

高职武术教学中体能训练的价值

常进全 常玥 贾川川

(商洛职业技术学院 陕西 商洛 726000)

[摘要]随着素质教育理念的不断落实和深化,各个院校都在采取有效措施来开展课程改革的优化教学效果,而高职体育教学也不例外。为充分发挥体育课程的育人价值,院校应开设多样化的体育项目,其中武术项目广受学生的认可和青睐,学生在学习武术的过程中不仅能够强身健体,还能够缓解心理压力、排除生活困扰,在促进他们的身心健康发展的同时能够挖掘学生潜能、启发学生智力。基于此,教师需要设置科学、合理的武术教学环节,其中体能训练是提高学生武术水准的重要一环,不仅能够避免各种训练意外,为学生后续进行武术学习奠定坚实的基础,还能够磨练学生意志力、改善学生身体机能。本文以笔者教学经历为切入点,简要阐述高职武术教学中开展体能训练的价值意义,还应提出明确的体能训练内容,为高职武术教学提供借鉴和参考。

[关键词]高职;武术教学;体能训练;价值

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1947

一、高职武术教学中开展体能训练的价值分析

(一) 体能是武术运动的基础

教师给学生播放竞技武术比赛视频时,很多学生会发现自己与武术选手在体能方面具有较大差距。以上问题的形成因素是多样和复杂的,但是结合教师的深入探究了解到其主要原因是由于职业选手平时有着大量的训练量和较高的训练水准。为此,教师应向学生灌输体力是提高身体素质、进行武术运动的基本要求,需要学习武术选手来拔高他们的体能训练水准,使得他们的肌肉力量、耐力、速度得到质的提升。

(二) 体能是强度训练的基础

结合生物研究发现可知,体能训练的主要目的便是对学生的身体加以刺激,进而达到改善身体机能的效果。学生能够在刺激之后应尽快地适应身体变化,以此来强化他们的身体各个器官的机能,最终能够有效提高学生的体能水平。深入了解生理学研究成果可知,身体符合和机能刺激之间是正相关的,并且随着刺激的加深,其体能能够得到有效提升。鉴于此,教师需要鼓励学生参与到体能训练中,从而为参与武术训练奠定强大的体能。

二、高职武术教学中开展体能训练的主要内容

(一) 力量训练

高职体育教师需要制定系统性、专业性的体能训练计划,其中需要着重开展力量训练,使得学生能够通过力量练习来获得一定的爆发力和持久性,从而满足武术训练所需的力量要求。教师应循环渐进地来提高学生的力量训练强度,比如可以组织学生进行蹲跳和负重蹲跳,其重量应结合学生实际情况进行适当调整。与此同时,教师需要在一旁进行监督和指导,掌握学生的训练成效,并给予他们科学、专业的动作指导,比如在落地时应保持膝盖弯曲,起到缓冲的作用,从而避免膝盖受损。此外,教师还可以组织学生进行仰卧起坐训练,从而切实提高学生腹部力量,其中需要注意的是,教师需要将班级学生划分为两人的训练小组,其中一人需要负责固定对方的脚部,在达到一定的训练次数后进行轮换,最终实现提升学生肌肉力量的训练目的。

(二) 速度训练

武术教师在落实速度训练的过程中,需要着重提升学生的

移动速度和反应速度,以此来适应相互攻击、见招拆招的训练需求。学生需要具备一定的反应能力,拆解对方招数,并进行下一步攻击。基于此,教师应采取定向训练来提高学生对武术动作的熟练度和武术招数的反应度。比如教师可以在实践训练中随机喊口号,来估判学生的反应能力;或者还可以对学生进行小组划分,由其中一名学生进行动作攻击,而另一方需要做出防守动作,从而训练学生的实际反应能力。除此之外,教师还可以通过开展击靶训练或跳绳比赛来着重提高学生的动作速度。教师应设置一定的速度和方式来对学生的跳绳进行点评和打分,对取得良好成绩的学生给予鼓励和嘉奖,以此来调整学生的精神状态,激发他们的胜负欲,从而能够全身心地投入到速度训练活动中,激发学生的各项潜能。

(三) 耐力训练

除以上训练之外,教师还应积极开展耐力训练活动,在实践活动中来锻炼学生的意志力,从而能够坚持不懈地将武术训练坚持下去。日常武术课堂教学中,教师可以引进游戏教学法来实现耐力训练,这样,不仅能够激发学生竞争欲望,还能够切实提高学生的体能水平。比如教师可以将学生分为两人一组的训练小组,参与到小推车游戏比赛中,一人负责抬脚、另一人负责手触地,保持俯卧撑状态,然后两人同步发力前行。在此过程中,不仅能够锻炼学生的耐力,还能够锻炼学生的平衡性,切实提高学生的综合素质。

结语:

总而言之,为优化高职武术教学效果,教师应细致研究武术技能所需,并有针对性地开展实践活动,以此来提高学生参与课堂训练的主动性和活跃度,最终有效提高学生综合素养。比如可以通过开展力量、速度以及耐力训练来提高学生的爆发力、平衡性以及持久力,增强学生的身体机能,从而为学生参与武术训练、提高武术水准奠定坚实的基础,使得学生在武术学习中得到全面发展。

参考文献:

- [1]尚华,娄会娟.试论职业体能训练在高职体育教学中的应用[J].南方农机,2020,051(005):183,187.
- [2]赵志刚.体能训练在武术教学中的重要性及对策研究[C]//2020万知科学发展论坛论文集(教育管理篇).2020.