

# 体育教学改革中创新教育问题分析

程学超

(江苏财会职业学院 江苏连云港 222000)

摘要:运动教学的优化创新对于提升我国体育运动人员的业绩有着良好的帮助。同时能够帮助我国的体育事业始终处于世界的前端。为了提升我国当前教育水平同时丰富我国体育人才的相关储备,本文对于当前体育的优化创新意义进行了论述,同时提出了相应的优化创新方法,并且列举了当前体育运动创新措施的应用,希望能够帮助体育培训教育事业能在体育技术上能够提供更多的创新方法,以此为我国体育事业做出一份贡献。

关键词:体育运动技术优化创新有效措施

## 1 体育教育优化与创新的重要意义

对于当前的体育教学进行创新改良有着重要的意义,具体体现在以下几点:

对于当前的训练技术进行相应的改革创新能够使得当前的体育训练能够更加符合每一个体育运动员的个人提示,以此来提供更加符合运动员自身的训练方式。帮助运动员获得更好的比赛成绩,为我国的体育项目取得更好的比赛成绩。创新运动技术能够帮助我国体育运动事业始终保持在世界前列,为我国的体育长远发展奠定良好的基础。

二、体育教学改革中的创新教育问题在当前体育教育改革过程中,创新教育问题已经成为必须要注意的一个方面,并且也是体育教学改革中的必然要求,需要体育教师对这一方面加强研究。就目前体育教学改革实践而言,其中的创新教育问题主要从以下三个方面入手进行分析。

### (一) 内容创新问题

对于体育教学而言,在内容上相比于中学阶段的体育教育教学更具有丰富性,主要是因为体育教学中的教师及教学设施等资源都更丰富,并且学生也具有充足机会及时间进行体育知识的学习。另外,在体育教学中,很多教学内容不但具有丰富的体育内涵,并且具有较强趣味性及艺术性,如球类运动、武术及舞蹈等相关内容。然而就目前体育教学实际情况而言,这些教学内容方面的优势并未能够充分体现出来。所以,在体育教学改革方面,需要实现教学内容的创新,而这需要教师能够对体育教学内容特点充分考虑,并且需要在实际教学中将这些特点展示出来,这样才能够实现更符合学生需求及要求的体育教学。

### (二) 教学方法创新问题

就目前体育教育教学开展的实际情况而言,虽然体育教育改革取得一定的成果,然而体育教学所得到的效果并不是十分理想,其中十分中的一项因素就是由于体育教学中的教学防范有一定问题存在。就目前我国的教育实际情况来看,体育学科在教育教学中并非重点内容,基本上都是体育院校及体育专业的学生才能够得到系统专业的体育教育,而其他学生所接触到的体育教育教学基本都是普通传统体育教育,并且教师在教学中所选择的教学方式及方法也都是比较单一固定的,导致很多学生在对体育知识进行学习过程中都会感觉比较枯燥,缺乏学习兴趣。由于这种情况的存在,需要体育教师在开展体育教学中实行教学方法的创新,在教学方法创新得以实现的基础上,才能够保证体育教学真正取得比较理想的效果,促使体育教学改革的更好实现,促使体育教学实现更理想的发展。

### (三) 体育教学模式创新问题

在教育教学活动的开展中,教学模式属于十分重要的影响因素,其属于教学理念、教学内容及教学方法等因素的综合体现,教学模式的选择与教学条件、教师风格及学生需求等因素存在密切联系。就目前体育教学中选择的模式而言,其能够符合传统教学需求及要求,显示无法满足新时期的教学需求,即便在实际教学中具有很多学习科目可以进行选择,然而内部的课程安排及课程选择模式,与当前学生的学习需求并不符合。所以,在目前体育教学过程中,对于教学模式进行创新,在解决教学改革问题方面有着重要的价值

及意义,符合教育教学改革的要求及需求。

## 3 体育创新教育的有效措施

### 3.1 采取正确的训练姿势

根据上文的分析,以乒乓球运动员为例,姿势对于运动员有着极大的影响,培养其对动态物体的敏感度,在定点、定高、定线的原则下使队员对这一球路更为熟练,从而再展开相应的变化。在大量重复性练习的基础上,才能让运动员形成肌肉记忆,在动作反射的基础上做到对来球的及时应对。而这一“喂球”过程需要长时间的坚持,促使运动员掌握动作要领,对正确的动作做到深刻认知。

### 3.2 进行规范化和针对性训练

在乒乓球这项运动中,表现出了激烈性与对抗性,而在持续化的训练中很容易使肌肉产生过度疲劳或者脱力,甚至造成关节扭伤或者软组织挫伤等。从这个方向看,训练建立起一个足够安全的保障体系是相当有必要的,从医疗与护理方面出发,通过规划合理的制度减少运动员的后顾之忧。而另一方面,在更健全的制度下,也能够大大降低受伤对运动员训练的影响,在科学有效的理论指导下规避运动中的风险,对于相关的热身与恢复性训练能做到更好的应用。在多样的医疗模式应用下,尽可能调理学员的身体状况,在肌肉力度的增加中使其保持在一个健康的状态,从而表现出更好的运动功能。这一方法对于乒乓球运动来说更为有效,在类似于PNF法的方式中对运动员身体起到保护性作用,从而为后续的提升水平得到更好的发展。举例来说,教练针对运动中产生的肌肉拉伤与关节损伤等,在热身阶段应用科学的方法改善运动员身体的柔韧性,在肌肉组织与结缔组织的放松中给予一定的刺激,在反复收缩的过程中提升其力量或者关节活动范围。整体上也需要在训练之间确立一套受伤医治流程,通过急救室和常备药品等来充实安全保障制度,在乒乓球运动的后勤方面给予运动员最好最及时的维护,把受伤的概率降到最小。而面对不同的受伤类型,也可以在治疗的过程中予以阻力练习,在功能恢复的过程中逐渐提升其身体素质,保持运动活性。这样的制度对于敏捷类的乒乓球运动具有更大的裨益,在训练效果上更为显著。

## 4 结语

对于体育教育的相应研究对于我国体育事业的发展和中国国际地位的提升有着重要的意义。因此我们通过实际的创新教育试验管理,来对运动员的运动模式和体能进行分析,以此来提升体育运动员的运动速度,提高我们在该比赛中的竞争力。在训练中的方式方法具有及其重要的作用,而教练需要根据运动员的个体差异性给出其能力发展与提高方向,为其制定针对性的培养策略,在助其弥补短板的过程中发挥突出项的优势,使运动员能适应不同比赛的情形,将其逐渐引导向适合运动员个人特点的节奏。从而在立体的教育下,运动员可以找准自身的定位,探寻出适合自己的训练手段,把训练效果发挥到最大化。

### 参考文献

[1]孙延.体育运动技术优化与创新理论研究[J].文体用品与科技,2013(20):147.

[2]刘长青.体育运动技术优化与创新思考[J].学园,2015(11):197.