

高校体育教学中学生身体素质训练的重要意义

徐斌

(上海理工大学体育教学部, 上海 200090)

摘要 ▶ 随着我国素质教育的持续深化, 身体素质训练已然成为高校体育教学中不可或缺的一环。身体素质训练既有助于学生强身健体, 提高身体素质水平, 又能促使其以饱满的热情及精力投入到文化课的学习中, 对学生实现身心健康全面发展有着积极促进作用。基于此, 高校体育教师应立足于“素质教育”育人理念基础, 深入探究系统规范的身体素质训练方法, 借助多样化训练手段, 激发学生训练兴趣, 为其创设一个知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机融合的课程结构, 以此不断提高体育教学水平, 改善学生身体素质。

关键词 ▶ 高校体育教学; 身体素质训练; 训练策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.042

“健康第一”是体育教育的主导育人思想, 是夯实学生专业学习、职业发展和人生成长的重要基石, 而身体素质训练则是实现“健康第一”思想的主要输出载体。因此, 高校体育教师应充分认识到身体素质训练的育人价值, 积极创新及优化自身教学方法, 不断提高体育教学育人成效, 降低运动损伤概率, 转变以往重视程度不够、缺少专项计划、训练形式落后等问题, 弱化学生在训练过程中的不适感, 突出高校体育教学适宜性特点, 并对学生进行规范有效的身体素质训练, 增强其训练体验, 进而促使学生身心素质发展全面均衡。

1 高校体育教学中学生身体素质训练的意义

1.1 促进身体机能健康发展

通过综合性的身体素质训练, 可以有效提高学生的呼吸系统和心血管系统的功能, 增强学生的耐力和体力, 促进血液循环、新陈代谢的加快, 为身体提供更多的能量与养分, 改善学生的身体状况, 对于预防慢性病、提高抗病能力有极大帮助, 使学生在面对生活和学业压力时更具韧性。此外, 身体素质的全面提升对于学生的心理健康起到不可忽视的作用, 学生在体能训练过程中能释放压力, 提升情绪状态, 形成积极向上的心态。不仅有助于改善学生的学习效果, 还能培养其面对各种困境和挑战时的坚韧品质。

作者简介: 徐斌, 女, 讲师, 研究方向: 体育教育教学。

1.2 有助于提升体育教学成效

高校体育教学不仅是传授知识和技能的过程,同时也是激发学生兴趣的过程。如果学生身体素质较差,就会对体育课程产生畏惧感,无法跟上教学进度,导致学习效果不佳。而通过身体素质训练,学生能切实感受到运动的乐趣,增强其自信心,愿意积极主动地参与体育教学,提高学习效率和质量。此外,身体素质是运动能力的基础,有助于学生提高自身的耐力、速度、爆发力以及协调性、灵敏性等方面的素质,在运动中表现出更高的水平和能力,达到体育教学的目标。

1.3 降低运动损伤

由于部分高校学生的肌群力量和柔韧性不足,在运动过程中时常会产生肌肉拉伤、撕裂或炎症等常见的运动损伤,严重影响学生运动表现和健康。因此,如果教师加强对学生身体素质的训练,不仅能有效地提高学生股后肌群力量,还能大幅降低其运动损伤。例如在训练过程中,增加股后肌群的力量和耐力训练,增进运动效率和质量,减少能量消耗,缓解疲劳。提高股后肌群的柔韧性,拓宽运动范围,确保运动姿势的稳定性,增强肌肉自我修复功能,减少肌肉的炎症和疼痛等。

2 高校体育教学中学生身体素质训练设计要点

2.1 个性化原则

在高校身体素质训练中,个性化原则被认为是确保每位学生获得最大益处的关键因素。个性化原则体现了对学生独特差异的尊重和理解,有助于教师针对学生的体能水平、兴趣爱好及身体状况进行教学设计。教师应以个性化教学设计原则为基准,为学生量身定制合理的融合方案,包括运动项目的选择,运动强度、频率和时长的科学调配等,保证学生在训练中找到适合自己的平衡点。教师还应加强与学生的沟通,了解其期望和目标,个性化的关怀指导有助于激发学生的积极性,深入投入到体育运动与素质训练中,收获更多的成就感。

2.2 科学性原则

科学性原则在高校身体素质训练中发挥着重要的引导作用。通过科学合理的课程设置和因材施教的方法,可以更好地激发学生的潜力,提升其体能水平,同时还能确保训练的安全性和可持续性。该设计原则的贯彻有助于培养学生对体

育运动的科学认知,促使其在未来的生活中保持健康的生活方式。如教师的体育身体素质训练设计应以科学的人体基本结构和运动能力为出发点,确保训练内容符合生理规律,既能提高学生的身体素质整体水平,又能促进身心健康的全面发展等。

