

体适能训练对高校公共体育课 教学改革的影响研究

前言 ▶ 随着物质条件和生活质量的提高，体育健康的重要性日益凸显，这就要求高校在培养人才期间，不仅要注重专业技术知识的授受，也要重视体育健康课程的开设。为进一步促进高校公共体育课教学改革，笔者提出体适能概念，就体适能训练的必要性及其对教学改革的影响展开研究，并简要分析了体适能训练对学生体质健康测试各项指标的影响，以供参考。

关键词 ▶ 体适能训练；高校公共体育课；教学改革

新时代，人们的健康意识不断加强，体育运动、健身运动、医疗健康等逐渐兴起，健康体适能也随之成为体育教学的发展方向，在促进当代学生身心健康发展、提高其身体综合适应能力能够发挥重要作用。将体适能训练引入高校公共体育课教学改革当中，是体育课教学工作的必然选择，也是增强大学生体质健康的重要方式。这不仅关系着学生的个人身体素质发展，更影响着国民体质发展趋势。因此，对体适能训练及其教学改革影响的研究十分必要，对推动高校公共体育课教学改革发展具有重要意义。

1 体适能概述

所谓体适能，即为适应生活需要所需具备的各种体力活动能力。该名词是由美国提出，于20世纪80年代初由运动生理学界翻译并引入我国。现阶段，体适能概念主要分为广义和狭义两种^[1]。前者认为体适能是身体对外界环境的适应力，以及自身器官机能对内部环境变化的适应力；后者对体适能概念进行了细致划分，包括健康体适能、竞技体适能两类，其中，竞技体适能还分为一般体适能与专项体适能两部分。高校公共体育课教学主要以健康体适能训练为主，旨在强健学生的身体素质、促进学生身心健康发展。具体而言，健康体适能包括心肺适能、肌肉耐力和力量适能、身体成分适能、柔韧适能等方面，有助于增强学生的免疫力、身体素质^[2]。比如，增强心肺耐力可强化心脏功能、减缓衰老、降低心肺相关疾病；增强肌肉耐力、

力量等能力则可提高学生的运动水平、减少肌肉伤害等。而体适能训练，则是基于体适能概念，以提高学生体能为目的的训练活动，其训练方法包括如敏捷训练、力量训练、爆发训练等。因此，在高校公共体育课教学改革中进行体适能训练十分必要，不论对提升学生体育运动能力、身体素质、体育素养还是生命健康意识、终身运动意识都具有重要意义。

2 体适能训练的必要性及其对高校公共体育课教学改革的影响

优越的物质条件给予了学生舒适、安逸的成长空间，然而，久坐、活动不足的生活方式导致当代大学生的体质水平降低，大多数学生都存在体脂高、力量弱、耐力不足等问题，身体健康每况愈下影响着学生的长远发展^[3]。

目前，体适能训练逐渐被重视，经实践研究，体适能训练有助于提升身体素质水平，提高学生的体质健康水平。就目前高校体育课教学情况而言，体适能训练虽取得一定的成果，但如何将其有效融入到体育课教学中，使其充分发挥自身功能作用，仍需对其深入研究，尤其是体适能训练的必要性以及对高校公共体育课教学改革的影响方面，对教学实践具有重要指导意义。

2.1 落实新时代高校体育教学理念

针对当前高校学生体质素质下降的问题，课程改革特别提出加强体育重视，要求教师在优化教学方式的同时，将体育课程的价值最大化，使学生既能够增强体质、锤炼

意志,也能够享受体育运动乐趣、养成终身体育意识。同时,素质教育也特别提出全面发展的教育理念,倡导学生多运动,能够实现身与心、才与德的综合发展。而体适能训练则是以强化学生身体素质为目的的训练,学生在训练过程中亦能够锤炼意志、磨炼心理素质、增强社会适应。由此来看,体适能训练与高校体育教育思想、教学理念相吻合,不仅是高校体育教学的补充,也是高校体育教学改革的必然选择。

