

浅谈高校体育教学中体能训练的策略

熊倩筠

吉林长春 长春人文学院

摘要: 尽管大学体育教学在多个方面强调了学生的身体素质培养,但由于各种因素的影响,教学计划中的全部内容并未能完全实现。因此,提高大学生体育教育中体能锻炼的实效性变得刻不容缓。基于此,本文首先介绍大学体育课堂体能锻炼教学,并对体能锻炼教学的重要意义进行阐述,其次阐述现阶段学校体育课堂教学体能锻炼教学面临的困难和问题,最后针对问题提出对学校体育教育发展的优化策略。

关键词: 高校; 体育教学; 体能训练; 必要性; 策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.091

引言

现阶段,学生的身体素质与心理健康对高校的体育发展持续性与人才培养效果具有重要影响,但缺少良好的体质条件,就无法集中精力投入体育学习当中,同时也会对其他学科的学习以及生活产生一定影响^[1],进而对其今后的职业规划也会产生影响。因而,在高校体育教育教学工作中需把体能训练纳入其中,并采取有效策略确保体能训练的贯彻落实。

一、高校体育教学中体能训练概述

在高校体育教学过程中,包含了身体素质的训练,这是根据学生身体健康状况需求和健康目标需求而建立的教学活动,目的是通过系统的锻炼来锻炼学生的运动能力,并且通过体能训练促使学生养成健康的生活习惯。在身体素质教育体系中,将运动技能掌握和健全的行为方式构建联系在一起,使得学生能够通过掌握基本的运动技能,实现对健康运动行为方式的养成,并为其终身参与体育锻炼奠定坚实的基础^[2]。

体能训练的基本内容包括体质能力锻炼和健康指导行为两大部分,二相互补充,共同形成促进学生全面发展的体能训练教育体系。基本的体质能力锻炼主要是通过基础力量、耐力和柔韧能力等方面的训练实现,可以通过不同类型运动项目的选择和不同阶梯的授课方案实施,引导学生根据自己的兴趣及情况参与运动锻炼。例如,课程安排涉及健美操、排球课、网球课、田径竞赛、太极拳养生等各个方面,在一个项目上也可以选修各个级别的课程,学生可通过不同运动项目的锻炼提高相应的体育能力,同时也可通过系统的课程延续和锻炼习惯。健康指导行为则着力引导学生将学习到的运动知识转变为实践行为,其主要体现在学会正确运动方法、养成良好运动习惯和培养自控行为,更注重理论和实际相结合,

让学生产生运动行为对身体健康和生活状态的影响意识,进而有意识克服不良习惯,形成稳定健康的生活观。

二、高校体育教学中体能训练的必要性分析

(一) 促进大学生身心健康全面发展

大学体能课身体素质锻炼能够同时改变学生的心理和生理状态。大学面临着巨大竞争的社会环境,学生身体方面定期参加运动锻炼可以减轻他们的紧张情绪,并能利用运动过程中释放的内啡肽来改善他们的心情,从而逐步形成积极面对生活压力的心理状态。从生理角度来讲,长时间的有氧运动能够增强心肺输送氧的能力^[3],加强血液的流动速度,肌肉力量的训练能够增强肌肉的耐久性,这些都可以降低由于长时间安静学习而可能导致的代谢疾病的发病率。此外,身体素质课可以让学生同时加入合作运动的锻炼环境中,通过学生间的技能互学和共同完成小组活动任务,增强学生的交往能力,这一过程对于提升学生的责任感以及增强他们抵抗生活压力的能力,都具有显著的教育意义。

(二) 增强大学生体质

近年来,大学生身体素质的爆发力、运动速度的下降趋势使得加强大学校园中的全方面提高身体素质的体育教育显得尤其重要。体能的发展是增强体质基础中的基础,比如力量的发展能够提高技术的学习效率,耐力的训练能够延长学生参与体育锻炼的机会,柔韧性的训练能够降低运动发生事故的风险、提高肢体关节活动的幅度,因而可以应用于需要大幅度摆臂的动作,如跆拳道、体操运动等。同时,全面和综合的体能训练,使学生在掌握各种运动项目技术时具备充分的能力,以避免专注于特定技能训练导致的身体素质发展不平衡。

(三) 培养运动兴趣与终身体育意识

从学生身上发展的身体体质锻炼,体现在培养他们

终生进行身体锻炼的意识。借助各种功能性器材以及针对性强的训练强度机制,更新传统教学模式,在让其感受到肌肉强化、灵敏度上升等的过程中自信心得到建立与加强^[4]。在此过程中,学生不再是单纯按照学校的安排来完成各种动作,而是根据自己身体的实际情况进行锻炼,当意识到健康的身体素质提升对其比赛成绩更加重要时,会有计划地为自己设立阶段性目标,通过阶段性目标的达成,就会更加选择坚持锻炼,并且能长久维持下去。

