

中职学生体能训练的原则及方法探讨

前言

随着人们锻炼理念的提高，对身体锻炼又多了几分理解。由于实施了素质文化教育，而中职体育文化素质是其他学科的基础，而体育项目又是职业学校重要的一门科目。身体锻炼是体育课的重要内容之一，它不仅锻炼学生的身体素质，还可以提高他们的体育水平以及免疫能力。本文通过对提高中职学校体育锻炼的指导原则和方法进行分析，并指出正确的体育锻炼方法，促进体育锻炼的健康发展。

关键词

中职学生体能训练；训练的原则及方法；探讨

新一轮的新课程改革对其文化素质的要求越来越高，中职的体育课上，教师应加强对学生对全面素质发展的关注。中职阶段的学生是处于身心发展的重要阶段，具有很好的可塑性，适当地进行身体锻炼可以提高他们的整体素质，为他们今后的发展打下良好的基础。在此基础上，我们要掌握好的运动规律和方法，同时也要注意创造良好的体育环境。

1 体育教学的重要意义

随着中国的改革开放以后，中国的经济和社会得到了极大的发展，但对于优秀的人才的需求量也是与日俱增，只有那些优秀的人才，才能更好地融入到这个世界之中。随着时代的发展，素质教育越来越受到人们的关注。而体育课程能够培养杰出的高素质的学生，体育运动不仅可以促进学生的身心发展，而且还可以促进他们的身心发展，通过对他们进行科学的体育训练可以帮助他们获得较强的适应力，而这也是学生将来走向社会一定要具备的一项基础技能。

2 中职院校学生体能训练的重要性

2.1 激发学生的运动兴趣

为了保证各项体育锻炼的顺利进行，必须具备充足的体格，使学生能够进行各种运动。中职院校学生应准确掌握

训练运动知识，形成自身技术水准。这是由于当前企业在社会、经济发展进程中越来越重视具有团队精神和表现才能的优秀员工。在进行体育锻炼时，因该课程大部分的内容，要在室外进行，因此可以培养中等职业学校的学生拥有优秀的素质，同时还能提高学生的精神品质。体育锻炼既可以增强学生的整体素质，又可以使学生在参与体育活动时产生浓厚的兴趣，以及可以运动比赛，为以后的身体锻炼打下良好的基础。

2.2 提高学生适应能力

中职院校的毕业生，在将来的工作中，不仅要对社会等各个方面进行适应，还要加强自己的协作精神，以求长期发展。在体育锻炼中，各种形式的课堂教学都是针对学生的适应性而进行的。尤其是与社会环境相结合，可以使学生在面对环境改变时，增强自身的适应能力。在进行体育锻炼时，通过实施一套行之有效的健身计划，可以提高学生的身体素质，促进其对社会条件的改变，有较好的抗压强度。

在某些项目的协同练习中，学生们可以锻炼自身的身体素质，形成一种精神上的凝聚力与配合，使学生们有一种对团队的适应性。教师在培养学生时，可通过师生间的交流与互动，帮助学生相应的学习。这种培训方式还可以加强同学们的交际技能，在今后的发展中更加适应于与他人的交流。

3 中职院校体育教学中存在的问题

3.1 缺乏完善的体育设施

中职院校的学生对体育运动认识不足,加之中职院校在实施体育教育时需要对设施建设投入大量资金,因此很多中职院校都没有按照相应的规范来建设运动场,没有足够的设备,甚至很多中职院校都没有提供足够的体育场馆,早就没有了使用的意义。同时,在进行体育锻炼时,也会受到各种因素的影响,出现某些阻碍状态,从而影响到学生的身体锻炼,使其根本无法将其全部效果完全激发出来。

