

新时期优化高职体育课堂体能训练方法的研究

杨雪林

(泰州职业技术学院, 江苏 泰州 225300)

摘要: 在素质教育理念的指导下, 高职院校的体育教学也要加大改革的力度, 为学生的全面发展提供更多助力。而从目前来看, 高职学生的身体素质整体有所下降, 因此, 体育教学的开展应加强对学生体能的训练, 增强学生体质, 使其能够以更加强健的体魄适应今后的生活与工作。基于此, 本文主要针对新时期下高职体育课堂教学中融入体能训练的必要性、原则及其优化策略展开了相关分析与研究, 希望可以为各位同行提供一定的参考与借鉴。

关键词: 高职; 体育课堂; 体能训练; 训练方法

近些年来, 高职生的身体素质普遍在持续下降, 健康问题频繁发生, 而追其原因, 可归结为两点: 一是学生的饮食结构发生了变化, 所摄入的热量较多但消耗比较少, 导致他们的脂肪、体重不断增加, 身体素质下降; 二是学生的就业压力较大, 学习负担比较重, 部分学生并没有对自己的体能素质引起足够重视, 也不愿意参加体育活动和体育训练。因此, 在这种情况下, 高职体育教师非常有必要加强对学生的体育锻炼, 增强学生体能, 这对学生的全面发展也是有极大助益的。

一、高职体育课堂教学中融入体能训练的必要性

(一) 是社会发展的需要

在新时代背景下, 社会经济的形式发展变化万千, 各行各业的分工也更加明确、细化, 对岗位员工的要求也变得更加严格、更加职业化, 员工自身所具备的职业素质的重要性也变得越来越重要。对于新时期高职生而言, 他们所需要面对的职业岗位势必会更加多元化、多样化, 这也就意味着, 高职教育应当从原来的“技能型人才”培养逐渐向为培养“综合型、复合型人才”。对于很多高职生来说, 他们可能更希望学校能够帮助他们进一步提升自身的竞争力, 以便更好地为他们后续步入社会、步入工作岗位奠定基础。而在高职体育课堂教学中融入体能训练, 就是为了培养和提升学生的职业品格、综合素质等, 从而促使他们更好地适应工作岗位并为社会发展做贡献。

(二) 是学生培养的要求

如今, 随着社会经济不断发展, 国家对于专业技能人才的需求明显增加, 高职院校的教学工作也有了更加明确的方向, 其中, 体能训练就是新时期下高职体育教学改革需要完成的一项重要教学任务。而这种实用性技能型人才的培养, 对其实践操作能力的要求较高, 这就需要学生能够具备良好的身体协调能力和身体素质, 才能让他们在社会岗位中更好的发光发热。而通过科学合理的体能训练, 可以使学生的耐力、速度、灵敏度、柔韧性等多个方面得到有效提升, 从而达到提供学生身体素质的目的, 可见, 将体能训练融入高职体育课堂教学也是学生培养的要求。

(三) 是未来就业的需求

在新时期背景下, 高职生所面临的就业压力依然比较大, 因此, 这对学生的综合能力要求更高, 他们需要更高的团队合作能力、动手能力和心理素质等, 才能够更好地适应工作岗位、融入社会, 从而为自身就业竞争力的提升奠定基础。在体能训练中, 学生需要克服各种困难和挑战, 展现出坚持不懈的毅力和努力拼搏的精神, 他们能够更好地认识并感受到自己的发展潜力和能力, 树立自信, 并且在小组训练和体育比赛中学会相互配合, 从而不断提升自身的团队意识。而这种身体素质、心理素质以及职业素养等的提高, 往往更能够促使学生适应未来社会岗位的就业需求。可见, 在高职体育课堂教学中融入体能训练, 是学生未来就业的需求,

同时也是提升其就业竞争力的重要体现。

(四) 是健康教育的选择

健康教育除了心理健康教育以外, 还包括身体与生理方面的健康教育, 高职院校作为向社会输送各类优秀专业人才的主阵地之一, 理应也要重视对学生的健康教育。随着现代社会生活节奏的不断加快, 学生们普遍存在睡眠不足、久坐不动的问题, 身体素质逐渐下降, 不仅如此, 他们在今后步入社会工作岗位后, 可能还会面临着久坐、久站等情况或者是身体的各部位需要面对高强度的工作, 因此, 拥有强健的身体素质便成为学生面对这些就业挑战的重要基础。而体能训练可以有效改善学生的身体状况, 增强他们的体质健康和心理素质, 使其即便面对高强度、高难度的工作, 也能健康、愉快地工作, 同时还可以预防和减少他们出现各种慢性疾病。所以, 将体能训练融入到高职体育课堂教学当中, 也是对学生开展健康教育的一个重要选择。

