

论高职体育院校体育训练对体育教学的影响

胡 泊

成都艺术职业大学, 中国·四川 成都 611433

【摘要】随着近些年来我国经济社会的蒸蒸日上发展,体育事业受到社会各界的高度重视,并对其未来发展提出越来越高的要求,为促进我国高职体育院校体育事业的欣欣向荣发展,应当不断提升高职体育课程的专业性程度,这是当前高职体育院校的首要任务。在现今体育事业蓬勃发展的新态势下,体育训练课程不仅是高职体育院校的重要组成部分,还是一门不可或缺的重要课程,同时在职体育院校开展体育训练课程也为高职体育教学带来了新的曙光。本文主要探讨高职体育院校开展的体育训练对当下体育教学的深远影响,以供参考和借鉴。

【关键词】高职体育院校; 体育训练; 体育教学; 影响

引言

在21世纪,社会不断进步的同时推动经济的快速增长,新时代的人们更加注重追求良好健康身体素质。最近几年,我国高职院校的体育教学不断深化改革,为进一步促进大学生身心健康的全面发展,锻炼和提升其身体素质应当引起高职体育教师的高度重视。在高职体育院校中,体育训练不仅是值得重视的部分,而且其发挥出来的作用也越发重要,因此,高职体育教师应对体育训练课程进行合理安排和利用,同时必须围绕“人本”理念开展体育教学,将健康作为重要前提,调整并解决体育教学中的不足,从而激发起学生体育锻炼的主动性和积极性。

1 高职体育院校开展体育训练课程的困境

1.1 教师资源十分短缺

对于学生而言,参加各种体育活动的重要前提是进行体育训练,只有长时间进行艰苦体育训练,才可以在任何体育项目当中获取优异成绩,而如果想要取得更加优异的成绩,进行专业训练掌握专业体育技能是重中之重,专业技术水平并不是学生与生俱来的,必须通过专业体育教师后天培养,以及经过长期科学合理的专项训练才可以达到较为专业训练水平,毕竟有付出才有回报。现阶段,我国各大高职院校的体育训练课程正处在尝试阶段,在高职体育院校中,具备一定专业技术水平的体育教师十分稀缺,在部分体育课程的学习上,甚至并未配备专业训练教师,这对我国高职体育院校体育训练课程的开展造成了严重束缚。在实际教学过程当中,体育教师必须将自身具备的引领作用充分发挥出来,高职体育院校若想开设更加专业的体育拓展训练课程,解决专业体育教师问题是首要任务,高职体育院校可以与其他条件好、设备完善的院校进行合作,互惠互利;高职体育院校也可以选择定期开设讲座,邀请体育专家来校,有助于提升体育教师专业技能。资金充足的高职体育院校可以为体育训练课程的有序开展划拨一次专项培训款项,以此来鼓励体育教师积极踊跃参加关于培训专业体育技能的课程,从而全面提升高职院校体育教师自身体育技术水平,进而妥善解决高职体育院校师资短缺的不足。

1.2 投入的实践少、时间短

现阶段,在我国各大高职体育院校当中,体育训练课程正处于起始阶段,而且诸多方面也都处于不断尝试和积极摸索中,学生不具备充足实践经验、严重缺乏专业教师以及体育课程设置得不够科学合理等问题依然存在。基于此,若想在短时间之内追赶上其他高校的发展进度,高职体育院校必须不断加强体育训练,多次训练同一项目,坚持不懈努力尝试,反复多次训练专业体育动作,从失败当中充分吸取经验教训,并不断总结归纳;高

职体育院校的体育教师还可以对其他国家或者高校的成功案例进行合理借鉴,并从本校实际情况出发,总结出一套适用于本校体育生的专业训练方法,对不同学生展开不同的专业体育技能训练,针对其中体育基础相对较好的学生,体育教师可以将训练时间适当延长,通过长期大量的体育锻炼,有助于学生自身专业水平达到理想效果,针对其中专业技术水平相对较高的学生,体育教师需要为其提供诸多实践机会,让这部分学生在具体实践过程当中及时发现并改正自身存在的不足,敢于直面自身缺点,才可以不断强化自身体育技能,从而为自身专业技术水平的提升奠定夯实基础。

