

高职体育教学与运动训练协同发展探究

马坤

昭通卫生职业学院，云南 昭通 657000

摘 要： 高职院校设置体育课程教学，不仅能够有效强健学生体魄，增强体质，提升他们的运动能力，同时还能够培养他们竞争精神和拼搏能力。而开展运动训练则有效地培养学生运动技能，提升他们的运动成绩。将运动训练与体育教学进行有机融合，能够有效提升学生体育核心素养，提高他们的运动技能水平和竞技水平，从而为他们未来发展奠定坚实基础。对此，本文就高职体育教学与运动训练协同发展进行简要分析，希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考。

关 键 词： 高职；体育教学；运动训练

Research on the Synergistic Development of Higher Vocational Physical Education Teaching and Sports Training

Ma Kun

Zhaotong Health Vocational College, Zhaotong, Yunnan 657000

Abstract： The setting up of sports courses in vocational colleges can not only effectively strengthen students' physical fitness, enhance their physical fitness and improve their athletic ability, but also cultivate their competitive spirit and fighting spirit. The development of sports training can effectively cultivate students' sports skills and improve their sports performance. Integrating sports training with physical education teaching can effectively enhance students' core sports literacy, improve their sports skills and competitive levels, thus lay a solid foundation for their future development. In this regard, this paper briefly analyzes the coordinated development of vocational physical education teaching and sports training, hoping to provide some valuable reference and guidance for readers.

Keywords： vocational colleges; physical education teaching; sports training

一、高职体育教学与运动训练协同发展的切入点

科学高效的运动训练方法能够显著提升学生竞技水平，帮助他们在相关体育竞赛中获取优异成绩。然而在运动训练计划执行过程中，部分学生对训练了解不深入，常常发生运动损伤现象，严重影响学生运动成绩的提升^[1]。因此，需要专业的教师对他们的运动训练进行科学地指导，以此确保他们进行科学、合理的运动训练，从而不断提升他们的竞技体育实力。结合当前高职体育课程教学情况来看，部分教师往往过于关注体育教学管理，而在运动训练方法的创新和挖掘方面相对较少，导致学生运动水平无法获得有效提升^[2]。

与专业运动竞技机构相比，高职院校开设体育课程的主要目的并非为了提升运动员竞技水平，而是提升高职学生身体素质，强健体魄，并在基础上适当提升他们的运动能力。对此，在高职体育课程教学过程中，为了更为有效地提升学生身体素质，有必要在课堂教学中适当增加运动训练内容，通过这样的方式，在提升课程教学效果和学生身体素质的同时，培养他们运动技能，提升他们的竞技水平，从而为他们未来实现全面发展奠定坚实基础^[3]。

二、高职体育教学与运动训练之间的关联性

（一）体育教学与运动训练可以相互促进

体育教学与运动训练之间存在着强大的相互促进作用。首先，所有运动方案的实施都需要与教学活动紧密配合。其次，高职体育课程教学的内容都深度依赖运动训练，运动训练与体育教学的深度融合，不仅促进理论教学与实践活动有机融合，更为有效培养学生体育核心素养，同时还能够改善当前高职院校体育教学现状，提升其教学质量。因此，在新时期，有必要将运动训练与体育教学进行有机融合，从而更为有效地培养学生体育核心素养和综合能力，为他们未来发展奠定基础^[4]。

（二）体育教学与训练在内容与实质上表现一致

对高职体育教学和运动训练内容进行深入、全面分析可知，体育教学往往更加侧重于基础理论知识的传授，而运动训练则强调学生竞技能力、实践能力等方面的培养，是对现场教学情境的具体展现。尽管两者在内容方面各有不同，但在育人目标方面却高度契合，相辅相成^[5]。换句话说，体育教学是运动训练的重要基础，而运动训练中各种运动技巧、运动能力的培养则是体育教学理论体系不断完善的重要经验来源。两者之间相互促进，相辅

相成,将两者进行有机融合,能够更为有效地培养学生体育核心素养,推动高职院校体育育人目标的实现。

(三) 体育教学与运动训练的基本理念相同

不管是体育教学,还是运动训练,为了将两者的教育作用充分发挥出来,都需要制定和采取科学合理的策略来实现。这些策略的主要目的是提升高职学生的基础知识水平,强健他们的体魄。此外,深入分析体育教学和运动训练,不难发现,两者的主要目标都围绕高职学生运动能力以及运动技巧的提升^[6]。都通过体育教学的方式,渗透教育理念,不断提升训练实效,从而帮助高职学生形成终身锻炼的习惯。

