

大学生预备役体能训练激励方法研究

关 峰

(山西工程科技职业大学, 山西 晋中 030031)

摘要: 作为一种全新的教育模式, 大学生预备役在促进大学生成长、综合育人方面发挥着重要的作用和价值。在高职院校开展大学生预备役训练, 不仅可以帮助他们提升国防意识和爱国情怀, 同时还能帮助高职大学生构建正确的人生观念和价值观, 提升他们的军事素养和综合能力, 这是其他学科所无法具备的功能和作用。因此, 提升大学生预备役的体能, 让他们成为专业知识扎实、身体健康、体魄强壮的优秀青年已经成为高职院校教育方面的重要内容。而激励法的运用可以很好地激发他们体能训练的兴趣和热情, 充分地调动他们的主动性和积极性, 提升他们的体能训练水平。针对此, 本文首先对激励方法对大学生预备役体能训练的意义进行简要叙述, 之后对大学生预备役体能训练激励方法路径进行分析, 最后对激励方法的运用要注重进行说明, 希望为其他教师教学提供一些参考和帮助。

关键词: 大学生; 预备役; 体能训练; 激励方法

激励方法的合理使用, 是一门教学艺术。强化这门教学艺术的运用, 不仅可以充分地提升大学生预备役的训练热情, 同时还能全面地调动他们的主动性和积极性, 提升体能训练实效。通过有效的激励方法来提升体能训练质量是大学生预备役进行体能训练的重要环节。现实生活中, 纯粹的物质激励或者纯粹的精神激励是不存在的, 每一种激励方法基本上都是两者的融合, 在大学生预备役进行体能训练时, 不仅要强化激励方法的艺术性, 同时还要增强它的有效性。训练者根据大学生预备役的实际情况和真实需求, 充分利用各种方法对他们进行激励, 充分地调动他们的主动性和积极性。随着我国《国家学生体质健康标准》和《军人体能标准》的发布, 在体能训练过程中, 各种激励方法的使用愈加的多样化, 比如说目标激励法、竞争激励法、团队激励法等多种激励方法, 它们被广泛地运用在大学生预备役的体能训练之中, 并且产生不错的激励效果。

一、激励方法的概念

激励在中文语言文学中是一个动词, 据《辞海》记载, 它的含义是使振作, 激发。在《汉语词典》中, 它的含义是激发鼓励。这两者之间的共同地方都是运用了“激发”一词, 在这里“激发”就是通过外界的某种刺激使相关的对象变得兴奋和精神, 通过科学合理的刺激, 使它们奋发向上。

激励方法, 是指运用一些科学、合理、适当的方法, 来满足人们的需要, 并且激发人们的工作积极性和主动性的方法。它的本质就是鼓励、激发努力调动人们积极性和主动性的方法。它是教官设置一些适当的外部奖励形式或者创造相关的环境, 通过一定的惩罚性措施或者一定的行为规矩, 借助信息沟通来激发、指引、保持以及计划成员的行为, 通过这样的方式, 有效的某个成员或者一些组织目标系统的激活。激励方法指的是激发人的动机, 诱发人的行动, 让人充分地激发出内在的潜力和能量, 为了实现某一个目标或者目的而奋斗的方法。

二、激励方法在体能训练中的作用

在大学生预备役体能训练中, 使用适当的激励方法, 不仅可以使他们长时间处于一种高度兴奋、注意力高度集中的状态之中, 还可以使他们的积极性和主动性全面且充分地发挥出来。一个大学生, 没有接受任何的激励, 那么只能发挥出他全部能力的20%~30%左右, 而当他受到一定的激励刺激时, 他的能力可以充分地发挥出来, 大概达到全部能力的80%~90%, 这也就很好地说明了一个人在不同的情况下发挥出的能力存在着明显的不同。通过充分的激励, 可以极大地激发他们的潜力。激励对于开发人的潜力、发挥人的积极性、激发人的动机、提升工作效率以及满足人的需

要等方面, 有着不可忽视的作用。在体能训练中, 科学合理的激励方法至少具备以下几个重要的作用。

(一) 树立大学生预备役信心

在大学生进行体能训练中, 运用科学的激励方法, 不仅可以调取他们的积极性, 同时还能帮助他们树立信心, 激发他们奋勇拼搏维护他们的自尊, 形成一种强大的推动力和助力, 使他们在实际的训练过程中找到自信。

