

高校体育教学中体能训练的必要性及对策

邓云玲

西北师范大学, 甘肃 兰州 730070

DOI: 10.61369/SDME.2025330011

摘 要 : 随着“健康中国”、体育强国战略的不断推进, 提高大学生身体素质、运动能力成为高校体育教学首要目标之一。为了实现这一目标, 高校体育教师要不断加强体能训练, 提高学生身体素质、吃苦耐劳精神和体育竞技精神, 促进其德智体美劳全面发展。本文分析了高校体育教学中加强体能训练的必要性, 剖析体能训练现状, 从开展趣味体能训练、智能可穿戴设备赋能体能训练、丰富体能训练内容和制定差异化体能训练方案四个方面入手, 旨在提升高校体育课堂体能训练质量。

关 键 词 : 高校体育教学; 体能训练; 必要性; 教学对策

The Necessity and Countermeasures of Physical Fitness Training in College Physical Education Teaching

Deng Yunling

Northwest Normal University, Lanzhou, Gansu 730070

Abstract : With the continuous advancement of the "Healthy China" and Sports Power strategies, improving college students' physical fitness and sports ability has become one of the primary goals of college physical education teaching. To achieve this goal, college PE teachers need to continuously strengthen physical fitness training, enhance students' physical quality, the spirit of hard work and sportsmanship, and promote their all-round development of morality, intelligence, physical fitness, aesthetics and labor. This paper analyzes the necessity of strengthening physical fitness training in college PE teaching and examines the current status of such training. Starting from four aspects—carrying out interesting physical fitness training, empowering physical fitness training with intelligent wearable devices, enriching the content of physical fitness training, and formulating differentiated physical fitness training plans—it aims to improve the quality of physical fitness training in college PE classes.

Keywords : college physical education teaching; physical fitness training; necessity; teaching countermeasures

引言

体能训练指的是在体育锻炼或日常训练中, 运用专业化训练方式, 提高运动员耐力、爆发力、核心力量和速度等能力, 改善他们身体形态, 为提高运动员训练成绩和综合能力奠定良好基础。随着“五育并举”教育理念的提出, 体能训练在高校体育教学中的比重明显提升, 不仅可以帮助学生提高耐力、爆发力和速度, 为学生田径、无数、球类等专项技能训练奠定良好基础; 还可以培养学生敢于挑战、永不言弃、吃苦耐劳和团队协作精神, 进一步提高他们意志力, 发挥体育学科思政育人价值, 促进高校体育教学高质量发展。因此, 高校体育教师要创新体能训练方式、丰富体能训练内容, 激发学生体能训练积极性, 并利用可穿戴设备监测学生体能训练过程中的心率、血氧饱和度等数据, 科学调整体能训练强度, 指导学生科学训练, 从而帮助他们提高体能、耐力和运动能力。

一、高校体育课堂加强体能训练的重要性

(一) 有利于提高大学生身体素质

科学有效的体能训练可以有效改善大学生心肺功能、肌肉力量和柔韧性, 为田径、球类、武术和健美操等专项运动教学奠定良好基础, 激发学生自主运动积极性, 有利于提高他们身体素

质^[1]。同时, 例如高校体育教师可以开展有氧耐力训练, 提高学生心肺功能, 增强其机体代谢能力, 进一步提高他们耐力和爆发力, 缓解大学生亚健康、肥胖问题, 从而促进其身心健康发展。

(二) 有利于培养学生坚韧不拔的意志力

体能训练不仅可以锻炼学生耐力、爆发力、肌肉力量、柔韧习惯, 还可以锻炼学生心理素质, 鼓励学生积极挑战自我, 让他

他们在体能训练中建立自信,帮助他们养成坚韧不拔、永不言弃的良好品德,为大学生专业课学习和未来就业奠定良好基础。此外,体育教师可以在体能训练中渗透心理健康教育,引导他们适应身体极限状态,鼓励他们以乐观心态面对挫折,帮助学生在体能训练中突破自我,培养他们积极向上、乐观自信的良好品格^[2]。

(三) 有利于提高体育教学质量

体能训练是高校体育教学的重要组成部分,一方面可以提高学生耐力、肌肉力量、爆发力、柔韧性和灵敏性,帮助他们尽快掌握运动技能,为田径、球类、武术和健美操教学奠定良好基础。同时,针对性体能训练可以提高学生下肢力量、肌肉力量,增强他们科学运动意识,避免他们在运动中受伤,降低运动伤害发生风险,确保体育教学的顺利开展,从而提高体育课教学质量。