三、高校体育教学中体能训练存在的问题

(一) 教学方法单一缺少趣味性

当前,体育课主要是进行反复的单一化动作训练,例如长时间的耐力训练、器械训练等,缺乏趣味性且不符合学生兴趣点。在体育课中,教师通常采取程式化教学的操作流程,缺乏开展丰富多彩的活动内容来丰富体育课堂。同时,因为教师授课方式单调,使得课堂活跃性减弱,学生对同一训练内容的重复练习易生厌倦情绪,从而进入消极的学习状态。其次,存在体育课改落实不足问题^[5],没有针对不同的学生体质给予有针对性的训练方式,例如力量训练和身体的柔韧性训练标准设置一模一样,没有区分各个群体之间的差异性,降低他们的持续性学习的兴趣,这种单一的教学手段没有激发学生内在的学习动机,不利于学生身体素质的增强与养成健康的体育运动习惯。

(二) 对体能训练的重视度不高

一些学校在体育教学中,将提升运动项目技术的教学定位为生理机能模块的补充阶段,这通常表现为用专项技术训练课或自主活动课取代系统性的锻炼过程,导致学生在身体力量、耐力等基础运动能力和体能发展上的不连贯性和缺乏持续性。一方面,教师常常忽略身体的全面性健康,师资配比尚待优化,很多篮球、足球等相关专业技能动作课程更集中于传送和接收技术的练习实操,增强心肺功能和改善肌肉协调的运动基础练习只是热身课的一个部分内容,这种重技术轻体质教学的体育教育模式并不能帮助学生在重要生理指标的爆发力和灵敏性等体力方面获得实质的提升。另一方面,学校资源的支持能力有待提高,很多学校在配备足够的专职体育教师上存在着结构性问题,拥有多位有运动科学研究知识背景的教职人员比例过少,制约了制订有效训练方法的可能性。

(三) 缺乏明确的体能训练目标

高校体育教学中体能训练目标的模糊性集中体现在

课程规划与实施的科学性缺失上。多数课程未建立分层分级的目标体系,不同体能基础的学生被迫接受统一强度的训练内容,体质较弱者易因负荷过大产生挫败感,而基础较好者则难以获得能力突破空间。目标管理的薄弱还表现在评估机制的粗放性,现有考核多依赖出勤率等表层指标,对力量增长幅度、柔韧改善程度等核心素质缺乏跟踪测评工具,使得教师无法精准把握训练强度与进度的适配性,教学方案调整往往依据经验而非数据支持^[6]。此外,由于教学目标与评价标准的衔接不紧密,导致锻炼结果与教学目标有出入,在实际教学中陷入一种“为健身而健身”的循环,既忽视训练项目的本质特征,又忽视训练与身体锻炼、生活习惯良性循环等之间的重要性。

四、高校体育教学中体能训练的实施策略

(一) 创新体育教学的方式以提高趣味性

创新体育教学的方式是体育教育教学中设立灵活性、多样化教学实践路径的有效方式,从学生个性化需求出发不断优化教学过程。为此,应采用“翻转课堂”的方式进行上课时间安排,课前观看基本运动技能视频进行预习阶段学习动作,课中重点解决动作纠正、小组体育和个别指导问题,最后通过拓展活动加强技能转移。同时,在教学过程中可以把游戏设计引入课堂,把身体能力训练的目标转变成对运动过程的竞争性挑战游戏或者对运动过程的合作游戏,比如,在长跑过程中嵌入有趣的计时对抗赛,在进行力量训练的过程中加入角色扮演游戏等,可以结合游戏规则自然呈现的激励作用来激发学生体能训练兴趣^[7]。同时,充分利用数字化技术打破常规教学场景,如对于某些特殊运动动作进行详细讲解的分步教程视频制作,利用慢镜头播放、视角切换等功能,使其建立起动作印象,而针对弱点训练,学生可以在自己想要强化的部分自由选择训练项目并自由掌控练习速度。此外,也应当摒弃标准化考核内容的课程评价模式,以动作的熟练程度、成绩的进步幅度以及训练习惯等作为评价的依据,为相对薄弱学生的评价模式定位于纵向的进步激励,为体育特色生制定更高一级的学习挑战,形成一个可持续的正向反馈训练体系。

(二) 提高体能训练的重视程度

学校在锻炼过程中,要注意体能训练部分所占的比重,全面统筹制定短时间的力量、耐力的基本素质比重,克服对技艺学习偏重而导致体能下降。教师队伍需要打破轻体力素质重视技能观念,足球、篮球项目中加大

