

体育运动项目技能训练与大学生就业竞争力提升研究

邓桂玲

苏州信息职业技术学院

摘要:随着社会的发展,大学生就业竞争力的提升已成为教育界和社会关注的焦点。体育运动项目技能训练作为提高大学生综合素质的重要途径,对提升大学生就业竞争力具有积极意义。在此通过对体育运动项目技能训练与大学生就业竞争力提升之间关系的探讨,以期为提高大学生就业竞争力提供有益参考。

关键词:技能训练;气排球;大学生;就业竞争力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.095

近年来我国一直在推行全民健身计划,发展多种多样的群众性体育健身活动,为了实现全民健身计划,建成具有中国特色的全民健身体系,大力发展群众性体育健身活动成为重中之重。而气排球作为我国自创的一种新型体育运动项目,目前受到不同人群的青睐,尤其是在大学生体育运动中得到了较好的发展,并且在全国各地受到了普遍欢迎。与此同时,气排球运动逐渐融入校园,为学生的课余锻炼提供了一个良好的选择,在提高学生身体素质的同时,给学生添加了一门新的就业技术。

一、大学生就业竞争力的内涵分析

有关大学生就业竞争力的概念和内涵,国内学者有诸多研究和论述。有人认为就业竞争力是满足社会和用人单位对人才需求的能力,通俗来讲就是大学生在就业市场上具备实现自身价值、战胜对手、适应岗位的能力;也有人认为大学生就业竞争力是大学生选择岗位、从事所选职业所需具备的各种技能和能力的综合;还有人认为大学生就业竞争力是大学生实现理想就业、战胜竞争对手的可持续发展能力,这种能力一般可以通过系统地学习专业知识以及合理地锻炼综合素质获得。大学生就业竞争力的强弱,通常需要经过工作实践和市场竞争才能有效检验出来。以上论述在大学生就业竞争力内涵的界定上达成了一定的共识:就业竞争力是大学生的一种能力,是就业阶段个人素质的综合体现。大学生就业成功与否、就业质量的好坏受就业能力强弱的直接影响。然而,分析大学生就业竞争力的内涵时,不能单独进行分析,需要基于某种环境或者群体进行综合分析。总而言之,大学生就业竞争力是指大学生在就业时所具备的超越竞争对手的能力以及在竞争过程中获取满意结果的能力。

二、气排球运动项目技能训练在大学生就业中的功能分析

(一)气排球运动技能训练能促进大学生的身心健康,提高学习效率

激烈的社会竞争给刚毕业的大学生带来了严重的身心压力,导致大学生身体和心理都出现了问题,例如身体虚弱、食欲不振、自卑、惶恐、消极等等。因此,如何缓解大学生的就业压力成为目前高校教育工作的重点,而体育运动能够给人带来快乐,使人身心健康。据研究表明,适当的体育运动具有良好的调节作用,能够缓解不良情绪,放松身心、维持身心平衡,在大学校园推广气排球运动,并对气排球运动技能进行训练,有助于促进大学生的身心健康,提高大学生的学习效率。

(二)气排球运动技能训练能提升大学生综合能力

体育特性众多,除竞赛性、技能性以及娱乐性之外,还有实践性、灵活性、教育性、多样性等等,这些特性有助于提升大学生的综合素质。通过体育教育过程中的功能性作用,使大学生在气排球运动中充分展示个人能力,这种展示不仅仅是对身体健康和运动能力的体现,更是对大学生心理素质、团队协作能力以及创新能力的全面提升。大学生参与气排球运动项目技能训练一定程度上可以提升自身组织协调能力,锻炼他们独立思考以及解决问题的能力。也可在运动项目中展现运动能力,让应聘单位看到自己的多面,为自己的就业加分,还可以通过体育运动技能训练与其他学校进行交流,提高大学生人际交往能力,拓宽人脉,为今后的就业打下坚实的基础。体育教育要将人与社会发展以及人类文明的进步联系在一起,充分体现大学体育教育的理念,全面提升大学生的能力,从而提高大学生的就业竞争力,为大学生的就业奠定基础。

三、气排球运动项目技能训练的内容和方法

(一)基本动作技能训练

基本动作技能是体育运动项目技能训练的基础,它是通过一系列的动作组合来完成特定的任务或者达到特定的目标。在体育运动项目技能训练中,基本动作技能的训练是非常重要的,它可以帮助大学生更好地理解 and 掌握运动项目,提高运动表现。正确的运动模式是提高运动效果和避免运动损伤的关键,通过基本动作技能的

训练,大学生能够学会如何协调身体的各个部分,形成正确的运动模式。在训练基本动作技能的过程中,大学生需要运用全身力量,这可以帮助大学生提高力量、速度、耐力等身体素质,同时,通过反复练习,大学生还可以提高身体的协调性和灵活性。此外,在训练基本动作技能的过程中,大学生需要反复练习,从而帮助他们更好地理解运动项目的规则和技巧,提高他们的运动技能。