二、新时期高校体育教学中体能训练现状

(一) 体能训练内容缺乏层次性

目前高校体育课体能训练内容存在“一刀切”式问题,没有根据学生身体素质、运动能力制定分层体能训练内容,难度过高的体能训练容易打击学生自信心,过于简单的体能训练难以由于提高学生耐力、肌肉力量和爆发力,影响了专项运动教学的有效开展。由于体能训练内容缺乏层次性,强度过大的体能训练导致学生肌肉拉伸;长时间的体能训练让学生一直处于过度的疲劳状态,久而久之让他们对体能训练产生了畏惧心理,影响了体能训练的有效开展^[3]。

(二) 智能可穿戴设备应用比较少

人工智能时代下,运动手环、运动手表等智能可穿戴设备在高校体育教学中的应用越来越普遍,但是在体能训练中的应用却比较少,难以及时掌握学生运动过程中的心率、卡路里消耗量和步频等数据,影响了体能训练的科学性和有效性^[4]。例如体育教师忽略了引导学生佩戴运动手环进行有氧耐力训练、力量训练,无法准确监测学生运动时长、平均心率、最大心率等数据,难以及时调整体能训练强度和时长,容易导致学生在体能训练中受伤。

(三) 体能训练缺乏趣味性

高校体育教师体能训练理念比较保守,以有氧耐力训练、力量训练和柔韧性训练为主,忽略了自主设计体能训练游戏、体能训练竞赛,导致体能训练缺乏趣味性,难以激发学生训练积极性,影响了体能训练效果。此外,教师在体能训练中与学生互动比较少,对学生运动状态、体能消耗等情况掌握不到位,难以给予学生鼓励和引导,导致学生长期处在疲劳状态,影响了他们体能训练效果^[5]。

三、高校体育教学中体能训练的实施对策

(一) 开展趣味体能训练,激发学生训练热情

目前高校大学生普遍存在电子产品依赖、久坐学习和作息不规律等问题,存在体重超标、颈椎腰椎病频发和免疫力低下等健

康问题。为了提高大学生身体素质,高校体育教师要积极开展趣味体能训练,让枯燥乏味的体能训练变得生动有趣,激发学生体能训练积极性,尽快提高他们身体素质^[6]。例如体育教师可以设计趣味体能训练游戏,穿插障碍跑道、螺旋跑线路,规划好速度跑路线,让学生在在规定时间内完成速跑练习,锻炼他们爆发力、速度和耐力,提高他们身体敏捷性,从而提高体能训练质量。此外,体育教师还可以组织团队体能训练竞赛,随机抽签分组,设计团队接力比赛,把有氧体能训练和力量训练结合起来,划分为跳绳、蛙跳、50米跑、螺旋线路跑和平板支撑五个竞赛项目,激发学生好胜心,让他们积极参与到体能竞赛中。这样的体能训练模式既可以锻炼学生耐力、爆发力、力量和柔韧性,又可以培养学生敢于挑战、团队协作精神,全面提高体能训练效果。趣味体能训练可以营造轻松愉悦的训练氛围,更容易激发学生训练热情,让他们主动参与训练中,帮助学生提高耐力、肌肉力量、爆发力、心肺功能和柔韧性,为后续专项运动教学奠定良好基础^[7]。

(二) 应用可穿戴设备,构建智能化体能训练模式

高校体育教师要积极学习智能可穿戴设备使用技巧,利用其监测学生运动过程中的各项数据,科学评估学生运动状态,从而科学调整体能训练强度和时长,既可以让学生得到充分锻炼,又可以避免学生在运动中受伤,促进体能训练向智能化、精准化方向发展。第一,教师可以在体能训练前让学生佩戴智能手环,获取每位学生静息心率、基础代谢等数据,科学评估学生身体素质,参照数据制定体能训练计划,科学控制体能训练强度^[8]。例如在跑步训练中,智能手环可以实时监测学生心率,一旦学生心率超过设定的安全数值,及时提醒学生放慢跑步速度;记录学生跑步的步频,帮助他们控制好步伐大小和频率,尽快提高学生耐力。

第二,体育教师可以利用智能运动手环开展力量训练,统计学生单次训练时间、完成次数和休息间隔时间,及时发现学生在力量训练中存在的问题,科学控制力量训练节奏和强度。例如教师可以利用智能手环监测学生哑铃训练数据,监测学生手臂哑铃上举次数、上举频率、最大心率和卡路里消耗等数据,判断耐力训练强度是否合适,灵活调整训练强度,从而提高学生上肢力量。

