

# 高校体能训练存在的问题及对策探讨

周龙

(文华学院 湖北黄石 435000)

**摘要:**高校大学生人才培养时,学生体能训练非常重要,利用体能训练活动增强大学生身体素质与意志水平。体能训练活动中,高校还要注意学生训练的全面性,结合学生实际身体状况合理制定训练计划。基于此,针对高校体能训练问题与对策相关知识,本文从以下几方面进行了简单地论述,希望对相关领域研究有帮助。

**关键词:**高校体能训练;问题;策略

## 引言

体能一词最早来自欧美,比较贴近我国倡导的身体素质,我国部分地区也叫做体适能,有相同的意思,是个人身体素质重要衡量指标,充分体现个人身体器官与系统技能状态。体能训练是借助力量、速度、耐力、协调、柔韧与灵敏性等展现个体基本运动能力。社会经济发展中,高校大学生承担着振兴祖国中国梦目标实现的重要历史使命,因而必须要具备良好身体条件。现阶段,大学生综合素质备受社会各界关注,只有身体素质好,方可全身心投入日常工作与学习。所以,高校体育教学中,要加强学生体能训练,以此保障学生身心全面发展。

### 1、高校教育教学中体能训练的作用

#### 1.1 利于有效激发大学生运动参与热情

高校大学生体能训练时,为了保障顺利完成各项体育活动,充足体能条件是首要因素,保障大学生有效完成各项训练动作。日常学习生活中,大学生要树立正确体育锻炼意识,提高自身技能水平。现阶段,社会经济发展速度不断加快,兼备合作精神与沟通能力的人才深受政府部门和企业欢迎。体能训练时,因此该课程很多项目要在室外完成锻炼,以此培养学生养成偏好品质,还可增强学生心理素养。通过体能训练活动,大学生自身综合素养也会得到提高,积极参与活动激发浓厚兴趣学习课程内容,自发参与体育运动锻炼,以此为后期体能训练提供保障。

#### 1.2 利于增强大学生适应能力

未来就业过程中,大学生要适应社会自然环境与规范意识等,还要重视自身合作意识的增强,以此实现全面发展。高校大学生体能训练时,组织各项活动以此保障大学生养成更好的适应能力。特别是自然环境千变万化,利于大学生以较强的能力适应自然环境变化。高校体能训练活动中合理规划训练内容,提升学生身体素质,以此有效抵御自然环境变化造成的不适应性。合作项目训练活动中,学生自身身体素质得到很好地锻炼,对团结协作意识的养成也有很好的作用,提高团结协作适应能力。大学生训练时,老师可利用师生互动交流引导大学生顺利完成训练任务,以此提高大学生社交能力,未来发展中更好地适应人际交往。

#### 1.3 利于大学生实现全面发展

高校体能训练利于很好地锻炼学生生理能力,还可引导大学生锻炼自身心理素养。实际训练活动中,学生小脑受到一定的冲击,使得身体神经系统有更强的活动能力,增强学生自身协调能力。而且体能训练过程中,还可养成良好的耐久与灵活能力。体能训练日常活动中,育人是其主要目标。因现阶段部分高校不重视大学生体能训练与品德教育,品德教育缺失问题比较严重。大学生品德教育中,大多是简单地讲解书本内容,合理规范的实践活动非常少。大学生体能训练,可通过体育活动形式融合品德教育,借助体能训练提高大学生自我感知能力,有效开展品德教育保障大学生实现全面发展,增强竞争优势更好地步入社会。

#### 1.4 学生意志得到很好地锻炼

高校大学生体能训练活动,利于大学生充分展现其情感特点,利用运动方式呈现自身受情绪影响的各类问题。体能训练活动中,还有利于培养大学生良好情感能力,加强意志锻炼,能够积极主动参与体育项目锻炼。体育锻炼活动中,大学生也可养成坚强意志与情感。大学生体能锻炼活动中,对自身个性发展也有很好的作用,因每位大学生有不同的个性,因而个性培养中可利用体育项目引导大学生个性发展。大学生体能训练活动中,利于增强学生体质养成健康体魄,提高自身能进一步提高学生精神素养,为学生后期发展提供重要支撑。

## 2、当前高校体能训练存在的问题

高校体能训练以提高学生身体素质为主,增强其自主锻炼意识。众所周知,身体是革命的基础,具备良好体能素养与健康体魄,才能保障大学生更好地进入社会取得成功。所以,高校人才培养过程中,要重视大学生体能训练活动,以此增强学生身体素质。现阶段,我国部分高校不重视学生体能训练,实际训练模式与方法还不够完善,相较之发达国家高校体能训练,存在的差距比较大。其存在的问题主要表现为以下几方面。