3.2 中职学生自身的问题

中职院校每年都会对新生进行军训,根据我校教练反映,现在的学生整体体能和素养都比较弱,主要是腿部力量弱,上肢力量弱,身体协调性差,体力也需要提升。一星期的训练,训练压力不会很大,尤其是女孩子们只需要做几个基本的练习,比如左右转、蹲、齐步走。但还是有很多学生都会因为站立不稳而摔倒,甚至有几个人在太阳下坚持不到10分钟就晕厥过去,他们的体质实在让人担心。比如,有招收的大部分都是初中生,年龄相对来说比较年轻,而且,很多学生都是独来独往的,他们的自我控制和精神都比较薄弱,所以体育锻炼的时候也会偷懒。每天做点家务都很累,有的干脆不进行体育锻炼,身体素质下降,运动起来也很吃力。有的学生勉强能从学校里出来,但由于吃不了苦,每天还要坐享其成,这就导致学生就业能力越来越低。

4 中职学生体能训练的原则

4.1 全方位发展原则

进行体育教学是实现全方位培养学生综合素质的重要技术措施,也是实现当前德智体美全面发展的教育理念的重要实施策略。不仅要求学生文化知识水平开展多方面学习培训,与此同时更应注重学生的身心健康问题,同时做什么都需要一个好的身体,只有拥有一个强大的身体,未来就会变得更加强大。因此,开展中职学校体育教学活动,是适应新时代新课程教学思想发展的必然需要,培养适应当今时代需要的全面发展的复合型人才。

4.2 主动性原则

在中职学生身体素质培养中,要始终把“以学生为中心”作为核心,由体育教师对学生进行多方面的引导,使学生成为体育课上的主体。体育教学应该激发学生身体锻炼的热情,培养学生的主动锻炼意识,倡导学生自觉掌握身体锻炼的方

式,培养学生在平时的学习和生活中积极参加锻炼的思想。可以在繁忙的学习中抽出一部分时间进行身体锻炼。这种理念的形成,需要有足够强大的心理支持,同时,体育教育和文化教育也是必不可少的,也是同等的,只有这样,才能让学生们主动参与到体育锻炼中去。只有这样,才能最大限度地提高中职学校的学生整体身体素质。

4.3 规律性原则

中职体育锻炼要持之以恒,循序渐进,并且要有规律性,以形成良好的体能训练的习惯。要持之以恒地进行身体锻炼,以确保体育锻炼取得预期效果。中职的学生不仅要在学校里进行体能训练,还要在走向社会后继续进行健身。通过长时间的锻炼,使学生掌握了运动的正确方式,使身体素质得到了提高,为全面发展打下良好基础。

5 中职学生体能训练的方法探讨

5.1 开展各种运动形式的身体锻炼

在中职体育教学中,由于对体育教学内容的理解不够透彻,很多学生在体育课中,往往会选用与自身不相适应的身体锻炼项目,而且在专业性体育技能培训的时候,由于身体素质不高,所以在进行身体锻炼的时候,会有很大的困难,无法适应,这就造成了很多中职学生对学校的体能培训缺乏浓厚的兴趣。中职院校体育教师在体育教学方面的效果与中职学生体育素质水平的提高有着重要的关系。针对这种情况,中职的体育课教学要进行改革和创新,要提前评估每一个新的健身计划,同时也要针对中等职业学校的学生制定一系列全面的体能培训标准。通过对比自己的身体情况,选择最合适的运动项目,保证每天的身体锻炼。另外,体育锻炼的学习成效也会从各个角度呈现出来,并且能够认识到体育运动有利于学生的体质发展。

5.2 鼓励学生合作学习,激发体能训练兴趣

中职体育课要提高学生的身体素质,首先要激发他们的兴趣,让他们的身体素质得到明显的提高。基于这一点,首先通过对学生进行分析发现,这一阶段的学生具有较高的竞争观念,因而,应以其心态为基础,在体育锻炼也可以使学生在激烈的竞争环境中增强身体素质。另外,为了保证全体成员能够融入到这个竞赛培训中,教师能够将学生分成各个小组,用竞争的方式进行身体锻炼。在团队竞赛中,同学们都不愿意拖累自己的同伴,利用团队间的竞赛使对学生的身体素质进行更好的锻炼。

