

高校体育教学中体能训练的意义与实践路径

苗琼玉

(长春中医药大学, 吉林 长春 130117)

摘要:高校是培养各种技能人才的摇篮,只有知识没有体魄的人才不能算合格的人才。因此,高校在强调专业知识、技能训练的同时,更应注重学生体能的发展。本文通过分析发现体能训练具有支撑高校体育教学、提高教学效率、提升教学质量等方面的意义。结合上述意义,本文从践行以生为本,师生携手共进、依托实际学情,优化教学内容、借助课改浪潮,优化训练手段、合理进行训练,科学控制强度四个方面讨论了高校体育教学中体能训练的意义与实践路径。

关键词:高校体育; 体能训练; 意义; 实践路径

当下高校学生的运动时间与运动频率远远低于中学生,体能下降、身体素质差已成为高校学生的一种常态,所以,十分有必要加强大学生群体的体能训练。高校体育教育工作者的工作内容和学生体能水平、身体素质关系最为直接,同时也主导着体育运动和体能训练对青年人才的影响,因此,必须要结合学生现状,积极探究全新的训练路径具有一定的客观必要性。

一、高校体育教学中体能训练的意义

(一) 体能训练是高校体育教学的支撑

体能训练在高校体育教学中全面渗透,既要发挥教师的主导作用,又要重视学生的主体地位。大学阶段的学生在参加体育课程时,能够根据自己的爱好、专长选择适合自己的、满足兴趣爱好的训练项目,如喜欢篮球的学生,可以选择篮球老师参加一系列的篮球训练;身体柔韧度好的学生,可以挑选健美操、街舞舞、瑜伽等体育选项课,通过具有喜爱的运动项目特点的项目,参加体能训练。同时,在训练过程中学生也可以根据当天的身体状况,选择符合当下身体状态的训练内容、训练强度和训练方法,促使学生清晰认知自己的真实水平,挖掘潜在体育能力。另外,根据新课改的要求的具体内容,越来越多高校的体育课堂开始强调体能训练的地位和重要程度。在具体实施过程中,很多高校体育运动项目需要在学生进行体能训练后才能够开展教学活动,如果体能训练环节缺失,一来很难提起学生运动的精气神,达不到应有的体育课堂运动训练状态;二来,失去了体能训练的支撑,大部分体育锻炼项目很难达到预设的体育运动效果。

(二) 技能协同育人有助于提高教学效率

高校阶段,学生具相对的时间自由,如在体育运动方面一味地以兴趣为导向,并不利于学生体育素养的长期发展。调查发现,无论哪种体育运动项目如果没有进行体能训练,直接进行高强度运动训练环节,很容易给部分学生带来运动损伤,减少运动寿命,这种情况会导致大部分学生对所选体育课程产生畏难情绪。而在高校体育教学活动中,将体能训练和技术训练进行有机结合,一方面可以大大降低学生运动损伤的几率,让学生在喜爱的运动中尽情地抛洒汗水,另一方面也能够为学生耐力、力量、柔韧度的发展起到推动作用,让学生在运动中拾取自信,获取成就感。在进行体能训练时,学生可根据教师安排的任务,结合自己的身体状况、基础水平等合理调整体能训练方式。在体能训练完成后再进行运动项目的练习,能够让以学生以更加良好的身体状态去完成特定动作、掌握各个动作的技术要领。此外,在技术训练和体能训练相结合的前提下,还可以促使教师转变教学思想,在训练过程中不断引入新思想、创设新方法,提升教学水平的新高度。例如,小型分组对抗赛,在竞争意识、团队意识的推动下,学生的体能

训练兴趣、技术训练热情都会得到高涨,从而更好地配合教师完成一系列的教学内容。简言之,技能协同育人,给传统的体育训练模式增加了新的色彩和活力,既可以培养学生体育意识、激发他们的运动细胞、预热身体状态,又有助于学生体育精神、竞技意识、体育习惯的生成,为学生的终身体育目标打下了基础。

(三) 打好体育教师提升教学质量的基础

现阶段,体能训练在高校体育教学中的加入,丰富了传统体育课堂的形式和内容,更加有利于学生体育素养的完善,同时也给体育教师带来了一定教学挑战。为了让学生充分理解、正确认识体能训练环节的意义,教师需要花费更多的课下时间去收集相关资料,研究体能训练的方法和意义。一种新的教学方法、教学理念只有被教师所接纳和认可后,能够在教学中发光发热,才能将自己的知识、思想“灌输”给学生,让他们在体能训练当中获取更多的益处。此外,教师应对挑战的过程,也是教师提升自我、提升教学质量的一种表现,只有教师得到了改变,教学内容、教学方法才会得到改革和优化,教学质量才能够拥有一个坚实的基础。

