

# 高校体育教学开展体能训练的必要性及对策分析

崔占印

电子科技大学成都学院 四川省成都市 611731

**摘要：**良好的身体素质是学生学习的重要保障，当前，我国高校学生的身体素质有待进一步地加强，为了更好地提升高校体育教育水平，强化学生的体能训练势在必行。通过开展体能训练，可以有效提高高校体育教育质量，为国家招来更多高素质的人才，因此在开展体能训练时，教师应结合学生的学习情况，保证体能训练的科学性，使学生系统化成长。本文着重以高校体育为核心议题，深入探讨在新课程改革的大背景下，高校体育教学中如何有效地实施体能训练的策略与方法，期望通过本文的阐述，能为广大教育工作者在教学实践中提供一定的参考与启示，共同推动高校体育教学质量的提升。

**关键词：**高校体育；体能训练；教学策略

高校学生的体能素质与我国的事业化发展息息相关，为了更好地培养高素质人才，高校应建立完善的体能训练机制，重视体能训练的效果与质量，从而增强学生的身体素质，让学生成长为专业扎实，体魄健康的人才。因此，在开展体能训练时，应包含力量、速度、耐力和黎明星等内容的训练，建立专业化的教学训练体系，切实增强学生的身体素质。

## 一、高校开展体能训练的必要性

### （一）有利于大学生意志品质的培养

在高校体育教学中重视学生体能训练，帮助学生保持良好的运动习惯，可以使学生拥有良好的体魄，有助于增强学生的身体素质。学生在长久的运动锻炼中，需要持续地付出努力和毅力，有助于培养学生坚毅的品质和意志力，促进学生身心健康地发展，这对于学生未来的学习和生活具有一定的积极意义。

### （二）有助于大学生的思想品德教育

在高校中开展体能训练，不仅能够促进学生身体素质的发育，还能够使得学生在团队训练中感受到团队的力量，让学生在训练中学会相互尊重、相互帮助，有助于培养学生团结友爱的品质，从而提升学生的纪律性和责任心，有助于学生形成积极的人生价值观念，从而强化学生的思想平台教育，助力于学生未来的发展。

### （三）有益于大学生智力水平的发展

在高校中强化学生的体能训练，有助于促进学生血液循环，使学生在课堂学习的过程中更加专注，有助于提高学生的注意力和记忆力。而且通过体能训练，学生可以更好地释放自己在学习中的一些压力，排解新出的一

些烦闷情绪，主要是学生保持身心健康的状态，以更好的姿态投入到学习和工作中，提高学生的课堂学习效率。

## 二、高校开展体能训练所要遵循的原则

### （一）保证训练的科学合理

在对高校学生进行体能训练时，应根据学生的身体素质和发展特点，以及学生的兴趣爱好，去定制科学合理的训练方案，从而避免学生过度训练或者训练不足的情况发生，确保每位学生都能够在适当的运动中得到相应的锻炼和提高。通过为学生量身定制计划，可以使学生的运动训练更加科学合理，从而保持循序渐进的训练难度，促进学生身心健康的发展。

### （二）坚持以人为本的原则

在对学生进行体能训练时，教师应坚持以人为本的教学理念。每个学生的身体素质都不一样，相同量的体能训练会带给学生不一样的体验，因此教师应充分考虑每个学生体质的不同。因此在对学生体能训练计划进行设定时，应充分考量学生的身体素质，包括力量、耐力、技巧等等方面，从而确保体能训练适合每一个层次的学生，确保学生在各个方面都能够得到均衡的发展，以此提高学生的整体素质。

### （三）训练要做到系统全面

体能训练应包含体育课程学习的各个方面，包含学生的、力量、耐力、技巧、灵敏度等方面，避免学生某一个方面特别突出现象的发生，从而使学生的各个方面都能够得到均衡发展，促进学生身体素质的整体提高。

### （四）不断创新训练方式

传统的体能训练方式单一，在一定程度上，很难引

起学生在课堂中的学习兴趣。因此在对学生开展体能训练时,教师应创新训练方式,利用信息技术教学的优势,来引入新颖的训练器材和方法,从而带给学生全新的体能训练感受,以此激发学生的学习兴趣,从而提高学生的体能训练结果。

### 三、高校开展体能训练时所存在的一些问题

#### (一) 学生存在超负荷训练情况

每个学生的身体素质是不一样的,教师在这学校设置体能训练梯度时,有的学生会为了取得更好的成绩而进行超负荷训练,导致学生的身体受到损害,因此为了避免这种情况的发生,教师应加强对学生训练的监督和指导,从而避免学生出现过度训练的情况发生。