三、高职体育教学与运动训练协同发展途径

(一) 构建体育教学与运动训练协同发展理念

为了更为有效地提升高职体育教学效果,促进体育教学与运动训练协同发展,这就要求体育教师与教练进行深入沟通和交流,树立协同发展理念,共同制定体育教学和运动训练计划,确保两者在训练内容、训练目标等方面保持一致^[7]。同时,在具体实践过程中,应充分尊重学生个体差异,根据他们的实际运动情况,因材施教,确保每一位学生都能够在体育活动中实现自身体育素养和综合能力的提升^[8]。

(二) 开展科学教学评价

教学评价是教学活动中的重要环节。在体育教学与运动训练协同发展框架下,传统的教学评价已经无法满足学生发展的需要。对此,高职院校以及教师应对传统评价体系进行改革和优化,不断提升评价实效,从而促进学生全面发展。对此,在新时期,高职院校可以采取以下两种评价方式^[9]。其一,针对体育专业学生,要建立专项评价体系,并以此为基础构建和完善奖励制度。针对评价结果优秀的学生,应从学分、物质等方面给予适当奖励,以此促进他们积极参与体育教学和运动训练。其二,针对普通学生,可以建立“竞赛名次可加学分”评价制度,通过这样的方式,激发学生参与兴趣,使他们主动参与到体育教学和运动训练之中,从而不断强化他们的身体素质和运动水平,促进他们全面发展^[10]。

(三) 全面打造优质教师队伍

体育教师在体育教学和运动训练中都扮演着重要的角色,发挥着重要的作用。对此,在体育教学和运动训练协同发展背景下,高职院校有必要加强体育教师队伍建设,打造一支高质量教师队伍,以此为高职院校持续发展奠定基础。具体来讲,首先,高职院校应做好人才“引入”工作。根据实际情况,适当调整薪资待遇,以此吸引聘用更多优秀体育教师人才。同时,高职院校可以邀请相关体育机构优秀从业人员来校兼任教师,以此优化教师队伍结构,提升教师队伍整体教学水平^[11]。其次,做好本校教师培训工作。可定期组织和开展相关培训活动,以此提升他们的教学水平,强化认知;还可以邀请体育行业名师、专家来校开展专题讲座,分享先进经验和科学的教学方法,以此拓宽教师视野。除此之外,高职院校还应鼓励教师不断学习,通过多种方

式,提升自身的学历和教学水平。总之,高职院校应做好教师队伍建设工作,不断提升教师队伍水平,为推动体育教学与运动训练协同发展,更为有效地培育学生体育素养奠定基础^[12]。

(四) 推动高职体育教学内容改革

在体育教学与运动训练协同发展框架下,高职院校有必要对传统的体育教学内容进行改革和优化,以此更为有效地培养学生体育素养,促进他们全面发展。高职院校应做好学生体育兴趣调研工作,可以通过电子问卷、纸质问卷等方式,了解他们的体育兴趣以及实际需求,并结合当前体育发展形势,开设更多新颖、有趣的体育项目^[13]。除此之外,针对不同专业的学生,高职院校还可以设计一些具有专业特色的体育课程,比如说针对护理专业的学生可以开设运动康复课程,针对艺术类专业学生可开设舞蹈与形体训练课程。