(二) 激发大学生潜能

运用合理的激励方法, 不仅能将大学生的潜力充分地激发出来, 同时还使他们处于一种情绪高涨的状态, 让他们对于体能训练充满激情和动力, 不仅可以帮助他们顺利完成相应的训练, 同时还能提升他们的提升训练效率, 强化训练的实效性。对于善用激励方法的训练者来说, 有的时候并不需要他们投入太多的时间和精力, 科学、合理地运用激励方法, 就能使大学生预备役体能训练前进一大步。

(三) 与训练者关系更加融洽

在实际的体能训练过程中, 训练者有着强大的能力, 是训练过程中绝对的权威, 他们的意志决定一切, 大学生预备役只能进行服从。将激励方法运用其中, 在训练者期待、关怀、鼓励的目光中, 极大地激发大学生预备役的潜能, 会使他们将这些期待性目光和鼓励性的言语铭记在心, 这些对于提升训练者与大学生预备役之间的关系起到了强大的促进作用, 让他们与训练者的关系更加融洽、和睦。

(四) 有助于创设向上的环境

每个大学生的家庭环境、生长环境以及学习环境不同, 因此他们存在着一定的差异性。激励方法是一种承认差异性存在的教育, 不仅符合生命成长的规律, 同时还能使大学生预备役的生命潜能被充分地挖掘。比若说创设相关的环境氛围进行激励, 可以促使整个大学预备役班集体形成良好的向上氛围, 从而提升班级的凝聚力, 为他们创设良好的学习、成长环境。

三、大学生预备役体能训练激励方法路径进行分析

(一) 目标激励法

目标激励法是训练者通过制定相应的体能训练目标方式来激励大学生预备役完成体能训练, 通过这样的放肆来达到完成体能训练的目的。在大学生体能训练的过程中, 训练者要根据大学生的实际情况和训练要求制定不同层次的训练目标, 并且应该引导大学生预备役根据自身的实际情况来完成训练目标, 激发他们的潜力, 提升训练水平。

例如, 在进行训练过程中, 训练者设置一个长跑5000米的训

练目标,跑完之后就可以进行休整,通过给大学生预备役设置一个小的训练目标来激励他们,使他们拿出全力来应对训练。不仅可以促使他们更好地完成训练,同时还能提升训练实效。

(二) 角色互换激励方法

角色互换激励方法是一种可以充分锻炼大学生预备役体能,同时可以及时改正他们训练中不足的教学方法。大学生与大学生之间进行相互的交换,或者大学生预备役与训练者之间进行交换,在体能训练过程中,一般情况下,都是学生的数量远比教官的数量多,若采用传统的“一对一”训练模式,根本不现实。教官可以根据大学生预备役的特点以及高职院校的实际情况,运用角色互换激励方法,不仅可以极大地提升体能训练质量,同时还能帮助他们及时发现问题,并且改正。

例如,在进行体能训练过程中,教官可以将大学生预备役分成两人一组,一个人充当教官,另一个人充当受训者进行训练,通过这样的方式,不仅可以促进大学生及时改正自身的训练错误,提升训练效率,同时还是大学生预备役之间相互促进,相互提升,从而整体获得体能训练水平的提升和强化。

(三) 团队激励法

在体能训练过程中,为了更好地提升训练效率,强化他们的荣誉感和团队精神,教官可以在训练过程中运用团队激励法在其中,不仅可以促使他们强化团队精神,同时还能使他们提升训练质量,更好地完成训练任务。

例如,在实际的体能训练中,教官可以根据大学生预备役的实际情况,在他们自愿的前提下,将他们分成若干小组,给每个小组布置不同的训练任务,要求每个小组在规定时间内必须完成,通过这样的方式,不仅可以极大地提升他们的团队协作能力,形成团队精神,同时还能促使相关体能训练的完成质量和数量达标。

(四) 竞争激励法

竞争激励法,在大学生体能训练过程中,是最为常见的激励方式,它体现的不仅是和竞争对手之间的相互竞争,同时也是对自己内心的激励。在体能训练过程中,可以采取“以赛代练”的方式提升训练效率。“以赛代练”可以理解为,通过常规的比赛来代替常规的体能训练,从而达到提升大学生预备役的体能训练水平和质量的目的,并且对他们的心理进行锻炼,帮助他们积累大量的比赛经验。与团队激励法不同,这种激励方式可以以团队的形式开展,也可以以个人的形式参赛。在体能训练中运用这种方式,不仅可以提升他们的训练水平,同时还能使他们不断超越自我,促使同学们之间形成良性竞争。

