

新时期高校体育教学开展体能训练的必要性

姚森林
邵阳学院

[摘要]在如今的很多高校体育课程之中,体育老师并没有重视对学生的体能训练。在教学中,忽略了学生的体能训练,导致高校的学生普遍身体素质都不是很强。因此,在如今的高校体育教学中,学校以及体育老师需要重视对学生体能的训练,并且要找到科学的体能训练方法,从而有效提高高校学生的身体素质。本文接下来就对高效体能训练进行分析,希望能给相关从业者一些帮助。

[关键词]高校体育课程; 体能训练; 身体素质

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.374

引言

如今的高校学生体能普遍较差,需要在体育课程之中重视体能训练,结合科学的体能训练方法,从而有效提高高校学生的身体素质,保障高校学生有一个健康的身体。老师首先要了解体能训练的必要性,并且找到如今体能训练中存在的问题,掌握相应的体能训练原则,再进行有效的体能训练,从而有效提高学生的身体素质。

1. 体能训练的必要性分析

1.1 有利于学生身心发展

由于学习以及社会竞争等因素的影响,现在的高校学生普遍都面临着很多的压力,这些压力对学生的身心发展极其不利。进行体能训练能够缓解学生的心理压力,引导学生朝着更加健康的方向思考,进一步培养学生的品质,使得学生身心更加健康,帮助学生更好地成长。

1.2 有利于加强学生体质

体能训练能够有效加强学生的体质,对学生的各方面全面训练,能加强学生的力量、柔韧性等身体素质。拥有优良的身体素质,能够帮助高校学生们更好地进行之后的体育活动,帮助学生更好地掌握更多的体育技能,并且进一步加强学生身体素质,加强学生身体免疫力,让学生养成锻炼的良好习惯。

1.3 锻炼学生意志

高校学生其自身的情感更加丰富,并且个性也更加鲜明,结合体能训练能够进一步锻炼学生的意志力,从而帮助学生能够对自身的情感进行调控,帮助学生更好地调节自身的情绪,帮助学生更好地进行日常的学习以及生活。

1.4 优化学生个性

不同的体能训练能够对学生不同的方面进行锻炼,长跑能够锻炼学生意志力,而举重则能够有效锻炼学生的忍耐力。因此,结合不同的体能训练能够优化学生个性,使得学生个性更加鲜明。在实际进行相应的体能训练时,老师需要注重对学生个性上的培养,让学生更加有自己的想法,从而帮助学生更好地成长。

2. 体能训练中所存在的问题

2.1 教育方式不够完善

如今的很多高校学生实际进行体能训练时,实际的教学方式不够完善,大部分高校的体能训练就是进行长跑,或者蛙跳等,这些训练缺乏一定的趣味性,很难将学生积极性调动起来,并且实际的效果也不是很好,老师需要转变训练方式,利用更加有趣,更加先进的体能训练方式来进一步加强学生的体能。

2.2 对于体能训练缺乏重视

如今的很多高校在开展体育课程时,并没有太过重视学生自身的体能,只是一味地进行体育技巧的训练,从而导致学生的身体素质都不是很好。老师也没有重视对学生自身速度以及耐力等方面的锻炼,教学的方式相对也十分单一,难以有效提高学生的体质。

2.3 没有明确的训练目标

很多的体育老师在开展体能训练时,没有相对明确的目标,从而使得实际的训练效果很差。在体能训练开展之前,老师没有指定明确的教学计划,也没有明确需要对学生哪方面的能力进行针对性的体能训练,因此在实际开展体能训练时,训练存在一定的随意性,实际的训练效果也变得很差。

2.4 没跟专项运动相结合

在实际进行体育教学时,还存在很多类别的专项运动,例如篮球、足球等。很多的高校老师在实际进行教学时,没有将体能训练跟专项运动相互进行结合,从而使得实际的教学效率大大降低。老师可以结合专项运动的特点来更加有针对性地进行训练学生体能,例如利用篮球可以针对性地训练学生的弹跳力,老师可以先去让学生进行跳跃的体能练习,再去对学生进行篮球教学,这样效率会更高。而很多高校老师并没有将两者结合,导致很多能够有效锻炼学生体能的的机会没有把握住。

2.5 体育老师缺乏专业能力

很多的老师其没有足够的专业能力,在实际进行教学时,不知道利用怎样的方法针对性地进行学生的体能训练,并且训练的强度也没有很好地把握,有时候会因为过大的训练强度给学生的身体带来损伤。这都导致实际的体能训练效果不够理想,导致学生的身体素质难以有效提高。

3. 体能训练的开展原则

3.1 循序渐进原则

在开展体能训练时,需要首要遵守的原则就是循序渐进原则。老师要严格控制体能训练的强度以及训练量,要从较为简单的体能训练开始,再慢慢过渡到复杂的体能训练之上,老师需要从较小的训练量开始逐渐过渡到更大的运动量上,这样才能在保证不给学生的身体带来损伤同时有效锻炼学生的体能。在实际进行训练,训练的强度也需要从弱到强,要在学生能承受的范围之内加大训练强度,避免强度过大给学生身体带来伤害。

3.2 针对性原则

老师在开展体能训练时,要更加有针对性地进行训练。老师要根据学生自身的身体素质来安排不同的训练,对于女生,那训

练量以及训练强度就要比男生的小,对于体质差或者身体存在一些疾病的学生,那就要有针对性地选择训练强度小的运动。老师首先需要有针对性地进行体能训练计划的安排,再去依据针对性计划对学生训练,有效提高学生的身体能力以及身体素质。

