

高校体育教学开展体能训练的必要性及对策分析

李明邦

吉利学院，四川 成都 641419

摘要：体能是指人们在运动过程中所展现的耐力、平衡力、爆发力以及柔韧力等的集成。而在高校体育教学中，体能训练占据着重要的位置，即学生采取科学的方法和手段去锻炼，增强心肺功能与肌肉力量，强化身体素质。但就当前情况来看，在高校体育教学中开展体能训练的过程中暴露出一系列问题，如训练观念落后、训练方法单一以及训练内容枯燥等，影响了训练效果，导致体育教学的质量和效率得不到有效提升。在此基础上，文章针对高校体育教学中开展体能训练的必要性以及改进对策展开分析和探讨，力求为一线教育工作者提供理论上的参考与指导。

关键词：高校体育教学；体能训练；必要性；开展对策

DOI: 10.63887/ssrp.2025.1.4.2

高校是培育为社会输送人才的主阵地，高校体育教学也是帮助学生强身健体、保持体质健康的关键所在。但近年来的大学生体测数据显示，高校学生的体能水平呈现出显著的下降趋势，影响了其身心健康发展以及综合素养的提升。而在当前高校体育教学中，组织开展体能训练意义重大，有助于培养学生终身参与体育锻炼的习惯，为其一生的健康奠定坚实的基础，并助力体育教学的高效开展。鉴于此，文章首先从高校体育教学开展体能训练的必要性出发，然后分析了当前的训练现状，最后立足于五方面探讨开展体能训练的有效对策，以期促进学生健康发展。

1 高校体育教学开展体能训练的意义

1.1 有助于满足新时代对综合人才的需求

随着新时期社会的到来，社会对于人才的要求更加多元，其中部分行业的工作强度和压力也较大，除了要求从业人员掌握专业知识技能之外，还需要他们拥有良好的身体素质。因此在高校中开展体能训练，需要体育教师进行科学规划，采取有效的办法和手段去锻炼学生，增强学生的心肺功能，提高体能水平，锻炼其毅力和耐力等。同时部分体能训练内容强度较高，学生在锻炼过程中必须做到积极参与、坚持不懈，这能够使其养成良好的意志品质，有效应对人生中的各种压力与挑战，适应时代发展步伐^[1]。

1.2 有助于为高校体育教学奠定良好基础

体能训练是一种锻炼身体各方面机能、提高身体素质和耐力的方法，也可以有效预防运动损伤的出现。而当前高校体育教学中涉及篮球、排球、足球等体育项目，对于学生的体能要求都保持在较高水平。在体育教学中，高校体育教师可以基于学生的体能测试数据了解学生的身体素质状况，然后有针对性地安排各种训练活动和项目，让学生增强身体机能，提高协调性和灵活性，为体育技能的学习奠定坚实的基础。这能够让学生克服对体育运动的抵触情绪，为打造高效的体育课堂奠定坚实的基础。

1.3 有助于提高教师体育教学水平与素养

在现阶段的高校体育教学中开展体能训练绝非易事，教师也需要灵活运用课余时间去参与线下培训活动以及线上的教育学习，了解体能训练的前沿理念和方法，并能够基于不同年龄段、性别学生的体能状况科学安排训练内容，同时灵活应用现代化训练工具辅助学生参与体能训练。而这一过程正需要教师不断学习和探究，并与周围教师展开交流，丰富现有的教学经验。同时，教师要结合实际学情对训练计划和方案进行相应的调整，以增加训练与学生的适配性，其教学水平与素养也能够实现同步提升，驱动体育教学高效开展。

2 高校体育教学开展体能训练的现状

2.1 训练观念落后，学生重视程度不足

就目前情况来看，部分高校体育教师的教学观念较为传统，对于体能训练的认知存在误解，将其等同于传统的力量、速度、耐力等基础训练。而在实际训练过程中，体育教师所组织的体能训练存在流于形式的情况，无法为后续的体育教学提供有效的助力，也无法帮助学生提高身体素质。与此同时，学生对于体能训练的重视程度不足，会在训练过程中会与周围的同伴闲聊，甚至有部分同学会将体能训练视为一种负担，产生诸多抵触情绪，而且其自我训练的意识 and 能力都有所不足，影响训练效果^[2]。

2.2 训练方法单一，忽略现代科技运用

通常情况下，教师依然按部就班地采用重复训练法，先为学生做好示范，然后带领学生跟练。虽然上述方法能够在一定程度上帮助学生提高体能水平，但长此以往，会导致学生产生疲劳和厌倦情绪，难以吸引学生积极参与其中。而近几年来，伴随着现代科技的飞速发展，各种高科技的训练工具器材也随之出现。但当前部分高校以及体育教师并未引用先进的体能训练设备和软件来监测学生的训练成果，导致最终的训练效果不尽如人意，从整体层面来看高校体育教学中的体能训练滞后于时代的发展，这一问题亟待解决。

