

论基于职业体能需求的高职体育个性化训练

徐双玉

广州民航职业技术学院, 广东 广州 510000

[摘要]随着我国经济社会的快速发展,以及高科技产业的迅速崛起,对于高职学生的职业体能需求也发生了相应的变化。在素质教育背景下,差异化教学倍受推崇,以至于个性化训练也成了体育教学的重要训练方法,能够以学生为中心,因材施教,充分挖掘学生的运动潜力。因此,本篇文章通过介绍新时期高职学生的职业体能需求,分析体育个性化训练对体能提升的优势,进而研究强化高职体育个性化职业体能训练的策略。

[关键词]职业体能需求;高职体育;个性化训练;体能训练

DOI: 10.33142/jscs.v5i2.16237

中图分类号: G712

文献标识码: A

Discussion on Personalized Training of Vocational Sports Based on Occupational Physical Fitness Needs

XU Shuangyu

Guangzhou Civil Aviation College, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

Abstract: With the rapid development of Chinese economy and society, as well as the rapid rise of high-tech industries, the vocational physical fitness needs of vocational college students have also undergone corresponding changes. In the context of quality education, differentiated teaching is highly respected, to the extent that personalized training has become an important training method in physical education. It can be student-centered, teach students according to their aptitude, and fully tap into students' sports potential. Therefore, this article introduces the vocational physical fitness needs of vocational college students in the new era, analyzes the advantages of personalized sports training in improving physical fitness, and further studies strategies to strengthen personalized vocational physical fitness training in vocational college sports.

Keywords: occupational physical fitness needs; vocational sports; personalized training; physical training

在新时期,引导学生正确认识职业体能的重要性,培养学生自主锻炼的良好习惯,对于社会经济的高质量发展起着举足轻重的作用。众所周知,高职院校培养的是职业技术人才,为社会各行各业的技术岗位提供专业人才,几乎涵盖社会的各个行业,无疑是推动社会向前发展的中坚力量,这类人才应当具备过硬的身体素质。为了更好地增强高职学生的体能,体育教师应当重视个性化训练,它能够为每位学生提供最合适的训练方案,最大程度地提高训练效率和运动表现,同时减少伤病风险,不断为学生的职业成长带来积极影响。个性化训练还考虑到了学生的心理和情感需求,通过设定合适的挑战目标,激发学生的内在动机,进而提高训练积极性和运动表现。鉴于此,本文侧重于研究基于职业体能需求的高职体育个性化训练,期望学生可以在自己擅长的领域进行职业体能强化训练。

1 新时期高职学生的职业体能需求

在新的职业分类中,新兴职业对高职学生的技术技能提出了更高要求,学生不仅要掌握扎实的专业理论知识,还要动手能力达到要求,并在此基础上开拓创新,达到社会对复合型人才的需求^[1]。大体上讲,当代高职学生的职业体能需求越来越多元化,教师应当给予学生更多的关注,

确保体育教学内容能够满足最基本的职业体能需求。第一,跨学科综合素质:高职学生应具备良好的科学文化素养,能够运用所学知识解决实际问题,同时需要具备良好的沟通、协调、团队合作能力。第二,适应性:面对快速变化的工作环境,高职学生应具备较强的适应能力和持续学习的能力,这不仅包括对新技术、新工艺的学习,而且涉及学生对自身能力的自觉性。第三,创新能力:新时期的经济发展需要创新作为驱动力,高职学生应具备创新意识和创新能力,勇于实践,能够将理论知识应用到实际工作中。第四,职业素养与道德观念:高职学生应树立正确的职业态度,遵循职业道德,具有社会责任感,能够在工作中坚持原则,诚实守信。最后,身体与心理素质:高职学生应保持良好的身体状态,能够适应长时间的工作压力和强度,同时保持积极乐观的心态,有效应对职业的各种挑战。

2 体育个性化训练对体能提升的优势

2.1 针对性强

个性化训练作为现代体育教学的重要组成部分,其核心价值在于能够精准地识别每位学生的体能特点,包括短板与优势,从而为他们量身打造出一套高效、科学的训练计划。针对核心力量不足的大个子学生,个性化训练强调

通过专门设计的核心力量训练项目，如平板支撑、俄罗斯转体等，可以实现学生转身速度的大幅度提升，也能确保身体的稳定性。如此一来，在各类型的体育比赛活动中，学生都有能力应对突发情况，进而轻松地获得比赛的优异成绩。反之，对于那些弹跳爆发力出众的学生，个性化训练则侧重于通过加强爆发力训练，如深蹲跳、跳箱等^[2]，促进学生反复练习各种相关动作，从而达到挖掘其体育运动潜能的目的，同时也能让他们在运动中的表现越来越出色。这种针对性的训练方式，不仅能够有效弥补学生的体能短板，还能够充分发挥其体能优势，实现体能水平的全面提升。可见，体育个性化训练以其精准识别、量身定制和针对性强的特点，为提升学生的体能水平提供了有力支持。

