

中职体育教学开展体能训练的必要性及对策分析

马建勋

(河北省柏乡县职业技术教育中心, 河北 邢台 055450)

摘要: 中职教育是我国教育体系的重要组成部分, 旨在培养具有专业技能和知识的人才。在中职教育中, 体育教学对于学生的全面发展具有重要意义。然而, 当前中职体育教学中存在着一些问题, 其中最突出的是学生体能素质普遍较差。为有效解决这一问题, 中职学校要注重开展体能训练, 并将其作为中职体育教学的重要内容。基于此, 本文将从中职体育教学中开展体能训练的必要性、对策分析等方面进行探讨, 以期为中职体育教学的改革提供参考。

关键词: 中职; 体育教学; 体能训练; 必要性; 对策

随着社会的快速发展和人才竞争的加剧, 中职教育在培养专业人才方面扮演着越来越重要的角色。在中职教育中, 体育教学是提高学生综合素质的重要途径之一。然而, 目前中职学生体能素质普遍较差。这不仅影响了学生的学习效果, 也制约了学生的未来发展。纵观中职学校的各个专业, 大多数专业所对应的职业工作都对学生体能有着较高的要求, 这就表明中职学校要重视体能训练活动, 分析体能训练活动融入中职体育教学的重要价值, 研究体能训练与体育教学相结合的具体策略, 助力学生良好发展。

一、中职体育教学开展体能训练的必要性

中职体育教学是我国教育体系中的重要组成部分, 强调培养学生专业技能与综合素质, 在教学中开展体能训练, 对提升身体素质与增强体质具有重要意义, 开展体能训练具有十分必要性, 主要体现在以下方面:

第一, 学生身体素质与健康水平提升的要求。体能训练是一种全面的身体训练, 覆盖力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等多个方面。身体是革命的本钱, 如果没有健康的身体, 即便掌握再多的知识与技能, 都将无法应用于现实生活, 无法用自己的智慧与才能回报社会。通过开展科学体能训练有利于提升学生身体素质与健康水平, 提高学生的心肺功能、代谢水平和免疫能力, 增强学生的免疫力, 减少疾病的发生, 有助于学生的生长发育和健康。

第二, 发展学生心理素质的需要。一方面, 体能训练能够培养学生团队协作精神。体能训练通常需要团队合作完成, 需要学生之间相互配合、协作。通过团队合作, 可以培养学生的团队协作精神, 增强学生的集体荣誉感和社会责任感。另一方面, 体能训练能够提升学生意志力, 体能训练不仅是一种身体上的锻炼, 也是一种心理上的挑战。通过体能训练, 可以提高学生的自信心、意志力和抗挫折能力, 培养学生的心理素质和抗压能力。英国文艺复兴时期的伟大诗人埃德蒙·斯宾塞说过: “意志引人入坦途, 悲伤陷人于迷津”。坚定的意志力是学生发展成才必备的品质之一, 体能训练能够锻炼学生意志力, 让学生在坚持不懈的训练中逐渐形成坚定的意志力。

第三, 学生职业素养发展的需要。近年来, 随着社会的不断发展, 市场人才竞争不断加大, 各行业提升了对人才的需求, 良好的体能素质是对人才的基本要求, 尤其是高强度工作的职业。教师要将体能训练视作推动学生职业发展的重要手段, 借助体能训练提升学生体能。在中职教育中, 学生的职业素养是非常重要的。通过体能训练, 可以培养学生的职业素养, 如责任心、纪律性和

敬业精神等, 为学生未来的职业发展打下坚实的基础。

二、中职体育教学开展体能训练的重要原则

体能训练是中职体育教学中的重要组成部分, 其不仅关系着学生的身体健康, 更是他们日后从事各类职业的基本保障, 其在开展过程中需遵循以下原则:

第一, 基础性原则。中职体育体能训练要遵循基础性原则, 面向体能基础薄弱的学生开展基础技能训练。在训练过程中, 教师要结合中职生体能情况, 设计科学合理的基础训练, 包括力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性等, 以此夯实学生的体能基础, 发展学生综合素质。

第二, 渐进性原则。体能训练应遵循循序渐进的原则, 在安排训练内容时应结合学生实际情况, 由易到难, 逐步增加训练的强度和难度, 以此减少学生在训练中的受伤情况, 提升训练效果。中职生因为体育锻炼习惯不同, 存在较为明显的个体差异, 教师应针对中职生体能发展规律设计循序渐进、个性化的训练计划, 充分考虑学生的身体条件、健康状况和兴趣爱好等, 制定出最合学生训练内容, 以充分挖掘学生内在潜能, 提升其体能水平。

