

体能训练在高职体育教学中的应用

樊梦兵

新疆交通职业技术学院 新疆乌鲁木齐 831400

摘要:随着社会经济的发展,当前社会各个岗位的职业技能要求发生了巨大的转变,不仅有着一定的职业技能要去,还需要应聘者具备较强的职业体能水平,这样才能更好地适应岗位工作内容。因此,高职院校必须在体育教学中融入职业体能训练,这不仅渡河社会发展的要求,更能促进学生职业专业技能水平的提升,提升学生的综合素质。本文先对体能训练融入高职体育教学的意义进行讨论,并总结出几点高职体育教学中存在的问题,最后再针对性的提出几点有效的体能训练融入高职体育的教学策略,提升学生的体能水平。

关键词: 体能训练; 高职体育; 教学应用

引言

职业体能是与职业相关的身体素质、心理素质等能力,主要以体育锻炼的方式为主进行训练,将其融入到高职体育教学中可以增加学生对社会应届岗位的适应能力,引导学生形成良好的职业心态和能力。

一、体能训练融入高职体育教学的意义

(一) 符合社会发展要求

新时期,高职学生不仅需要具备基本的职业技能,还必须拥有与职业技能相匹配的体能,这样才能让学生更好地胜任这份工作,提升学生的职业岗位适应性。因此,高职体育课程设计必须将职业体能训练融入其中,这不仅能够满足高职体育课程创新于改革发展的基本要求,还符合社会经济要求。并且,高职体育课程本身就有着较强的职业特征,所以再对其进行改革创新的过程中必须结合社会对职业要求要求进行教学计划的改编,这样才能符合高速发展的社会经济背景下对不同专业人才的要求,让学生在掌握基本的专业技能的同时,还能拥有充足的体能和经历去进行实践操作,让学生在实践中又快又好地解决职业发展中遇到的各种问题。并且,开展职业体能发展训练,可以引导学生进行专项体能培训,让学生在适应性、速度、耐力等方面的体能更符合专业要求,让高职学生能够更符合职业能力的要求。

(二) 有助于提高学生的专业技能

在目前的高职体育课程体系构建背景下,做好体能训练的融合教育不仅可以提升学生的身体素质,还能让学生在职业发展的过程中充分提升自身优势。并且,根据近年来企业的职位招聘要求可以明显看出,随着社会经济水平的发展,企业对不同岗位人才的综合素质有着更高的要求,不仅需要具备专业能力,还需要有着较强的身体素质。所以,在高职体育教学中融入体能训练有助于提升学生的职业能力。并且,在对体能训练科学合理的应用下,体育课程拥有了更加丰富的教学内容与教学形式,可以充分调动学生的学习积极性与主动性,并且教师还可以结合不同专业发展需求来为学生准备不同的校本资源,提升体能训练的价值和意义,有效推动学生综合素质的提升。此外,教师还可以结合学生的实际发展情况来为学生的体能训练内容和形式进行优化和完善,提升学生个人提升,让学生在将来更能适应日常工作中的压力^[1]。

二、高职院校体育教育现存问题

(一) 课程内容不丰富

当前,部分高职院校并没有充分意识到加强体能训练对学生个人能力发展的重要意义,在进行体育课程教学设计时并没能明确了解高职体育课程教学的初中,这也导致教师没有基于教学发展规律来进行体育教学目标的设计,导致高职体育教学实施过于敷衍,整个体育教学流程有着极为明显的表现化和形式化的特点,并没能发挥出体育教学的实质性作用。并且,在体育教学过程中,由于教师受到传统教学经验、体育教学环境和教学

