

有效提高体育训练教学效率的方法研究

葛 柳

湖南人文科技学院体育学院 湖南省娄底市 417000

摘 要: 随着人们对体育教育发展的重视,体育教育的健身教育效率成为了评价体育教育好坏的重要指标。提升体育教育的健身教育效率,既能帮助学生在体育学习时提升身体体质,还有助于加强学生的身心健康。本文主要针对当下体育教育的方式存在的不足,探讨利用高新技术工具、改进教学方法、完善检测标准等方面的多样化创新方法,希望能够为提升体育健身教育效率提供理论和实践指导。研究发现,合理的安排锻炼计划、独特的教学方法以及辅助信息都可以明显提高体育健身教育效率,最终得到优异的教育成效。

关键词: 体育训练;教学效率;教学方法;信息技术;训练评估

引言

随着当代体育产业发展,靠运动员的自身天赋以及个人训练已不能再单纯地作为提升项目成绩的唯一方法,已向更关注和科学合理的以高效率教育为主导。在竞技的体育领域内,训练作为一个培养、加强运动员技术的重要环节,其效果的好坏受到教练员和研究人员的高度重视。成功的训练教育不仅可以加快运动员学习技术的速度,增加运动员的竞争性,减少运动员受伤的可能性以及缓解训练疲劳程度,提升训练质量和比赛效果。这需要将传统体育训练模式改进,用科学的方法,依据运动员的特点和需求制定独特的训练计划。本次研究试图对提高体育训练教育有效性方式进行探究并从实际操作的层面为如何提升运动员训练质量和比赛成绩提供理论支撑及操作指导。

1. 提高体育训练教学效率的必要性

要想使运动员有所提升,运动水平有所增强,就必须对体育教学予以重视,提升体育教学的效率。当今体育赛事中,对运动员的要求不仅是技术技能方面,还要体现出坚强的体能和心理等多方面的素质。因此,体育教学的效率关系着运动员的竞技发挥,对其比赛成绩也具有一定的间接影响。这样不仅可以使运动员的潜能得以发挥,节约训练时间,减少超负荷以及无效率的重复运动,减少伤病,使运动员能够以最佳状态进行比赛,还能够提高教师的教学效率以及学生对知识的掌握情况,使得技术能够早日掌握,建立自信,进而促进体育项目发展与变革。由此可见,体育教学的效率提升是体育事业发展的关键点,也是优秀体育人才的有效培

养手段。

2. 教育学理论与体育训练教学的结合

运动训练课程可以提供教育学理论为训练过程提供一种规范化方法以及思路。通过将教育学理论纳入到运动训练实践中,将训练过程变得有条理且更符合逻辑。在教育学的范围内,像学习、发展心理学、学习目标等方面有助于教育者更好地认识运动员的学习过程及心理特质,根据运动员差异,结合不同运动员的个人特质,设计更加具有针对性及个性化更强的训练内容。例如,利用建构主义理论,教师可以通过启发式的教学方法引导运动员思考和解决困难,锻炼他们的创造能力以及自我约束能力。另外,教育学原则强调了教育的互动性和反应性的循环过程,这对于运动训练是非常重要的,通过即时的反馈,运动员就可以准确找到自己的不足之处,在教师的指导下——改正,达到更好的训练效果。

3. 提高体育训练教学效率的创新方法

3.1 科技手段在体育训练中的应用

3.1.1 智能设备与可穿戴技术的使用

智能化设备与穿戴设备正在逐步被引入到体育教学的体系中来。例如智能手环、运动手环等,师生可以实时掌握运动的状况参数,如心率、步数、消耗的卡路里、负荷等。这些数据对教师根据学生的健康状况及时调整学生训练计划有很大的作用,也能够给学生个人提出相关建议,以供学生个性化需求。例如心率检测仪可快速捕捉学生的健康情况,监测学生训练时是否会因运动强度较大而引发过劳以及

伤害的风险。通过智能设备,教师可以准确地了解每一个学生运动强度和身体健康,对开展有针对性和实效性的教学。例如虚拟现实(VR)实训系统、动作捕捉技术等高级体育设备也在广泛应用于体育教学。学生们可以在虚景环境下开展模拟训练,不再受场地设备限制。并能促进学生的运动技能发展,通过安全的环境在其中练习多次,有效而高效地开展教学。

3.1.2 数据分析与个性化训练方案

在现代教学当中,数据分析已经成为了提高课堂教学水平的重要手段之一。通过分析数据及对数据的分析与理解,教师能够掌握学生运动情况,对学生的身体素质进行判断,并根据学生的实际情况制定个性化的训练方案。例如教师可以通过学生的体测试验数据,了解学生的优势项与短板,进而根据实际情况制定方案,使学生均能够在适合自己的运动强度与运动速率下来进行练习。此外,数据分析同样可以帮助教师追踪学生学习情况,及时调整学习计划。例如某一运动技术项目存在明显的运动发展障碍,通过数据分析即可了解运动数据反映的问题,进而调整训练方案,帮助学生突破运动障碍,提高教学的有效性。除此之外,诸如运动技术分析软件、视频分析技术等大数据分析技术也可帮助教师进一步了解学生在训练环节中的细节变化,给予其更为精准的指导。在现代教学中科技的应用使得体育教学更加科学化、高效化。

