

试论技工学校体育教学体能训练的重要性

王可安

(青岛海洋技师学院 山东 青岛 370202)

[摘要]近年来,受教育改革影响,技工学校教育进行了不断的创新,加强了对学生体能训练的培养,以确保学生能够在之后的就业中有良好的发展。在技工学校体育教学课程中,体能训练占有重要的位置,体能训练需要制定科学合理的教学模式与计划,才能有效提高学生的健康体能。

[关键词]技工学校;体育教学;体能训练;重要性

在目前技工学校体育教学中,对体能的训练主要体现为两种形式:第一种形式是基础体能训练,另一种形式是专项体能训练,这两种形式在技工学校的体育训练教学中都具有重要性^[1]。基础体能训练作为专项体能训练的基础,为专项体能训练提供了优越的保障,两者之间存在着密切的关系。因此,对体能训练的强化在技工学校的体育教学中具有重要的作用。

一、体能训练在技工学校体育教学中的重要性

(一) 锻炼学生的意志力

技工学校在目前的教育事业中还未被大众所认可,那么技工学校的学生也受到了舆论的影响,无论是在学习的过程中还是在以后的就业中,都会有巨大的压力,面对各种因素的影响,在面对困难的时候意志力就不够坚定,同样学习的热情也不够,出现了堕落的思想状态。因此,在技工学校的体育教学中进行体能训练,让学生能够积极的参与到体育训练的活动中^[2]。教师在体育训练活动的教学中,根据学生的身体素质进行有针对性的训练,一方面提高了学生的体育训练能力,另一方面,通过训练中的不断坚持,引导学生在遇到困难的时候能够意志坚定,勇敢的面对困难,自行解决困难,培养了学生的意志力。

(二) 促进学生的智力发展

在体育训练活动的教学中,不仅能够提高学生的身体素质,而且还可以促进学生的智力,让学生能够全方面的发展。每个学生都是一个单独的个体,当然每个学生的智力与思维能力在程度上都存在着差异性,无论是在体育训练活动教学中还是对知识理论的学习中,都可以通过在体能训练的学习中,锻炼学生的反应能力与肢体协调能力,通过这样的形式促进学生的智力发展。因此,技工学校在体育教学中开展体能训练活动,通过科学合理的教学计划,不仅可以帮助学生开发智力,而且能够让学生在学中驾驭学习,起到了积极的作用。

(三) 培养学生的职业素养

在技工学校的体育学习中,主要以专业知识与职业素质为核心目标。通过开展体育训练的互动,培养学生的职业素养,再结合专业知识的教导,帮助学生树立正确的价值观念。在面对困难时如何正确的看待事情及正确的处理方式,都有助于学生在以后的就业中面对困难可以做好处理方法。在体育项目训练的教学中,不断地培养学生的意志力,能够有助于学生在日后的就业生涯中提升职业素质,使技工学校的学生都能够全面的进行发展。

二、针对技工学校的体能训练制定合理的训练计划

(一) 针对技工学校的特点进行训练

目前,技工学校体育教学中对体能训练给予了大力的支持,无论是在教学器材上还是在教学环境中,都进行了完善。常见的体育训练项目有田径类、球类、器械类等等体育项目,但是每种体育项目都有其独特的性质,教师在教学训练时要根据项目种类的不同,制定具有项目特点的体育训练计划,只有这样才能使学生的体育训练及体能训练达到完美的结合^[3]。例如,从力量与速度两个方面进行分析,在跳高训练中主要侧重于力量的训练,在短跑训练中主要侧重于速度的训练,还有标枪、长跑等等体育项目在训练时都会有不同的着重点。所以,在开展体育训练活动时,

要根据项目的特点制定科学合理的体能训练。另外,在训练的过程中要注意对有氧训练与无氧训练的掌握,只有将两者进行有机的结合,才能把体育项目训练效果充分的发挥。

(二) 培养不同特点的体育技能学生

在技工学校体育教学中,面对不同的体育项目,每个学生表现的兴趣各有差异,有的学生对短跑比较感兴趣,有的学生对足球项目比较感兴趣等等,教师在体育训练活动中要善于观察每个学生的长处,根据学生的特点及优势培养学生的体育技能。例如,对于爆发力好的学生可以培养其进行短跑训练,对于具有耐力的学生培养其进行长跑训练,只有根据学生的不同特点进行针对性的训练,才能激发学生的潜能,体育训练才能达到效果。

(三) 科学合理的制定体育训练计划

技工学校体育教学中体育训练的方法有很多,其中包括负重训练法、重复训练法、间歇性训练法和综合性训练法。这些训练的方法都能够对学生的体育训练起到一定的效果。负重训练法主要是借助外界产生的因素来克服学生自身的重力,强化学生的肌肉训练。在强化肌肉训练的同时可以采取教学器材,最常见的就是哑铃,通过学生不断的练习,增加哑铃的重力强化学生的肌肉训练^[4]。重复训练法主要侧重于对固定的因素进行长时间的反复练习,主要就是让学生能够掌握运动与因素之间的合理关系。间歇性训练法主要表现在体育训练的过程中,针对不同的训练项目、训练对象及训练项目的特点进行科学合理的教学训练,在训练的过程中注重对时间的控制,使学生的接受能力达到极限的程度。综合性训练法,是根据教师的教学目的及教学任务,在训练的方法上进行不断的完善与优化,结合全方面的因素进行体育训练,把每个学生的优势与潜能进行进一步的培养。综合性训练法在目前的技工体育教学的体育训练中使用的比较广泛,并且效果极其的显著。同时,综合性训练法是对以上三种训练法的总结,只有把三种训练法能够充分的结合,才能提高学生的体能发展。

结语

综上所述,在技工学校的体育课程教学中,开展体能训练,不仅能够培养学生的个性特点,还能锻炼学生的意志力,在体育训练活动中、理论知识的学习中等,遇到了困难都能够自行进行解决,同时因为体育训练的影响,培养了学生的专业素养及综合素养,帮助学生在日后的就业发展中有良好的素质^[5]。根据每个学生的特点,激发学生的潜能,才能发挥体能训练的水平。

参考文献

- [1]周康婧,牟善武.浅析体育教学中的体能训练[J].当代体育科技,2018,8(30):40-41.
- [2]邱忠良.高职院校开设职业体能训练课对策分析[J].辽宁师专学报(自然科学版),2018,20(03):56-58.
- [3]刘建平.论技工学校体育教学中学生体能训练的重要性[J].中国校外教育,2018(23):21+29.
- [4]谢燕妮.高校体育教学中开展体能训练的必要性及对策[J].新西部,2018(21):160-161.
- [5]胡晓军.关于高职体育课程融入职业体能训练的思考[J].青少年体育,2018(07):62-63+59.