作者简介: 樊梦兵(1978-11-),男,汉族,新疆巴州博湖县,新疆交通职业技术学院,副教授,本科,体育硕士,研究方向:体育教育与训练。

设计等方面的综合影响,导致教师在进行体育教学设计时有着较强的局限性,展现出的课程教学内容比较单一,难以吸引学生的学习兴趣。

(二) 体能训练占比较小

目前,大多数高职体育教学更关注学生身体素质和体育素养的培育,对职业体能训练没有过多的关注,在体育课程上体能训练的内容占比较少,不利于学生职业体能和技能水平的提升。造成这种现象的原因主要分为:第一,在高职院校体育教学中并没有融入职业体能训练的概念,体育教师在日常教学中更注重体育项目技能训练和学生体育精神的培育,并没有过多的关注职业体能训练内容。第二,大多数高职体育教师并没有相应的专业职业体能训练的教学能力,缺乏相关的教学经验,这也导致教师在教学实施的过程中难以为学生准备合适的体能训练教学规划。这两点充分展现出当前高职体育在体能训练方面的窘迫性,在新时代背景下,想要制定高质量的体能训练规划和内容,教师必须及时转变自身的教学理念,不仅需要向学生传递专业的体育知识,还需要为学生带来一定的职业体能训练职业技能与实践技能,让学生深刻体验到职业体能训练的魅力与价值,并引导学生养成良好的体能锻炼习惯。

(三) 训练环境与专业器材不完善

在高职院校中,体育教学硬件设施和职业体能训练相关的训练环境与专业器材并没能设置完全,甚至一些学校的体育教学设备已经存在生锈、老化等问题,这也导致学校无法为学生带来高质量的体能教学,不利于学生身体素质的提升。并且,大多数教师并没有意识到信息技术和信息教学资源对高职体育体能训练的重要作用,往往采用传统的授课方式开展体能训练,这就导致体育教学内容和形式比较单一,难以调动学生的学习热情。所以,高职体育教师必须对当代先进的信息技术的教学应用保持积极态度,主动结合信息技术为学生开展体能训练,引导学生养成主动参与体育运动的好习惯^[2]。

三、高职体育教学中融入体能训练的有效策略

(一) 明确体育教学课程的初衷与目标

高职体育教学的根本目的就是为了提升学生的身体素质,并引导学生养成终身锻炼的良好意识和习惯,为社会人民整体身体素质水平打好基础。因此,高职体育教师必须明确提升学生体能素质的重要性,结合学生的身体素质以及体能锻炼水平来对体育课程教学效果进行

评判。由于传统应试教学理念对教师的影响较深,导致大多数学生在之前的学习中并没有过多的精力与时间进行体育训练,学生的体能水平较低,并且对体育训练有着较强的排斥心理,这些都会影响学生最终的体育训练学习效果。因此,教师必须结合新时代的教学要求,根据学生的个性化特征来制定多样化的体育教学方式,在转变教师传统教学理念的同时,还能提升学生对体育学习的热情,有助于引导学生养成体能训练的好习惯。同时,教师还需要尊重学生学习主体地位,这样才能在日常教学中对学生进行耐心指导,让学生更快地掌握相关的体育理论知识和技能,与高职体育教学初衷与目标相适配。

例如,高职院校可以结合“阳光体育”“终身教育”的教学思想对体育教学进行课程改革,创新性的运用“俱乐部”教学模式,这样就可以将体育教学的中心转变为学生,有助于引导学生养成健康运动的良好意识,有效推动学生身体素质全方位发展。同时,这种寓教于乐的教学形式还能确保体能训练的长期性与有效性,带领学生充分感受体育学习的魅力。

(二) 丰富体育教学内容和形式

一个高等技术人才需要的素质便是强健的体魄,在高职运动课程中的体能训练不但有助于提高他们的身体素质,而且可以使他们对各种技能应具有的身体条件有着基本的认识,从而指导他们形成良好的运动行为。在职业身体姿势中,不但涉及职业身体姿势的理论内容,包括职业的身体训练、职业身体概述等,而且要求老师按照其专长挑选相应的项目,包括姿势类、立姿类、特殊职业类型等,教师必须根据学生职业类型的不同来确定不同的个体能训练方案,以此来提升职业体能训练质量。并且,在体育教学中,教师必须尊重学生学习主体的地位,充分激发学生的学习热情,让学生主动参与到职业体能训练当中,不仅可以增强学生的职业体能训练意识,还能让学生的体育学习热情被充分激发。此外,教师还需要主动对课程教学方法和内容进行创新实践,这样不仅可以激发学生的学习热情,还能让学生的体能训练项目朝着多样化的方向发展,全方位满足学生职业体能发展的需要。并且,多样化的体能训练方式也能让学生更加积极主动地参与到训练活动当中,有效激发学生的身体潜能,促进学生身体素质的全面发展。