#### (二) 学生缺乏个性化训练指导

体育教师在开展课堂教学时,需要面对非常多的学生,一对一指导学生完成训练任务情况是不存在的,而学生的个体化差异又非常大,教师所制定的统一训练方案可能无法满足所有学生的需求,导致学生的训练结果出现巨大的差异性。

#### (三) 训练内容不够科学合理

高效体能训练的形式往往是过于沉痛,确实过于单一,缺乏系统化,因此,在学生进行体能训练时,教师应积极转变自己的教学观念,经过多方评估,制定完善的体能训练方案,从而确保训练内容的科学性和合理性,以此来保证训练对学生身体素质提高有实际效果。

### 四、高校体育教育中体能训练的对策分析

#### (一) 明确高校学生特点,改善体能训练教学思路

高校阶段的学生,身体素质和心理原因分化十分明显,因此在开展体能训练时,教师应充分结合学生的兴趣爱好、体能状况等方面,相对需求进行深入了解,包括学生的身体与健康状况、运动习惯等等,以此为根基,为学生定制体能训练计划<sup>[1]</sup>。以学生为主体,通过定制差异化的体能训练计划,让学生根据自己的身体素质逐步调整,循序渐进,可以使学生在体能训练的过程中,养成自主锻炼的意识,提高体能训练的有效性和学生的参与度。例如,在对高校学生进行体能训练时,先根据学生的身体素质,进行体质分层,对于体质较弱的学生,以增强身体素质,提高免疫力为目的,为学生制定温和的训练计划,让学生在课上和课下时间,练习瑜伽、太极等等,使学生舒缓自己的身心,做有氧运动。对于体质较好的学生,以提高学生的专项体能训练为目标,结合学生的兴趣爱好,带领学生进行项目训练。如,学生的身体素质较强,平时喜欢游泳,教师就可以针对

学生的游泳爱好,为学生量身定制相应的训练计划,这样不仅能够有效提高学生的运动技巧,还使得学生的体能得到了充分的补充。针对不同体质学生,开设不同层次的体能训练计划,可以使学生的学习需求得到充分地开发,有效满足不同层次的学生对于体能训练的要求,从而进一步提高高校体育体能训练水平。

#### (二) 优化体能训练内容,提升体能训练针对性

为了更好地提高学生的体能训练效果,高校体育教师应结合学生的体质健康特点和体能发展需求,科学化学生的体育课程训练内容,内容应包含力量、耐力、速度、敏捷等不同维度的体能训练项目,从而确保学生发育全面,打破单一训练模式的局限性<sup>[2]</sup>。与此同时,在对学生进行综合性训练的过程中,教师也可以适当引入实用性和趣味性的训练方式,从而提升学生在体育能训练中的积极性和坚持度。对学生的学习成绩进行定期检测,根据学生的学习成绩,及时性地调整训练计划,从而确保训练内容与学生的实际需求相紧密结合,提高训练的针对性和有效性。例如,随着现代信息社会的发展,高校学生接触到非常多的新型运动,如攀岩、街舞、滑雪等等,不仅对学生的体能提出了更高的要求,也需要学生掌握更多的运动技巧<sup>[3]</sup>。因此在对学生进行体能训练时,教师结合学生做喜欢的运动项目,为学生量身定制训练计划,如,喜欢攀岩的学生,对指力、臂力、腰力需求极大,需要学生在运动时具有极强的支撑力,教师在对学生进行体能训练时,就可以针对攀岩这项运动的需要,为学生定制体能训练计划。同理,在对其他学生进行体能训练时,依据学生所喜欢的运动特点,为学生量身定制训练计划,从而激发学生在课堂中的学习兴趣,提高学生的课堂参与度。

#### (三) 创新体能训练模式,激活学生训练学习兴趣

高校体能训练教学大多是以教师为中心,由教师布置任务,学生依据教师的指引去完成训练计划,有的学生自控力不足,在体能训练的过程中,容易偷懒,因此,教师应创新体能训练模式,通过采用小组合作学习或者是竞技比赛的形式,让学生之间相互监督,相互激励,积极投身于体能训练。通过优化教学方式,使体能训练变得更加生动有趣,可以有效提高学生的参与度和训练结果,从而推动高校学生身体素质的发育<sup>[4]</sup>。例如,高校学生拥有自己的世界观,人生观和价值观,因此在上体育课时,往往有自己的理解,教师在对学生进行体能训练时,不妨采用翻转课堂的教学模式,先让学生通过在线平台,学习基础的理论知识和基本技能,在课上

时间,则进行实践操作、技能提升和团队竞赛<sup>[5]</sup>。以滑冰为例,让学生在课下学习基本的动作姿势以及动作要领,在课堂中,教师引领学生进行这项体育运动,指点学生在运动时的一些技巧,帮助学生纠正练习中的不足,并通过设置竞赛的形式,能让学生充分感受到滑冰这节课的乐趣。通过构建翻转课堂教学的形式,强化学生的体能训练,不仅可以有效提高学生对于运动技巧的掌握,还使得课堂变得更加生动有趣,有效提高了学生的体能训练效果。

