

体育教学中如何加强高职生的体能训练

前言

随着国家素质教育的蓬勃发展,我国经济和社会日益缺乏综合型人才培养条件,但对学校也提出了更高的人才培养目标,需要实现学生德、智、体、美、劳的全面发展。但目前,我国高等职业院校普遍存在着学生体质低下的问题,体质不仅是指学生的体格形式,而且包含了学生的全身运动机能和素质,通过体育锻炼可以很好地体现学生的体育运动才能。在体育培养的过程中,学生也可以通过改变自己的体格形式,提高自身的体育才能,从而增强自我的运动机能。由此可见,体质培养对于发展高职体育运动课程而言非常关键,这就需要高等职业院校的体育教师们在教学过程中,能意识到体质培养的重要意义,着力培养高职生的素质和身体机能。对高职体育运动状况和高职学生体质减退的因素进行剖析,并进一步研究加强高职学生体能训练的对策。

关键词

高职; 体育教学; 体能训练

1 高职体能训练的教学现状分析

1.1 体能训练得不到重视

在高职学校体育教育的课程中,通过加大对学生的运动训练,可以培养和改善高职生的身体素质,还可以帮助学生培养好的动作习惯。在长期的运动训练之下,还可以显著提高学生的肢体协调功能,而身体素质训练也有助于学生塑造体格,提高身体的免疫能力。不过目前的高职学校在体育教学过程中,更注重的是对培养学生体育意识的训练,却忽略了基本体能训练,这样就很容易造成学生身体素质低下。笔者在本篇文章中以高职体育课程的学生体质问题为主要调研重点,并根据学校面临的社会现实提供具体措施,力求帮助高职学子培养优秀的体魄^[1]。

目前全国很多高职学校都存在着很大的升学压力,在高职时期,学生的学习任务会更加繁忙,而沉重的作业任务挤占了学生的体育运动时光。高职时期正是学生心理成长与身心发展的黄金阶段,在这一时期,适度的体育运动能够促使学生骨骼的正常生长,也能够增强学生的身心功能。然而部分父母还未能意识到体能训练的意义,这不利于培养高职

学生形成优秀的运动习惯。而若能使高职学生意识到运动的意义,在业余时间坚持参加体能训练,就可以从根源上克服学生体质不好的问题^[2]。

1.2 体能训练内容较为枯燥

在运动教学上,很多体能训练教学内容都是比较单调无聊的,部分教师在上课时还会通过长跑、体操练习等方法来锻炼他们的身体,不过这种身体训练方法都比较单调,教师无法激发高职学生的兴趣,成了学校教师对体能训练的消极态度。体育教师在平时的教育过程中,要对他们加以正确的引导,并鼓励学生进行体能训练,以提高学生参与运动的兴趣。

1.3 体育课过分注重达标

对高职生而言,他们在体育课中最主要的目标就是运动,可是部分教师在体育教育过程中,更加关注学生成绩如何达标,却没有帮助学生养成良好的体育锻炼行为,成绩的达标并不意味着就具备了优秀的体质条件,身体的综合素质对他们而言才是非常关键的。而且国家和社会也更加关注普通学生的身体素质,所以在今后的教育过程中,体育教师们

也应突破以往教学方法的限制,不应再把身体达标成为体育教学的主要目的。

1.4 体能训练的方式缺乏创新

目前大多数高等职业学生在体能训练的过程中,最主要的体能训练方法仍以长跑、跳绳等体育锻炼方式为主,这种体育锻炼方法较为单调,无法培养高职生对运动的浓厚兴趣,而且这样单调的体能训练方法也不利于学生的个体化健康发展。在今后的教育过程中,教师要实事求是,结合每位学员的现实情况,选用适合学员的体质教学方法,这样就可以达到体能训练的最佳效果。

2 高职生缺乏体能训练的原因分析

体能训练对于提高高职学生的身体素质,起到了非常关键的作用,不过目前我国大多数高职生都面临着缺少体育锻炼的现实问题,这也对高职学生的健康发展产生了影响。据有关数据的统计,我国当代高职学生的素质和体格都呈现出了明显下滑的态势,这当中有近百分之五十的高职学生存在着肥胖症和超重的现实问题。由此可见,当代高职学生中存在体质不足的问题,这就需要教师们在今后的教育过程中,要意识到发展体能训练的必要性,并把体能训练作为重要的课程,下面对影响高职学生中缺少体能训练的原因进行分析。