2.3 训练内容枯燥，未能考虑个体差异

在传统训练模式下，体能训练的内容较为枯燥乏味，以慢跑、俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等基础项目为主，而且高校体育教师为了防止训练时间过长导致教学进度受到影响，也不注重体能训练的互动性和合作性，无法调动学生的参与积极性。同时，教师未能考虑到不同学生的运动能力、身体素质都存在显著差异，依旧是统一规划设计的训练内容以及评估标准，无法满足学生的个性化需求。长此以往体能训练也失去意义和价值，难以为学生的体能水平的提高提供强有力的支持。

3 高校体育教学开展体能训练的对策

3.1 组织宣传教育，强化训练意识

近几年来，体能训练在高校体育教学中的重要性日益凸显，为了能够让学生正确认识体能，在训练过程中做到放松身心，享受训练过程，体育教师要在室内先组织一堂宣传教育课程，为学生介绍体能训练的内涵和重要性，让学生认识到体能训练的重要意义和价值，并做到认真对待。同时，部分体能训练项目强度较高，若学生操作不当，则会导致个人身体受损，对此教师还需要在宣传教育活动中讲解运动损伤的预防方式，让学生掌握自我保护的方法，做到科学训练^[3]。

例如，根据体能训练宣传教育活动目标：一是让学生了解体能训练对个人发展的积极影响，掌握常见运动损伤的预防方法和自我保护方法；二是引导体育教师更新体能训练理念与方法，提升教学质量，由体育教研室主任牵头，收集优秀体能训练案例、整理运动损伤预防与处理的专业知识等，并制作展示 PPT 以及宣传视频。接下来在学校的多媒体教室，由体育教师展开讲解，并设置互动交流环节，要求学生就如何制定个人训练计划、如何选择适合自己的训练项目等问题展开交流探讨，并发放相关的学习手册，方便其随时查阅和学习。而教师自己也能够在对学生的引领和教育中学习全新的体能训练理念和方法，可谓是一举两得。

3.2 利用数字技术，丰富训练手段

传统的体能训练以基础的有氧运动、力量训练为主，长此以往将会导致训练过程枯燥乏味。当前，随着科学技术的快速发展，各类新型的体能训练工具、器材层出不穷，高校体育教师也要在条件允许的情况下引入相关的工具：一是 VR 训练工具，其能够模拟不同的户外运动场景，让学生穿戴相关设备，获得沉浸式的训练体验，拥有耳目一新的感觉。二是引入体能训练 APP，其具备强大的功能，能够根据学生的体能数据制定切实可行的训练计划，并对学生的训练时间、强度以及次数等信息进行统计分析，提供个性化的建议和反馈，帮助学生养成良好的训练习惯，使其形成长期坚持体能训练的意识。

例如，每一学年学校都会组织体测，其中 800 米（女）1000 米（男）具有一定的挑战性，体育教师要提前组织体能训练：一是将 VR 训练纳入体能训练课程

体系,引导学生穿戴好设备进入虚拟训练场景,这相较于传统的操场跑而言更具吸引力;二是让学生提前穿戴智能手表完成 800 米、1000 米,统计跑步速度、耐力、心率等指标,然后由 Keep 软件给出训练建议,其中针对起跑速度慢的学生,其需要参与短距离冲刺训练,而耐力不足的学生,则要加强慢跑和间歇跑训练等。同时,教师也要追踪学生的训练数据,并适当降低或提高训练强度,使其能够有效应对体测的挑战。

3.3 引入传统项目,拓展训练内容

《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,高校体育课程内容要注重弘扬民族传统体育。民族传统体育项目是经过几千年的发展历程,不断演变沉淀而来的,是中华民族宝贵的精神财富。为了能够让学生了解到传统体育文化,并积极参与到体能训练中,教师要认识到武术、太极拳等传统体育项目在体能训练中发挥的作用和价值。同时结合问卷调查、面对面交流的方式,了解学生的兴趣和喜好,从而选择大部分学生感兴趣的体育项目,将其视为体能训练的主要内容,辅助学生锻炼协调性与灵活性。这也是促进体育教学与传统文化的有机融合的绝佳路径,教师要认真对待^[4]。

