

# 利用体能训练提升学生身心健康的途径研究

高敏敏

甘肃省庆阳市西峰区团结小学 745000

**摘要:** 学生身心健康发展影响着民族的未来。提升学生身心健康水平有助于推动全民健康。体能训练会对学生身心健康造成一定的影响,这种影响是具有双面性的。大多数学生不能够进行科学有效的体能训练,在体能训练中存在许多误区,反而会损害学生的身心健康。所以,该文是关于体能训练对学生身心健康影响的研究分析,探讨学生体能训练促进身心健康的方式,最终达到科学的体能训练提高学生身心健康水平的目的。

**关键词:** 体能训练; 学生成长; 身心健康

## Research on the Ways of Using Physical Training to Improve Students' Physical and Mental Health

Gao Minmin

Tuanjie Primary School, Xifeng District, Qingyang City, Gansu Province 745000

**Abstract:** The development of students' physical and mental health affects the future of the nation. Improving students' physical and mental health will help promote national health. Physical training will have a certain impact on students' physical and mental health, and this impact is two-sided. Most students cannot carry out scientific and effective physical training. There are many misunderstandings in physical training, which will damage students' physical and mental health. Therefore, this article is about the research and analysis of the impact of physical fitness training on students' physical and mental health, and discusses the way students' physical fitness training promotes physical and mental health, and finally achieves the purpose of scientific physical fitness training to improve students' physical and mental health.

**Key words:** physical training; student growth; physical and mental health

体能训练是健康教育的重要组成部分,但在进行体能训练的过程中存在着许多不足,学生对体能训练的认识不够深刻,关于体能训练对学生身心健康影响不够明确。正是基于此,本文介绍了体能训练的概和意义,以及如何进行科学的体能训练能提高学生身心健康水平。众所周知,科学适度的体能训练有益于身心健康,会让学生受益终身,这样为学生更好的服务于祖国进行的有力的保障。

### 一、体能训练的重要性和必要性

体能训练是竞技运动训练的核心,也是大众健身运动的主体,所以相关体能训练热点与前沿的研究在一定程度上反映了体育学科学研究的水平和发展动态。体能训练在竞技运动占据着更加重要的地位。体能训练结合专项需要,通过科学合理负荷的动作练习,从而改善运动员身体形态,提高有机体各器官系统机能的活动能力,充分发展运动素质、促进运动成绩提高的训练过程。学生虽然没有这么多去参加竞技运动的机会,但是在运动会上还是能够用到的。学生得到科学的体能训练能够有更好的耐力、更强的身体素质投入到学习生活中去。

#### (一) 体能训练的概念

体能训练的概念是跟随时代的潮流不断发展变化的。传统体能训练是在苏联和东德体系的传统训练学影响下的体能训练,主要包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧5大身体素质。现代体能训练又融入了许多西方的元素,变得更加科学,综合性更强,体能是一个人进行各项体育活动的基础,拥有良好的体能才能更好地去完成各项工作。

#### (二) 体能训练的重要性和必要性

体能训练是竞技运动训练的核心,也是大众健身运动的主体,所以相关体能训练热点与前沿的研究在一定程度上反映了体育学科学研究的水平和发展动态。体能训练在竞技运动占据着更加重要的地位。体能训练结合专项需要,通过科学合理负荷的动作练习,从而改善运动员身体形态,提高有机体各器官系统机能的活动能力,充分发展运动素质、促进运动成绩提高的训练过程。青少年虽然没有这么多去参加竞技运动的机会,但是在运动会上还是能够用到的。青少年得到科学的体能训练能够有更好的耐力、更强的身体素质投入到学习生活中去。青少年身心健康水平得到提高会对他们以后的工作生活造成深远影响,可以有更健康的身体投入到以后的工作当中。

### 二、学生体能训练中存在的问题

#### (一) 体能训练相关设施不完善

不同的体能训练需要的设施不同,体能训练对硬件设施还是有一定要求的。目前,体能训练的公共设施不完善,不能满足科学训练的需求;健身房在偏远地区分布较少,不能满足学生进行力量和柔韧锻炼的需要。学生体能训练中存在着体能训练相关设施不完善的问题。

#### (二) 学生对体能训练兴致不高

要想让体能得到提高需要让身体达到一定的极限,还需要高频率持之以恒地进行训练,这就注定体能训练是辛苦的、枯燥的。学生的年龄相对较小,思想还不成熟,自身没有增强体能的意识,不了解体能训练的意义,对枯燥的体能训练很难产生兴趣。学生体能训练中存在着学生对体能训练兴致

不高的问题。

### (三) 训练强度不合适

学生在体能训练过程中不好掌握一个适度的训练强度。每个人的身体素质不同,统一的训练强度不能达到科学训练的目的。可能有点学生强度过量,会对身心健康造成损害;有点学生训练的强度不够,没有达到训练的目的。学生对体能的锻炼没有延续性,可能很多天都不会进行一次体能训练。学生体能训练中存在着训练强度不合适的问题。

### (四) 素质训练不全面

学生在进行体能训练时通常会采用长跑这一种方式,只有速度和耐力可以得到锻炼,而针对力量、灵活和柔韧的锻炼不足。学生对体能的认识不足,把耐力看成体能的全部,只是单纯的用长跑去了解体能的极限,体能训练的方式过于单一。学生体能训练中存在着素质训练不全面的问题。

