

高职体能训练专业建设研究分析

张慕浔

江西财经职业学院

摘要: 本文通过对高职体能训练专业建设进行研究和分析,旨在探讨如何提升高职体能训练专业的教育质量,以满足日益增长的体育产业和职业体育人才需求。研究发现,高职体能训练专业建设具有重要意义,可以为大学生提供系统化的体能训练知识和技能,培养具备综合素质的专业人才。然而,当前高职体能训练专业建设还存在一些问题,如课程设置不合理、师资队伍不足以及实践环节不够充分等。在此基础上,本文提出了一系列建议,包括优化课程设置、加强师资队伍建设、增加实践环节等,以提高高职体能训练专业的教育效果和培养质量。

关键词: 高职体能训练; 体能训练专业; 专业建设; 研究分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.161

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,体育产业迅速兴起并呈现出蓬勃发展的势头。体育产业的发展离不开大量高素质、专业化的职业体育人才的支持和培养。而其中,体能训练专业作为培养职业体育人才的重要途径,具有不可忽视的地位和作用。高职体能训练专业建设是为了满足这一需求而产生的一个新领域。它致力于培养具备实践技能、创新能力和专业知识的体育专业人才,以适应体育产业的发展和各类竞技项目的需要。然而,在当前的教学实践中,高职体能训练专业建设面临着一些问题和挑战。因此,有必要对高职体能训练专业建设进行深入研究和分析,以期找到解决问题的有效途径。本文将就此展开研究,提出相应的建议和改进措施,以期推动高职体能训练专业的发展和提高培养质量。

一、高职体能训练专业概述

(一) 定义与作用

高职体能训练专业是一门培养具备专业化、应用性强的体能训练人才的专业。其主要目的是通过系统的理论学习和实践训练,使学生能够学习到科学的体能训练知识和技能,能够为各类人群提供科学的体能训练方案,提高其身体素质和运动能力。

高职体能训练专业对于提升我国体育事业的发展水平具有重要作用。在现代社会,人们对体育健康的关注度与日俱增,对于体能训练的需求也越来越大。通过培养高质量的体能训练人才,可以提供专业化、个性化的体能训练服务,满足社会对体育健康需求的不断增长,推动我国体育事业的发展。在体育竞技中,体能训练是提高运动员竞技水平的关键环节之一。优秀的体能训练师可以针对不同运动员在不同项目中的特点,以此制定科学合理的训练计划,提高运动员的身体素质和竞技能力。通过高职体能训练专业的培养,可以为我国的体育竞技事业输送更多优秀的体能训练师,提高我国在国际

体育竞赛中的竞争力。现代社会,人们的生活方式普遍趋向于久坐和缺乏运动,导致身体健康问题日益突出。而科学合理的体能训练可以改善人们的身体素质和健康状况,减少疾病发生的风险。通过培养高职体能训练专业的人才,可以为广大人群提供科学的体能训练指导,引导他们养成健康的生活习惯,提高他们的身体素质和生活质量。体能训练作为一门具有科学性与技术性的专业,培养的人才既需要掌握科学的理论知识,又需要具备丰富的实践经验和创新能力。高职体能训练专业的培养,有助于增强学生的综合能力,培养他们适应社会发展和创新需求的能力。

(二) 发展现状

高职体能训练专业在课程设置方面取得了一定的进展。随着对体能训练专业需求的增加,高校逐渐开始重视体能训练专业的课程设置。现在的高职体能训练专业课程涵盖了体育科学、人体运动学、运动训练学、运动生理学等专业知识,为学生提供了系统的理论学习基础。此外,一些高校还根据就业市场需求,增加了专门针对不同运动项目的训练技术课程,提高了学生的专业素养和竞争力。随着对体能训练专业人才的需求增加,高校开始加大师资队伍的建设力度。目前,一些高校引进了具有丰富理论知识和实践经验的专家学者,对体能训练专业的教学水平和科研能力展开研究,从而使其获得提升。同时,一些高校还积极鼓励教师参与实践活动和行业合作,提高教师的实践能力和专业素养。这些措施有助于提高高职体能训练专业的教学质量,并为学生提供更加优质的教学资源。另外,高职体能训练专业注重实践环节的的设置和开展。实践是体能训练专业学生培养的重要环节,对学生的操作能力和问题解决能力进行锻炼。目前,高职体能训练专业在实践环节上取得了一定的突破,包括实训基地的建设和开发、实践教学活动的开展等。一些高校与运动训练机构、体育俱乐部等建

立了合作关系,为学生提供更多实践机会。这些实践环节的设立和开展,使学生能够更好地将理论知识与实际操作相结合,从而提高其就业竞争力。为了适应社会对综合素质的要求,一些高校在课程设计和教学模式上进行了创新。譬如,对实践项目进行设计并开展,对学生的实践能力和创新意识进行培养;开展团队合作项目,对学生的团队协作精神和沟通能力进行培养。这些举措的实施有助于增强学生的综合素质,培养学生的创新能力和团队协作能力,为学生毕业后的职业发展奠定基础。