第三, 全面性原则。体能训练应遵循全面性原则, 关注学生身体的全面锻炼。中职学生正处于生长发育的关键期, 他们的身体各器官、系统的功能尚未完全成熟, 教师所安排的训练内容要能够涵盖学生全身肌肉群与器官, 包括心肺功能、力量、速度、耐力、灵敏度和柔韧性等。这样能够促进学生身体素质发展, 为学生未来发展奠定良好基础。教师在对中职生实施体能训练时, 不仅要关注其科学文化知识、专业技能, 还应关注其综合素养, 以促进其全面发展。

三、中职体育教学开展体能训练的对策

(一) 坚持因材施教理念, 组织层次化训练活动

中职生由于体育锻炼习惯不同, 所表现的身体素质、肌肉耐力与爆发力等存在较为明显差异, 教师若采取统一化教学活动, 容易导致出现学生学习跟不上或学习动力不足等问题, 难以提升学生体能训练效果。为解决这一问题, 教师要坚持因材施教教学理念, 结合学生实际学习情况组织层次化教学活动, 针对不同层次学生开展不同的体能训练项目, 促使学生不断突破自我, 实现良好成长。在开展之前, 教师先对学生综合体能情况展开调查, 对学生体能、耐力等方面建立全面了解。比如教师可组织男生跑1000米, 女生跑800米, 记录每一位学生的跑步成绩与跑步状态等; 组织学生分别进行引体向上、立定跳远等体育测试, 记录学生的测试成绩, 以此了解学生身体柔韧性与协调性等现状。同时, 面

向学生发布体育问卷调查,了解学生平日体育锻炼习惯、体育喜好情况等。在此基础上,教师针对不同体能水平的学生布置不同的训练任务,对学生实施分层体能训练,将学生兴趣爱好引进其中,设计出具有针对性的训练方案。比如针对体能水平较差,比较喜欢乒乓球运动的学生,教师可布置灵敏性训练,注重开展基础性体能训练,在夯实学生体能基础的情况下,提升学生反应能力,让学生能够更好开展乒乓球活动。针对体能相对较好,比较喜欢篮球的学生,教师可布置强度相对较大的体能训练活动,注重传授篮球相关技能,促使学生保持良好的体育锻炼热情。在体能训练过程中,教师要特别注意学生的安全问题,加强对场地、器材的安全检查和维护,确保学生在安全的环境中进行训练,同时要教授学生正确的运动技巧和安全防护知识,避免运动损伤的发生。

(二)设计多元化训练项目,提升学生体能水平

在体能训练过程中,教师要注重优化体能训练,设计出多元化的训练项目,融入趣味化元素,结合学生体育运动特长与兴趣爱好设计活动,让学生受到兴趣的驱使,能够积极主动参与体育运动项目。对此,体育教师应该根据学生的实际情况和教学要求,采用多种教学方法和手段,如讲解示范、实践操作、小组合作等。同时,应该注重培养学生的自主锻炼意识和自我管理能力,让学生养成自主锻炼的好习惯。首先,组织游戏化训练活动。在开展体能训练过程中,教师要注重引进趣味性内容,摒弃传统的单一训练模式,采用游戏、竞赛等多种形式,激发学生的训练兴趣。例如,开展接力跑、趣味障碍跑等活动,让学生在快乐的氛围中锻炼体能。例如在体能训练中,教师可结合综艺节目中的“撕名牌”“一二三木头人”等活动,让学生在紧张刺激的游戏氛围中进行体能训练,逐步增强学生体能,促使学生快乐成长。其次,引进多种运动项目。运动项目本身具有竞技性,教师可引入篮球、足球、游泳等多样化的运动项目,让学生根据个人兴趣选择,提高训练的积极性和自主性。在开展过程中,教师可提前为学生讲解运动项目规则,对学生进行分队,引导学生以团队方式参与体能训练,有效培养学生团队协作能力。最后,合理调整运动负荷。在开展过程中,教师要关注学生的负重训练情况,注重结合学生体能调整训练强度,依据体能发展目标与训练效果等合理安排体能训练,逐步增强学生肌肉耐力,让学生在有针对性的训练中获得满足感。