## 三、利用体能训练提升学生身心健康的途径

### (一) 完善学生体能训练相关设施

体能训练相关的设施是进行科学体能训练的基础和前提,完善学生体能训练相关设施具有重要意义。这就要求国家加大对学生体能训练相关公共设施的建设与投入,加强管理提高资源的利用率。学生身体还没有完全发育成熟,在身高体型以及力量上和成年人存在差异,这就要求要为学生专门建设运动设施。同时,对学校的设施建设更要重视,让学生随时随地都有相关设施进行体能训练。完善学生体能训练相关设施,有利于体能训练的开展。

### (二) 适当的训练强度

适当的训练强度才能取得良好的效果。适当的训练强度指的不仅仅是单次的体能训练,还包括进行体能训练的频率。一次体能训练的时间和运动强度都是非常考究的,具体情况还要因人而异。训练的时间和强度不够,达不到增强体能的目的;训练的时间和强度过量,会感到过度劳累,造成身体上的不舒服,甚至会损害学生身心健康。体能训练的频率同样如此,找到最适合自己的频率,才是最优解。适当的训练强度,可以让体能训练事半功倍。

### (三) 多样的训练内容

众所周知,多样的训练内容才能让素质得到全面的提升。各式各样的训练才包括力量训练、耐力训练以及灵活训练等。可以通过举重进行力量训练;通过长跑进行耐力和速度训练;通过体育游戏进行灵活训练。多样的训练内容可以让学生进行选择、组合,增添了体能训练的趣味性。多样的训练内容,丰富了体能训练的内涵。

### (四) 科学的训练方法

在平时体育课上,科学的训练方法才会让体能训练的效率高。学生在进行体能训练的过程中,要根据自身的实际情况,听取专家的建议,充分利用好辅助训练的设备,进行适度的体能训练。同时,学生对自己训练的时间要有一个详细科学的规划。科学的训练方法,有益于学生的身心健康。

### (五) 制定清晰的人才培养目标与教学目标

现阶段,体育课程改革工作的开展与落实,需要充分考虑全球体育发展趋势,并结合我国社会主义初级阶段的基本形势。同时,教师还需考虑体育人才的认知规律与体育科学的特点,制定清晰的人才培养目标,即培养学生的体育能力,进一步加强对体育课程的深入研究,探索体育人才培养课程之间存在的关联,进而推动体育学科的课程体系进一步完善,

让体育课程体系更加完整与宽广。除了需要注重基本的体育技能培训,教师还需要注重学生其他方面基本素养的培养,包括具备接受研究生教育的水平、从事体育教学活动的水平等,培养出高素质、高能力的现代化体育人才,让学生具备更高的竞争优势。

### (六) 优化教学方式,注重复合型体育人才的培养

体育教师需要积极打破原来的四年制培养路径,把本科生与研究生教育充分结合在一起,进一步提升本科体育人才的综合素养与能力,同时还能增强体育人才在社会中的竞争优势,消除大众对本科体育生的偏见。积极改革体育人才培养方法与模式,比如,结合体育人才的兴趣爱好,让学生自行规划未来的就业方向,包括学生在毕业后接受研究生教育以及从事基本的体育教学工作等。通过这种方式,不仅能够进一步实现体育人才资源的有效配置,还能开拓出培养高素质、高能力综合性体育人才的新局面。

### (七) 深化学生在课堂中的主体地位

在传统的体育教育工作中,教师在课堂中占据主导地位,但是这种教学方式并不符合素质教育的要求,同时也不利于人才培养。因此,教师应深化学生在课堂中的主体地位,以学生为核心,采取有效的教学方式,提升学生的运动能力,激发学生的主观能动性,从而让学生能够积极主动地接受体育知识。在这一基础上,教师需要给学生预留一定的时间与空间,确保学生能够充分发挥自身的优势。比如,在健美操教学过程中,部分学生的核心力量训练已经达到标准,教师可以引导学生融合自己的思考,在镜子面前利用模仿动作进行核心力量训练,并逐步增加训练的难度,通过这样的方式,可以有效激发学生的主观能动性。与此同时,还能增进学生与教师之间的距离,让学生和教师进行有效交流,提升体育教学中应用核心力量训练的效果。

## 四、结语

总而言之,国家非常重视学生的身心健康问题。体能训练能对学生的身心健康造成影响,但不明确具体是怎样影响的,体能训练尚处在不成熟的阶段,还存在着许多不足。正是基于此,本文是关于体能训练对学生身心健康影响的研究分析。首先,介绍了体能训练的概念及体能训练的重要性和必要性;接着,列举了学生体能训练中存在的问题;然后,介绍了采用的研究方法;接着,分析了体能训练对学生身心健康影响;最后,对学生体能训练促进身心健康提出了相关建议。科学适度的体能训练有益于身心健康,会让学生受益终身,会给他们的学习和生活提供无形的帮助。

## 参考文献:

- [1] 母应秀.我国体能训练概念研究述评[J].当代体育科技,2020,9(18):14-15.
- [2] 陈澄果.浅谈体能训练对学生身心健康影响的研究分析[J].体育风尚,2020(09):111-112.
- [3] 陈澄果.浅谈体能训练对青少年身心健康影响的研究分析[J].体育风尚,2020(09):111-112.
- [4] 邵嘉惠.体能训练在体育教学中的价值研究——以羽毛球为例[J].冰雪体育创新研究,2021(20):157-158.
- [5] 张俊杰,李会超,郭成根,吴进,叶俊,魏宏文.现代体能训练理念与方法融入公共体育的现状与对策[J].中国学校卫生,2021(11):1605-1608.