(二) 战术应用技能训练

战术应用技能训练是体育运动项目技能训练中的重要组成部分,它涉及大学生在比赛中如何运用战术知识,以达到最佳的竞技状态。战术应用技能训练的目的在于提高大学生在比赛中的应变能力,增强大学生之间的协同作战能力,从而提高比赛的胜率。在战术应用技能训练中,教练首先需要根据大学生的特点和运动项目的特点,制定出合理的战术体系。这个战术体系应该包括进攻战术、防守战术、快攻战术等各个方面。其次教练需要根据比赛的实际情况,灵活运用这些战术,以达到最佳的比赛效果。在战术应用技能训练中,教练还需要注重培养大学生的团队协作能力,一个好的战术不仅需要大学生个人具备高超的技术,同时还需要大学生之间具有高度默契。教练可以通过组织多种形式的团队活动,增强大学生之间的沟通和信任,提高团队协作能力。此外,教练还需要注重培养大学生的应变能力,比赛并非一帆风顺,大学生可能会遇到各种意想不到的情况,因此,教练需要在训练中设置各种障碍,使大学生面对突发情况时能迅速做出反应。

(三) 团队协作技能训练

团队协作技能训练作为体育运动项目技能训练的一部分,对于提高大学生的综合素质和比赛成绩具有十分重要的作用。首先,团队协作技能训练需要建立良好的沟通机制。在团队协作中,沟通交流非常重要,大学生要学会清晰地表达自己的意图和需求,同时学会倾听队友的意见和建议,以便更好地完成任务。其次,团队协作技能训练需要培养团队精神,因为团队精神是团队协作技能训练的核心。大学生要学会关心队友,支持队友,共同为团队的目标而努力,在训练和比赛的过程中尊重队友、信任队友,相互鼓励、相互督促,共同提高。再者,团队协作技能训练要学会分工合作,根据每个大学生的优势和特长,合理分工以便提高团队的整体实力。大学生要了解自己的职责和角色,根据实际情况,充分发挥自身优势,为团队贡献自己的一份力量。最后,团队协作技能训练还要注重团队的凝聚力,一个团队要想取得成功,团队中的每一名人员都要学会在团

队中发挥自己的作用,为团队的凝聚力作出贡献,可以通过团建、庆祝胜利等方式来加强团队凝聚力。

(四) 个人技能训练

个人技能训练主要包括大学生个人技术、战术和心理素质的培养,个人技能训练不仅能提高大学生的综合运动能力,还能为团队整体实力提供有力的支持。由于个体差异性,每名大学生的技术特点、运动习惯和身体条件各不相同,因此,进行针对性的个人技能训练是提高运动成绩的关键。通过对大学生的特长、弱点和需求进行全面分析,制定出个性化的训练计划,可以有效地提高大学生的技术水平和运动能力。个人技能训练还有助于培养大学生的战术素养,战术素养是衡量大学生运动水平的重要指标,通过对不同比赛场景和对手的研究,制定出合理的战术策略,能够在比赛中取得一定的优势。此外,个人技能训练还能提高大学生的心理素质,使他们在关键时刻能够保持冷静、果断,充分发挥出自己的水平。

四、气排球体育运动技能训练对大学生就业竞争力的影响

(一) 提高大学生的身体素质

气排球运动因为运动量不大、上手快,加之团队活动的乐趣,起初深受老年人喜爱。因其独特的魅力,现在吸引了越来越多的大学生参与。这项运动不仅有益于老年人的身心健康,同时也为大学生提供了一个锻炼身体、提高身体素质的平台。通过参与这项运动,大学生可以锻炼自己的上肢力量,增强手臂和手腕的稳定性。此外,气排球运动过程中往往需要跳跃、拦网等动作,这些都需要腿部和腰部的力量,因此,参与气排球运动可以帮助大学生提高全身的力量,增强身体素质以及身体的灵活性和协调性,从而为他们未来的工作和生活打下坚实的基础。

(二) 培养大学生的耐心与毅力

首先,气排球运动项目需要队员们在比赛中保持冷静和专注。在激烈的比赛过程中,队员需要时刻关注比赛的进程,分析对手的策略,制定出最佳的进攻和防守策略。这种冷静和专注的品质,对于大学生来而言非常重要。在学习和生活之中,大学生也会遇到各种各样的挑战和困难,只有保持冷静和专注,才能更好地应对这些挑战并取得成功。其次,气排球运动项目需要队员具备良好的团队协作精神。在运动过程中,每名队员都需要和其他队员紧密配合,共同完成各种战术。这种团队协作精神,可以帮助大学生更好地融入社会,进一步提升自身的就业竞争力。

