

# Discussion on Physical Fitness Training in Physical Education Teaching in Secondary Vocational Schools

Wanjia Xu

Qufu School of Traditional Chinese Medicine, Qufu, Shandong, 273100, China

## Abstract

In the process of talent training, secondary vocational colleges will pay more attention to the professional ability of students, so that students can quickly integrate into the job after graduation in the future. However, in order for students to have better physical fitness to meet the requirements of the job position, we need to pay attention to the students' physical ability. Based on the actual situation, this paper analyzes the important value of physical fitness training in the physical education of secondary vocational colleges, and clarifies the existing problems, and puts forward some effective measures.

## Keywords

secondary vocational teaching; physical education; physical fitness training

# 探讨中职学校体育教学中体能针对性训练

许万甲

曲阜中医药学校, 中国·山东 曲阜 273100

## 摘要

中职院校在人才的培养过程当中会更加关注学生的职业能力, 让学生在将来毕业之后能快速融入到工作岗位中。但是为了让学生在从业时拥有更好的体能胜任工作岗位的要求, 需要关注学生的体育能力。论文结合实际情况, 分析了中职院校体育教学中开展体能针对性训练的重要价值, 并明确了其中存在的问题, 提出了一些有效的措施。

## 关键词

中职教学; 体育教学; 体能针对性训练

## 1 引言

中职体育教学工作中对学生进行的体能训练包括基础体能训练以及专项体能训练两个方面, 其中基础体能训练是其他工作开展的重要基础, 能够达到强身健体的要求, 而专项体能训练则可以进一步提高学生的身体素质。论文针对中职院校中体能针对性训练的问题以及对策进行分析, 对于更好地开展中职体育教学工作尤为重要。

## 2 中职院校体育教学中体能针对性训练的重要价值

### 2.1 可以培养学生的个性化特点

学生在进入中职院校之前, 本身具有不同的性格特点, 他们在和其他学生磨合的过程中可能会存在一定的障碍。而

体能针对性训练, 则可以让通过体育课程中的技术性训练, 综合一些比较常见的比赛, 塑造学生的独特个性。在教学工作中, 教师要了解学生的身体素质情况, 有针对性地采取相应的训练措施, 使每一位学生在训练的过程中都能够找到符合自身特点的体能训练方式, 让学生通过不断的努力来形成更加独特以及优秀的个性。

### 2.2 可以促进学生治理提高

在教学过程中学生的智力水平实际上相差的幅度并不大, 但是通过体能针对性训练, 可以让学生的身心快速成长。在体能训练的过程中, 学生的身体四肢更加灵活, 反应能力有所提高, 让学生在学习过程中不断地提高自身的智力水平, 取得良好的成绩, 在日常的学习中也能够更好地驾驭整个学习的过程, 体现出良好的效果。

### 2.3 可以帮助学生形成更加优质的思想品质

学生的专业知识技能以及职业素养是在学习的过程中就会塑造形成的, 体育教学中采取的体能针对性训练, 能够更好地达到职业素养的培养目标。体能针对性训练中

【作者简介】许万甲(1984-), 男, 中国山东德州人, 硕士, 讲师, 从事体育教育训练学。

了解针对问题的各种处理方式,学习到坚持不懈的可贵精神品质,这些在学生未来的工作中,都会产生良好的辅助教育效果,对学生产生长远的影响。

### 3 中职学校体育教学中本身存在的问题

中职院校所开展的体育教学工作,会受到传统的思想观念以及本身的教育模式和场地的限制。和其他学科相比较,体现出教学性不足的问题。由于中职院校以及学生本身对于体育教学工作缺乏重视,家长对学生太过呵护,导致学生的体能素质情况并不良好,通过调查分析发现中职院校对体育教学以及体能训练工作进行研究,对学生以及学校的发展都会产生良好的作用<sup>[1]</sup>。

#### 3.1 体育教学目标的设置针对性不足

中职院校体育教学中学生的来源和其他学校存在差异性,中职院校的学生在毕业之后,就业的岗位方向也体现出独特性,这个环节的教育一般是在高中教育阶段内容,学生在完成九年义务教育之后,直接进入中职院校,因此中职院校的体育教学中生源特点和对学生的培养目标和其他同类型的学校大不相同。有一些中职院校在体育教学方面的内容设置以及具体的培养目标,并没有根据学院本身的特点进行设置,也没有结合各个专业的特点进行构建,导致体育教学目标的设置针对性极度缺乏,让学生在学的过程中难以产生学习兴趣,对于体育和体能训练的重要价值无法产生客观的认知。