### 2.1 高校思想上不重视体能训练

高校办学中,管理者是主体。现阶段,我国部分高校不重视学生体能素养训练,由此使得学生身体素质差,速度、力量、耐力、柔性、灵敏性及协调性比较差。体能训练中很多学校应用单一化训练手段,不利于激发学生运动热情,老师缺乏耐心为学生传授体能锻炼技能,理念创新与知识储备明显不足。传统体能训练大多是强制要求学生进行一些项目,如仰卧起坐、立定跳远或中长距离跑等,还要规定学生要达到分数标准,否则无法获得该课程学分,顺利毕业就会受到影响。此种消极对策使得大学生内心抵触甚至反感体育锻炼,甚至有的学生出现歪心思,试图以作弊或替考等方法蒙混过关。

### 2.2 缺乏完善的体育设备与场地

高校体能训练中,体育设备与场地不完善是比较普遍的问题。很多高校建成了足球场与篮球场,然而其他体育场地、场馆与体育器材却不够完善。同时,器材应用也是非常突出的问题,体育课堂上才可借用相关体育器材,课余时间学生无法借出此类器材。所以,课余时间学生基本锻炼得不到保障,设备有限使得学生无法对体能训练做好合理安排,长此以往逐渐削弱了其对体能训练的热情,不利于改善大学生自身综合素养。

### 2.3 专项体能训练不够深入

现阶段,部分高校田径运动教学中体能训练安排比较少,对于专项体能训练,很多老师更加重视一般体能训练,甚至有的老师认为对学生进行专项体能训练没有什么意义。实际上,专项体能训练是非常必要的,利用专项体能训练可快速而有效地提高学生田径运动水平。专项体能训练重视锻炼者自身力量与持久性,相较之西方

国家田径运动员专项体能训练强度,我国田径运动员专项体能训练明显跟不上,由此对我国高校学生运动水平的提高带来了严重的影响。

### 2.4 体能训练缺乏创新的训练方法

现阶段,我国田径运动项目体能训练创新性比较差,特别是高校田径运动过程中表现的更为明显,体能训练的必要性性与重要性认识不到位。田径项目运动中组织体能训练,旨在为了保障运动员肌肉与神经系统灵活性,打好基础促使田径运动员提高自身运动速度。体能训练过程中,部分西方国家选择通过变换场地方式增强运动员身体耐久力,如选择在半山路、丘陵或森林等场所。然而,现阶段我国很多高校主要在学校操场开展体能训练,训练场地简单不利于运动员有效进行中长短等不同形式的跑步训练,最终无法实现预期训练目标。

### 3、高校体能训练有效策略

#### 3.1 培养学生养成良好的体能训练习惯

田径运动体能训练教学中,老师要加强培养学生良好运动习惯,以此为提高学生田径运动水平提供保障。首先,老师帮助学生合理制定体能训练计划。实际教学中,老师可结合学生不同特点,帮助学生制定针对性体能训练计划,确保体能训练计划符合学生发展需求。全面保障体能训练质量与效率,从根本上提高学生体能训练水平。其次,老师要与学生积极沟通,构建良好师生互动关系。老师要随时注意观察学生变化,与学生保持良好沟通关系,深入了解学生体能训练遇到的问题,帮助学生有效解决体能训练遇到的问题,及时疏导学生体能训练或田径运动项目存在的负面情绪,促使学生以积极心态投入田径运动锻炼。再次,做好监督。田径体能训练教学中,老师要对学生体能训练进行适当监督,引导学生养成良好运动习惯严格依照体能训练计划投入锻炼,提高课下体能训练效率,打好基础增强学生田径运动水平。

#### 3.2 加大体能训练器材投入,保障师生训练安全

高校体能训练过程中,训练器材问题比较常见,尤其是部分经济不发达地区高校体能训练体育器材缺乏充足的资金保障,部分地区不重视学生体能训练,学校不能定期更换体能训练所需器材,甚至学生体能训练课堂上所用体育器材存在一些问题,由此埋下了严重安全隐患。体能训练过程中如果因体育设备落后发生威胁师生人身安全,就会受到社会严重的谴责。国家发展中,大学生是重要人才资源,也是国家未来发展的希望。所以,各高校要加大体能训练设备资金投入,学校领导必须要重视,其与师生安全问题息息相关,提高学生体能训练硬件设施,从根本上保障学生体能训练实际效果。