为锻炼呼吸系统和肌肉协调的心肺机能加强项目的单独练，每节课都要保证超过一半的教学时间用在体能专项训练上。教学要使用差异化的教学，按照身体的体能测试建立学生的体质健康档案，找出基础和高级别的训练项目，弱力量训练增加抗阻力的训练、柔韧性不足的同学增加拉伸的动作组群，建立分层式的上升训练路线。学校管理部门要注意完善师资投入、管理以及租借训练资源的构建，补充运动科学专业的老师组成师资力量，定期进行体能教学策略的讲座，换置高端器材和场地的分配，形成力量区、有氧区、混合训练区的空间分布结构。

（三）实施科学的分层教学模式以明确教学目标

建立灵活性的评价体系，根据学生体质状况和素质才能不同划分为差异性训练阶梯。在教学开展前期运用测试成绩数据分析建立等级划分标准，将学生划分为基本功巩固组和素质能力提高组、特长培养组，并以此设置阶段性到长远的综合目标规划体系。其中前者主要是发展耐力性的心肺机能和基本力量素质，学习内容以小肌群低强度练习如慢跑、自身体重量练习为主，逐步提高和增强身体适应性和耐力度；素质能力提高组侧重素质能力的发展平衡，比如快速性和耐力性的综合发展，采用各项练习方式和各种器械的轮换练习模式，以不危及身体为代价达到发展的目的，完善运动能力；后者则以比赛领域身体素质的积累、专门化的技能完成能力培养为目标，具体专项化要求为依据，定制爆发力与柔韧性的强化计划。在教育过程中设置双通反馈制，由指导老师依据每个月的测试数据和在练习课堂的实际表现不断更新学生分组，让每个学生始终处在自身的“最近发展区”。此外，还应该采取多阶段评定制度，其中普通班主要任务是规范动作规格和日常锻炼的持之以恒的习惯养成；提高班应该注意加强的力量提高程度和运用专项的运动技术手段的迁移；特长班则应致力于以专项为特异性的体能指数提升与稳定的运动成绩表现为目标。通过构建“目标-内容-评价”三位一体的教学体系，使每一位学生在基本运动技能上达标，同时也为有着运动天赋的学生开辟个性化发展的通道，最终达到体能训练统一化教学向精细化指导的改变与提升。

（四）优化课程体系

大学应提供丰富的学习选修课程体系，根据学生的身体状况和兴趣爱好，设计了基本素质、特长强化和兴

趣体育三大板块，允许学生在教师的指导下，自主搭配学习内容和时间进度。例如，他们可以选择将日常活动（如晨练、力量训练）与趣味活动（如登山、舞蹈、太极）相结合，以满足能力素质培养和特色特长发展的双重需求。针对课堂训练，不断优化传统的集中授课方式，采用小分组合作式教学，通过设置协作任务来促进师生之间以及同伴间的技能交流和相互督促。同时，利用课外拓展活动进行课堂外的运动平台扩展，让学生建立诸如跑步联合会、健身联合会等自治联盟，并提供专业教师在完成或完善训练计划以及开展训练时给予帮助、协调，使身体锻炼成为生活日常。此外，要保障训练过程中的激励体系，包括阶段性成果认可与荣誉分值系统，为那些达到训练目标者或带领团队成员实现阶段性目标者给予奖励，让他们得到应有的认可，同时举行跨班级或学院的体育赛事等，让竞争激励作用激发学生积极性。

结语

高校重视身体素质教育既是国家的号召，也是他们对学生负责的表现。本文从如何改善体育教育的方法加强体育教育的吸引力、加强身体素质的锻炼、科学地划分学习方法确立合适的学习目标和进一步优化课程体系等方面分析高等学校体育教学中体能训练教育发展的优化策略，从而很好地改善学生们的身体状况。未来，高校身体素质教育需要学校、教师、学生三方面的相互配合，共同搭建一个生机又健康的校园体育平台。

参考文献

- [1] 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, (02): 31-33.
- [2] 郭宇, 张锦锦. 高校体育教学中体能训练的必要性及实施策略 [J]. 大陆桥视野, 2020, (11): 107-108.
- [3] 王伟鹏. 高校体育教学开展体能训练的必要性及对策 [J]. 水利水电科技进展, 2022, 42 (03): 127-128.
- [4] 杨毅博. 高校体育田径教学中体能训练的重要性及策略探讨 [J]. 体育世界, 2024, (11): 136-138.
- [5] 刘旭. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用研究 [J]. 田径, 2025, (01): 28-29.
- [6] 马荣. 高校体育教学中体能训练的应用研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (36): 14-17.
- [7] 许正源, 王贺雷. 试析高校体育教学中的体能训练方法 [J]. 延边教育学院学报, 2023, 37 (06): 54-57.