高职体能训练专业的发展在课程设置、师资队伍建设、实践环节设置和培养模式创新等方面取得了一定的成果。这些成果为培养符合社会需求的体能训练专业人才提供了有力支撑,为高职体能训练专业的未来发展奠定了坚实基础。然而,还需要进一步完善和加强,以不断提高高职体能训练专业的教育质量和培养水平。

二、当前高职体能训练专业建设存在的问题

(一) 课程设置不合理

当前高职体能训练专业建设中存在着课程设置不合理的问题,这对于培养优秀的体能训练人才和提升专业的教育质量造成了一定的影响。高职体能训练专业采用的还是传统体育训练理念,这是存在弊端的,大大限制了学生的培养效果和专业素养的提升。传统体育训练理念注重的是单一项目的技能训练和竞技成绩的追求,缺乏对综合素质的全面培养。这种理念往往将体能训练简化为机械式的动作复制和规则约束,忽视了学生身体的整体发展和多方面能力的培养。无法满足现代职业体育人才对综合素质的需求,也难以适应体育产业的多元化发展。高职体能训练专业的课程设置相对滞后,未能及时吸纳新的体能训练理论和技术,无法满足学生学习和发展的需要。一些高职体能训练专业的课程设置还存在着不够针对性的问题,没有根据学生的兴趣和专长进行个性化课程的设定,导致学生的学习效果和兴趣度不高。

体能训练是一门综合性的学科,需要学生掌握一系列相关的课程知识和技能。然而,一些高职体能训练专业的课程设置过于零散,没有形成一个系统的体系,导致学生学习过程中无法形成完整的知识结构和技能链条。例如,有些学校在课程设置中偏重理论课程,而忽视了实践环节的设立,导致学生在实际操作能力上的欠缺。传统体育训练理念在一定程度上限制了学生的创新能力和自主学习能力的培养。由于传统体育训练理念强调规则与标准的执行,学生缺乏独立思考和创造性解决问题的机会。这种单一的、机械式的训练模式阻碍了学

生创新思维的培养,使他们难以适应日新月异的体育领域发展和变化。在高职体能训练专业中,理论课程占据了主导地位,实践操作的训练缺乏充分的时间和机会。这导致学生在毕业后面面对实际工作时,无法灵活运用所学知识解决实际问题,从而影响了他们的职业发展。

(二) 师资队伍力量薄弱

高职体能训练专业建设中面临的一个重要问题是师资队伍力量薄弱。师资队伍中缺乏具备较高学术水平和丰富实践经验的教师。在高职体能训练专业中,需要教师具备扎实的理论知识和广泛的实践背景,能够深入了解最新的研究成果和实践经验,并将其应用于教学过程中。然而,在当前的师资队伍中,很多教师的学术水平和实践经验相对较低,无法满足专业发展和学生需求的要求。师资队伍中存在教学方法和手段的滞后。随着科技的发展,教育理念不断发生着变革,传统的教学方法已经难以满足教学大纲的要求,无法将学生教育成一位符合社会需求的人才。然而,师资队伍中很多教师对现代教学技术的应用和教学创新的能力相对较弱,缺乏对学生个性化差异和学习方式的有效调控和指导。这导致教学效果的提升受到限制,无法满足专业建设和学生发展的需求。高职体能训练专业对教师的要求较高,需要他们具备较高的素质和能力。然而,在现行的培养机制下,很多教师难以得到系统的培训和专业发展的支持,缺乏持续学习和自我提升的机会。

(三) 实践环节不够充分

高职体能训练专业的实践教学需要相关的器材、场地和设施等资源支持,但是一些学校在这方面的投入相对不足。由于经费限制或其他原因,无法提供充足的实践资源,使得实践环节受到限制。缺乏实际操作的机会,学生无法真正接触和运用相关技能,导致他们的实践能力和应用能力发展不充分。前文提到的师资队伍的问题,也是导致实践环节不足的一个重要原因。在高职体能训练专业中,需要具备丰富实践经验的教师指导学生进行实践训练。然而,师资队伍中实践经验丰富的教师相对较少,这使得学生在实践环节中得不到足够的指导和支持。教师缺乏实际操作经验,无法全面了解实践中的问题和挑战,也无法有效引导学生进行实际训练,制约了学生实践能力的培养。一些高职体能训练专业在实践教学环节的设计和组织上存在问题。一方面,实践任务的安排可能不够贴近实际工作需求,无法真正锻炼学生的实践能力和解决问题的能力。另一方面,实践教学的组织和管理可能存在随意性和片面性,缺乏系统性和规范性。这种情况导致学生在实践环节中缺乏系统性的训练和实践机会,无法真正提升实践能力和职业素