#### 3.3 有效融合理论与实践训练,满足体能训练要求

田径运动体能训练过程中,高校老师首先要引导学生学习有关理论知识,做好深入探究。同时,学生对体能训练相关理论知识很好地掌握前提下,对于田径运动体能训练老师要逐步完善其训练体系,以此创造良好条件提高学生田径运动体能训练水平。一般,田径运动项目没有章法地体能训练,不利于提高学生综合素养,很大程度上还会削弱学生体能训练主动参与热情。所以,田径运动体能训练过程中,高校体育老师一方面要为学生讲解相关理论知识,同时还要重视学生实际训练情况,以实际训练结果检验理论知识是否正确。在此基础上,充分满足高校学生田径运动体能训练实际需求,全面实现训练目标,有效提高高校学生体能训练水平。

#### 3.4 创新体能训练模式

现阶段,高校体能训练时,训练内容设计单一对学生没有很大的吸引力。所以,高校要积极创新体能训练模式,增强训练实效性

以此确保学生获得科学合理的锻炼,减小训练对学生身心造成的影响,通过训练提高学生身体素质。所以,实际训练过程中老师严格控制训练负荷,应用科学锻炼方式增强训练趣味性,以此保障学生训练效果。

如学生体能训练过程中,老师可应用多元化教学方式激发学生训练兴趣。耐力训练时对跑步路线进行创新,加强跑步环境优化,以此增强训练效果。体能训练时,老师还要重视评价方式的创新,科学评价促使学生通过训练实现身心健康发展。因而,高校体能训练过程中,老师要了解学生基本运动情况与健康状况,加强创新训练方法与评价机制,保障实际锻炼效果。

#### 3.5 有效创新训练内容

高校学生体能训练时,还要注意学生学习要求与心理需求的满足,合理应用运行项目丰富教学内容,保障学生获得身心愉悦的训练体验,组织体育项目锻炼学生身体能力,保障学生全面发展以此缓解学生学习压力。实际训练过程中,老师还可结合高校所在区域特点,开发本土运动项目。如学校制定越野项目,满足学生探索需求。开展项目时利用器械类健康运动提高学生动手能力,增强创新意识。在此基础上,学生参与活动锻炼身体还可放松身心。

#### 3.6 重视课后总结

体能训练课程结束后,老师要加强课程总结,及时发现体能训练课程存在的问题以及学生遇到的难题,以此提供科学依据进一步优化田径运动体能训练课程,有效提高体能训练课程教学质量。实际教学中,老师可通过线上课堂满意度调查方法,课堂教学完成后学生填写线上满意度问卷。一方面,通过线上大数据分析保障问卷分析速度及准确性,另一方面增强学生配合度。此外,老师还要注意学生体能训练及比赛等实际情况,结合学生体能训练状态深入反复田径运动体能训练课程,科学制定教学优化措施,打好基础提高学生田径运动水平与身体综合素养。

### 结束语

综上所述,高校大学生培养中,良好体能训练是学生素质的重中之重,也是体育训练的根本宗旨,高校提高体育教学效果的前提。所以,体能训练过程中加强优化训练方式、方法及方案,进一步创新训练手段,以人性化理念管理体能训练,确保每位学生都能体会体育学习的乐趣,感受生命的真谛与体育锻炼魅力,为高校体育事业发展奠定良好的基础。

### 参考文献:

- [1]隋虎,李锐.高校体育教学中体能训练的技巧与方法分析[J].健与美,2022(02):104-105.
- [2]张海涛,尹航.高校体能训练存在的问题及对策[J].文体用品与科技,2021(15):14+51.
- [3]洪艳玲.高校田径训练问题及训练方法[J].拳击与格斗,2021(07):116-117.
- [4]于春雨.高校体能训练存在的问题及对策[J].体育风尚,2020(09):61-62.
- [5]谭丽华.浅谈高校田径运动体能训练存在的问题与解决对策研究[J].体育风尚,2020(08):44-45.
- [6]陈书磊.高校田径运动体能训练存在的问题与解决策略[J].文体用品与科技,2020(13):61-62.
- [7]殷国龙.高校田径项目教学与训练中体能训练存在的问题与对策[J].佳木斯职业学院学报,2019(11):120-121.
- [8]林香莱.大学生体能训练问题及对策探析[J].青少年体育,2019(04):96-97.