

信息技术在体育教育训练中的应用分析

谭文杰

重庆师范大学体育与健康科学学院, 重庆 404100

摘要: 信息化教学已成当前各阶段、各项教育教学活动的常态化, 体育教育训练作为基础教育的重要组成部分也顺应了这一趋势, 在训练过程中对信息化技术予以了充分挖掘和利用, 旨在通过信息化手段来具化知识、降低理解难度, 同时也让训练内容及形式变得更加丰富、多样, 从而激发运动员兴趣、提升训练质量。但在具体实践中, 信息技术在体育教育训练中的应用效果并不理想, 一些问题也逐渐暴露了出来, 需要教练予以重视并做出有效解决。在此, 文章就阐述了信息技术应用于体育教育训练中的重要意义, 分析了这一进程中存在的问题, 以此为基础探讨了体育教育训练中应用信息技术的优化措施, 以供参考。

关键词: 信息技术; 体育教育训练; 重要意义; 存在问题; 优化措施

DOI: 10.63887/tfet.2025.1.3.6

1 信息技术融入体育教育训练的重要意义

1.1 有助于激发学生的学习兴趣

现代信息技术与体育教育训练的深度融合实际上就是教师依托计算机技术、网络技术、网络平台等各类信息技术及其强大的功能将抽象的知识转化的更加形象、直观、生动, 从而帮助学生正确且深入的认知和理解体育知识、掌握体育项目动作及技巧, 并且信息技术的应用创新了课堂教学互动模式, 除了传统的师生面对面互动之外, 学生还可以实现人机互动, 教师也能通过与学生之间的多元互动而获悉学生的兴趣爱好、为学生提供多元的学习空间并做出正确的指导, 从而激发学生对学习体育训练兴趣, 并帮助学生将这种兴趣爱好延续下去^[1]。

1.2 有助于提高训练的科学性

信息技术的信息化与便捷性是其体育教育训练中应用的最基本特点, 这是由信息技术独有的特性所决定的。在体育训练的全过程, 教练会利用信息技术来分析和掌握运动员的

训练状况、收集与体育训练相关的信息或数据、学习更多新颖的训练方法以及更多的专业知识、解读新的教育政策等, 这就为后续训练的设计和 implement 提供了更加直观、全面的数据支持和能力支撑, 不仅有助于提升教练的专业性, 也进一步提升了体育教育训练的科学性。比如, 教师可通过传感器、视频分析、智能检测设备采集运动员的运动数据, 并通过分析和比对全面了解运动员的训练效果、技能水平和身体状态, 制定出更加科学的训练计划; 通过虚拟现实技术、仿真软件等可以进行模拟训练, 使学生在类似比赛场景的环境中提高技能, 加快反应速度, 锻炼和提升学生的运动技能和综合素质。

1.3 有助于体育训练模式的创新

训练模式是影响训练效果的关键性因素, 与传统讲授式教学模式不同, 信息技术的渗透与应用为训练模式的多样化发展创设了良好的条件, 切实落实了训练模式的创新与优化, 从而更好的服务体育教育训练的高质量发展。教练利用信息技术收集了大量与训练项目有关的资料, 包括数据、视频、讲座等, 让训练

内容更有广度和深度,便于学生多方面了解体育项目、积累丰富的运动技巧、提升动作的规范性;同时它也让体育训练方式更加灵活、多样,不再局限于单一的“讲授法”“演示法”,学生在学习中会增强学习体验,感受到训练的乐趣,并且利用信息技术创设的各种情境,可以让抽象的动作要领呈现的更加具体、生动,不仅可以激发学生的想象,培养其创造性思维,也能同时满足不同学生的不同训练需求。

2 信息技术在体育教育训练中应用存在的问题

2.1 思想重视程度不高

虽然教育信息化在持续深入,信息技术在教育中的应用愈加普遍和常态,但对于体育教育训练而言,院校并未对信息技术在其中的应用给予高度重视,致使信息技术无法在体育教学中发挥出提高教学效率、提升训练科学性、促进学生开展自主学习的作用。比如,在软硬件设施的配置不足、院校提供的相关教育培训活动频率不高影响教练的信息化教学能力等,难以保障教育训练与信息技术的深度融合,导致教育训练理念无法得到有效创新。这些都是思想重视度不高的具体体现^[2]。