(五) 兴趣激励法

兴趣激励法是指激发大学生预备役的体能训练兴趣,提升他们的训练动力和积极性,从而提升他们的训练水平。在实际的训练过程中,教官可以展示一下经过体能锻炼而形成的腹肌,或者给大学生预备役展示一些最新的国产装备,通过这样的方式,不仅可以极大地激发他们训练体能的好奇心和动力,同时还能提升训练效果,顺利地完成任务。

(五) 鼓励激励法

在大学生预备役进行体能训练时,教官可以根据他们的实际训练情况和他们的身体状态,给予他们一定的语言鼓励,使他们感到自身能力并未完全体现,满足他们的荣誉感和胜负欲。若一开始教官就给他们极大的体能训练压力,不仅会给他们的心理和生理造成严重的负担,同时还会降低体能训练的效果。如果教官选择对他们采取鼓励激励法,不仅可以减轻他们的训练负担,同

时还能提升训练效果,提升训练效率。

四、激励手段运用注意事项

(一) 善于引导,掌握激励的主动权

作为体能训练的教官,必须要将眼光聚焦远处,用科学和发展的眼光看待问题,不能只关注问题的一方面,要辩证地去观看。在组织大学生预备役进行体能训练的过程中,要充分利用需要的延展性和潜在性,并且对他们进行正确的引导和启发,掌握训练过程的主动权。并且要时常激励他们,促使他们提升体能水平。

(二) 要注意大学生心理变化

在实际的训练过程中,心理因素是对他们影响非常重要的因素,它左右着大学生预备役能够正常完成体能训练,提升体能水平。经过研究证明,在一定的范围内,随着心理压力越大,体能训练效果越差,心理与提升训练效果成反比,因此,在实际的体能训练过程中,教官必须要及时关注他们的心理变化,可以利用激励法缓解他们心中的压力,从而帮助他们完成体能训练,并且提升他们的体能水平。

(三) 控制好激励量

激励是现代企业以及部队运用较多的管理方式之一,但是,它也并不是万金油、全能王。在使用激励法的时候一定要对相关的方式进行判断和分析,审时度势,在恰当的时间给予他们一些激励。同时也要注意激励的适度,以免激励失衡,给体能训练造成严重的阻碍和负面效应。作为教官,在训练过程中,要对大学生预备役的心理、生理以及其他情况及时地掌握和了解,并且对他们进行适度的激励,通过科学、适量的激励方式,帮助他们提升体能水平,完成体能训练。

(四) 强化激励艺术性

在运用激励法的过程中,要强化激励的艺术性,保证其效用的有效。通过分析大学生预备役的情况,确实可以运用激励法来提升他们的训练热情,提升他们的战斗士气,激发他们巨大潜力,强化必胜的信心,这就需要教官给他们营造一个良好的训练环境,通过这样的方式,激励他们的内在动力。其次,还要创建一个宽松的人文环境,用来激励他们的需求动力。在训练过程中,必须要强调以人为本,使他们的身心都处在一个轻松、愉快的环境中,这样的体能训练效率就会不断地提升。

五、结语

作为教官,就应该根据大学生的情况,进行因材施教,综合各种激励原则,灵活运用各种激励方法和方式,提升他们的内在动力和潜力,调动他们的积极性,最终达到完成体能训练的目的。

参考文献:

- [1] 郭艳. 激励理论在大学生田径运动训练中的应用[J]. 临沂大学学报, 2014, 36(06): 85-87.
- [2] 蔡光兴, 刘建, 罗秀芬, 袁圆. 励志歌曲激励训练对大学生情绪调节干预有效性[J]. 湖北工业大学学报, 2012, 27(06): 132-134+146.
- [3] 施洋, 刘震. 体验式体能训练在大学生身体素质教育中的运用[J]. 知识库, 2021(11): 189-190.
- [4] 王冬, 马辉. 论言语激励在大学生体能训练中的应用[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(11): 24+34.
- [5] 宋金庄, 王凯. 试论高校体能训练的优化措施[J]. 运动, 2017(14): 76-77.

项目基金: 原山西大学商务学院院科研重点基金项目. 编号: 2020052.