

Research on Physical Training Model of Occupational Needs

Wenjuan Li

Wuxi Taihu University, Wuxi, Jiangsu, 214000, China

Abstract

With the continuous development of society, more and more people are paying attention to education, especially the training of sports. In addition, many jobs in China have high requirements for the physical quality of professional people. Faced with this phenomenon, it is necessary for higher vocational colleges in China to strengthen the physical training of students in the process of physical education, which allows them to learn various professional skills without being physically restrained, while at the same time improving their physical fitness and meeting the occupational needs of the society. To this end, this paper takes the physical training of higher vocational colleges as the starting point, analyzes the physical training model under the professional demand and how to improve the physical fitness level of the students in higher vocational colleges, and hopes to provide reference for the physical education teachers in vocational colleges.

Keywords

occupational needs; occupational physical fitness; physical training

Fund Project

The 20th Five-Year Planning Project for Education Science in Jiangsu Province, 2018—Research on Physical Fitness Training Model Based on Occupational Needs (Project No.: B-b/2018/03/34).

职业需求的体能训练模式研究

李文娟

无锡太湖学院, 中国·江苏 无锡 214000

摘要

随着社会的不断发展,越来越多的人开始关注教育事业,尤其是体育这一方面的训练,再加上目前中国很多工作岗位对职业人的身体素质都提出很高的要求。面对此种现象,中国的高职院校有必要在体育教学过程中加强学生的体能训练,使他们在学习各种专业技能的同时不会受到体能方面的抑制,与此同时还能够提升自身的体能素质,更加的满足社会的职业需求。为此本文以高职院校的体能训练为出发点,分析出在职业需求下的体能训练模式以及该如何提升高职在校生的体能水平,希望为职业院校的体育教师提供借鉴。

关键词

职业需求; 职业体能; 体能训练

基金项目

2018年江苏省教育科学“十三五”规划课题——基于职业需求的体能训练模式研究(课题编号: B-b/2018/03/34)。

1 引言

高职院校的体育教学与普通高校有一定的共性,都是既要完成锻炼身体、完善学生体魄还要培养学生的品质和心理行为等等,但是高职院校的培养目标与普通高校的体能训练又有一定程度上的不同,其整个体育训练过程中都是具有指向性以及实用性的,更加的具备专业化的特点,因此高职院校的体能训练具有一定的灵活性,因为它既要为职业特点服务,还要起到充分锻炼的目的。所以高职院校的体育是需要

体育教师和学生共同去认知的,只有充分的认识到职业教育与体育之间的关系,才能使高职院校的体育教育内容在基础之上完善体能训练目标,以达到促进学生职业需求的目的,提升学生的体能和专业技能,为此研究体能训练模式是目前高职院校职业需求下面临的新问题。

2 职业需求对人才的体能素质要求

职业需求是建立在个体职业诉求上的概念,指个体对某种职业的渴求和欲望。通常是参加各种活动的动力源泉,是

为这个社会带来社会价值和个人价值的根本。高职院校是培养人才的“根据地”，培养目标是希望通过职业技能的训练和专业知识的授予使职业院校学生拥有更大的职业能力，不断提升学生的就业能力。中国的教育事业近年来发展迅速，大部分职业高校的培养方向已经走向了正轨，为社会提供了很多职业人才。但是随着中国科技的不断发展，我们发现高职院校的职业能力培养已经不能够顺应这个社会的发展，整个社会的经济发生了很大变化，使得高职院校的学生的职业能力越来越不足，尤其是学生的身体素质方面已经被社会落下很多。而就目前中国很多高职院校来看，只有少部分的高职院校把体能训练纳入职业培养这一范畴，导致很多院校出来的学生在新型的工作环境下很难适应，而普遍的表现就是学生的专业知识达到了标准，但是身体素质远远不能达标。面对当前存在的问题，作为学校本身要强化学生的体能训练意识，将培养学生的身体素质作为教学的一项重要内容，积极面向社会需求去培养学生的整体能力^[1]。

3 职业需求的职业体能体系

3.1 以职业需求为目标，更新职业体能训练理念

高职院校相比于普通高校还是有所不同的，高职院校更加的注重社会市场和学生的综合能力。所以在面对社会各个行业的对高职院校学生的职业要求，高职院校要着重考虑学生的身体素质，体育教师应该全面的分析社会市场需求现状，再对学生进行体能训练，进而形成正确的职业体能训练价值观。目前高职院校的领导决定着学生职业体能训练的总体计划和终极目标，所以这就需要他们正确而又精准的把握住社会上的职业需求范畴，在主观上肯定学生在职业体能训练中的重要性，这对学生择业、就业以及创业有着积极的作用。学校应制定出与人才培养方案相结合的职业体能训练计划，将体能训练作为人才培养中的重要部分，体育教师是职业体能训练的主要参与者。^[2]

3.2 以职业需求为导向，创新职业体能训练方法与模式

中国高职院校的学生来源比较繁杂，所学专业也非常的广泛，这就使得每个学生的职业需求都有所不同，所以面对这种职业需求体育教师就要找到合适的体能训练模式和方法。但是现在的高职院校的体育教师一般在职业体能训练中都采用“一刀切”的模式，无论学生所学的哪类专业都采用固定的训练模式，这就极大程度上抑制了学生的职业能力。体育教师应