3.2 优化课堂管理与训练组织

3.2.1 团队协作与合作训练的实施

实施团体协作学习及合作练习方式有助于学生之间互动交流,加强学生学习环境,提高整体教学效果。传统的身体的练习多以个体为引导教学法,这种教学方式虽能促进学生的单项技术的发展,但是忽略团体合作的作用。但在现代体育教学的发展中,越来越多的体育项目开始注重团体合作的力量,对学生的团体协作也是一种有效的开展,还能够对学员群体精神下建立自我信心产生推动作用。例如在足球、篮球等群体性项目的教学中,教师可以借助团体协作性训练帮助学生促进团体合作的发展,而团体合作训练课程内容,可能以基本技术传接、接球移动等,也可能以较高层次的战略编排等,学员在进行团体协作性学习过程中,自身技术得以精进,还能够深化学生对团体的认识和团体责任感。

3.2.2 课堂环境的优化与时间管理

优化教学环境以及合理的时间分配是提高锻炼学习效率的基础。体育教学因为具有时间上的紧张性和任务的繁重性,致使学生在学习过程中难以保证其具体内容有效,无法得到良好的锻炼效果。因此,如何在有限的课程时间内优化教学内容以及教学场所设施,成为提高效率的重点。首先,对教学场所的教学环境进行改革,主要指对锻炼的教学空间以及各种教学器械装置进行调整,以符合教学需求为标准。这样才能够在实际的场地中使锻炼者的运动空间得到有效的拓展,避免因空间密度过大对锻炼效果造成的负面影响。其次,合理的教学管理方式还能够帮助教师掌握合理的锻炼进程,例如对教学进行阶段化的管理,可以将训练分为不同的阶段,针对每一阶段分别设定相应的培训目标,以此来保证每一个环节都能够达到培训成效。再例如教师可以将学员分成小组进行学习,使每一位学员可以根据各自学习情况挑选合适的学习时间段,避免资源的消耗浪费。

3.3 教学方法的创新与多样化

3.3.1 游戏化教学与学科交叉

寓教于乐是以游戏为核心而展开的一种教育模式,在体育教学中创设游戏化的学习环境,可以有效调动学生的积极性和学习热情,比如篮球教学中设置一些比赛小游戏,让学生在愉悦的氛围中掌握技能,同时训练了学生们竞争意识和团队协作意识。学科之间的知识联系也是一种有效教学方式,可以结合体育教学内容设置其他学科中的知识点,比如数学、物理、心理学知识内容,让学生们从不同角度和方面了解体育运动的规律,更好地应用于体育教学中。例如利用数学公式来阐述跑步速度、加速等物理知识,帮助学生们更加科学地调节自身状态,提升运动效率。

3.3.2 积极反馈与学生自我评价

积极有效的反馈和自我反思的方式,善于根据学生对体育锻炼学习做出的反应给予积极的反馈,同时要关注他们的情绪和心理反应。这样做就能够让他们感受到自尊心,同时也能够调动其积极性投入体育锻炼中。当然,自己评价自己的方式也可以有效提高学生参与锻炼的运动技能。这种自我评价能够让学生有效认识自我,看到自己的优点和不足,这样制定出来的锻炼计划就是更加具有针对性,学生在自我反馈的过程中能够更加具有自主学习的习惯,也更加愿意作出努力寻求一种能够解决自己不足的训

练方式，获得训练成果。

结语

提高训练训练的教育水平不仅有利于提高运动员的竞技能力，更是推动整个体育事业发展的前提。基于本文研究，提一些提升训练训练教学的有效方法，如设计训练训练教学科学方法、实施训练教学个性化教育和培养训练心性等。事实上，训练训练的训练训练教学方法以及高效的教学训练方法可以通过提高训练训练教学的训练训练效率和提高运动员的训练训练科学性来减慢运动员接受训练训练教育的时间，帮助运动员深入了解和熟悉训练技术，在有效防止过多的训练训练与发生损伤问题的前提下取得更高的训练训练成绩。未来，随着体育科学研究的深入发展，训练训练教学训练训练教育模式会变得更加科学化和精准化，运动员的训练训练会越走越快，希望在新的体育体育教育

训练教育思想的指导下能涌现出更多的运动员，以支持更多比赛的成功举办。

参考文献：

- [1] 张强；李娜. 提高体育训练教学效率的策略与方法[J]. 体育教育与科研, 2023(5): 40-43.
- [2] 王杰；刘明. 体育训练教学效率提升的关键因素分析[J]. 体育科学与技术, 2022(8): 29-32.
- [3] 李华；张鹏. 提升体育训练教学效率的有效路径探讨[J]. 教育理论与实践, 2023(7): 35-38.
- [4] 刘婷；王宇. 体育训练教学效率提高的创新方法与实践[J]. 现代体育教育, 2022(9): 42-45.

作者简介：

葛柳，女，汉，湖南娄底人，硕士，体育学院讲师，主要研究方向为体育教学与训练。