二、高职体育课堂教学中融入体能训练的原则

体能训练在高职体育课堂教学中的融入应当遵循一定的原则, 切不可盲目、随意地融入进去, 否则就容易偏离初衷。具体应遵循以下几点原则:

第一, 科学性原则。体能训练的开展应当要考虑到学生对于训练项目的接受情况, 多观察学生在进行实际体能训练时的具体表现, 进而持续改进体能训练活动的设计, 如此才能按照既定的体育教学目标对学生开展科学的体能训练。第二, 安全性原则。在正式开始进行体能训练之前, 学生需要做好一系列的热身准备, 充分活动好自己身体的各个关节, 才能避免在训练的过程中出现运动损伤。不仅如此, 教师也要注意为学生准备好训练时所用到的各种保护用具, 比如保护垫、护膝等, 以减少安全事故的出现。第三, 多样性原则。任何阶段、任何形式的教学都应该是多样化的, 如果学生的体能训练形式一成不变, 不但会影响学生的兴趣, 还会在一定程度上阻碍学生身体素质的提高。因此, 教师要注意对体能训练形式的创新, 以增加训练的多样性和趣味性。第四, 以学生为本的原则。不论是体育教学还是体能训练, 其最终的目标就是为了发展学生的综合素质, 因此, 教师所开展的体能训练活动, 应始终立足于学生的实际需求和实际情况, 为其制定合理的体能训练计划, 并对其做出全面客观的评价, 从而保障训练的有效性。

三、高职体育课堂教学中融入体能训练的优化策略

(一) 加强宣传教育, 强调体能训练的重要性

对于大多数高职生而言, 他们很多并没有对体能训练形成正确的认知, 甚至部分体育教师也对此缺乏正确的认识, 所以, 这也就是为什么很多学生没有对体能训练引起充分重视。因此, 这就需要学校应该加大对体能训练的宣传与教育力度, 可通过开展知识讲座、开展校园活动等方式, 引导学校全体师生树立良好的“健康第一”的思想意识, 从而提高他们对于体育体能训练的重视程度。

（二）加大经费投入，提供良好的体能训练环境

体能训练环境的优劣、基础设施是否完善等，不仅会在一定程度上影响学生参与训练的积极性，还会直接影响到教师开展体育教学的效果。因此，学校可以通过加大经费投入或者是通过校企合作的形式，进一步促进学校体能训练基础设施建设，从而为学生提供良好的训练环境。

（三）深化理论认知，保证体能训练的科学性

体育训练并不是简单地对学生的身体进行锻炼，更重要的是要在增强学生身体素质的同时培养其体育意识，对此，教师可以在教学中加强对理论知识传授，可以将训练的内容与学生的专业结合到一起，并对他们开展针对性理论教学。

在具体的教学过程中，教师可以把相应的理论课程划分成多个不同的主题，如职业病、运动保健、运动训练等。譬如，在讲授与职业病有关的主题课程时，教师可根据学生将来的职业生涯规划，谈谈从事某一行业时最可能出现的职业病以及防治方法，然后再组织学生开展有针对性的身体训练，使其充分认识到体能训练的好处，并根据自身的条件制定运动健身方案，从而保证训练的科学性。例如，对于人文文化大类专业的高职生而言，他们未来的工作很有可能要长时间在办公室里对着计算机工作，这就容易对他们的上肢、腰部肌肉等健康带来一些不良影响。对此，教师可以组织该专业的学生进行“蹲跳起”“俯卧撑”等体能训练，增强其上肢和腰部肌肉的力量，从而保障学生能够以更好的身体素质去面对未来的工作。

（四）创新训练方式，开展多样化的体能训练

为了有效融入体能训练，我们需要运用多种教学方法。譬如，可以组织学生进行静力性练习。这种训练方式需要承载的负荷量比较大，而且负荷不能一次性增加，因此，这就需要教师能够逐渐增加重量来完成对学生的体能训练。在这样长时间的训练刺激下，学生自身的肌肉最大力量也会渐渐得到增强。其中，在训练的过程中，教师可以根据学生不同的体质状况对他们进行训练，最好是能够基于学生最大负荷量的70%来进行，每组练习的次数不超过4组，每组所持续时间不超过12秒，组间的休息时间大约为180秒。如果学生的体质比较好，可以尝试放宽训练的要求，这样学生就可以在静力训练中不断增强自身的身体素质，从而进一步优化体育教学效果。