5.3 引导学生开展改变性训练

教学环境、训练标准、规则等因素对体育教学的现实影响很大。如果学生厌烦同样的环境下进行身体锻炼,那么就可以选择具有新鲜感的环境。同样,在体育器材等条件不能达到学生需要时,教师适当地进行提升,以保证学生身体素质的必需,同时也要适当调整一下自己的规则。这样改变性的身体锻炼才能真正满足中等职业学校体育锻炼的需要。教师在进行身体锻炼时应充分掌握学生的锻炼状态,并对其进行主动调整,优化教学环境,提高教学质量。尤其是遇到了恶劣天气条件时,要马上进行更多的调整,把室外的训练内容调整成室内的训练内容,这样可以确保训练的灵活性,强化了训练理念,还培养了学生的积极性。

5.4 自主创新的培训模式

目前,我国中职院校体育教学改革的主要目标是培养体育人才,但中职院校体育教学的教学目标是固定的,无法引起学生的广泛关注。中职院校应该改变体育教学方法,提高体育教学的效率,保证体育教学的科学化和有效性,降低体育锻炼对学生身体和心理的影响,确保能在体育锻炼中自身得到提高。教师要对学生进行严格的控制,选择合理的教学方式,增加教学的难度,从而使学生的实践能力得到提高。

例如,教师在进行体育锻炼时,要按照自身的特点进行跑步运动,在跑步时,改变跑步路线,使其提高运动的实践成效。教师在进行体能锻炼时,也要积极探索评估的途径,选择科学、合理的评估模式,获得了健康发展的趋向。因此,教师要掌握学生的基本体育状态和体质,并根据学生的特点,进行评估和培训,提高体育教学的实效性。

5.5 对中职院校学生不同训练需求开展体能训练

体能训练要遵循学生对身体的锻炼的需求,这和我们平时的锻炼有很多相似之处,就像是健身爱好者,体能训练是在运动健身过程中完成的至关重要的操作,同时速度爆发和耐力的标准也是不相同的,比如在肌肉的练习中,根据学生的训练需要以及要求来确定。对于短跑运动的学生来说,他们需要的爆发力和力量要求都很高,这也是为什么他们在进行运动前需要进行力量训练。因此,体育教师需要针对不同的学生进行各种体能锻炼,制定出最合适的身体锻炼方法,让他们在教师的帮助下,获得更好的锻炼效果。

5.6 创新训练内容

在进行身体锻炼时,教师要满足学生的学习和心理需要,增加体育活动项目,增加体育教学的内涵。只有这样,学生们在训练的时候,才能够更加的快乐,并积极锻炼自己的体能。体育运动还能够促进学生全面发展,缓解因学习而产生的各种紧张感。因此,学校教师在进行体育锻炼时,可以根据学生的特点,开发出适合学生的体育活动。例如,教师可以开展新的体育教学项目,使学生对于全新的体育项目产生好奇,使学生能够积极地参加。

6 结论

总之,体育锻炼对于提高学生的全面发展和提高自身的能力具有十分重大的现实意义。中职学校一定要给予足够的关注。相信通过不懈地学习,我们可以使学生的身体素质得到进一步的提升,使他们在激烈的社会竞争中拥有长期的竞争力。

文/李志华(广州市财经商贸职业学校,广东广州 510100)

作者简介:李志华,男,广东罗定人,广州市财经商贸职业学校助理讲师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 欧阳迈. 中职体育教学中体能训练策略探究[J]. 学苑教育, 2021(27):95-96
- [2] 陈猛. 谈中职体育教学中如何提高学生体能[J]. 发明与创新(职业教育), 2021(4):68+70.
- [3] 李秋月. 技工院校学生体能训练的原则与方法[J]. 文体用品与科技, 2021(3):140-141.
- [4] 安基华. 体能训练模式融入中职学校体育教学的应用分析[J]. 发明与创新(职业教育), 2020(6):45.
- [5] 秦茂华. 中职学生体能训练的原则与方法[J]. 体育师友, 2018, 41(2):29-31.
- [6] 罗维维. 浅谈加强中职校学生体能训练的原则与方法[J]. 教育现代化, 2017, 4(52):338-339+344.
- [7] 罗西. 中职学生体能训练的原则与方法[J]. 当代体育科技, 2015, 5(22):52-53.
- [8] 许明. 浅谈加强中职校学生体能训练的原则与方法[J]. 职业, 2013(32):158.