2.1 学校的影响

当下很多高职学校更关注的是学生的升学率,却常常忽略了学员的身体素质以及心理健康问题,这也直接影响着学校体育教师的授课态度。目前我国部分高职的运动教学设施还非常受限,无法适应学校多元化的体育教学需要,特别是在我国经济相对贫乏的地方,高校没有配备标准的运动场馆和体育器材,也就无法给学生们提供一个良好的运动环境^[3]。

2.2 教师的影响

当下部分体育教师在高职体育教育的过程中还未摆正心态,没有意识到运动课程的意义,在体育教育的过程中,更注重对学员的运动技术训练,却忽略了对学生的体能训练。优秀的体质是学生体育水平的基石,通过体能训练不仅能够提高学生的体育技术,也可以使学生在运动课程上通过锻炼获得精神放松,因此,体育教师们在今后的教育过程中要改变教育态度,并把体能训练放到重要地位。

2.3 家长的影响

当下很多父母更关注子女的学业情况,而忽略了他们的身心健康,高职时期是他们发展与成熟的关键时期,在这

一时期,父母应该引导他们进行体育运动,使他们在长期的运动中提高身体素质。

3 体育教学中增强学生体能训练的策略分析

3.1 明确体能训练的重要性

在今后的教育过程中,学生和体育教师们都要意识到体能训练的必要性。学校首先要做好家庭联系任务,要给家长普及正确的运动教学观念,使父母对体能训练产生正确的理解。其次,教师也要使学生了解到体能训练的真正意义,主动争取得到父母和学校的帮助,为坚持体育锻炼创造一个好的环境^[4]。

3.2 增加体能训练的趣味性

学生在学习过程中,学习积极性在很大程度上取决于兴趣的大小。要想培养高职生对体能锻炼的兴趣,教师在平时的教育过程中,可以增加一些游戏化的元素,这样能够帮助学生们提升对体能训练的兴趣。比如,教师在引导学生们进行体能训练时,可以让学员们以分小组的形式进行速度、力量和耐力上的竞争,这些小组竞争的方式能够使体能训练的过程更加生动有趣,这样也可以吸引更多的学生参与到体能训练中来。

3.3 培养学生的训练自主性

通过参加体质锻炼能够强身健体,但高职学生的学习任务很重,因此高职学生要增强自身的教育主体能动性,意识到身体素质锻炼的重要性。而教师在平时的教育任务过程中,也要强调高职学生的教育主体地位,使高职学生在体育运动教学上具有主角意识。例如,笔者每次在组织学生进行体育锻炼活动时,都会让学员们自己选定锻炼方法,这样就能使学员们自由选定自己所感兴趣的锻炼方法,既能达到体能训练的目的,又能使学员在体能训练的整个过程中,激发自身的运动兴趣^[5]。

3.4 设置合理的体能训练难度

当下很多教师采用的训练内容形式比较简单,难度也比较低,而学生训练内容大多采用单一形式的循环动作,这样很容易引起他们对训练内容的厌烦心情。所以教师在引导他们开展训练时,可以适度地提高练习的难度,这样既能够有效提高训练的挑战性,还可以唤起他们对学习训练的热情。如果训练内容难度过低,则训练的有效性会大打折扣,也容易使得他们不能全身心地投入。因此,教师在设计训练内容的难易程度上,应充分考虑不同学员的具体状况,并针对他

们的身体素质和动作水平设计练习难点。还要频繁更新体能训练项目，如此可以有效防止学生对体能训练项目产生倦怠的情况。

3.5 采用分组式的教学方式

因为不同的学生体质和锻炼能力都是有所不同的，也就造成了高职学生的体质参差不齐，所以教师在平时的教育过程中，应充分考虑学员的锻炼能力和技术水平，可以采用小组教育的方法，以学员的素质和身体情况为基准，让学员以小组开展体育锻炼活动。并给不同的小组制订不同的体育锻炼规划，这样就可以克服对高职学生盲目进行体育锻炼的问题。