2.2 信息技术应用不当

首先,教练对信息技术功能的挖掘和利用不全面,导致教学手段单一。在具体的体育教育训练中,辅助教学的信息技术、相关设备设施相对单一,一般都是以多媒体、交互式白板、投影仪为主,没有深度挖掘和利用信息技术及其功能,一定程度上影响了信息技术优势的发挥,也影响了信息化教学的质量。比如,体育训练项目一般都是户外项目居多,而这些户外项目在实施过程中总会受到天气的影响,像晴天时阳光过于强烈,阴天时阳光照射不足,这些因素就会影响录像效果,那么当教师在播放录像时,画面就会因为阳光照射的强弱而模糊不清,教练及学生就无法利用录像进行反思、

调整,这就意味着信息技术的作用缺乏实质性,也意味着教师没有对信息技术的功能进行深入挖掘和利用。其次,信息技术应用过频繁。信息技术实际上是一种教学的辅助工具,但从目前情况来看教练对其已经产生了极大的依赖性,在训练中通常都会围绕所讲解的知识点、动作技能等制作成课件,利用多媒体播放出来,忽视了传统教学手段的主导地位,学生只看到了多种形式、充满趣味的课件,无法准确把握重难点知识,也无法深入到知识中进行思考和分析,致使体育教育训练的效果不佳,难以达到预期的训练目标。不仅如此,通过调研,部分教练自身的信息化知识储备不足,导致在训练中要花费大量的时间和精力去设计课件、调试设备,甚至还需要其他专业人员从中协助,向其讲解该设备的使用方法,这个过程不仅会影响训练进度,也会影响训练全过程的联系密度,最终影响训练效果。

2.3 融合力度不强

当前体育训练中,信息技术与运动专业知识的融合并不全面和深入,存在知识和理解差距。运用于体育教育训练中的各种技术或工具与体育训练特有需求及运动员特定技能的适配度不高,即开发这些技术与工具时没有综合考虑训练需求和运动员的实际情况,导致信息技术及工具的实用性降低;同样运动员和教练对信息技术及工具的复杂性及其潜在的应用功能缺乏深入且全面的了解,从而影响这些技术及工具的利用率。比如,在设计用于运动分析的软件时,若缺乏对特定运动技术和策略的深入理解,软件的实用性可能会受限^[3]。同样,运动员和教练在使用这些技术产品时,若缺乏对其工作原理和数据处理方式的充分理解,可能无法充分利用这些工具的潜能,甚至可能产生误解和错误应用。

3 信息技术在体育教育训练中应用的优化措施

3.1 加强顶层设计夯实应用基础

信息技术在体育教育训练中能否得到有效的应用,其关键在于院校是否提供了适宜的环境和基础。因此,院校在研读信息化教育内涵的基础上,结合自身实际情况和体育训练需求,从基础设备设施及教育训练资源入手,加强顶层设计,为信息技术的有效应用创设良好的环境和基础,确保其能够有效应用到具体的训练活动中。首先,院校要加大教育设施的投入力度,为体育训练信息化发展提供技术和资源支撑。比如,可以引入一套基于人工智能的体育训练辅助系统,包含智能手环和 3D 动作捕捉摄像头。运动员在训练中要佩戴智能手环,记录心率和运动量等生理数据,同时 3D 摄像头还能捕捉运动员的动作要领。这些数据通过物联网技术实时传输到中央服务器,并通过 AI 算法进行分析,以计算出的结果来指导教练制订出适合每个运动员的个性化运动计划。最后,院校要加大教育培训力度,为教练信息化训练能力的提升和信息素养的培养提供良好的平台。比如,院校可以定期组织信息技术学习活动、交流会议,将与信息化教学相关的政策要求、能够作用于体育训练的信息技术或工具的功能及使用方法等传递给教练,从而让教练树立起教育现代化理念、掌握一定的信息化教育技巧,逐步提升教练的信息素养和信息化训练能力。与此同时,院校还要将信息技术基本理论和整合技能纳入到教练的考核范围内,督促教练自身的技能提升和发展,保证体育教育训练收获更进一步的良好效果^[4]。