2.2 增强大学生体质健康水平

体育课开展体适能训练的根本目的,旨在提高当代大学生体质健康水平。目前,大学生的身体素质受环境、物质条件以及自身因素等诸多方面的影响,而建设强国不仅在于大学生要具备智慧、能力,也要拥有较高的身体素质水平。因此,提高学生体质健康水平尤为重要。作为体育健康教育新理念,体适能训练能够更加科学地帮助学生提高各方面身体机能及运动能力。同时,体适能训练具有一定的针对性,且训练过程不受地点、时间、空间等因素的限制,长期坚持后,学生的体质健康水平能够得到明显提升。不仅如此,结合体适能训练的特点,将其应用于高校体育课程教学改革,还有助于学生掌握正确的运动方式,使学生能够以更加科学的方式、良好的习惯进行运动,为终身体育打下良好基础。

2.3 丰富公共体育课程内容

传统的体育教学方式是以教材为基准而开展的教学活动,而融入体适能训练,则能够在一定程度上丰富体育课堂教学内容,有助于调动学生的体育学习积极性,促进体育课堂顺利开展。就高校公共体育课程而言,教材内容更倾向于体育技能、运动知识方面的内容,虽存在体质健康方面的内容,但与健康体适能仍有一定的区别。同时,体适能训练注重学生身体素质的锻炼,既能够作为课前热身运动,也可与其他运动项目相结合。相较于直接进行课程教学,体适能训练的融入能够使课堂内容更加充实,学生也能够从中获得更多对体质健康知识的认识与了解。

2.4 改进高校体育教学模式

体适能训练注重身体机能、适应能力、体能的提升,科学设计训练方式不仅能够激发学生的运动积极性,也有助于提高和改进体育教学模式。就传统教学方式而言,主要是以教师示范、学生模仿,教师讲解、学生听取的方式传授体育知识与技能。融入体适能训练,结合其实践性、运动性等特点,则有助于改变以往的教学模式,使体育教

学更具自主性、愉悦性。比如,教师可以参考健身房运动方式,搭配有节奏的背景音乐,组织学生进行体适能训练;设计趣味游戏活动,将体适能训练融入趣味游戏当中等,让体育教学更加“快乐”,激发学生的体育运动意识和兴趣。另外,时代背景衍生出线上教学,而体适能训练不受地点、空间、时间等因素影响,因而教师还可采取线上线下混合式教学、录课教学、微课教学等方式开展体适能训练。这样既有助于拓展体育课教学方式,也能够培养学生自主运动和锻炼的意识与习惯,从而逐步提高学生的身心健康水平。

2.5 有利于实施《国家学生体质健康标准》

与体育课程相比,体适能训练更侧重学生体质及体能的提升。课程中融入体适能训练,能够让学生逐步意识到身体素质、健康的重要性,明白体质健康测试的意义。同时,学生在了解体适能训练相关知识后,也能够了解自身身体健康素质水平,并懂得以科学的方式进行运动和锻炼,逐步养成良好的运动习惯。体适能训练对高校体育课程教学改革的影响还在于促进《国家学生体质健康标准》的顺利落实,使其教育功能、指导功能、反馈功能等能够切实落实^[4]。

3 体适能教育理念引入教学改革后对学生体质健康测试各项指标的影响——以某高校体适能教育实践情况为例

体适能训练是体适能教育理念的实践方式,目前大多数高校已逐步引入该理念及训练方式,并取得一定的成果,不仅有效促进了高校体育教学质量的提升,也为体育教学发展方向提供了实践依据。具体在对学生体质健康各项指标的影响上,主要体现在体脂肪含量、心血管适能、身体柔韧性、肌肉耐力、肌肉力量等方面。

3.1 对学生身体质量指数(体脂肪含量)的影响

所谓体脂肪含量,即身体内脂肪的总质量。评测体脂含量有诸多方法,如生物化学法、身体密度法、围度法等。此外,也有依据身高体重判断体脂的方法,如肥胖度法、身体质量指数等。高校通常采取身体质量指数的方式反映学生体脂肪含量。根据体脂肪含量,可判断学生的身体质量处于哪个环节,即营养不良、体重较轻、体重正常、超重、肥胖等^[5]。

某高校在进行一年的体育教学实践后,大多数学生的体脂肪含量并未产生明显变化。可见,体适能训练有助于

学生保持体脂含量。然而,体脂含量的变化并非依赖于运动和训练,还需要注意饮食习惯以及运动过程的细节,如运动时间、强度、频率等。若想要有效改变体脂含量,除体育课之外,还需要学生主动在课下锻炼并保持良好的饮食习惯。

