力与身体素质,因此教师在督促学生训练时要注意根据其具体情况进行训练,进而保证学员的专项素质。在进行实际训练时,学员可将不同训练穿插进行,保证自身的健康、持续、稳定发展^[1]。

(二) 教学借鉴专业知识

在进行体育教学时要适当借鉴运动训练的先进专业知识,并将其灵活运用至教学当中,从而保证体育教学中的教书育人

目的;体育教学还需从专业训练中找寻适合教学的专业方法,并将其运用于对学员的教学当中,使教师的教学活动与教学内容更加饱满。体育教学在专业训练中找寻经验、吸取其精华部分是保障体育教学进步的基础,其能够从中学习到更为有效的方法,进而为提升学生的运动水平提供帮助。当然此类借鉴需不断摸索,并保证在实际操作中进步,为学生提供提供更好的教学体验。

(三) 多种方式相结合

通过多次试验可知,在运动训练中蕴藏着多种教学因素,因此运动训练方法与原则会与体育教学存在一定程度的相似。另外通过对体育教学中的教学方法与内容的分析,从运动训练中还能够总结大量的教学方法,例如:在运动训练中经常会用到的语言法与演示法,此类方法均可应用到体育教学当中,但需格外注意二者间针对的对象并不相同,存在一定差异,因此在使用此类方法时要注意合理变换,保证此方法适合体育教学。在运动员的运动训练中还会包含多种原则,这类原则也同样适用于体育教学,但要格外保证在运用这类原则时要注意其使用对象不同。在日常的运动训练中还会经常应用到多媒体,其也可运用到体育教学当中,使学生利用多媒体更为直观地观察运动方式,将教育改革贯彻到底,多媒体还能有效激发学生的学习热情,培养其运动能力,使其形成终生运动的好习惯^[2]。

(四) 结合体育训练内容

体育教学的主要目的是通过锻炼提升学生的身体素质,保证学生的体育知识技能,使其拥有良好的身体素质,以此保证每一位学生都可以用健康的身体迎接学业上的挑战,所以要想完成此挑战只进行简单的动作训练是远远不够的,只有保证长期的锻炼才能够有效提升学生的身体素质,因此在体育教学过程中,体育教师在教授学生运动内容时不仅要强调动作上的学习,更要保证提高学生的体育水平,加强其身体素质,将体育内容与体育精神充分结合,并尽最大可能保证二者融合,存进学生的体育训练。

(五) 利用先进科学技术

体育运动是一门注重专业与系统的运动,随着社会发展其训练不仅会应用到新型器械,还会使用到大量的先进技术。体育教学也要从中借鉴,要采用科学的、先进的方法保证学生的兴趣性,并在此基础上培养学生的体育意识,为学生的健康稳定发展提供保障。

结论

体育运动训练与体育教学存在较多共同之处,体育教师要充分认识到体育运动教学的作用,从中学习其精华之处,并将其运用于教学当中,提升学生对于体育的学习兴趣。

参考文献

[1]巴永振,王姝毅.探析体育运动训练原则及对体育教学的启示[J].当代体育科技,2020,010(009):241,243.

[2]唐周雄.体育运动训练原则及对体育教学的启示研究[J].科技资讯,2019,017(020):129-130.

作者简介:葛飞(1979.02)男,四川康定人,大学本科,讲师;主要研究方向:体育教育、运动训练、民族传统体育。