

技工院校体育教学中学生体能训练的重要性

罗章超

(广东省电子信息高级技工学校, 广东 广州 510450)

摘要: 技工学校主要的教学目标就是源源不断的为企业提供优质技术人才, 因此教学模式特点鲜明, 一切教学活动都是以如何增强学生就业时的竞争力为核心展开的。学生如果想在在未来的工作中更好的符合岗位要求, 一个健康的、强健的体魄是必不可少的, 身体健康是一切的前提, 如果没有一个好身体是无法胜任各项一线工作的, 以此来看, 技工院校为学生制定一套科学合理的体能训练计划是很有必要的。本文将结合个人实践分析技工院校体育教学中学生体能训练的重要性。

关键词: 技工院校; 体能训练; 重要程度

一、体能训练的重要性

体育运动不仅能帮助人们提升身体素质, 塑造一个健康的身体, 还能引导人形成阳光开朗的性格, 对于塑造健康人格有着不可缺少的作用, 因此一定要重视日常体育锻炼。当技工院校学生踏入学校的那一刻他们的就业方向就已经确定了, 不同的就业方向对身体素质有不同的要求, 他们以后的岗位决定了他们必须具备什么样的身体素质。

客观地说, 当前的技工院校对于学生体能训练的重视程度远远不够, 总是过度强调技能和理论知识体系学习的重要性, 没有意识到体能水平也是学生就业时重要的素质之一, 这样下去学生在就业时必然无法在与其他人竞争时脱颖而出, 对他们未来的发展是一个隐患。

二、体能训练的应用策略

(一) 围绕专业岗位要求, 细化体能训练计划

技工院校的体能训练计划一定要与企业用人要求相结合, 依据不同的岗位要求制定不同的体能训练计划, 训练内容要具备较强的针对性。目前很多企业在招聘的时候更喜欢录用有工作经验的技术人才, 这对于刚走出校园的毕业生是很不利的, 因此各企业对于技工院校毕业生的要求只会越来越高, 不仅会考察他们的专业技能水平, 对于体能要求也越发的严格。

因此, 在日常体育课中加入专项体能训练计划, 如很多机械企业要求从业者能长期在岗位上进行机械操作, 对于学生的耐力将会是很大的考验, 所以我们在平时上课时可以以慢跑或中长跑等连续运动时间超过30分钟的有氧运动为主要训练科目, 如: 慢跑2至5千米, 增强学生的耐久力。而电气焊焊接工作则要求学生能长时间以各种姿势进行焊接工作, 因此在日常训练中要强化他们的腰背力量和上肢力量的训练强度, 所以我们在平时上课时可以以练习核心肌群平板支撑(三组每组3至5分钟, 中间休息30秒)的方式进行训练。

(二) 训练方向实用为主, 避免空谈理论知识

现在很多的技工学校在体能训练中依然以传统的体育教学模式为主, 体育课上为学生讲解各种理论知识, 像篮球的投篮技巧、三步上篮技巧等这些理论内容, 殊不知这对于学生以后的就业帮助很小, 他们需要的不是这些理论知识, 需要的是一个强健的体魄来应付未来工作的考验。

因此, 在平时上体育课时要结合用人单位需求, 最好是学校与企业建立长期战略合作关系, 让用人方为学生依据不同的岗位提出专业的训练意见, 把篮球、足球等这些教学内容换成岗位操作会用到的身体部位训练, 比如瑜伽等拉伸类型的专业体能训练,

可以安排一些能提升手指协调性、手腕灵活性以及眼肌活性的项目, 比如五步拳与八段锦等, 还可以安排一些提升团队意识与组织能力的项目, 比如拓展运动, 最大程度上为学生进入企业工作打下体能素质的基础, 增强他们就业时的竞争力。

(三) 及时更新教学理念, 提升学生重视程度

技工院校体育教师常反映在日常体育课的体能训练中, 学生的上课状态总是心不在焉, 对于训练没有积极性。在传统的技工院校教育模式下出现这样的情况是必然的, 平时的考试以技能水平测验和文化水平的测验为主, 体育课不计入考核范围, 所以学生从根本上没有重视体育课程, 认为体能训练可有可无, 反正对未来的就业没有影响。

针对这种情况, 教师要在日常训练中渗透体能水平对于未来工作中的利害关系, 让学生逐步意识到体能水平与他们未来的职业发展息息相关, 将他们认知错误扭转过来, 学生只有摆正自己的心态才会在上课时认真训练, 提升自己的体能水平。

(四) 制定合理考核体系, 客观评价训练成果

传统的体育测试过于重视训练结果, 比如一百米跑的成绩、跳远成绩、跳高成绩等, 不注重训练过程, 这不符合职工院校的教学特点, 严重偏离了教学目标。职工院校应结合自身教学目标建立更加科学的体育评价体系, 多元化评价标准, 评估内容包括岗位体能、理论知识、平时课堂表现以及运动技能这几个方面综合评价, 依据不同的职业要求合理的分配成绩占比, 激发学生训练中的热情, 享受训练过程中成长的乐趣, 而不仅仅是只能看到苍白的测试结果。

三、结语

几年来我国一线技术工人的职业病比例渐渐升高, 这固然与职业本身防护措施不到位有关, 但同时也与从业者自身体能素质有很大关系。技工院校在日常教学活动中积极开展岗位相关体能训练, 对以后工作的职业病防治大有裨益, 我们要重视起对他们的体能训练, 为他们以后未来的长远发展打下坚实的体能基础。

参考文献:

[1] 邓勇. 职业教育背景下技工院校体育教学改革的实施效果初探——以广州市GM技师学院为例[C]. 中国职协2014年度优秀科研成果获奖论文集(中册).: 中国职工教育和职业培训协会秘书处, 2014: 1305-1314.

[2] 余柏辉. 职业体能和专业特色相结合的体育教学模式的研究与实践[C]. 中国职协2015年度优秀科研成果获奖论文集(中册).: 中国职工教育和职业培训协会秘书处, 2015: 2914-2925.