2 高职体育院校开展的体育训练对体育教学产生的积极影响

2.1 有利于教育理念的迅速推进

近些年,我国不遗余力的支持体育教学事业的长效发展,推动我国高职院校的体育教学改革进入全新发展阶段,改革思想和教学理念是首要目标,只有从思想上真正意识到改革体育教学的重要性,才可以真正意义上理解体育教学改革的内在含义并从根本上妥善解决当下直面的实际问题。在我国以往传统教学理念当中,教学体育理论知识是重要内容,多数教师认为只有牢固掌握好基础理论知识,才可以获取优异成绩,不仅可以收获稳定工作和收入,还可以成为为国家贡献力量的栋梁之才,虽然以理论知识重点的这种教学模式可以帮助学生获取良好学习成绩,但却让学生自身发展空间受到一定限制,从而导致学生无法将自身在学习中占据的主导地位充分发挥出来,由于理论知识相对较为枯燥乏味,不仅会让学生丧失学习兴趣,还会对学生学习主动性和积极性造成严重影响,从而导致学生学习更加被动。引进全新教学理念,可以将以基础理论为重点的传统教学模式进行改变,同时将体育训练当作一门主要课程,可以让学生有更多时间积极踊跃参与到各项活动当中来,这不仅可以将学生主动性充分发挥出来,还有助于锻炼学生身体素质,从而推动我国各大高职体育院校体育教学事业的可持续健康发展^[1]。

2.2 有利于充分调动起学生积极性

在高职体育院校当中开设体育训练课程具有较大优势,现阶段大部分高职体育院校中所开设的体育训练项目注重提倡体验式的新型教学模式,与以往传统陈旧专业训练模式相比较而言,新型体验式的教学模式通常会通过各种趣味性体育项目或者小型体育项目来激发起学生自身体育潜能和学习体育的兴趣和热情。在进入大学生活后,大学生需要用一段时间来适应和调整日常生活和学习等诸多方面。在日常生活和学习的双重压力下,部分学

生难以快速适应全新的大学生活,这会导致学生出现厌学等不良心理,会对大学生生活产生怀疑,学生从心理上难以适应,因此负面情绪不断增加。在高职院校开设体育训练这门课程,不仅能够快速缓解大学生自身心理上的压力,还可以让大学生以更加积极向上的态度面对大学日常生活和学习,而且通过专业的体育训练,既能够帮助大学生树立起自信心,让学生自信满满,还可以有效提升学生自身学习效率并全面增强身体素质^[2]。

2.3 有助于学生终身体育意识的正确树立

在高职体育院校开展专业的体育训练课程,不仅能够让学生暂时脱离于文化课程,缓解紧张学习氛围,还能够让学生劳逸结合,促使学习效率的提升。而且通过体育训练既能够缓解学生精神压力,又能够减弱学生学习压力,充分利用体育锻炼,让学生在锻炼过程当中将学习压力和生活烦恼暂时抛之脑后,在锻炼过程当中找到最真实的自我,从而树立起自信心。与此同时,在高职体育院校积极开设专业体育训练课程,既能够充分锻炼学生自身人际交往能力,又能够拉近师生和生生之间的距离,通过长期交流,可以让师生和生生之间更加熟悉和了解,关系也会更加和谐融洽,当遇到难以解决的困难时,大家可以相互帮助,从而培养出良好团队意识,真正意义上做到共同进步和学习。而体育训练课程的开设,既能够让学生拥有一个强壮健康的体魄,又能够不断增强身体的免疫力,从而减少疾病带来的困扰,全面提升学生自身体育技能和身体素质,通过体育运动让学生获得更多乐趣,有助于正确树立起终身体育意识,从而全面促进我国未来体育事业的可持续发展^[3]。

