

运动训练对高校学生身体素质的提高效果研究

桂崇人

湖南高速铁路职业技术学院

摘要: 运动训练是提高高校学生身体素质的一种有效方式,它可以使高校学生在力量、速度、耐力、柔韧等方面的身体素质得到进一步提高。这种提高是建立在学生对体育课程学习的基础上,并不是强制性的,也不是短期就能见效的。运动训练有其独特的作用,它可以培养学生体育锻炼意识,增强他们的身体素质,促进其身心健康发展。因此,学校要充分重视运动训练对高校学生身体素质提高效果,制定科学合理的运动训练方案,保证学生每天都能参加一定时间和强度的体育锻炼,并在锻炼后及时进行拉伸和放松运动。另外,学校要重视对体育教师的培养和培训工作,提高体育教师专业技能,保证运动训练效果。

关键词: 运动训练; 身体素质; 提升效果

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.07.158

一、提高高校学生对运动训练的认识,激发其参与体育锻炼的兴趣

很多高校学生对运动训练的认识存在误区,认为运动训练就是简单的跑步或踢足球,认为只要有时间就可以进行运动训练,甚至是通过体育运动来获得高水平成绩。因此,在运动训练过程中,学生对体育课程学习不够重视,没有认真参加体育锻炼,这是导致高校学生身体素质普遍较低的重要原因。提高高校学生对运动训练的认识,激发其参与体育锻炼的兴趣,是提高高校学生身体素质的重要途径。

(一) 高校教师要对体育课程学习进行强化

体育课程教学是提高高校学生身体素质的重要手段。学校要改变以往重视文化课学习而忽略体育课程学习的错误观念,切实提高对体育课程学习的重视程度,鼓励和引导学生积极参加体育运动,提高他们对运动训练的认识。学校要以“健康第一”为指导思想,在教学中结合学生的实际情况开展有针对性、实效性和多样性的教学活动。首先,学校要加强体育教师队伍建设,注重体育教师专业技能和教学水平的提高。其次,学校要积极鼓励教师参加各种培训和进修活动,使教师对运动训练有更深入的了解和认识。最后,学校要增加运动训练经费投入力度,为体育教师创造良好的教学环境。

(二) 高校学生要正确认识运动训练

学校要加强对学生进行体育教育和宣传工作。首先,学校要制定科学合理的教学计划和考核机制,确保学生每天都能参加一定时间和强度的体育锻炼。其次,学校要充分发挥校园体育文化在运动训练过程中的作用。比如开展一些体育趣味活动、设置一些体育比赛等活动形式来吸引学生参与到运动训练中来。另外,学校还要通过广播、宣传栏、报纸等多种渠道宣传体育运动相关知识和比赛活动内容。

(三) 高校学生要转变学习观念

在传统教育模式下,学生对体育课程学习往往存在一种被动接受思想,认为体育课程就是简单跑步或踢球等体育运动。对此学校要创新教学方法和教学模式。首先,学校要改变以往单一、枯燥、乏味的教学方式。在教学过程中积极采用现代化教育技术和手段来增强学生对运动训练的认识和理解程度。其次,学校还要引导学生转变学习观念和态度,改变他们对运动训练的认识和偏见,真正参与到运动训练中来。

二、制定科学合理的运动训练方案,提高高校学生身体素质

在制定运动训练方案时,学校要结合学校自身情况,制定科学合理的运动训练方案,保证运动训练的有效性。首先,学校要做好运动训练的基础设施建设,如场地、器材等。场地是影响高校学生体育课程参与度的一个重要因素,学生能否积极参与到体育课程中来与其场地设施是否完善息息相关。因此,学校要在体育教学场地建设上下工夫,为学生创造一个良好的运动条件。其次,学校要重视对体育教师队伍的建设。体育教师是高校学生参与到体育运动中的一个重要保障,他们通过参加各种体育运动可以增强自身的身体素质。另外,学校还需要重视对体育教师的培训工作,保证他们掌握正确的运动训练方法和技巧。

最后,学校要做好运动训练与其他课程教学计划之间的衔接工作。学校在安排学生体育课时,要充分考虑到学生自身情况和课程计划内容等因素。在安排体育课程内容时要考虑到学生身体素质的不同要求,不要在体育课程中安排同一类运动项目。如安排篮球课程时要根据学生身体素质不同分别进行篮球训练、足球训练、排球训练等。此外,学校还可以采取其他有效措施提高学生身体素质。如在课程时可以安排羽毛球练习和篮球练习相结合;在安排排球课程时可以在体育课中进行排球训练等等。

另外,学校还可以组织开展一些课外活动,让学生根据自己的兴趣爱好选择运动项目进行锻炼。如组织足球比赛、篮球赛等比赛项目来增加学生之间的交流与合作;组织拔河比赛、跳绳比赛、篮球比赛等活动来丰富学生的课余生活等。