3.3 标准性原则

在体能训练之中,要遵守标准性的原则。老师需要确保体能训练中学生的动作姿势都足够标准,只有标准的训练动作,才能有效提高训练的效果,并且避免学生因为动作错误而出现身体损伤。在进行体能训练时,老师要掌握标准的体能训练动作,并且在开展体能训练时,及时对学生的不标准动作进行纠正,从而有效进行体能训练。

3.4 恢复性原则

老师在完成了体能训练之后,还需要进行恢复训练,要及时让学生进行训练后的拉伸,从而有效消除学生在实际的训练中各种肌肉疲劳。老师要结合科学的动作来让学生进行拉伸,并且要利用机体恢复的措施来使学生得到体能训练之后的有效放松,在避免学生肌肉过度疲劳的同时,也能有助于学生下次更好地进行体能训练。

4. 体能训练的措施

4.1 针对性训练

因为高校中不同的学生其实际的身体素质以及基础都存在差异,因此,老师在开展体能训练时,首要的就是有针对性地进行训练教学。例如,老师可以将学生进行分组,将体质相近的学生划分为一组,再去针对不同体质的学生小组来安排相应的训练计划。

4.2 加强训练的新颖性

在开展体能训练时,一味地进行跑步以及蛙跳等传统的训练会十分枯燥,很难引起学生的兴趣。老师需要加强体能训练的新颖性,利用更加丰富的训练来引起学生的兴趣,让学生能够自主积极地参与到实际的体能训练之中来。

4.3 建立体能评价体系

高校学生的体能变化很快,老师可以建立体能的评价体系,从而对学生的体能变化进行相应的记录。在实际进行建设评价体系时,老师首先需要考虑学生最初的身体机能,利用阶段性的评价法来对学生进行跟踪评价。阶段性评价是一种进行静态评价的方法,而跟踪性的评价则是对学生的动态评价,将两者相互结合,能够更加真实地将高校学生的身体状况以及体能变化给反映出来,老师也能够结合这种评价体系来更好地安排体能训练的教学目标以及任务,从而更有效率地针对不同的学生进行相应的训练。

4.4 加强体育场地建设

学校也要重视对于体育场地的相关建设,学校需要按照规范来建设场地,从而保证高效的学生有充足的运动空间。要合理地讲场地的各种空间利用起来,加强体育场地的使用效率,建设更加丰富的设施让学生能够得到更加充足的锻炼。学校要加大对体育场所以及相关体能设施建设力度,加强资金的投入,帮助学生更好地进行训练,提高学生的体能训练效果。

4.5 加强对老师素质的训练

体育老师是进行体能训练的实行者,因此想要进一步加强体能训练的效果,那就需要提高老师的专业能力。学校要对体

育老师进行适当的培训,加强老师自身的工作责任感,并且给老师培训更多的专业知识,让老师能够掌握先进的体能训练方法。学校还需要鼓励老师将所学的训练方法应用在实际的教学之中,并且有效控制训练强度,提高教学的效率。体育老师还需要学习跟生理以及心理相关的专业知识,从而在教学训练中能够关注到学生生理上以及心理上的变化,帮助老师及时调整教学策略,并且提高教学训练的安全性。

4.6 柔性训练

对于高校学生而言,柔韧性的训练十分重要,老师需要针对学生的柔韧性进行训练,从而加强学生柔韧性,避免出现学生出现损伤。在实际进行柔韧性的训练时,需要结合被动训练的方法以及主动训练方法来有效提高学生柔韧性。被动训练需要让学生在别人的辅助下进行训练,加强在自身的柔韧性。例如,老师可以让学生互相辅助拉伸,从而实现被动拉伸训练的目的。主动训练则是要让学生自己去进行相应的拉伸,例如,老师在实际的训练中,可以让学生自主进行劈叉,从而锻炼学生下肢的柔韧性。

4.7 灵敏性训练

灵敏性训练是体能训练中极其重要的一个训练。体育老师在实际开展灵敏性的体能训练时,可以利用折返跑比赛来有效锻炼学生的灵敏性,或者老师还可以利用栏杆训练法,让学生利用栏杆来进行跨跳,从而有效提高学生身体的灵敏性。

4.8 耐力训练

体育老师在开展体能训练时,还要针对学生的耐力进行培养。在之后的篮球训练之中,就需要学生需要有足够的耐力,保证学生有足够的体能面对消耗巨大的篮球运动。想要更好地提高学生自身的耐力,那最好的就是利用长公里慢跑的方法来有效提升学生的耐力。只有有足够的耐力,才能帮助学生更好地学习之后的各种体育项目。

4.9 速度训练

体育训练中,老师可以对学生进行速度训练,针对学生的动作速度以及学生的反应速度进行相应的训练。在针对学生的动作速度进行实际训练时,老师可以开展短跑训练,可以结合竞赛的方式,让学生们进行短跑竞赛,从而有效提高学生自身的运动速度。反应速度的训练则是锻炼学生自身反应的快慢,老师可以结合跳绳训练来对学生的反应速度进行适当的训练,或者可以很多的球类运动,也能够有效提高学生的反应速度。加强学生自身的速度能力,能够帮助学生们更好地学习多样的运动,加强学生自身的体能。

小结

综上所述,如今的高校体育教学之中,老师需要重视对学生的体能训练,要了解进行体能训练的必要性,并且需要找到在如今的体能训练之中所存在的各种问题,依据相关的教学原则,从而采取科学合理的体能训练措施,提高学生自身的体能,让学生能够拥有更好的身体素质,让学生能够有更加健康的身体。

参考文献

- [1]姚洁. 体育课堂体能训练的有效策略探究[J]. 成才之路, 2021(18): 80-81.
- [2]罗燕. 体能训练在高校公共体育课程中开展的必要性及对策研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(02): 32-33.