

高职院校学生体能训练方法研究

张志君 吴小宇

广东省广州华立科技职业学院 511300

摘要: 主要从当前高职院校体能训练情况出发, 针对体能训练重要性展开讨论。高职院校学生体能训练应当采取多样化、趣味性机制, 同时结合专项课程, 引入案例教学法增强体能运动感官体验, 强化学生对于体能训练的价值认知, 组织学生更加积极主动地参与到体能训练当中来。

关键词: 高职院校; 体能训练; 体育锻炼; 参与

利用课程形式推进体能训练, 培养并强化高职学生体能意识, 是当前高职体育教育在面向全民健康和体育锻炼参与习惯培养方面的主要举措, 从教育促进运动作用提升角度来看, 体能训练所强调的非器械辅助训练模式更加符合日常运动训练基本状态, 对于学生的成长来说, 参与体能训练, 养成运动习惯, 能够实现健康健全的身体素质水平提升, 以及坚持忍耐心理的形成意义重大。高职院校需要形成对于体能训练的重视, 从积极主动的教学视角出发, 推进体能训练课程发展和完善。

一、高职开展面向学生体能训练的主要作用

《健康中国 2030 规划纲要》当中就当前国民身体健康水平发展情况进行了回顾和规划, 强调到 2030 年, 全民健康素质水平将取得大幅度提升, 同时实现健康生活方式的全面普及, 人均寿命预期得到较大提高, 居民健康指标水平能够进入到高收入国家行列。健康中国目标的实现离不开全民参与的体育健身环境的形成, 而学校教育作为目标指向性较强的教育模式, 在体育健康教育指导当中应当承担作用, 发挥利用教育教学能动性培养学生形成体育锻炼参与习惯。

(一) 加强学生整体身体素质

高职院校作为应用型人才培养院校, 对于学生能力素质有着硬性要求, 其中体能水平在一定程度上决定了学生的胜任力强度, 对于学生参与工作岗位的能力状况有着直接的影响。从近年来就业市场需求和当前社会工作压力来看, 亚健康、过劳疾病等问题层出不穷, 学生想要更好地参与到岗位工作当中, 就必须拥有更为强悍的身体素质, 能够适应不同环境、不同岗位压力的工作需要。就当前情况来看, 大部分高职学生为 00 后群体, 他们在日常生活当中缺少锻炼机会, 同时体育运动的参与度不高。为了后续的岗位适应能力, 需要有针对性地组织开展体能训练的教育培训工作, 帮助学生有计划地进行身体素质强化。体能训练当中学生需要全身心投入其中, 伴随循序渐进地体能训练升级, 不断增加运动强度和训练内容的难度系数, 帮助学生获得身体素质的全面提升。

(二) 积极培养学生心理健康水平

身体素质与心理健康水平之间密切挂钩, 体能锻炼除了能够锻炼身体素质, 提升身体健康水平之外, 还能够磨练学生的内心, 为学生心理健康服务。高职阶段学生虽然已经度过了青春期阶段但是在心理成熟度方面仍然稍显不足, 日常生活学习当中仍然表现出较为强烈的情感波动, 对于外部世界的影响较为敏感, 容易在挫折和打击当中受到心理创伤,

甚至一蹶不振。对于岗位就业来说, 强大的心理能力和环境适应性是学生必不可少的素质品质, 为了能够有效避免在工作岗位当中因心理问题导致的情绪崩溃或自我放弃等问题, 需要通过在校学习期间的心理建设来提供保障。其中体能训练虽然是一种机体层面的训练, 但是在实际作用方面仍然能够起到强化内心, 提高抗打击抗挫折能力, 磨练心智的重要作用。符合学生身体发育状态, 拥有一定体能强度的训练内容, 能够帮助学生缓解内心所面临的心理压力, 实现对于心情或状态的调节作用。同时, 在坚持不懈的参与和努力当中, 学生还可以形成坚韧不拔、永不服输的优秀意志品质, 对抗各种外部环境因素所带来的影响或冲击。