二、高校体育教学中体能训练的有效实践路径

(一) 践行以生为本,师生携手共进

高校体育体能训练过程中,教师应当积极践行“以生为本”理念,努力做到将其贯穿到体育教学的各个环节中。在生本思想指导下,在体能训练方法上体育教师可以尝试选择多听听学生的看法和建议,结合学生特点,归纳出符合学生性格、能力的好方法。同时,在体能锻炼中注重沟通环节,鼓励学生积极思考,打开思维、挖掘自我潜能,充分调动学生内在动力,驱使学生身体力行,践行自己提出训练意见和方法,从而凸显学生课堂主体地位,让学生以更为积极的状态投入到体能训练当中,养成正确的训练习惯、端正训练态度。并且,在沟通过程中,针对学生提出的意见、方法,好的应当给予赞扬,存在问题的则对其进行纠正,优化学生个体体能训练方法和意识,引导学生自觉改正。此外,为了进一步贯彻生本理念,教师还可以结合学生的专业,将学习和锻炼进行有机结合,促使学生全面发展、高效发展。同时,在信息时代背景下,教师既要解放思想,也要与时俱进,在体能训练方法可以借鉴一些国外或是本土学校优秀的做法,进而提高体育体能训练课堂的活力。

(二) 依托实际学情,优化教学内容

大学阶段,学生的身体素质虽然已经发展了很高的阶段,但是,个体和个体之间仍旧存在一定的差异。因此,在体能训练的内容上应该具有针对性、层次性。在开展体能训练前,体育教师应该结合学生资料对学生的基本能力进行测评,根据学生身体情

况进行分组,并为每组设计不同侧重点的体能训练项目,保证学生身体不受损伤的同时,可以促进学生力量、肌肉的发展。例如,以体能分组,可以将学生分为力量薄弱组、耐力有限组、柔韧性一般组等,并依次对他们进行强化力量体能训练、强化耐力体能训练以及强化柔韧性体能训练。此外,教师还有对学生的体能素质变化做好复测、跟踪,根据学生体能素质的变化,动态调整教学方向、训练强度,开展差异化教学。体能训练,不是单一的、独立的体育训练内容,它是一个连续的、循序渐进的教学内容。因此,需要体育教师组建教师共同体,遵循循序渐进原则,充分考虑高校学生的体能训练接受能力,一同研究、设计学生从大一到大三三个学年段的体能训练内容,保证学生身体和心理安全的基础上,让学生在训练过程中体会和感悟训练带来的成就感。

(三) 借助课改浪潮,优化训练手段

教学手段的是高校体育体能训练中的重要构成,教学手段的优化,一方面能够提高整体体能训练的成效,另一方面能够充分调动学生参与体能训练的积极性和热情,发挥主观能动性和主体作用,促进学生体能素养的发展,养成终身运动、热情锻炼的良好习惯。体能训练对高校学生来说,需要面对身体和精神上的双重困难,因此,训练状态往往欠佳。适当优化和创新教学方法,就可以加快高校体育课堂的改革进度,也能够满足学生体能训练的需求。

1. 设计训练游戏,唤醒训练热情

现阶段,高校体育体能训练活动普遍存在学生参与度不高的问题,教师可以采用多元化的体能训练方式,带动学生的训练积极性,促进高校学生体能素质发展。结合体育教学以及大学生实际情况来看,学生日常没有体育锻炼计划,身体素质难以进行高强度的体能训练,进而出现参与体能训练热情不高的现状。主要是由于大学阶段学生处于一个开放、自由的环境中,在时间安排上更为轻松,一部分学生会选择将重心放在考取各种技能证书、考试考核上面,而另外一部分学生则愿意将更多的时间花费在探索人生、体验生活上面。除此以外,体能训练的方法方式上单一、死板、枯燥的特点也会让学生产生“离心力”。因此,体育教师应积极创新体能训练方法,尝试结合学生比较喜爱的体育运动,设计出以游戏为外在形式的体能训练方法,从而达到活跃体能训练课堂学习氛围、激发学生参与体能训练热情的效果。例如“翻山越岭”游戏,将学生分成若干小组,每组十个学生,比赛距离100米。比赛规则:小组的第一个人要依次跳过另外九个成员,并蹲下做山状,以此类推,直到其中一个人到达100米处,先完成的队伍为胜利方。通过游戏,能够很好地锻炼学生跳跃能力、耐久力,也能够让学生在比拼过程中,认识到自己在体能方面的不足,并且学会运用“以人为镜”的思想,做到互相的取长补短。而且游戏可玩性较高、参与难度较低,非常适合多次、频繁开展,进而达到体育体能训练的最终效果。