3.2 应用信息技术制作训练课件

训练课件是教育训练有效展开的主要依据,它涵盖了训练的要点内容及运动员需要掌握的运动技巧和方法。因此,为了保障课件的科学性和全面性,教练就可以应用信息技术来设计训练课件,促进智能科技与体育训练的有机结合,同时也能推动训练水平的提升。比如,利用 VR(虚拟现实技术)技术为运动员打造

一个真实生动的模拟训练环境,让运动员不仅能够通过镜头的多个视角来观察教练的动作示范,并且还能结合教练的演示动作,自主进行深度模仿和练习,从而深化对运动项目动作的理解和掌握;教练也可利用 VR 技术创建网页,建立一个涵盖网上选课、教练信息、运动知识、体育竞赛情况等多方面信息的资料库,并在训练课件上嵌入此网页,帮助运动员更好的了解体育知识和运动项目,如此,不仅可以补充运动项目内容,拓展知识广度和深度,也能在一定程度上帮助运动员树立终身体育意识,养成良好的运动习惯。

3.3 应用信息技术优化训练过程

训练过程是体育教育训练的核心部分,不仅包括基本体育知识和技能的讲解,还包括利用多种训练活动或方式来分解各项运动内容、体育动作、运动技术等,让运动员能够更加直观的观察、理解和掌握所讲解的内容,从而提升训练效果^[5]。因此,面对信息化教育发展趋势,教练要结合体育训练要求和需求,应用信息技术来优化训练过程,为训练效果的进一步提升奠定基础。

教练要应用信息技术,帮助运动员突破训练重难点,快速达成训练目标。比如,在训练“篮球行进间体前变向运球”时,教练就可以先播放优秀运动员在做这项运动时的动作的相关视频,让运动员直观的去观看、分析,并与教练进行讨论,从而建立起动作的概念,产生学习的兴趣,同时教练还会通过慢放、暂停、分解等功能详细向运动员讲解视频中的动作及其要点、技巧,让运动员明白变向运球的目的和意义。而在队伍的调动过程中教练则可以运用 flash 动画来展现队伍的变化过程,提升运动员的认知度和理解度,不仅可以节约时间,也增加了练习的密度,确保运动员能快速且有效的掌握动作要点,从而提升训练效果。

教练要充分应用信息技术进行技术分析,引导运动员掌握动作要领,提升运动员的技术

能力。比如,在开展网球训练时,教练就可以采用先进的击球分析系统来监测和提升学员的击球技术。该系统能够准确记录击球速度、角度和旋转率,为教练提供了大量的客观数据,与此同时,在训练中除了运用该系统监测数据之外,教练还会利用高速摄像机及传感技术对运动员的训练过程进行监测,在练习结束后,教练会将监测到的训练过程进行回放,让运动员观察自身在动作上以及身体协调方面的缺陷,使其发现自身的薄弱环节,而教练一边让运动员分析技能上的不足、总结出正确且规范的动作应该是什么样的,一边会针对运动员的分析与总结做出针对性的指导并做出演示,从

而进一步规范运动员的动作,使得各个动作之间的衔接更加良好、动作更加美观^[6]。

4 结语

综上所述,在体育教育训练中应用信息技术是体育教育事业发展的必然趋势,也是提升体育教育训练效果的重要手段。因此,院校及教练要从思想上予以高度重视,并基于对教育信息化内涵及信息技术功能与特点的分析与理解,结合实际的教育训练需求,对信息技术予以充分开发和利用,使其更好的发挥作用,在激发运动员参与训练兴趣的同时,进一步丰富训练内容、提升训练效果。

参考文献

- [1]朱壁.信息技术在体育教育训练中的应用[J].信息记录材料,2019,(10):109-110.
- [2]陶月.信息技术在体育教育训练中的应用[J].当代体育科技,2019,(31):31-33.
- [3]王佳祺.信息技术在体育教育训练中的应用研究[J].当代体育科技,2021,(10):100-102.
- [4]李华志.现代信息技术在体育运动训练中的应用探索[J].文体用品与科技,2025,(06):94-97.
- [5]林晓辉.信息技术在高职体育训练中的应用探索[J].文体用品与科技,2025,(05):112-14.
- [6]黄喆.数字化技术在体育教育中的应用与教学效果分析[J].中国科技期刊数据库教育,2025,(03):33-36.