二、现阶段高职教育中体能训练开展情况

(一) 学生群体缺少热情和投入

高职阶段学生的课业压力相对繁重, 学习进程相对紧张, 同时公共课和专业课的教学任务繁多, 学生很少能够积极主动地参与到体能运动当中来。高职院校观察当中发现, 大部分学生通常会在课余时间选择参与篮球、足球等常规球类运动进行放松, 也有部分学生则选择玩游戏、看电影等形式进行休闲娱乐, 这种娱乐放松方式对于学生的身体健康状况成长帮助十分有限, 缺少系统性的教育培养, 导致学生缺乏对于自身体能健康状况的正确对待态度, 无法从健康紧迫性层面出发, 产生必须要进行体能锻炼的意识。日常生活中, 学生更希望通过休闲娱乐的方式进行放松, 缺少参与体能锻炼的热情。

(二) 教师群体存在一定的认知偏差

高职教育的首要目标为培养人才, 教师在教学系统当中将更多的心血倾注在对于人才技能能力和知识水平的培养当中, 对于体育健康的体能锻炼投入精力较少。即便体育专业在进行人才培养方面, 也更多注重专项体育运动项目的教学组织, 很少从全面性和普适性视角出发进行综合体能训练。造成这种问题的主要原因来源于现行教育体制下的教学压力过大, 导致教学系统安排设置必须体现出就业的针对性和适配性。部分高职院校体育课程的目标设置较为明确, 有着十分严苛的专项技能需要, 教师在组织开展教学过程中, 只能将重心放置在专项训练尤其是技能训练层面, 而选择性忽视综合体能训练。对于学生体育参与意识和体育锻炼习惯的培养来说, 目前高职院校教学系统存在较大的缺失。

(三) 体能训练方式相对陈旧单一

目前高职院校在组织开展面向学生的体能训练方面, 存在形式单一、内容陈旧的现象, 导致学生在参与体能训

练当中存在自由散漫情况, 体能训练无法吸引学生关注, 也无法引起学生内心的认可和认同。从运动类型来看, 高职院校大部分体能训练项目集中在长跑、俯卧撑、仰卧起坐等训练内容方面, 这些内容的动作简单, 身体运动幅度较大, 且运动时间较长, 学生在实际的体育运动参与中, 缺少认可度, 不愿全身心参与其中。部分学生认为, 这类没有技术含量的体能运动方式在日常生活当中也可以完成, 没有必要占用课程教学时间来进行指导训练。也有部分学生认为, 日常学习生活感觉到身心疲惫, 教师在制定训练计划中没有充分考虑学生的身体状况, 制订了无法完成的训练数量目标, 导致在训练当中感觉到身体体能出现透支, 体能状况变得更差。

(四) 体能训练课程开设情况不容乐观

部分高职院校在体育体能专业的专业课程设置当中, 安排开展了《体能训练》相关专项课程, 相比于体育学科教学相对分散碎片化的体能训练指导方式, 《体能训练》专项课程专项指导的作用优势更为显著, 对于学生的体能培养更为直接和有效。但是从实际效果层面来看, 《体能训练》课程开设情况仍然存在诸多问题, 导致整体教学效果尚不容乐观。

首先, 缺乏必要的体能专项理论讲解内容。目前《体能训练》学科涉及到的内容较多, 在课堂教学中教师需要结合课程教学计划, 制定运动准备和常规训练等两个环节的教学机制。其中及运动准备部分主要进行知识讲解运动的注意事项和运动训练内容, 这一部分占据课堂教学的 35% 左右, 而常规训练则是实训内容, 占据课堂教学 65%。通常情况下, 教师会在常规训练过程中, 穿插部分体能训练理论知识以及实际操作内容, 帮助学生建立起理论认知, 同时认识到体能训练的重要性。但是对于学生来说, 穿插讲解的体能理论知识内容信息碎片化严重, 无法形成系统, 学生很难从中掌握体能训练的理论框架, 也很难形成对于体能训练价值的认同。

其次, 《体能训练》教学中专项技能的操作水平严重不足。体能训练课程开设与教学, 教师主要采用讲解法和示范法进行指导示范, 首先教师会根据体能训练内容讲述动作要领, 随后教师则对动作进行分解讲解, 由学生进行观察, 学习。在完成两个步骤之后, 则由学生进行模仿训练。这种教学模式导致训练专项的技术特征和训练要求无法为学生主观掌握, 同时教师缺少对于学生差异化分析下的运动负荷的控制一致, 导致学生长期处于缺乏技术能力并且无效负荷状态之中, 严重制约了体能训练的引导培养作用发挥。