2. 打破思想束缚,科技助力体育

在多媒体发展越来越迅猛的今天,越来越多的高校在教学中开始落实“智慧课堂”“互联网+校园”的教学方法。而体育教学,作为德智体美劳中重要的构成部分,也应该打破思想束缚,与时俱进,运用一些现代化的技术,协助完成体能训练任务。多媒体技术、智慧课堂、微课、电子白板等教学手段,具有动态化、直观性、形象性的特点,它们和体育体能训练的结合,不仅能够让学生“零距离”、直观化学习体能训练中的技巧、方法,还能够

降低学生对体能训练的抵触情绪,提高学生训练热情、活跃课堂的气氛、达到预期训练效果。比如在介绍人体的肌肉结构等基础体能训练知识时,体育教师可以利用多媒体技术、智慧课堂、微课等手段,直观、形象、细致地向学生完整的介绍体能训练和人体肌肉的关系、展示错误体能训练方法对肌肉的伤害,进一步加深学生对体育知识的学习,对体能训练方式的把握。再比如,进行篮球体能训练时,体育教师可以利用现代教学手段播放NBA赛事、NBA精彩投篮集锦等,让学生在享受体育的过程中,获得更多关于篮球的有知识、比赛规则以及熟悉篮球体能训练中技巧和等内容。

(四) 合理进行训练,科学控制强度

体育教师在对学生进行体能训练时,需要有两个清晰的认知:一是体能训练是一项长期的体育教学项目,二是学生的体能不是短时间内就可以达到某种水平的。只有教师具备上述清楚认知后,才能够保证在体能训练过程中,不会给予学生太大的训练压力或是安排超饱和的训练内容,而是能够结合学生的身体素质、训练状态合理安排或是调整体能训练内容,避免过度训练给学生的身体机能带来负面影响。同时,在体能训练活动中,教师尽可能要时刻守在学生身边,观察他们的身体反应,当学生出现疲劳或不适时,及时结束学生的训练内容,并安排适当地休息和放松,避免超负荷训练现象的发生。科学控制体能训练强度具体做法如下:第一,提前了解、记录学生基本体能情况,整理出学生的最大摄氧量、最大心率、靶心率、梅脱等数值。通过和学生自身数值的对比,教师可以了解到学生真实的身体状态,从而决定学生是继续训练还是休息;第二,遵循循序渐进原则,无论是哪种体能训练项目,都必须具备热身、健身训练、整理活动、拉伸等4个部分,保证体能训练的合理性和科学性;第三,根据学生身体状况、身体反应调整训练内容。如学生感到呼吸急促、头晕、胸闷等症状时,应立即停止运动,并寻求体育教师、校医的帮助。对于有心脏病、高血压等疾病的学生,教师应结合医嘱合理调整运动难度系数。科学合理的控制体能训练强度,不仅可以让学生保持体能训练的战斗力和战斗力,挖掘自身真正实力,还可以拉近学生和体能训练的距离,降低他们的抵触情绪,养成自我规划训练计划、强度的习惯,做到上课下课科学安全训练,实现高校体育最终的体能训练目标。

三、结束语

综上所述,理论学习不是高校学生大学生活的全部,健康的体魄对学生成长同样重要。因此,教师要从现代社会的需要出发,及时转变思想,在体育教学中积极融入全新的内容,才能够让学生朝着综合性人才的方向发展。高校体育体能教学活动的开展,仍旧受多种因素的制约,但是高校教师应当以积极的态度,不断研究和创新教学方法,努力协助学生以饱满的状态完成体能训练任务,在“探究—尝试—调整”的过程中和学生一同成长、一同发展。

参考文献:

- [1] 夏思鸿李兵. 高校体育课线上体能训练教学实践探索[J]. 长沙大学学报, 2022, 36(5): 95-98.
- [2] 苏志锋. 高校体育线上教学中学生体能训练设置与实践研究[J]. 吉林农业科技职业学院学报, 2023, 32(5): 110-115.
- [3] 漆亮. 高校体育教学中推广拓展训练的意义及策略分析[J]. 当代体育科技, 2022, 12(2): 50-52.