#### (四) 拓展体育训练范围,增强学生体育锻炼意识

体能训练所涉及的内容不应仅仅局限于学生体力、耐力、密集性的训练,还应该包含运动技巧、健康知识教育等方面的内容<sup>[6]</sup>。因此,在对学生进行体能训练时,教师不应局限于传统的体能训练,应积极拓展体育训练范围,通过开设创新性的体能训练方式,将多样化的体育运动形式带入课堂,如校园马拉松、各式各样的球队比赛、探险活动等等,将健康知识融入日常教学中,为学生讲解正常的运动方法、营养,饮食知识等等,从而帮助学生树立健康的生活观念,促使学生养成终身锻炼的良好习惯。例如,传统的体能训练,重视学生体育运动项目技巧的练习和身体耐力、体力和身体敏捷性训练,这仅仅只是重视学生运动健康,而忽视了学生其他综合因素的影响。因此,在对学生开展体能训练时,可以通过举办一系列的主题性的体育活动周或者健康节,如,“环校园接力赛”“万步走挑战”等活动,让学生根据自己的身体状况,有选择性地参加体育锻炼,从而提高学生运动的自觉性,养成良好的行为习惯。与此同时,教师设立专家讲座,邀请心理学营养学等领域的专家进行知识宣讲,从而帮助学生从多角度了解身体健康的重要性,知晓如何通过合理的饮食结构和科学的运动锻炼维护自身健康,从而在校园中构建积极向上的健康文化氛围。

#### (五) 明确体育评价模式,组织开展全面评价

当前,高校体育教学评价以学生的笔试和实践考核成绩为主,其结果存在一定的片面性。因此,为了更好地提高学生的体能训练结果,教师应建立完善的教学评价机制,不仅对学生在体育课、体测以及笔试等成绩进行评价,还应对学生平时的运动量、运动结果、运动表现、进步幅度以及团队协作等能力,多方面因素进行考量,在取得客观评价成绩的基础上,在引入同伴评价和做评价的方式,鼓励学生积极参与评价过程,从而优化传统的教学评价模式。采用这样的教学评价可以使学生得到更加客观的结果,从而确保训练计划与学生的适配

性,全面提升学生的体能素质。例如,体能训练的评价主要体现在学生的体育课上,这样的评价结果存在一定的片面性。为了准确了解学生的体能训练方面,在对学生开展体能训练时,应建立一套包含自我评估、同班互评以及教师评价的多元化评价体系,通过构建完善的教学评价机制,可以使学生、教师都得到客观公正的结果。如,学生在进行田径运动训练结束之后,教师先依据学生在体育课上的学习表现,对学生进行打分,包括学生在课堂中的表现,学生的训练结果,进步程度,以及自己对学生在课堂中表现的评价,其次,再通过学生互评,让学生看到自己在别人眼中的训练结果,从而相互鼓励,然后再要学生根据自己在训练中的感受,写出自己的评价。综合三方评价,让学生得到更加客观的结果,从而反映学生的体能训练成效。通过完善的教学评价机制,让学生在体能训练的过程中形成正向的交流机制,有助于提高学生的自我认知和自我改进意识,从而提高学生的体能训练结果。

#### 结语

总而言之,随着现代化教育体系的推进,体能训练的可以有效提高大学生整体素质水平,强健学生的体魄,因此,高校体育教师应充分引导学生正确认识体能训练的重要性,并积极开展相应的体能训练。在开展教学的过程中,教师应立足于学生自身,善于运用多元化的教学方式,鼓励并吸引学生积极地参与到行动训练中,使学生在身心愉悦的环境下,能够充分感受到运动所带来的快乐,从而增强自身,帮助学生养成良好的行为习惯。

#### 参考文献

- [1] 柳誉青.新时期高校学生体能训练创新路径探究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(02):183-185.
- [2] 贾宏伟.体能训练在高校体育教育中的创新体系[J].健与美,2024,(02):129-131.
- [3] 许家贺,田剑.高校高水平足球运动员不同场上位置的体能素质训练策略研究[J].田径,2024,(02):28-29.
- [4] 向林童,韩桐.高校体育教学中体能训练的意义与课堂实践教学策略[J].田径,2024,(02):31-33.
- [5] 韩尚书,郝维,喻家宾.高校游泳教学中体能训练内容与方法研究[J].体育世界,2024,(01):122-124+127.
- [6] 刘波,田德林,张福生.体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用[J].体育世界,2024,(01):125-127.