

职业实用性体育——高职院校体育教育发展的方向

刘德斌

辽源职业技术学院

[摘要]职业实用性体育的实践需要激发学生的学习兴趣,需要尊重职业本身的特殊需求,只有这样才能与高职教育自身的培养目标保持一致,最终促使学生能够游刃有余地应对以后既富有劳动规律又充满陌生和不确定的工作。

[关键词]职业;实用性;体育;高职院校;发展;方向

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1629

1 职业实用性体育的重要作用

1.1 提高个人体质,降低职业病发生概率

当今社会生活与工作节奏越来越快,人们患上职业病的概率也显著增大,通过开展职业实用性体育教学,可依据人们未来从事职业的过程中身体活动的基本特征,采取针对性较强的身体训练措施,这样就能显著降低职业病发生的概率,从整体上提升其作为一个“职业人”的身体素质。

1.2 推动社会经济发展水平的提升

社会的健康稳定发展离不开高素质的劳动者,而职业实用性体育教学正好可以依据个体未来职业发展的要求,提升其将来从事职业的身体与心理素质,最大限度满足社会对技能型人才的需要,进而为社会经济的可持续发展提供坚实的人才保障。

1.3 促进职业教育人才培养质量的提高

现阶段,我国企业对劳动者的要求越来越高,不仅要求其具备基本的专业技能,同时也在劳动者的身体素质等方面提出了更高的标准,职业实用性体育教学在立足于提升个体专业技能的基础之上,同时注重对学生身体素质以及未来竞争力的提升,这就在很大程度上促进了我国职业教育人才培养质量的提高。

1.4 有利于增强学生参与体育活动的热情

目前许多学校在体育课程内容设置上都偏向于传统运动项目,而没有关注学生将来从事工作所要求的身心素质、体能等,这就导致学生对体育学习的主动性不高,开展职业实用性体育教学能在很大程度上帮助学生应对将来的从业压力,让学生意识到体育课的意义,进而增强其参与体育活动的热情。

2 职业实用性体育的实施策略

2.1 以学生未来职业为导向优化教学内容

2.1.1 课程内容应凸显职业特点。职业实用性体育是基于学生职业需要,以促进学生职业健康发展为目标的体育。所以,在课程设置上就应该根据不同专业的不同需求适度削减竞技教材的内容,删除与中学教材相重复的内容,加强适合职业特点的课程开发和创设。比如:毕业后主要从事国土资源开发以及土地测量等方面的以体力劳动为主的工作所要的身体素质以耐力素质为主,在设置体育课程方面应以长跑、登山和定向越野等有利于发展耐力素质的体育项目为主;主要是以脑力劳动为主的文秘工作对学生的气质和形象要求比较高,在体育课程的设置方面可进行形体和健美操等课程的教学,塑造学生健美的体型和优雅的气质。

2.1.2 课程内容应关注共性职业素养。除了关注职业特有的身体素质需求之外,现代企业对员工的素质有些共性要求,比如合作、进取、自信乐观等精神。因此高职院校可以在体育教学采取体能训练、生存训练、心理训练、人格训练、管理训练等手段,达到磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队的目的。通过拓展训练增强学生的自信心,克服心理惰性,磨练战胜困难的毅力,增强对集体的参与意识与责任心,改善人际关系。最终使学生能够在体育中收获一系列作为工作者所需要的品质。

2.2 以课堂教学为突破口,践行职业实用性体育

2.2.1 职业体能教学设计科学,走出单纯模仿的误区。职

业体能教学必须依据有效锻炼价值阈和超量恢复理论科学设计。现代体育锻炼方法对体育锻炼的标准价值阈研究证明,体育锻炼的最佳效果是在有机体处于最大摄氧量和最大心搏量的时间。正常的人,如果从事阈限下负荷的练习,不需要动员内脏器官的潜力就能完成,锻炼收效不大;相反,从事阈限上负荷的练习,由于心动周期短,心室没有足够的充血时间,因而心脏每搏输出量减少,无法满足有机体从事大运动量所需要的血氧供应,反而会影响锻炼效果或导致疲劳,甚至有损于健康。

目前很多高职院校都已经意识到职业实用性体育开展的重要性,但却将职业实用性体育简单地理解为对特定劳动动作的模仿,认为只有在形式上与职业劳动中的运动动作相类似的练习才可以作为合适的手段,这自然陷入了另一种误区。这是因为许多劳动类型是采用细小的动作、局部性的动作和区域性的动作,其本身无论如何不能有效地发展身体运动能力。无法发展学生适应未来职业所必需的身体机能、运动能力及其他相关能力。

2.2.2 以体验为基调,通过创设问题情境重塑体育教学。

(1) 学生在体验中增强体育学习的兴趣。教学理论告诉我们,教学过程一定要遵循学生的主体地位和教师的主导作用这一原则。按照体验式教学倡导的理念:学生是学习的主体。学校的提供者关键是要给学生创造一种情景,在这个情景当中学生整合以前的经验,在老师的带领下,使经验得到提升和整合。学生在体验的基础上,通过自身的亲历,在尊重自己对事物有不同理解的同时,激发了体育学习的兴趣,并且在体育学习的过程中,学会解决问题,并逐步使解决问题成为一种自觉行为。(2) 学生在探索中习得职业所需的各种能力。现代体育教学强调在实践中学、在探索发现中学,教师应巧妙而有意识地利用各种资源,结合体育手段,创设问题情境。比如:工民建专业的学生,今后在职业劳动中需要抛接砖块等物体,教师可在操场上或地上划出劳动临时场地,让学生站在不同间距、不同高度的位置上,进行实心球的抛接练习。针对职业必需的艰苦性特点,教师可在增加锻炼时间,加大练习密度和强度的基础上,有意识地创设一些困难情景(障碍跑)对学生进行磨难教育。

结束语

高职院校培养的是在生产、建设、管理和服务第一线上工作的“准职业人”。为了有效地保证“准职业人”获得适应未来职业活动所必要的机能和运动能力、预防职业病的发生,高职院校的体育教学应在加强学生的各种素质和体能训练的基础上,突出职业的针对性,对“准职业人”进行必要的职业性身体训练。

参考文献

- [1]汪国政.技工院校开展职业实用性体育教学的措施探讨[J].江西化工,2017,(6):240-241.
- [2]张志明.高职院校职业实用性体育教学内容的构建[J].时代教育,2014,(13):217-217,236.
- [3]唐玲君.高职院校职业实用性体育内容设置及应用设计研究[J].体育时空,2017,(6):66.