(三) 打造高素质教师队伍

在高职体育日常教学活动当中,教师主要负责向学

生传递知识、解答疑惑,目前存在部分高职院校教师对体能训练了解不足或者不全面的情况,这样便会直接导致体能训练效果不理想。为了提升高职学校体能训练效果,学校必须重视教师体育教学素质的培训,在校内打造一支高素质的体育教师队伍。首先,学校必须提升体育教师的薪资待遇水平,这样可以吸引更多的专业人才主动前来学校就职,有助于提升教师专业能力的整体水平。其次,必须对学校的体育教学设备和基础设施及时进行更新完善,打造高质量的体育训练环境,有助于吸引专业的运动员和指导教师前来进行教学指导,提升教师教学能力的同时,还能提高学生体育学习的积极性与主动性。再次,学校还需要为体育教师制定系统的体育教学技能培训计划,邀请体育领域著名专家前来进行培训指导,有效提升教师的综合素质和专业教学能力。最后,高职院校还必须加强对基础设施的建设力度,加大资金投入,让学校的各类设备都能得到优化提升,这样才能为体育职业体能训练提供有力的设备支持^[3]。

(四) 完善公共体育设施

目前,大多数高职院校依旧受到传统教学理念的影响,并不重视体育教学的开展,对体育设施的资金投入也比较少,这就导致大多数学校的体育场地都没有达到国家规定的体育场地标准,无法满足学生体能训练的要求。并且,高职学生未来大多从事技能型工作,这就代表学生在体能训练时必须有着多样化的选择,特别是在一些特殊职业中需要进行特殊的特能训练,需要岸炮特殊的训练器材,这样才能推动学生职业体能的全方位发展。比如,目前大多数高职院校都只具备篮球场、足球场等基础的体育器材和设备场所,但是为了满足学生职业技能发展,必须结合学生的职业技能发展需要,为学生安排滑翔机、单人健骑机等不同的个训练器械,满足学生多样化的职业体能发展需求。并且,大多数高职院校由于资金和人力管理等方面的限制,并没有设置专门的室外体育场所,比如游泳馆、搏击馆等,这些都需要投入专项资金进行设置完善,为学生职业体能的发展带来充足的物质条件支撑^[4]。

(五) 突出职业体能在体育成绩平等上的要求

目前,大多数高职院校在对学生的体育成绩进行评定时,更关注学生的体育技能的掌握情况,或者竞技体育的项目培训成绩等方面,而学生的日常参与率只占据总测评的20%左右,学生的技能可以占据50%左右,学生身体素质的数值可以占据30%左右。这种评价方式并没能体现出我国提倡的健康第一、淡化经济意识的思想,并且也没能体现出高职教育对体育教学提出的一系列的要求,这不利于学生职业体能的发展。所以,高职院校必须重视学生职业体能素质的提升,将职业体能素质在总成绩评定中的占比进行合理提升,比如,可以将其占比调整为40%、理论知识为30%,技能占比为30%,这样不仅可以提升学生体育技能的实践应用,还可以提升成绩判定的科学性与合理性,有效提升高职院校体育教学效率和质量^[5]。

结束语

综上,在高职院校体育教学中,为了让学生拥有更加美好的职业发展未来,教师必须提高对职业体能训练的重视,结合目前高职体育训练中存在的问题对职业体能训练的融合运用提出几点有效策略,提高学生身体素质的时候,也能让学生拥有较强的职业体能水平,以应对当前社会环境下的各类问题,有效提升高职学生的岗位适应能力。

参考文献

- [1] 张小环. 高职体育篮球运动战术意识的培养与体能训练的强化研究[J]. 体育视野, 2023, (19): 128-130.
- [2] 丁怡. 体能训练在高职体育教学中的融合与应用[J]. 吕梁教育学院学报, 2023, 40(02): 53-55.
- [3] 王晖. 高职体育教学中职业体能训练的融入策略[J]. 成才, 2023, (05): 90-91.
- [4] 赵欣. 基于学生体能训练的高职体育教学课程体系构建[J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(03): 140-142.
- [5] 李宏, 李珍. 高职体育教学中职业体能训练的融入策略研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(21): 166-167.