2.2 减少伤病

体育运动作为一项高强度的体力活动，其成效与个体的身体条件密不可分，直接影响着训练的效果，更甚者，能够深刻塑造一个人的运动观念。为此，体育教师在教学实践中，常常采用个性化训练，旨在实现因材施教的教育理想，不仅深入考量每位学生的伤病历史与当前身体状态，还精准调控训练强度与恢复时间，以此降低因过度训练而引发的伤病风险。具体而言，体育教师会细致分析学生的身体状况，为每位学生量身定制训练计划，对于存在伤病隐患的部位，通过加强训练来提升其抗伤能力，进一步巩固学生的运动基础。这种精准化的教学方法，体现了对学生个体差异的尊重，也展现了体育教育在保障学生健康、促进全面发展方面的深刻智慧。毫无疑问，个性化训练在体育教学中具有不可或缺的地位，是提升教学质量、提升学生运动体能的关键所在。

2.3 增加运动寿命

在体育教学活动中，采用个性化训练已成为提升学生运动表现、预防运动伤害的重要策略。个性化训练意味着根据学生的身体条件、技能水平和运动目标，量身定制训练方案，从而避免由于采用一刀切的训练方法导致的早期运动生涯终止，是体育科学教育理念的体现。事实上，做任何事情都不能盲目蛮干，而要讲究方法，所以体育教师也会尽可能地采用合适的训练手段，特别是个性化训练可以确保体能训练的科学性，有效避免过度训练带来的身体损伤，最大限度地保障了学生的身心健康^[3]。同时，制定合理的恢复计划，包括营养补充、心理调适和充分的休息，有助于学生在高强度训练后迅速恢复，提升体育训练效果。总的来说，适当的个性化训练，可以让体育强度变得更加合理，确保体育教学活动的安全性，不仅能够有效延长学生在体育运动中的运动寿命，还能为他们的职业体能需求带来更大的益处。

2.4 激发运动潜能

开发学生的体育运动潜能时，需要深刻认识到每位学

生体内都蕴藏着独特的运动潜能。然而，这种潜能不会自动显现，它需要外界的引导与激发，方能得以最大化释放。个性化训练作为一种高效策略，其重要性不言而喻，不仅聚焦于学生当前的体能状况，更致力于深入探索并挖掘那些潜藏于学生体内的运动能力。对于个性化训练而言，体育教师基本上都会收集大量运动数据，精准地掌握学生的身体情况和体能运动水平。在此基础上，体育教师能够更为准确地识别每位学生的潜力所在，并据此设计出针对性强的体育训练方案。实施这种因材施教的方式，能够帮助学生克服自身短板，更能在其优势领域实现突破，从而在比赛中展现出更加卓越的表现。不管怎么讲，个性化训练对于实现学生体育运动潜能的最大化都具有不可估量的价值，它是提升体育教学质量的关键所在，更是推动学生体能提升的重中之重。

3 强化高职体育个性化职业体能训练的策略

3.1 融入职业模拟体能训练

高职院校要邀请职业人士分享经验和技巧，向学生传递个性化训练的优点，引导学生积极提供个人的体育爱好，促进个性化体能训练顺利地进行，同时帮助学生更好地理解职业体能训练的重要性。不管怎么说，职业院校学生最终要走向技术岗位，企业是他们的最终归宿，应当提前了解职业需求，这就表明校企合作至关重要。在校企业合作过程中，可以有效地融入职业模拟体能训练，比如：为学生创设逼真的职业体验活动氛围，让学生贴身体验未来职业对体能强度的要求，进而引发他们努力锻炼身体的尽头。大体上讲，通过学校与企业共同开发课程、共建实训基地等方式，要使体能训练内容更加贴近实际工作需求。可见，职业体能训练不再局限于课堂和校园，还能在企业真实的生产环境中进行，从而提高训练的实效性^[4]。当然，企业可以参与到人才培养的全过程，包括课程设置、教学评价等，有助于学生了解行业动态，促使他们提前适应职场生活，积极参与体能锻炼。