例如,柔韧性训练可以增加肌肉和关节的灵活性,减少运动伤害的发生,基于对学生兴趣偏好、参与意愿等的调查,教师可以用太极拳替代传统的伸展运动,并邀请专业的太极拳教练到校为学生提供指导。在训练过程中,教师可以杨式太极拳为例,先向学生讲解太极拳的动作特点以及其中蕴含的“以柔克刚”“以静制动”等哲学思想,然后在专业教练的指导下教授正确的呼吸方法,以及揽雀尾、单鞭、云手等招式。在训练一段时间后,体育教师要对学生的柔韧性、协调性等方面进行测试,并与训练前的测试结果展开对比,再基于学生的反馈意见改进训练方法、训练强度等。

3.4 组织分层训练,加强科学指导

大学生的身体机能、运动基础等都存在显著的差异,教师在体育训练过程中要将因材施教的理念摆在首要位置,首先要从力量、速度、耐力、柔韧性等多

个方面组织体能测试,然后根据学生的体能水平将其划分为不同的层次,再组织安排相对应的训练内容及训练计划,并逐步提高训练难度,让学生能够取得长足进步。同时,在学生分层训练的过程中,教师也要加强对训练情况的观察和指导,扭转其训练中的问题与不足。而在察觉到学生出现疲劳、受伤等情况时,要有针对性地调整训练强度和训练内容,以避免学生受到伤害,保障体能训练的有效性^[5]。

例如,在组织篮球专项体能时,教师从核心力量、弹跳高度以及对抗能力等方面对学生展开测试,并设置分层训练计划:一是面向基础层学生,以简单的力量训练动作为主,每次训练安排 3~4 组,每组 10~15 次,并适当加入运球绕桩、传球接力等;二是面向提高层学生,增加负重深蹲、跳箱训练(提高弹跳力)、对抗性传球训练,训练频率、次数不变;三是面向巩固层学生,以全场快攻、多人对抗等高强度的篮球专项训练为主。教师在训练过程中,要及时发现并纠正学生出现膝盖内扣、腰部塌陷等问题,并与训练效果不佳的学生共同分析原因,助其调整训练方法和计划,实现不断进步。

3.5 划分训练小组,倡导互帮互助

在体能训练过程中,教师也要注重培养学生良好品质,特别是要培养学生的责任感以及合作意识。教师在为学生提供专业指导时往往会耗时耗力,导致其他学生得不到及时的帮助,对此可以根据学生的体能水平以及性别,将其划分为若干个训练小组。同时,选择一名体能水平较高、组织能力较强的学生作为小组的组长,负责组织训练活动,并统计训练情况,在组内营造互帮互助的氛围。学生之间也能够就训练经验和心得、训练方法展开交流和探讨,从而在提高训练效果的同时,增强团体的凝聚力,增加对体育锻炼的热爱。

例如,核心训练以平板支撑、仰卧起坐和桥式运动等为主,学生可以自行展开训练,对此教师划分 5 人训练小组,而且要确保小组成员具有一定的差异性和互补性,然后要求各小组自行确定训练时间,但每周至少进行 3 次集中训练,每次训练时间不少于 30 分钟。同时,教师定期到各小组进行巡回指导,并鼓励

学生相互加油打气，共同克服困难，而组长负责统计小组成员的训练内容、遇到问题等，对于训练效果显著、目标完成情况良好的小组，教师要给予表彰和奖励。这也能够形成一种良性竞争氛围，促进学生的持续进步。

结语

综上所述，在高校体育教学中，相关教师要转变传统落后的观念，认识到体育训练开展的必要性和可

行性，进而采取科学的训练方法和手段，帮助学生提升身体素质，并为体育教育的改革提供强有力的助力。新时期的到来为体能训练的开展带来了一定的机遇，也带来了一定的挑战，高校体育教师应转变传统落后的观念，组织加强宣传教育活动，强化学生的训练意识，同时与时俱进，运用虚拟现实等现代科技丰富训练手段，并注重传统训练项目的引入，以及分层训练、小组训练模式的有效应用，促进体能训练的科学化、个性化发展。

参考文献

- [1]徐丽丽. 高校体育教学开展体能训练的必要性及策略探讨——论“精力善用自化共荣”柔道精神对大学生综合素质培养[J]. 当代体育, 2023(1): 144-146.
- [2]王艳. 关于高校体育教学中加强学生体能训练的探讨[J]. 大学（研究与管理）, 2024(2): 70-73.
- [3]谢振. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用研究[J]. 体育风尚, 2024(20): 110-112.
- [4]赵松伟. 高校体育教学中体能训练的现状与策略[J]. 体育画报, 2023(7): 134-135, 139.
- [5]向林童, 韩桐. 高校体育教学中体能训练的意义与课堂教学实践策略[J]. 田径, 2024(2): 31-33.