3 在高职体育院校的体育教学中开展体育训练的有效对策

3.1 开展特色体育训练教学,进一步加强师生之间的交流

与其他教育一样,体育教育也同样需要因材施教,对于不同类型学生体育教师需要制定出各不相同的训练方案,善于发现每位体育生身上具备的优点,并将其优点充分发挥,在训练时针对其优点进行放大,并在此基础之上将体育教学完成,体育教师需要与学生之间保持住良好交流互动和拥有默契配合,这样才可以将学生优势特长充分发挥出来。在体育训练课程当中,体育教师和学生之间进行有效沟通和交流,有助于学生心态调整到最佳状态,并积极配合体育教师教学工作,若体育教师和学生沟通出现问题,体育教师强硬进行体育训练,效果会适得其反。第一,由于部分学生的自尊心较强,不断做什么都要做到做好,体育教师在面对这类学生时,可以对其好胜心理进行充分利用,单向输出赞扬和鼓励的话语,同时加大训练强度,体育教师可以将同一类型的学生划分在一个小组,然后进行统一训练,体育教师也可以定期举办小型体育比赛,对于大获全胜的学生体育教师需要给予其肯定,对于发挥失常的学生体育教师也需要给予适当鼓励,从而形成有利的竞争模式,竞争带来的不仅其压力,还有动力,通过坚持不懈的努力学生会收获满满,在高职体育院校的体育教学中,体育训练带有一定竞争性,可以让成为更加合格的运动者。第二,体育教师既要注重学生体育技能又要关注学生思想动向。一位优秀的体育教师,不仅要善于与运动员沟通和交流,还需要了解学生思想动态,体育教师需要在沟通和交流当中让学生积极主动的参与体育学习,而不是一味的强硬逼迫学生开展体育训练,像对待朋友一样对待学生,与学生共同进步,让学生在身心愉悦的良好状态下积极参与体育训练,这样即使训练过程十分辛苦,学生也

甘之如饴,因为学生心里明白,体育教师所做的一切全部都是为了其能够健康成长和拥有强健体魄^[4]。

3.2 高职体育教学需要不断完善和优化体育训练的保障形式

现阶段我国针对高职院校体育学生的保障模式十分匮乏,体育生升学以及就业等都是当下难以妥善解决的问题,当前社会对于高职体育生并没有较大需求,从而导致高职体育院校学生在毕业后并未从事自己热爱的体育事业。而且在医疗方面也相对较为滞后,上述这些后勤保障亟待妥善解决,与其他行业相比较而言,体育行业需要进行大量枯燥乏味的体育训练,付出的辛苦无疑是巨大的。在毕业后,高职院校的学生很少能够进入高校,从而导致无法学以致用。由于当下国家针对体育生的保障政策相对较少,所以难以满足体育生自身需求,从而不能保障体育生全身心的投入到体育训练当中,因此,若想让高职体育院校的学生获得更大成绩,必须加大对体育训练保障的力度。在高职体育院校当中,应当加设管理体育设施的管理人员,这样可以及时发现体育设施存在的问题,从而避免和防止发生安全隐患,清理体育教学场地,这样可以让体育生在相对舒适干净的环境中开展体育训练。例如,在体育教学中,跳高这项体育训练的场地内,不能出现过硬沙石,以此来避免学生受伤;在羽毛球场地中,以标准场地为根据进行建设,让体育生在日常训练和外出比赛时都可以保持相同状态。学生在训练之前,体育教师需要带领学生做热身活动,主要目的是防止学生在体育训练当中出现肌肉拉伤情况,从而影响学生体育训练和心态,在这其中值得注意的是,不能进行过于激烈的热身运动,且控制好热身时间,不宜过长,同时还需要以天气变化为依据,将热身时间适当减少或者延长。在开展体育训练时,必须保证在既科学又合理的指导下进行,在训练时应用科学训练方式,可以降低体育学生受伤几率。根据不同体育项目来控制不同场地的具体使用方式,由于体育项目训练方式各不相同,所以体能要求完全不同,因此在体育教学中进行体育训练时,体育教师需要针对不同体育训练项目来制定出不同训练计划和方案^[5]。

4 结语

综上所述,将体育训练融入到高职体育院校的体育教学当中,必须改变传统陈旧的体育教学理念,这样不仅可以激发起学生学习主动性和积极性,还可以不断强化体育教育自身实践性,从而帮助学生扎实掌握更多体育训练实践经验和实践内容,以此来促进高职体育学生的长效发展。除此之外,在体育教学中融入体育训练,可以让高职学生树立起终身体育意识,还可以推动我国体育事业可持续发展。

参考文献:

- [1] 刘洪富,薛映欣.高职院校体育教学军事化对学生职业素养的影响及实现条件[J].职业技术教育,2020,(26):4.
- [2] 吕国栋.高职院校体育教学环境对体育教学影响的研究[J].当代教育实践与教学研究:电子版,2017(12):1.
- [3] 陈慧琴.论高职院校体育教学中素质拓展训练的应用研究[J].文存阅刊,2018(24):1.
- [4] 陈丽,徐欣.浅析体育选项教学对高职院校学生身心健康的影响[J].当代体育科技,2017,(35):2.
- [5] 郑颖妮.校企合作背景下高职院校体育教学对学生发展的影响[J].冰雪体育创新研究,2021(05):2.