总之,学校要充分重视运动训练对高校学生身体素质提高效果,制定科学合理的运动训练方案,并做好运动训练与其他课程教学计划之间的衔接工作;加强对体育教师队伍建设和学校基础设施建设工作;做好对体育教师培训和体育课程教学计划工作等。

三、在进行体育训练时,要合理安排训练时间,保证学生每天都能参加一定强度的体育锻炼

运动训练需要一定的时间,通过一定时间的运动训练,可以增强学生的身体素质,但如果训练时间安排不合理,就会影响学生的身体健康。因此,学校要根据学生实际情况和体育课程安排,制定科学合理的训练计划。对于那些基础较差、身体素质较差的学生,学校可以适当减少体育课程教学内容,采取较为简单的运动训练方式。另外,学校要根据学生的学习情况和兴趣爱好来确定运动训练项目,尽量安排一些对抗性强、趣味性高的项目。高校要组织教师对不同年龄段学生进行科学合理运动训练安排。在进行体育训练时要选择适合学生身体素质状况和运动水平的项目和内容,让他们在练习中不断提高自身素质。同时还要注意保护好学生的身体健康和生命安全。

(一)要保证体育教学场地和器材的质量,保证学生能够安全、科学地进行体育训练

运动训练需要一定的场地和器材,同时还要有一定的专业体育教师,因此,学校在安排体育课程教学内容时要考虑到这些因素。学校在对学生进行训练时,要选择合适的运动场地,注意场地的安全性和安全性。同时,学校还要建立严格的安全管理制度和应急预案。在对学生进行训练前,学校要对场地、器材进行检查,确保其质量能够达到体育教学要求。对于那些器材质量不达标、不安全的体育器材要及时更换。在训练时还要做好安全防范措施,尽量避免因运动训练而发生事故。另外,学校还要为学生购买专业的运动保护用具、运动服装等,在进行训练前要为学生进行身体检查,发现有运动损伤或者患有其他疾病的学生要及时通知家长。

(二)要注意对学生身体素质的全面评估,让学生的身体素质得到全面发展

运动训练是一种体育锻炼方式,不仅可以增强学生的身体素质,还能培养学生的意志品质,促进学生的全面发展。但学校在组织运动训练时,不能仅仅关注学生的身体素质状况,还要关注学生的心理状态。对于那些

身体素质较差、心理承受能力较差的学生,教师在进行运动训练时要给予他们更多关注。只有这样才能让他们在运动训练中不断提高自己的身体素质,保证运动训练过程中不会出现意外状况。另外,学校还要及时对学生的身体素质状况进行全面评估,根据评估结果确定下一步运动训练计划,为他们的体育教学和身体发展提供更好的保障。此外,学校还要定期对学生进行体育测试,及时掌握他们的身体素质状况和发展趋势,以便教师有针对性地安排教学计划。

(三)要根据不同年龄段的学生选择不同的运动训练内容

学生的身体素质存在着一定的差异,因此,高校在对不同年龄段学生进行体育训练时,要根据学生的身体状况和运动水平来确定相应的体育训练内容。通常来说,在大学阶段,年龄较大的学生更适合做一些比较轻松、不太剧烈、运动量适中的运动训练项目,比如太极拳、散步等;年龄较小的学生则更适合做一些激烈的运动训练项目,比如跳绳、踢足球等。随着学生年龄和运动水平的不断提高,他们对体育训练项目的要求也会发生变化。因此,高校在选择运动训练内容时,要根据不同年龄段学生身体素质状况来确定。这样既能保证不同年龄段学生都能参加到体育训练中来,又能保证他们身体素质能够得到不断提高。

四、注重高校学生身体素质锻炼后的拉伸和放松运动

运动训练的目的是提高学生身体素质与身体机能,因此,运动训练后要对学生进行拉伸和放松运动,这是保证运动训练效果的重要环节。拉伸和放松运动是指通过拉伸与放松来缓解身体肌肉僵硬,消除肌肉酸痛感,使其尽快恢复到正常状态。体育教师要重视这一环节,在高校学生身体素质锻炼结束后进行拉伸和放松运动,这是保证锻炼效果的重要手段。比如,可以进行高抬腿练习、开合跳、蛙跳等项目进行拉伸和放松。放松运动也要遵循循序渐进的原则,开始时动作幅度要小,避免损伤。另外,在拉伸和放松运动中教师要注意动作规范、合理,以避免肌肉拉伤。尤其是在学生身体素质锻炼强度较大时,更要注意这一环节。

(一)做好运动前的热身

运动前热身是指在正式开始运动前进行的简单运动,使学生身体温度升高,肌肉温度提高,使其在运动时不容易出现抽筋等状况。热身运动有很多种类,包括:慢跑、拉伸、跳跃等。在热身过程中,教师要注意以下几点:

(1)慢跑。慢跑时不能达到热身效果的主要原因是在运动时身体各部位肌肉收缩速度不同,而慢跑是各

部位肌肉的相互协调运动,因此,热身时要在跑步中让各部位肌肉进行充分拉伸,以保证各个关节得到充分伸展。

(2) 拉伸。对学生进行身体素质锻炼前的拉伸运动能有效避免因身体各部位肌肉收缩速度不同而导致的肌肉拉伤。

(3) 跳跃。跳跃是一种无氧运动,主要是通过腿部进行发力,因此,学生在热身时可以通过跳跃练习来提高身体素质。

(4) 其他身体素质练习。如:跳台阶、原地跳绳等。这些练习可以提高学生身体素质的协调性和灵活性,使其在运动中更好地发挥自身潜能。

(二) 提高学生运动训练的兴趣

要想提高高校学生身体素质,仅仅靠体育教师的指导和监督是不够的,还要依靠学生的积极参与。只有在学生对身体素质锻炼产生兴趣后,才能保证他们在体育锻炼中获得成功的体验。在具体实施过程中,可以从以下几个方面入手:

首先,体育教师要充分了解大学生对体育运动的兴趣,才能制定出符合大学生兴趣的运动训练计划。其次,体育教师要加强与学生之间的沟通,让学生了解到他们所关心和关注的问题以及运动训练计划实施过程中可能遇到的困难。这样才能让他们从内心深处喜欢上运动训练。再次,体育教师要善于创新教学方法,可以根据不同类型大学生的特点设计出适合他们性格特点和兴趣爱好的运动训练方案。比如,在高抬腿练习中,体育教师可以根据不同类型大学生的身体素质水平设计出不同强度和难度的运动训练计划。另外,体育教师还可以利用多媒体技术来对运动训练计划进行宣传和讲解,让学生有一个直观感受,这样可以激发他们对运动训练的兴趣。

(三) 结合实际情况进行运动训练

在进行运动训练时,体育教师要结合学生的实际情况进行运动训练,以提高体育训练效果。比如,在做高抬腿练习时,有些学生腿部力量不足,或者身体协调性不好,教师就可以采用分组进行的方法。首先,将学生分成两个组,每个组都有一名男生和一名女生,然后让两个组的学生在操场上进行高抬腿练习。在高抬腿练习中,体育教师要注意观察学生的表现,如果有学生在做高抬腿练习时出现肌肉酸痛、抽筋等现象,就说明运动强度太大了。此时体育教师可以减少训练量或暂停训练,如果没有出现这种情况说明学生身体素质还不错。同时,教师还要根据学生的身体素质情况合理安排运动强度和运动时间。比如,对于跑步的练习而言,体育教师可以将运动时间安排在课间操或体育课上。通过上述分析

我们知道:只有对高校学生进行科学合理的身体素质锻炼才能提高他们的身体素质。而体育教师要想提高高校学生的身体素质水平就必须开展科学合理的运动训练。只有这样才能实现体育教学目标、培养出优秀人才。

(四) 采用多样化的教学方法

体育教学方法的创新,有利于激发学生参与体育锻炼的兴趣,使其在体育运动中得到愉悦和放松。体育教师要创新教学方法,丰富教学内容,保证学生锻炼的多样性。比如,在教学中教师可以采用游戏法、竞赛法来提高学生的参与热情,这不仅可以活跃课堂气氛,还可以提高学生的锻炼积极性。同时,教师要采取多种手段来对学生进行训练。比如,体育教师可以给学生讲解动作要领和注意事项;可以通过视频、图片等方式讲解动作要领;还可以利用音乐来引导学生学习动作,达到事半功倍的效果。在训练中采用多种手段和方法能够帮助学生提高学习兴趣、训练效果和身体素质。体育教师要善于总结经验教训,不断创新教学方法,提高教学质量。

五、加强高校体育教师专业技能培养,提高其教学质量

学校要加大对体育教师的培养力度,通过各种形式的培训,使他们掌握更多的体育技能,并在实践中不断积累经验。另外,学校要定期组织教师进行培训,通过外出学习、参加体育比赛等形式,促进教师专业技能的提升。只有通过不断的学习和培训,才能使教师能够及时了解当前教学内容和教学方法。另外,学校还要经常组织体育教师进行交流学习活动,以开阔他们的眼界,促使其教学能力不断提升。

综上所述,高校学生身体素质的提高离不开科学的运动训练。因此,学校要制定科学合理的运动训练方案,并加强对体育教师的培养和培训工作。通过理论学习、技能训练、实践训练等方式,让体育教师掌握更多的教学方法和教学技巧。同时,学校还要定期组织体育教师进行培训学习活动,增强其专业技能水平和教学能力。只有这样才能促进高校学生身体素质不断提升。

参考文献

- [1] 朱晓敏. 高校学生身体素质现状分析与研究[J]. 文体用品与科技, 2023(16): 13-15.
- [2] 韩晔. 新健康标准下体育教学评价体系构建[J]. 黑龙江高教研究, 2016(02): 139-141.
- [3] 孙朋. 高校运动训练和体育教学发展的策略[J]. 知识文库, 2023, 39(18): 109-112.
- [4] 唐鑫基. 高职院校体育教学与运动训练异同互补研究[J]. 文化创新比较研究, 2018, 2(21): 116-117.