该以社会需求和相关的专业特点为依据，根据不同专业的学生进行职业体能训练，这样才能够提升学生对职业体能训练的满足感和成就感，为以后的职业生涯打下良好的基础^[3]。

4 职业需求下职业体能训练要点

在高职院校的体能训练中会出现很多问题，上述也表述了目前中国的高职院校体育教学中的职业需求的引申，所以笔者根据其表述内容，再结合实际的社会职业需求总结出以下几点职业体能训练的要点：

4.1 教学模式的更改

体育课是学生较为感兴趣的一门课程，但是当学生接触到这门课程的时候往往都表示失望，因为在教学过程中一般都是单调乏味的体能训练，只是在教师单一的安排下进行锻炼，学生失去了主观能动性，也就失去了运动的热情，因此体育教师应该注重教学模式的革新，打破常规，创新出多元化的体育课堂，“体育精神”是一个耳熟能详的词汇，随着中国近年来体育事业的崛起，更是一个盘踞热搜的热词，在体能训练中时刻强调体育精神能够培养学生道德能力、勇敢顽强的个人品质以及集体荣誉感。这对于他们在职业技术上的学习更像是一种性格磨练，充满斗志的去学习，去尝试，有效的结合实际的职业技能去创新，例如：培养车工、铣工、模具工的时候要针对学生的躯干、脚掌肌进行严格指导，发展他们的平衡能力和耐力。另外在训练过程中一定要站在学生的角度进行创新，认识到学生的主体作用的发挥，从而实现预计的教学效果，例如：护理专业学生的体能训练就要侧重在急救知识的掌握以及与护理工作需求相关的体能训练。

认识到当前的教学模式存在问题并进行改革，强调对于当前的高职院校人才培养也要考虑到更多的元素，不仅是学生的技术能力还有身体素质方面，更要强化体育课的重要性，这些是进行体能训练的第一步，多元化教学模式代替单一的教学模式可以有效的提升体能训练的成效，可以让学生在整个训练环节中保持高度集中的注意力，激发学生的运动兴趣，完全符合职业需求下体能训练理念。

4.2 教学内容不能太单一

各个学校普遍存在的状况就是压缩体育课课时数，大多数学校还是以体育为不重要学科进行对待，使学生没有足够的时间进行体育锻炼。虽然近年来此种情况有所改观，但总

体上看还是课程学时数相对较少,仍然存在压缩的现象。除此之外,在学生有条件上体育课时出现的问题是,教学内容的单一,总是用传统的方式去进行体育课堂的设计,使学生失去学习兴趣。例如:电子元器件流水作业中的安装工都是需要速度和准确性以及协调性等等,可以让学生练习正手接乒乓球动作、往返跑等,这些项目训练学生的反应能力和接球的准确性,也可以在游戏或教学比赛中提升学生所需的身体素质,能帮助学生更好的掌握职业技能^[4]。

5 尊重学生差异进行教学目标设置

立足于每个学生的个性特点以及身体素质,着眼于当前体育课堂中出现的种种问题,努力探索优化策略。在体能训练时,要尊重学生不同的体质,若不考虑学生个体差异进行统一的训练安排只会让不同体质的学生差距拉大,甚至造成损伤,所以要因材施教,在统一的体能训练目标实施过程中,根据学生的身体素质和能力给予不同程度的指导,也可以增加或减少训练的量或强度,让不同层次的学生根据自身实际情况完成。这能够使学生的身体素质差异得到重视和尊重,可以让学生在锻炼中树立自信心,也在锻炼的过程中提升自己,不会因为自己完不成既定的训练任务和目标而产生不良情绪。

学生在参加体能训练时,对体能训练的认知度较低,大多数同学还未明确进行体能训练的主要目的,对他们将来的职业和工作所需什么样的身体素质把握不够准确,学生对体

能训练的安排具有较高的兴趣,会在一个积极的状态中配合教师完成训练任务和目标。在这种状态下,教师要加强对学生体能锻炼意识的培养,更要向学生解释清楚进行体能训练的目的,鼓励学生在课堂上积极锻炼,在课后按时完成教师布置的训练任务,可以鼓励学生相互之间组队进行锻炼,或者相互之间讨论寻求帮助,强化体能训练的兴趣。

6 结语

综上所述,研究高职院校职业需求的体能训练模式是非常有必要的。高职院校的领导和体育教师应意识到体能训练是一项长期的教学工作,体育教师在日常的授课和训练过程中一定要注重教学模式、教学评价和教学内容的设置,及时更新体能训练观,创新出更好的训练模式和方法,学生的职业体能素质才能够提升上去。只有这样职业体能训练才能够顺利的进行下去,才能全面培养学生的职业素质,为学生的就业以及良好的职业发展打好基础。

参考文献

- [1] 罗丽俊. 职业需求下的职业体能训练探讨 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2017(12):159-160.
- [2] 李燕. 体能教练员职业准入的理论与实践 [D]. 河北师范大学, 2015.
- [3] 罗丽俊. 职业需求下的职业体能训练探讨 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2017(12):165-166.
- [4] 王桂荣. 浅谈职业体能训练在高职体育教学中的应用 [J]. 才智, 2018(19):96.