养。

三、高职体能训练专业建设的改进策略

(一) 优化课程设置

首先,针对高职体能训练专业的特点和需求,可以增加专业核心课程的设置。这些核心课程应当覆盖体能训练的基本理论和技术,包括运动生理学、运动解剖学、运动训练方法学、训练计划设计等内容。通过这些核心课程的学习,学生可以系统地掌握体能训练的基本原理和方法,为将来的实践工作打下坚实的理论基础。其次,随着体能训练领域的不断发展,引入前沿的体能训练理论与技术课程也是必要的。这些课程可以包括最新的研究成果、前沿的训练方法和技术,如运动营养学、运动康复学、智能化训练等。通过引入这些前沿课程,可以使学生对体能训练的最新发展趋势有所了解,并对其创新意识和实践能力展开培养。除了增加设置核心课程和前沿课程之外,还应该注重课程内容的更新和优化。体能训练领域的知识更新迅速,因此需要及时更新教材和教学内容,保持与实际工作需求的紧密联系。可以通过邀请业界专家参与教学、开设实践导向的项目课程等方式,确保课程内容能够真正满足学生的学习需求和实践能力培养。另外,为了提升学生的实践能力,可以加强实践教学环节的组织和安排。可以通过建立校内外实习基地、与相关机构合作开展实践项目等,提供更多的实践机会给学生。此外,还要注重理论课程与实践相结合,将所学的理论知识应用到实际操作中,锻炼解决实际问题的能力。

(二) 加快师资队伍建设

师资队伍是高职体能训练专业教学工作的重要保障,教师的素质和能力直接影响着学生的学习效果和实践能力。因此,在建设高质量的体能训练专业时,加强师资队伍建设和尤为重要。高校应该在招聘教师时注重优质人才的引进,确保教师具有相关专业背景和工作经验。为了吸引优秀人才加入高职体能训练专业的教师队伍,可以采取一系列激励措施,如提供优厚的薪酬待遇、职称评定机制、职业发展空间等。教师培养是教师队伍建设的重要环节,可以通过组织教学研讨、定期培训、学术交流等方式,提高教师的专业素养和教学水平。此外,应该建立完善的职业发展机制,为教师提供发展空间和晋升通道,同时加强对优秀教师的表彰和奖励,鼓励教师不断提高自身能力和水平。教师队伍的结构调整是提高教学质量和效益的必要举措,可以通过适当增加中青年教师、引进海外优秀人才、加强教师队伍的流动性等方式实现。此外,还应该加强教师团队建设,形成学术交流、教学互动、经验分享等良好的教师团队文化,创造良好的教学氛围和工作环境,提高教师

的凝聚力和工作积极性。最后还要注重教师的教学评价和激励机制。教学评价是提高教学质量和效果的重要手段,可以根据学生和同行的评价结果,对教师进行定期评估和考核,及时发现教学问题和不足,加强教师的自我反思和提高。同时,还应该建立合理的激励机制,包括评选优秀教师、教学成果奖励等,鼓励教师不断探索教学新方法、开展教学改革。

(三) 增加实践环节

设置和实施相关实践环节,可以提高学生的实践能力、培养他们的动手能力和创新能力,更好地满足社会对体能训练专业人才的需求。体能训练专业的特点就是注重实践操作,将在课堂中学习到的理论知识运用到实际操作当中。通过在课程设置中增加实践环节,例如实验课、实训课、实习等,学生能够亲自参与实践活动,熟悉相关器材和设备的使用,掌握专业技能和操作技巧。通过反复实践和训练,学生的实践能力将得到有效提升。通过实际操作,学生能够锻炼自己的动手能力和协调能力。在实践过程中,学生还可以面对实际问题进行分析和解决,培养创新意识和创新能力。实践环节的设置,能够激发学生的学习兴趣,提高他们的创新思维和解决问题的能力,为将来从事相关行业打下坚实基础。增加实践环节可以加强与实际工作的衔接。体能训练专业的学生毕业后很大一部分会从事相关职业,因此与实际工作的衔接十分重要。通过增加实践环节,特别是实习环节,可以让学生亲身接触实际工作场景,了解行业内部运作规律,熟悉工作流程和业务需求。这有助于学生更好地适应未来的工作环境,提前积累实践经验,增强就业竞争力。

结语

综上所述,我们认识到高职体能训练专业的重要性和发展潜力。高职体能训练专业的建设是一个持续不断的过程,需要全力以赴地加以推进。通过深入研究和改进,我们相信高职体能训练专业的教育效果和培养质量将会不断提高,为我国体育事业和社会发展作出更大的贡献。

参考文献

- [1] 王丹. 游泳运动体能训练特点分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(11): 2.
- [2] 付璐. 功能性训练在篮球体能训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 3.
- [3] 付璐. 功能性训练在篮球体能训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 3.
- [4] 李宏, 李珍. 高职体育教学中职业体能训练的融入策略研究[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(21): 2.