再比如，还可以组织学生进行重复性练习。当学生进行了一段时间的体能训练以后，他们的重复训练次数也会逐渐增加，因此，教师在体育课堂教学中融入体能训练时，也可以对学生进行重复性训练。与其他训练方式相比，这种训练方法更简单，但也可以取得相对较好的训练效果。其中，在利用这种方式对学生实际训练时，他们所需要的负荷量最好是基于本人负荷的75%~90%，每次训练可以是6组，每组可重复3~6次。

其中，为促进体育教学与体能训练的有机融合，教师还要结合具体的课程内容来设计体能训练项目。譬如，在篮球课程教学中，可以通过跳绳、跑步、灵活性训练等方式来提高学生的爆发力和速度；而在足球教学中，可以组织学生进行爆发力、敏捷性和耐力等方面的训练。

（五）立足学生实际，注重分层次的体能训练

不同学生的身体条件、学习能力也会存在一定差异，因此，在体能训练融入体育课堂教学时，教师需要灵活调整训练的内容和难度，如此才能满足不同学生的发展需求，才能真正增强每位学生的体质健康。对此，教师不妨立足于学生的实际情况，对他们开展分层次训练。

首先，教师可以结合学生的兴趣爱好来制定不同的体能训练

内容和体育教学目标，这样他们就可以在个人喜好的驱使下自主、主动地进行体能训练。譬如，对于喜欢打篮球的高职生而言，教师可以此为基础，组织学生进行各项基础性的篮球体能训练，如“带球跑”“移动传球”“投篮练习”等，这不仅可以增强学生体质，还能进一步提升学生对于篮球运动的学习兴趣，甚至还可以促使他们在今后的学习、生活以及职业发展中，始终保持着对篮球的热爱，培养他们形成良好的终身体育意识。其次，在进行体能训练时，教师要根据学生的具体状况循序渐进地推进，充分考虑到不同层次学生的身体素质，为其安排不同负荷量的体能训练内容。这样一来，每个层次学生的体质都可以在教师的指导下得到有效提高，从而达到提升体育教学效果的目的。最后，对于不同水平的学生，教师还可以为其制定不同的考核评价标准，根据不同体质水平学生的实际情况和体育教学要求来对他们进行评价，并用激励性的评价方式来维持学生对于体能训练的积极性，从而进一步提升体育教学的有效性。

（六）加强训练效果评价，做好及时调整与反馈

在高职体育教学中，融入体能训练不仅是为了培养学生的体育素养，更是为了提高学生的整体体能水平，而加强对学生训练效果的评价，既可以帮助教师及时发现训练过程中存在的问题，为其调整训练方案提供参考依据，又可以为学生自检自查提供一定便利，为其进行针对性训练提供一定的目标和方向。我国教育部所印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》这一文件中，也明确提出了要通过“结构考核，综合评分”的方式，对学生的身体素质发展、课堂出勤率、学习态度、体育技能等进行综合性考核与评价。所以，教师需要加强对学生训练的评价。可以通过定期进行体能测试，如耐力跑、跳远、引体向上等项目的测试，了解学生在体能方面的提升情况；还可以观察学生是否主动参与体育活动，是否积极配合教师的指导进行体能训练，了解学生对于体能训练的认可度和接受程度。其中，值得注意的一点是，教师对于学生的考评不能用统一的标准，要针对性地对每位学生进行评价，在必要的时候还要加入鼓励性评价，以增强学生的训练自信，从而进一步促进体能训练活动的开展。

四、结束语

总之，随着我国教育教学的不断改革与发展，越来越多的教师逐渐意识到了加大对学生的身体素质训练的重要性，旨在为学生今后步入社会和工作岗位奠定良好的基础。对此，学校以及教师可以通过加强宣传教育、加大经费投入、深化理论认知、创新训练方式、立足学生实际、加强训练效果评价等多项举措，来促进体能训练在体育课堂教学中的有效融入。

参考文献：

- [1] 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.
- [2] 方睿. 体能训练在高职体育教学中的融合与应用研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(20): 39-40.
- [3] 王思宇. 高职院校学生体能训练有效方法研究[J]. 体育风尚, 2020(10): 96-97.
- [4] 王赫男. 高职体育教学中融入职业体能训练的实践与思考[J]. 发明与创新(职业教育), 2020(04): 27.

基金项目：2022年江苏省高校“高质量公共课教学改革研究”专项课题：高职院校《健康体能训练》课程构建与实施，课题编号：2022JDKT103。