三、高职学生体能训练教育策略方法

(一) 进行内部宣传, 帮助学生形成健康生活理念

学校内部应当加大对于体育运动身体健康的宣传力度, 利用多种宣传途径和宣传渠道来产生深远的影响, 帮助学生建立起对于体能训练的正确认知, 能够形成参与体能锻炼的参与热情。在实际的宣传中, 学校方面可以结合校园文化网络宣传窗口进行全面的体育健康意识的普及, 从体能健康紧迫性、重要性等方面进行宣传讲解, 帮助学生意识到自己错误的生活习惯以及养成的体能问题, 产生参与体能锻炼的热情。同时学校方面还可以借助有奖活动形式, 利用奖项竞赛带动体能训练的全面推广, 如校园马拉松、校园引体向上比赛等, 调动学生参与体能锻炼的热情。

(二) 全面整合体能训练机制, 构建系统化体能训练指导系统

体能训练的项目开展有着极高的专业性, 对于训练指导系统来说, 如果缺乏合理的认知和规划, 将会导致学生出现无效锻炼, 无法发挥出体能锻炼应有的重要作用。因此无论是训练准备活动还是训练开展的实际过程, 以及最后的训练后放松活动等, 都应当进行严格规制, 进行系统化规范。

体育教学在执行体能训练项目中, 应当首先对学生身体素质的基础情况进行充分了解, 通过系统评估手段, 对学生体能状况进行摸底, 同时结合学生体能体质情况制定与之相对应的体能训练系统, 以学生身体素质为基础, 以学生能够接受的体能运动强度为前提, 循序渐进, 不断提升, 不断强化, 以实现渐进渐强的体能训练系统。其次要进行专业化的体能训练指导, 为此前缺少体能训练的学生提供相应的技术指导, 帮助学生了解在训练过程中如何进行呼吸、节奏的调整, 在完成体能训练后如何进行身体放松来舒缓压力, 避免出现肌肉酸痛等, 帮助学生适应当前体能训练强度, 更好地融入到体能训练当中来。

(三) 创新体能训练指导形式, 引导学生形成习惯

枯燥乏味的体能训练无法令学生感觉到身心愉悦, 学生在不断的动作重复中将会感受到厌烦情绪, 对于体能锻炼的运动参与习惯养成十分不利。高职院校在体能训练方面, 应当采取多元化的趣味性运动方式建设, 诸如竞走、后退跑等项目, 为学生提供娱乐体验, 使学生能够从内心深处感受到体能锻炼的趣味性价值, 自觉自主地参与到体能锻炼当中来, 最终养成体能锻炼的运动参与习惯。

(四) 采用案例教学形式激发学生体能训练认知能力

在《体能训练》专项课程教学当中, 需要通过教学体系重构和内容创新, 来发挥课程训练培养作用。高职院校在课程教学当中, 可以此案用案例教学方式, 通过播放运动员的比赛视频、训练视频等方式, 引导学生对热门的体育项目进行训练情况观摩, 了解优秀运动员的体能训练情况和方式。教师从拆分讲解方面, 以运动员为核心对体能训练策略, 可以达到的体能效果等进行讲解, 在帮助学生形成正向的体能训练技术和体能认知的同时, 建立信息, 使学生受到体能训练的振奋和鼓舞。

参考文献:

- [1] 王彤. 体教融合背景下核心力量训练对青少年跳绳成绩的影响研究 [J]. 文体用品与科技, 2021 (21): 48-49.
- [2] 张硕. 浅析“大数据时代”背景下为促进运动员竞技能力发展的体能训练思路 [J]. 武术研究, 2021, 6 (10): 139-141.
- [3] 王海涛, 余庆, 任建厂, 刘玉倩. “健康中国 2030”战略下我国运动人体科学本科专业发展路径 [J]. 廊坊师范学院学报 (自然科学版), 2021, 21 (03): 104-107.
- [4] 苏炳添, 程志理, 周维方. 苏炳添东京奥运会突破“常理”的训练学反思——苏炳添与程志理的训练学对话录之二 [J]. 体育与科学, 2021, 42 (05): 1-7+26.
- [5] 劳家杰. 高校大学生体能训练现状与提高策略的研究——以华南师大男篮为例 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (26): 65-67.