(三)有效开展体能训练评价,培养学生自主训练习惯

有效的体能训练评价不仅能够反馈学生体能锻炼情况,同时还可以对学生后续训练产生督促作用,进而培养学生自主训练习惯,助力学生能力发展。对此,教师要注重有效开展教学评价工作,为学生养成主体能训练习惯提供指导。首先,完善评价机制。教师要建立科学的体能训练评价体系,综合考虑学生的体能指标、训练态度、进步幅度等多方面因素,客观反映学生的体能状况。其次,注重激励与引导。教师要结合评价结果,给予学生适当的激励和引导,帮助学生认识自己的不足,激发自主训练的动力。最后,进行家校合作。教师要加强与家长的沟通,让家长了解体能训练的重要性,鼓励家长参与孩子的体能训练过程,共同培养孩子的自主训练习惯。例如在田径中途跑训练过程中,教师可先带领学生总结与回顾技术动作要领,让学生说出田径动作的专业术语,包括“蹬地发力动作”“抬腿高度”“摆臂速度”等,而后引导学生说出课堂训练方法,鼓励学生相互补充,教师对训练

方法进行总结,以此帮助学生构建出完整的技能结构与学习方法,为学生后续开展自主训练提供指导。总结完毕后,教师对学生的学习状态与学习成果进行客观点评,让学生受到鼓舞,能够保持良好的自信心参与运动活动。接着组织学生进行课堂训练,教师关注每位学生的表现,在课堂活动快结束是为学生提供针对性指导建议,让学生意识到自己还有哪些动作要领掌握不充分、在哪些地方应该加以重视等,并为学生介绍课后锻炼的方案,促使学生将良好体能锻炼状态延伸到课后,进而有效提升运动锻炼效果。

(四)结合循序渐进原则,组织阶梯式体能训练

对中职生来说,体能训练与其他学科学习一样,都是逐层发展的过程。在此过程中,教师要遵循循序渐进原则,带领学生在原有基础上实现逐渐突破,在挑战中不断增强自身体能。对此,教师可将训练内容分为基础训练、提升训练与高强度训练。第一,基础训练。针对低年级或体能基础较差的学生,教师注重组织基础动作和基本体能的训练,如基本的跑、跳、投等。此阶段强调培养兴学生趣和习惯,夯实学生体能训练基础。第二,提升阶段。在基础阶段之上,逐步增加难度和强度,引入力量、柔韧性、协调性等方面的训练,根据学生实际情况,逐步提高要求。此阶段难度稍强,能够让学生逐渐适应体能训练,促进学生养成良好的体能训练习惯。第三,高强度阶段。针对高年级或体能较好的学生,教师可开展高强度、高难度的体能训练,如长跑、力量训练等。此阶段强调培养学生的竞技能力和体育精神,教师可引导学生以团队方式参与,在学生训练过程中多鼓励学生,让学生能够坚持下来。以俯卧撑训练为例,教师要注重针对俯卧撑运动项目特点设计阶梯式训练方案,增强学生运动体能,将其分为墙式俯卧撑、半斜式俯卧撑、标准式俯卧撑、单手俯卧撑等,结合不同动作难度,设计不同的训练要求。在循序渐进训练过程中,教师要及时关注学生的发展情况与反馈情况,结合学生发展规律及时调整训练方案,确保阶梯式训练能够有效推进。当学生达到一定水平后,教师可为该学生设计下一阶段的训练方案与训练目标,促使学生在层层递进的训练中得以突破与发展。

四、结语

综上所述,中职体育教学中开展体能训练是提高学生综合素质、促进学生全面发展的必要手段。通过加强学生体能训练,不仅可以提高学生的身体素质和健康水平,还可以培养学生的团队协作精神、竞争意识和创新思维能力。对此,体育教师要切实发挥体能训练在体育教学中的积极作用,采取有效的对策措施,加强体能训练的课程设置和教学管理,提高体能训练的教学效果和质量。同时,还需要加强对学生体能训练的宣传教育,引导学生树立正确的健康观念和锻炼习惯,为学生的未来发展打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 白鹭. 体能训练在高职院校体育教学中的必要性及对策[J]. 人文之友, 2020(21): 261-262.
- [2] 马魁. 中职体育教学中拓展训练的必要性及应用方式探究[J]. 中外企业家, 2019(24): P.187-187.
- [3] 王伟鹏. 高校体育教学开展体能训练的必要性及对策[J]. 水利水电科技进展, 2022, 42(3): 10008.
- [4] 廖凤. 中职体育教学中融入职业体能训练的实践与思考[J]. 新一代: 理论版, 2022(15): 0110-0112.