(三) 增强大学生自信心

随着社会的发展,大学生不仅需要在学术上有所建树,还需要在个人能力上有所提高。参与气排球运动项目,不仅可以丰富大学生的课余生活,还可以在比赛中不断提高自身技能,增强自信心。气排球运动需要大学生与不同的人交流沟通,如何与他人相处、合作,这些都是非常重要的社交能力,可以在一定程度上提高大学生的综合素质。因此,大学生应积极参与气排球运动,提高自己的体质,增强自己的自信心,从而提高自己的就业竞争力。

(四) 培养大学生竞争意识

大学生参加气排球运动项目,不仅能够锻炼身体素质,养成竞争意识,还可以提高自身的竞争力。气排球运动项目需要队员之间紧密配合,发挥出自己的特长,如此才能在项目运动中取得优势。这种竞争意识不仅能够帮助大学生在球场上取得胜利,同时也能够帮助他们在生活和工作中取得更好的成绩。此外,参加气排球比赛还能够帮助大学生开阔视野,增加社会经验,在比赛中,他们会接触到来自不同年龄段、不同背景的人,这种跨年龄、跨文化的交流能够帮助他们更好地理解社会,增加社会经验。

五、基于气排球项目技能训练提升大学生就业竞争力的策略

(一) 设立专门的气排球课程或选修课程

大学作为培养未来人才的重要场所,肩负着培养全面发展的人才的重要使命。为了进一步提高学生的综合素质与就业竞争力,大学可以通过设立专门的气排球课程或选修课程,让更多的学生有机会学习和接触到气排球。首先,设立气排球课程或选修课程,可以有效提高学生的身体素质。气排球作为一项集运动与娱乐为一体的体育项目,具有较高的趣味性和易于普及的特点。通过参与气排球运动,学生可以在轻松愉快的氛围中锻炼身体,提高自身素质。其次,设立气排球课程或选修课程,可以丰富学生的课余生活。在紧张的学习之余,参与气排球运动,可以让学生放松身心,缓解学习压力。同时,气排球运动也可以培养学生的竞争意识和团队精神,对于培养全面发展的人才具有积极意义。

(二) 定期组织比赛和活动

学校可以通过组织各种形式的气排球比赛和活动,为学生提供更多的实践机会,从而提高他们的技能水平。学校定期举办气排球比赛,让学生有机会在实战中检验自己的技能。这种比赛可以分为不同的级别,从初级到高级,让每个学生都有机会参与其中。在比赛中,大学生可以学会如何在团队中发挥自己的优势,如何与

队友配合,如何应对不同的对手。这些经验对于他们的成长来说是非常宝贵的。由此可见,通过气排球比赛不仅能够锻炼学生的身体素质,增强他们的意志力,还能够提高他们的团队协作能力和竞争意识。

(三) 建立气排球俱乐部

随着体育运动在大学生教育中的地位日益提高,学校开始重视学生的全面发展,积极探索各种形式的课外活动,以增强学生的团队合作和沟通能力。在此背景下,气排球作为一种集趣味性、竞技性和观赏性于一体的运动,逐渐成了学校课余活动的热门选择。学校可以建立气排球俱乐部,鼓励大学生在课余时间进行气排球活动。增加大学生接触气排球的机会,同时也可以增强他们的团队合作和沟通能力。总之,学校建立气排球俱乐部是不仅可以帮助大学生提高自身的运动技能和团队合作能力,还能丰富大学生的课余生活,培养大学生的综合素质,进而提升大学生的就业竞争力。

(四) 强化气排球技能训练与就业竞争力的关系教育

随着社会的发展,就业竞争愈发激烈,而具备良好的职业技能和素质,是提高就业竞争力的关键。学校作为培养人才的重要场所,应该在课程设置中强化气排球技能训练与就业竞争力的关系教育,让学生明白参加气排球技能训练对于提高就业竞争力的重要性。学校可以将气排球技能训练纳入课程体系,让学生从基础到高级全面掌握气排球技能,提高自己的运动水平和竞技能力。这样不仅能锻炼学生的身体素质,还能培养他们的团队协作精神和顽强拼搏的毅力,提高自己的竞争力,为未来的就业奠定基础。

结语

随着社会的发展,体育运动项目技能训练在提升大学生就业竞争力中的作用越来越明显。体育运动项目技能训练不仅能够提高大学生的身体素质,增强团队协作能力,还能培养大学生的毅力、自律性和良好的心理素质。这些都是现代社会对大学生的基本要求,也是提升大学生就业竞争力的重要因素。

参考文献

- [1] 荣超. “就业育人”理念下高职院校大学生提升就业核心竞争力的研究[J]. 就业与保障, 2022(05): 88-90.
- [2] 许涛. 大学生高质量充分就业探究[J]. 教育与职业, 2022(04): 58-62.
- [3] 人才培养与大学生就业工作的基本路径[J]. 林兆扬; 李志龙. 人才资源开发, 2022(02)