#### 3.2 对于体育教学工作缺乏重要性认知

中职院校所开设的体育课程,不但是为了丰富学生的生活,使学生的文化知识得到调节和促进,同时也是为了强健学生的体魄,磨练学生的意志,让学生在学的过程中具有适应未来岗位的基础身体条件。但是有一些中职院校却将体育课程作为学生放松的环节,在教学内容的设置方面系统性严重不足,课程的安排极度随意。在体育教学设施的配备方面,经费投入比较缺乏,同时场地的设施建设标准也存在极大的局限性,导致体育课程的一些训练内容缺乏基本的场地条件,因此需要进行改变,可能会通过其他的方式来开展,甚至是会被室内课程所取代<sup>[2]</sup>。

#### 3.3 学生的身体素质越来越差

中职院校的学生思想相比之下会更加懒惰,他们在体育锻炼方面的意识极度不足,根据相关的调查分析发现,近些年在不同学校中学生的体质测试情况已经越来越差,体现出学生体能素质效果不良的现象,因此开展体能针对性训练对于中职体育教学和工作的顺利有重要意义。

### 4 中职学校体育教学中体能针对性训练的措施

#### 4.1 需要结合学生本身的特点进行体能针对性训练

每一个学生所擅长的体育运动项目都各不相同,它们会

对不同的运动项目感兴趣,体能训练要根据学生不同的个性化特点来进行有针对性的体能训练工作。例如,在对球类进行分类训练的过程中,针对一些对跳高比较擅长的学生,尽量不要练习足球的传球,而是要练习扣篮;针对耐力比较好的学生则要训练长跑的内容;而针对爆发力比较强的学生,则应当训练短跑项目,这样才能够使学生的个性化特点以及学生的不同潜能得到充分的激发,有针对性地达到体能训练的目标和要求。因此在体育教学工作中,首先要了解学生的兴趣爱好和特点,根据学生的体能情况来对学生进行分类,有目的地开展针对性的体能训练工作,让每一个学生都能在体能训练的过程中不断地提升自我,确保中职院校体育教学工作的开展效果更加理想<sup>[3]</sup>。

#### 4.2 需要采取不同的方式来开展针对性训练

体育教学中对于学生进行体能训练时,会存在各种各样的训练方法,在训练中要结合不同的训练方法进行有针对性的训练,绝对不能仅仅关注某一种运动能力和素质水平的提高。要明确体能训练本身就是一个比较长期的,会涉及众多内容的过程,在体能训练的过程中,要使学生的速度以及力量和持久力得到全面提高,而不是仅仅针对某一种能力进行单一的训练和发展。一般来说,采取的体能训练方法包括长跑等,能够使学生的持久力得到锻炼。在中职院校开展的体育教学工作,必须要结合学生的特点进行训练,包括短跑、长跑以及各种球类和有氧运动,都需要得到重视,提高学生的力量和速度的持久力,达到体能针对性训练的目标。

#### 4.3 要结合体育项目的特征开展体能针对性训练

体育项目本身涉及众多的内容,包括田径、球类等,在体能针对性训练的过程中,要根据不同体育项目的特征来进行。比如很多体育项目相对比较温和,对于速度以及力量要求不是很高,可以从力量以及速度两个方面来对训练的内容进行衡量,从而结合不同的体育项目的特征,对学生进行体能训练的安排,达到体能针对性训练的目标。

### 5 结语

总而言之,中职院校开展的体育教学工作中,体能针对性训练得到了普遍的重视,只有结合学生的不同特点,采取有针对性的体能训练措施,才能够促进学生体能水平的提高,让学生的潜能得到激发,使学生将体能训练的结果融入日常的学习以及未来的工作中,为学生的长远发展奠定良好的基础。

#### 参考文献

- [1] 苏升平. 体能训练在中职体育课堂教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2019,9(6):50-51.
- [2] 赵凤娥. 中职体育教学中如何提高学生的体能[J]. 当代体育科技, 2016,6(2):81-82.
- [3] 肖红芸. 中职体育教学中体能训练的研究[J]. 科学大众(科学教育), 2016(9):160.