3.2 量身定制个性化的训练

为了强化高职体育个性化职业体能训练，并量身定制个性化训练方案，可以从以下几个方面着手。首先，需要对高职学生进行全面的调查和需求分析，包括他们的专业特点、身体条件、体能状况、健康状况以及他们的个人兴趣和职业规划等。其次，对于体育专业的学生，可以重点提升他们的专业技能和体能；针对于那些非体育专业的学生，应当从他们的专业特点出发，侧重于提升他们的身体素质，鼓励他们加强体能锻炼，最大限度地提升他们的健康水平。最后，根据训练目标，设计个性化的训练课程，比如：个性化体能训练课程既要涉及基础体能训练、专业技能训练，还要包括康复训练、心理素质训练等。同时，要注重课程的实践性和创新性，鼓励学生参与各类体育活动和竞赛，提升他们的实际操作能力和竞技水平。

3.3 创新体能训练教学手段

为了强化高职体育个性化职业体能训练,创新体能训练教学手段,可以从以下几个方面进行探索和实践。一方面,构建系统化的模块化训练框架是提升体能训练效率的关键步骤,可以将体能训练精心划分为三大核心模块:基础体能模块、专项体能模块、恢复与再生模块。在基础体能模块中,应当全面提升学生的综合素质,包括但不限于力量、耐力、柔韧性及协调性等多维度能力的均衡发展。在专项体能模块中,聚焦于未来职业领域的特定体能需求,设计并实施针对性的训练方案。在科学的恢复与再生训练中,密切关注学生的身心状态变化,运用先进的恢复技术与方法,如拉伸放松、营养补充、心理调适等,确保训练效果的最大化。另一方面,积极创设多元化的训练环境,开展一系列场景模拟训练项目,增强训练的沉浸感,有效激发学生的体能训练积极性,让个性化体能效果更加突出^[5]。

3.4 丰富体能训练实践活动

强化高职体育个性化职业体能训练,丰富体能训练实践活动,是一个至关重要的体育教学环节。首先,对于需要大量体力劳动的职业,高职体育教师可以重点加强学员的耐力和力量训练;针对于需要快速反应和灵活性的职业,可以重点加强学员的速度和敏捷性训练。其次,引入多样化的体能训练方法,例如:传统的有氧运动和无氧运动,以及新兴的科技辅助训练等。再如此:使用智能穿戴设备来监测学员的训练状态,或者利用虚拟现实技术来模拟真实的比赛场景,提升高职学生的体能训练兴趣和锻炼效果。最后,增加学生的实践机会,比如:组织学生参加各种各样的体育比赛和活动,或者与企业合作,不断地为高职学生提供实习和实训的机会,为体能训练水平的提升提供保障。

4 结论

总之,为了满足这些职业体能需求,高职教育应不断改革教学内容与教学方法,优化实践教学环节,最大限度地加强其与企业行业的通力合作。在条件允许的情况下,优先为学生提供最前沿的职业实习机会和实训机会,逐步

提升职业院校学生的实际工作能力。在实施个性化体能训练的过程中,体育教师不仅要定期测试学生的体能,还要科学地评估学生的个性化训练效果,以便及时地优化个性化体能训练内容。在提高职业院校学生体能的同时,体育教师应当关注学生的心理健康,适时地开展心理素质训练,帮助学生建立良好的职业心理素质,树立正确的职业观,促使其以积极的心态参与每一次体能训练,确保个性化体能训练质量更上一层楼。

基金项目:粤高职教育与体育类专业教指委教改项目课题:基于CCAR69-R1视角下民航空中安全保卫专业《体能训练》课程改革与实践(课题编号:2023G118)。

【参考文献】

- [1]张志伟,刘艳,孟上富,等.基于学生职业岗位体能需求的高职体育课程设计[A].第一届全国户外探险与休闲体育高质量发展研讨会暨第二届全国高校“休闲体育”国家一流本科专业建设研讨会、第二届首都高等学校休闲体育学术论文报告会论文集[C].北京:中国探险协会,2024.
 - [2]呼红红,李向阳.基于职业体能需求的高职院校体育课程教学改革探析[J].体育视野,2024(4):152-154.
 - [3]郑文祥,翟伟.基于个体差异的水上运动项目个性化体能训练研究[A].2023年第五届国际水中运动论坛暨全国赛艇皮划艇高质量发展论坛摘要集[C].北京:中国体育科学学会,2023.
 - [4]李韧,王涛.“十四五”时期我国青少年篮球运动员个性化体能训练研究[A].2023年全国运动训练学学术研讨会论文摘要集(墙报交流)[C].北京:中国体育科学学会,2023.
 - [5]张剑.以职业体能需求为背景的高职体育教学改革[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(2):140-142.
- 作者简介:徐双玉(1981—),女,汉,江西九江人,硕士,教授,广州民航职业技术学院,研究方向:体育教学与训练。