3.2 对学生心血管适能的影响

增强心血管适能有助于提高学生的体力。评价心血管适能的方法分为直接检测和间接检测两种。前者包括如有氧运动效率测定、最大摄氧量测定;后者的检测方法则有一些具体的体育运动,如跑步、往返跑、台阶测试等。

该校主要采取台阶测试研究体适能对学生心血管适能的影响。经一年训练之后,学生的心血管适能实现了整体提升。因此,体适能训练有助于增强学生的心血管适能,提高其运动耐力及有氧运动能力。

3.3 对学生身体柔韧性的影响

身体柔韧性指在不影响身体健康的情况下,人体能够以最大活动幅度完成某个动作。该部分通常可采取测量关节活动角度的方式进行评价,包括如髋关节、踝关节、脊柱等测量部位。

学校主要针对学生髋关节部分进行了测量与评估,即运用坐位体前屈测试学生的身体柔韧性。在一年体适能训练下,学生的身体柔韧性得到了一定提升,因而体适能训练对学生的身体柔韧性也具备一定的功效。

3.4 对学生肌肉耐力的影响

不同肌肉收缩形式,肌肉耐力类型各不相同,主要包括如等张肌肉耐力、等长肌肉耐力和等速肌肉耐力等类型。所谓肌肉耐力适能,即肌肉在最大符合条件下的持续运动能力。一般而言,可采取等张肌肉耐力对学生肌肉耐力进

行测评,如仰卧起坐、俯卧撑等。

以该高校为例,在为期一年的体适能训练中,学校定期对学生肌肉耐力进行了测试,且测试结果呈上升趋势。可见,在体适能训练影响下,学生的肌肉耐力得到了一定提升。

3.5 对学生握力(肌肉力量)的影响

握力实际上也属于肌肉力量的范畴,是健康体适能中的主要检测方式。除此之外,肌肉力量的评测还可对学生的背部力量、臂力、腿部力量等方面进行,以反映学生不同身体部位的肌肉力量水平。

就握力而言,目前高校学生的握力水平并未明显提升,还需要适当调整训练方式。但从体适能对学生肌肉力量的影响来看,仍不可忽视其积极作用。不论是对学生握力的锻炼还是背部力量、臂力、腿部力量等方面的增强,都需要采取科学的方式进行体适能训练。

4 结语

总而言之,体适能训练对高校公共体育课教学改革具有重要意义,既是推动体育课高质量开展的重要手段,也是新时代人才培养的必然趋势。就其影响而言,有助于高校体育教学质量及效果的提高,包括落实教学理念、增强学生体质健康水平、丰富课程内容、优化教学模式、顺利实施《国家学生体质健康标准》等。此外,对学生体质健康测试各项指标的影响也涉及多个方面,如身体质量指数、心血管适能、身体柔韧性、肌肉耐力、握力等影响。为切实发挥体适能训练的作用,高校还需对此深入研究、积极学习并总结实践经验,帮助学生养成良好的健康生活方式和运动习惯,增强其身体适应能力。

文/蔡琳娜,刘华波(四川外国语大学成都学院,四川成都 611844)

作者简介:蔡琳娜,女,重庆人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育、排球;刘华波,男,四川广元人,四川外国语大学成都学院副教授,研究方向:体育教育、篮球、篮球裁判。

参考文献:

- [1] 李玉娇,王墨涵.融入健康体适能教育对高校公共体育课影响的探讨[J].当代体育科技,2022,12(34):68-71.
- [2] 易军.基于发展体适能的普通高校公共体育课教学改革研究[J].武术研究,2021,6(5):140-142.
- [3] 王浩骅.基于发展体适能的普通高校公共体育课教学应用改革研究[J].运动精品,2021,40(5):36-37+39.
- [4] 向影姣.普通高校公共体育课开设健康体适能课程的必要性[J].当代体育科技,2020,10(23):144-145+148.
- [5] 郭浩然.引入体适能教育对提高普通高校篮球公共课教学效果的实验研究[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2019.