面对那些身体不好的高职学生，教师要适当减少身体训练的力度，这种一来既可以有效维护高职学生对参与体育运动训练的信心，也可以对高职学生起到引导作用，还可以逐渐培养学生好的身体习惯，使身体素养较不好的同学也能享受到体育运动训练的趣味。而对于身体素质更好的高职学生来说，他们更喜欢比较富有挑战性的体育运动训练服务项目，也更愿意在体育运动训练中展示自我。面对这一类的高职学生，教师可以在体育运动训练中增加关于音乐或唱歌方面的动作技能，这种一来既能够全面发掘高职学生的运动潜能，也可以使身体相对较好的高职学生享受到体育运动训练的乐趣^[6]。

表 1 基本案例

课程阶段	课程内容	组织教法和学练法		各项内容时间
		教师活动	学生活动	
开始部分	1. 体育委员集合队伍，检查人数 2. 师生问好 3. 宣布本次课程的目的与任务、注意事项 4. 检查服装	1. 体育委员整队 2. 教师宣布任务和安排学生任务	1. 组织队形 2. 要求：静、齐、快	5分钟
准备部分	1. 游戏：“抢球”，将学生分为两组，从排头开始分别每组出一人进行抢球游戏，锻炼学生的敏捷性 2. 课前准备： (1) 头部运动 (2) 肩关节运动 (3) 腰部运动 (4) 弓步压腿	1. 教师组织游戏 2. 教师带操	1. 游戏队形	15分钟
基本部分	核心力量练习： 1. 俯卧跪姿异侧上下肢伸展20次乘6组 2. 移动式俯卧撑四组 3. 俯卧屈膝静力10组 4. 侧卧单臂经历支撑5组	1. 教师讲解、示范 2. 让小组成组织联系 3. 巡回指导错误动作 4. 列举出做动作优秀的学生进行全班展示	学生注意教师讲解并注意观察模仿教师动作 学生整体“各就位”和“预备”联系 以小组为单位进行练习	20分钟
结束部分	放松联系	教师总结本节课内容	学生回复本节课学习掌握情况	5分钟

4 结语

我国当代高职院校的学生,存在着体育锻炼持续时间较短、身体质量不足的现实问题。学生优秀的体质是学校生活质量与学业水平的重要保证,借助体质锻炼,可以有效培养学生的人体协调性能与平衡力,从而提高对学生的身体抵抗力。但目前我国很多高等职业院校的体育教师在教学过程中,尚未意识到体育锻炼的重要意义,体能训练的教学方式

也相对单调,更关注学生的体育锻炼成果,却忽略了学生的身体质量。并且,因为学校教师缺少体育锻炼的教学积极性,也影响了学生参加体育锻炼活动的积极性。因此,在今后的教学发展过程中,教师要意识到体能训练的必要性,并努力克服传统体能训练模式的缺点,多采取分组式的教学方法,如此就可以发挥体能训练的功效,从而真正改善高职学生的身体素质。

文/白龙(甘肃警察职业学院,甘肃兰州 730000)

作者简介:白龙,男,甘肃兰州人,甘肃警察职业学院助教,研究方向:体育运动训练。

参考文献:

- [1] 赖向东.关于高校体育教学中加强学生体能训练的探讨[J].田径,2022(3):24-26.
- [2] 尕让曼.促进学生体能,提高体育课堂效率——以小学体育体能训练为例[J].冰雪体育创新研究,2022(1):130-132.
- [3] 张海浩.中考体育改革背景下中学体育教学开展体能训练的研究[J].青少年体育,2021(6):124-125.
- [4] 孙景妍.如何在高职体育教学中增强学生的体能[J].冰雪体育创新研究,2021(11):91-92.
- [5] 肖欢欢.学校因素对高职生体质健康的影响分析[J].现代职业教育,2019(15):188-189.
- [6] 赵小平,陆邦慧,李亚华,等.我国高职院校篮球教学模式研究[J].文体用品与科技,2017(6):155-156.