(五) 优化高职体育教学方式

对于每一个人来讲,想要熟练掌握或精通某一项体育技能,则需要经历大量、重复地学习和训练。仅靠体育课堂教学是远远不够的,更需要学生在教学外积极参与体育训练,从而学习和巩固所学知识^[14]。高职教师应采用课内、课外一体化教学模式,根据学生实际情况,科学调整课时比例,将课内体育教学与课外运动训练有机融合,以课外预习理论知识+课内实践训练的方式为重点,以此开展体育教学。通过这样的方式,能够节省课内时间,为课内接受教师指导运动训练预留更多时间,从而更为有效地培养学生体育素养,提升他们的运动能力。此外,在教育信息化时代背景下,教师还可以将信息技术与体育教学进行有机融合,借助信息手段,提高体验教学效果。比如,在跳绳训练过程中,教师可以将智能设备运用到课堂教学之中,让学生佩戴黑色智能腕环,以此实时监测学生身体数据。同时,教师还可以,借助新媒体平台,及时查看学生训练数据以及心率变化,从而了解他们对运动训练状况。并结合每一位学生的实际情况,为他们制定一套科学的训练计划,及时调整运动负荷,从而提升运动训练的安全性以及可靠性。除此之外,教师还可以将小组合作模式运用在运动训练之中,以此提升训练实效。还比如,在开展“引体训练”项目的训练过程中,教师可以根据班级学生实际运动水平以及兴趣特点,将班级学生分成若干个数量相同、能力相近的小组,要求他们以小组为单位开展“引体向上”项目训练。通过这样的训练方式,小组成员之间相互帮助、相互支持,相互鼓励,营造良好的训练氛围,提升运动训练效果的同时,培养他们团队协作能力以及沟通能力,从而为学生实现全面发展奠定坚实基础。

(六) 合理分配高职体育教学资源

合理分配体育教学资源是确保体育教学与运动训练协同发展的关键。对此,高职院校首先应安排好体育场地、器材的使用时间,确保各种体育资源都能够得到充分利用,从而避免体育资源浪费^[15]。其次,院校还应做好器材的维护工作,定期对相关体育设施、器材进行检查和维修,确保其安全、可用。同时针对老旧设施,应及时进行替换或升级,以此为体育教学和运动训练的顺利开展奠定基础。

四、结束语

总之，在职业教育改革背景下，为了更为有效地强化学生身体素质，培养他们体育素养和综合能力，高职院校有必要积极推

动体育教学与运动训练有机融合，通过秉持协同发展理念、开展科学教学评价、打造高质量体育教师队伍、改革体育教学模式以及优化高职体育教学内容等方式，以此提升体育教学效果，为学生未来就业和发展奠定坚实的基础。

参考文献

[1]张磊. 高校体育课堂与课余运动训练异同互补的实践研究 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2024,33(04):103-106+124.

[2]李飞鹏. 现代高校体育教学协同发展的路径研究 [J]. 当代体育科技, 2024,14(20):66-70+105.

[3]白晶. 智慧体育技术在青少年篮球运动训练中的实践探索与前景分析 [J]. 文体用品与科技, 2024,(12):178-180.

[4]葛岩. 高职体育教学与运动训练协同发展的策略研究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024,37(04):103-105.

[5]宋崇丽, 周全富, 胡冬临, 等. 多样赛制驱动下高校体育“教、练、赛”三位一体协同模式构建及其实践探索 [J]. 南京体育学院学报, 2023,22(10):61-65.

[6]宋雨馨, 李博. ChatGPT对体育领域带来的机遇与挑战 [J]. 体育科技文献通报, 2023,31(07):231-234+247.

[7]赵新辉, 谢利威, 朱亚杰, 等. 我国智慧体育的研究热点、历程演变及发展趋势分析 [J]. 湖北体育科技, 2023,42(04):311-319.

[8]刘银芳, 杨华华. 高职体育教学与运动训练协同发展途径 [J]. 吉林省教育学院学报, 2023,39(03):61-65.

[9]邵天逸, 栗家玉, 李启迪. “全面发展”视域下学校体育理念的要旨论绎、问题审思与时代推进 [J]. 武汉体育学院学报, 2023,57(01):82-91.

[10]李艳, 赵富学. 高校体育课程思政建设的育人诉求与践行向度研究 [J]. 体育教育学刊, 2022,38(06):8-15+2.

[11]柳鸣毅, 陈石, 孔年欣, 等. 体教融合视域中体育传统特色学校创建的影响因素及功能再造 [J]. 体育科学, 2022,42(03):36-47.

[12]陈军. 协同视域下青少年体育健康素养培养 [J]. 华夏教师, 2022,(02):90-91.

[13]张鹏, 龙道金, 赵景发, 等. 大数据时代学校体育智慧系统的构建 [J]. 当代体育科技, 2021,11(35):70-73.

[14]李崇敏. 高校体育教学开展思政教育的策略 [J]. 陕西教育 (高教), 2021,(10):19-20.

[15]陈秀宇, 敬龙军. 体教融合背景下学校体育与竞技体育人才协同培养机制研究 [J]. 青少年体育, 2021,(09):58-61.