(三) 丰富体能训练内容,增强体能训练效果

体育教师要积极丰富体能训练内容,全方位锻炼学生耐力、身体柔韧性和速度,进一步提高他们身体素质。首先,教师可以开展身体柔韧性训练,充分拉伸学生韧带,避免他们在运动中受伤。例如教师可以开展被动训练,带领学生进行肌肉拉伸训练,规范学生动作,让他们充分活动手臂、腰肢和脚踝等关节,提高他们身体柔韧性;开展静力拉伸训练,让学生佩戴沙袋进行腿部拉伸训练,时间控制在30s左右,指导他们进行重复性拉伸训练,控制好拉伸频率,进一步提高学生柔韧性。其次,教师可以开展速度和耐力训练,灵活转变训练方式,激发学生训练积极性,提高他们爆发力和耐力。例如教师可以开展短距离耐力训练,引导学生进行半蹲跑训练,让他们屈蹲双腿进行50米跑折返训练,每次练习间隔休息3min。同时,教师还可以开展长距离耐力训练,

采用重复爬坡跑或跑台阶两种方式，连续跑动5次为一组，每组间隔4min，提醒学生控制好抬脚高度、跑动频率，进一步提高他们耐力和敏捷性，全面提高体育课堂体能训练效果^[9]。

（四）制定差异化训练方案，提高学生综合素质

由于大学生身体素质、运动能力参差不齐，体育教师要坚持因材施教理念，科学差异化训练方案，控制好体能训练强度和难度，兼顾不同学生运动需求，从而提高学生身体素质、运动能力和心理素质。例如教师可以调研学生运动喜好、运动习惯，并参照体质健康测试成绩评估学生运动水平，把身体素质、运动能力和运动喜好相近的学生划分到一个体能训练小组，鼓励学生互动监督，督促他们完成每天的体能训练方案，从而培养学生良好运动习惯、团队协作精神精神。此外，体育教师还可以制定分层体能训练方案，基础训练任务以跑步、耐力训练为主，要求学生每天完成固定公里数的跑步任务，提高他们耐力、心肺功能；中等训练任务为综合性训练，分为拉伸、有氧运动和短跑训练，要求

学生在规定时间内完成训练任务，指导不同运动水平学生进行科学训练，从而提高学生综合素质^[10]。例如教师可以发起班级运动打卡活动，通过运动手环监测学生每天体能训练情况，评选出班级跑步达人、健身达人，帮助学生养成运动好习惯，从而改善他们亚健康、肥胖和腰椎颈椎等健康问题。

四、结语

总之，高校体育教师要不断优化体能训练模式，开展趣味体能训练、丰富训练内容，激发学生训练热情，应用智能可穿戴设备开展训练，加快体能训练智能化转型步伐，指导学生科学训练，并制定差异化训练方案，满足不同运动水平、身体素质学生运动需求。未来，高校体育教师要不断深化智能可穿戴设备在体能训练中的应用，精准获取和分析学生运动数据，优化体能训练方案，全面提高高校体育体能训练效果。

参考文献

[1] 张宇, 崔颖. 高校体育教学开展体能训练的必要性及策略研究 [J]. 青少年体育, 2025, (07): 69-71+84.
[2] 康鹤鹏. 高校大学生的体能训练教学理论与模式探析——评《体育教学与大学生体能训练》[J]. 中国教育学刊, 2025, (06): 118.
[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] 张俊杰, 李会超, 郭成根, 等. 现代体能训练理念与方法融入高校公共体育的现状与对策 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(11): 1605-1608+1612.
[6] 王彦臻. 功能性体能训练在高校体育教学中的创新应用与实践探索 [J]. 田径, 2024, (10): 24-25.
[7] 吕晓龙. 高校田径体能训练系统化实施方法及成绩提升策略 [J]. 田径, 2024, (09): 29-31.
[8] 张杨生. 转变教育观念创新教学模式——评《体能训练理论与方法》[J]. 山西财经大学学报, 2022, 44(10): 128.
[9] 刘博, 陈文佳, 杨文礼. 新时代高校公共体能训练课开展的价值、阻碍与对策 [J]. 体育科技, 2024, 45(03): 95-96+103.
[10] 付波. 高校体育教育专业篮球教学中开展体能训练的必要性及对策思考 [J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报, 2024, (03): 98-100.