

# 浅谈中职体育教学中的体能训练

邓婷

(宜宾市职业技术学校 四川 宜宾 644000)

**【摘要】** 中职学校体育教学中,通过体能训练,不仅能够提升学生的身体素质,还能最大限度的培养他们坚强的意志品质,为他们更好的胜任不久以后的工作奠定坚实的物质基础。本文对中职体育教学中学生体能训练的具体意义、方法和策略做了研讨。

**【关键词】** 中职体育教学; 体能训练; 策略; 方法

## 一、中职学校进行体能训练的意义

### (一) 培养学生的毅力

在中职学校中,学生会受到很多社会因素的影响,并且学生的家庭、学校、同学之间也都会给学生很多的压力。这就使得很多学生在学习生活中都处于高压状态,一些学生如果心理素质比较差,当面对困难时很容易就选择放弃,逐渐失去对学习的热情和积极性。在中职体育教学中针对性的进行一些体能训练,不仅能够提升学生的体能,还能让学生具备更好的身体素质和毅力。在日后的学习中出现问题时,学生的毅力也能让他们坚持下去,寻找和执行解决问题的方法。

### (二) 培养学生的个性

学生在进入学校之前都有自己的个性,这些个性的不同会增加他们和同学的交流障碍。通过开展针对性的体能训练,能够让学生在体育客场通过技术训练和比赛活动培养他们的个性,在增强学生体质的同时,也能让学生找到适合自己的体能训练方法。

### (三) 辅助品质教育

学生的品质是中职学校对学生培养的重点之一,也是塑造学生职业素养的基础。通过体能训练,能够让学生具备更强大的意志力,而无论从事什么样的工作,优秀的意志力都是十分可贵的,通过体能训练能够将这些效果反映到学生的职业素养上,提高学生的道德品质。

## 二、中职体育教学体能训练的原则

### (一) 坚守目的性

中职学校的体育学教学,需要根据大纲的要求,对学生群体进行目的性较强的体能训练。中职院校的体能训练主要针对两种学生,一种是针对专业性的体育生进行训练,另一种是对非体育专业的学生进行体能训练教学。对体育专业的学生进行训练时,为了在体能训练教学中保持目的性,首先需要明确体育教学和体能训练的具体教学任务,然后根据专业学生的身体素质,制定目的性很强的体能训练方案。在实际的体能教学中,教师需要充分考虑到学生在身体上的差异,以及专业性的需求,进行不同强度的训练。在训练非体育专业的学生时,训练的主要目的是为了提升学生的身体素质,因此在训练时需要更多的考虑学生的兴趣爱好,而不是体能训练的专业程度。教师需要在明确学生的爱好之后,开展与学生爱好相符的训练,保证学生的积极性,让他们能够在训练当中提高自己的身体素质,也能更好的参与到自己的爱好中去。

### (二) 培养学生全方位发展

中职学校需要推动学生全方位发展,而体能训练是培养学生综合能力的一个重要手段之一。通过体能训练,让学生不会只是停留在学习文化知识,也能让他们重视自己的健康问题。并且,身体健康是做任何事情的前提,通过有效的体能训练,学生能够获得更加强健的身体,为他们实现学习和生活的目标提供保证。在体育教学中加入体能训练,是当前课程改革背景下的要求,能够让中职学校培养出更多全面发展的人才。

### (三) 坚持主动性

在进行体能训练时,教师要充分分析学生的感受,对学生给予全面的指导,并且以学生为中心,充分挖掘学生的主动性,开展有效的体能训练。因此,体育教师需要激发学生对体育运动的热情,让学生养成自主进行体能训练的习惯,并且还要对学生给予足够的指导,把正确的体能训练方法教给学生,同时让学生掌握更多的体能训练技巧。学生在未来也能在繁忙的学习中抽出

一定的时间锻炼体能,并且使用正确的方法,减少体能训练中的错误,避免对身体造成不利影响。同时,教师应该给学生明确身体和文化知识一样重要,甚至在一定程度上高于文化知识,毕竟“身体是革命的本钱”,让学生最终能够融入到训练当中,提高学生的身体素质。

## 三、中职体育教学开展体能训练的方法

### (一) 针对体育项目的需求开展体能训练

中职学校的体育课程中的体育项目都是比较温和的,在对抗、力量、速度上的要求很低,除了一些专业性的体育院校会进行比较专业的体能训练,并改善学生的技术,普通的中职学校体育课的目标,主要是让学生提高对体育的兴趣,并且进行一定的体能训练。多数体育项目都可以用力量和速度这两个标准进行评价,比如短跑要求更多的是速度而不是力量,而铅球就更要求力量。中职学校在开展训练时,可以从这两项指标展开,针对性的进行体能训练安排。

比如体育课程中常见的足球,要求在进行时需要变速奔跑,也就是无氧运动和有氧运动都存在,针对足球在球场上运动的需求,训练时也需要将有氧和无氧结合起来。有氧训练包含的项目有:行走、慢跑、抢位等,这些运动的特点就是速度比较慢,足球运动的无氧运动包括射门、带球等。在体育课上可以通过对这两个大项进行针对性的训练,提高学生的足球水平。

### (二) 根据学生喜好设定训练内容

不同的学生都有自己擅长或者喜欢的体育项目,如果能抓住学生的特长和喜好进行训练,能够提高学生的参与积极性,并提高训练的效率。因此,教师首先要对学生喜欢的运用进行调查和分类,同时还要分析学生的体能情况,保证训练的强度在合理的范围内,在进行有针对性的训练,让学生能够在自己喜欢的项目上,提高他们的速度和力量。

### (三) 进行体能训练的定性与定量评价

对体能训练成果进行评价,是保证体能训练科学落实的关键环节。为此,教师要针对学生的训练成果进行定性与定量的评价。比如,针对学生的耐力和爆发力,则能够短跑与长跑的方式检测学生的训练成果。教师通过训练获取相关的数据,直接对数据进行分析,能够了解学生的耐力与爆发力训练情况。从而以这些反馈信息为参考对象,对后期的训练计划进行针对性调整,以达到最佳的训练效果。这样定性的评价方式直接根据学生的训练成果给出一个指标,更加清晰明了,具有参考价值。而针对定量评价,教师则可以用一分钟完成仰卧起坐或引体向上的次数来评价学生的训练成果,再根据这个数据与相对应的指标进行比较,了解学生的训练效果,利用比较,完整地搜集到相关反馈信息。通过这样的方式,对学生的体能训练进行定性与定量的评价,能够保证体能训练计划的有效落实。

## 四、结语

总之,有效的体能训练必须要充分挖掘学生的个性和喜好,并且使用科学的方法,才能让学生积极地参与到训练当中,充分挖掘学生的个性,促进学生的发展。在进行训练时,教师还需要针对不同的运动项目,对训练的内容做出制定,提升体能训练的实践效果。

### 参考文献

[1] 许荣毅. 在中职体育选项课中有效提升学生体能的探究[J]. 科教文汇, 2012(5): 144.