2.3 适宜性原则

适宜性原则要求教师应加强对学生身体素质训练强度的关注,确保教学设计与学生的身体状况相契合。特别是在进行功能性训练时,教师要能灵活调整运动强度,以满足不同学生的训练需求。适应性原则的核心在于循序渐进,即根据学生的个体特点和体能水平,有计划地调整训练的难度与强度,帮助学生预防因过度训练而引发的身体损伤。同时也是在提醒教师,要时刻注重生生之间的差异,不断优化及完善自身训练形式,确保每位学生在身体素质训练中都能各取所需。

3 高校体育教学中学生身体素质训练策略

3.1 转变思想,提高身体素质训练意识

高校体育教学是培养高素质人才的重要学科之一,是促进学生全面发展的基础性工程,是实现立德树人根本任务的有效途径。然而,当前高校学生的身体素质普遍不高,甚至出现下降的趋势,这不仅影响了学生的学习效率和生活质量,也不利于学生的个人成长与职业发展。因此,高校体育教学必须加强学生的身体素质训练,提高身体素质训练的比重与意识,为学生打造健康的体魄,培养积极的精神,塑造优良的品格。首先,从思想层面上转变观念,树立正确的价值取向。高校体育教师要以身作则,保持良好的身体素质和运动习惯,才能在教学充分发挥激励作用,让学生明白身体素质是学习、工作和生活的保障,是实现个人理想和社会价值的前提。教师还要引导学生摆脱应试教育的影响,不要将体育课程视为边缘学科,鼓励学生积极主动参与体育锻炼,养成终身运动的习惯,提高学生参与身体素质训练的自觉性。其次,从行动层面上创造条件,提供支持,推动身体素质训练的实施。高校教育管理者应加大投入,改善设施,完善制度,保障体育教学顺利开展。同时,还要加大校园宣传力度,弘扬体育文化,形成良好的舆论导向,营造健康的校园氛围,激发学生的身体素质训练热情。体育教师要不断提高自身教学水平,创新教学方法,丰富教学内容,注重教学效果,完善评价机制,切实增进身体素质训练的参与度和覆盖率,满足学生的个性化身心发展需求。

3.2 尊重生生差异, 制定科学教学计划

尊重生生差异、制定科学教学计划是高校体育教学中的一项重要策略。通过了解学生的个体差异, 体育教师能够更有针对性地进行身体素质训练, 使学生在体育活动中发挥潜力, 实现身体素质的全面提高。这种因材施教的方法不仅能激发学生的参与兴趣, 也能保证训练效果的关键要素。例如, 体育教师可借助问卷调查、体能测试等方法, 全面了解学生的身体素质状况, 明确学生的优势和短板, 了解其在速度、耐力、爆发力等方面的表现。之后根据学生实际情况, 设计具有针对性及个性化的训练方案。例如某学生速度和爆发力较强, 但耐力较差, 体育教师可设计有关耐力的身体素质训练项目, 让学生多进行原地高抬腿跑、负重快走、弹力带等训练, 针对性地弥补耐力不足的问题, 既满足学生实际训练需求, 又能大幅提升其身体素养, 易于达成应有的教学目的。此外, 由于受客观因素影响, 学生自身身体素质也有可能出现不同的动态变化, 这就需要体育教定期开展体能测试, 随时了解学生身体素质的变化情况, 及时发现问题, 并根据实际情况调整、优化训练方案。这种灵活性的教学方式不仅让学生更好地适应个体发展需要, 还能提升高校学生身体素质。

3.3 创新教学形式, 增强训练趣味性

无论是小学、中学或是大学, 趣味性较强的教学形式一直都是激发学生参与教学活动的原动力。高校体育教师应遵循这一教学规律, 不断优化及创新自身教学方法, 并将传统体育项目、现代身体素质训练以及创新性运动等融会贯通, 满足学生个性化学习需求, 提高课程的吸引力与实效性。例如, 在篮球运动项目中, 教师可为学生创设理论、实践、趣味相融合的身体素质训练活动, 适当引入创新性的篮球变体或相关运动, 培养学生对篮球运动的兴趣, 点燃其参与体育活动的热情。如在多人篮球战术攻守游戏等运动游戏中融入现代的身体素质训练方法, 包括爆发力训练、灵活性训练以及有氧耐力训练等。又如教师可在教学导入环节开展“心系千结”游戏活动, 学生之间手牵手围成大圈, 记住自己左右

牵手的同学, 教师播放音乐, 学生随着音乐律动开始自由活动。当音乐停止, 学生必须以最快速度找到与自己牵手的两个人, 反应最快者为胜者。该活动看似较为简单, 但可以有效激活学生参与兴趣, 拉近学生之间的距离, 增强其合作意识, 不仅可以达到训练学生身体素质的目的, 还能大幅提升其团结协作意识。

3.4 专注职业发展, 提升教学水平

教师是高校体育身体素质训练的主要执行者和推动者, 其专业水平直接影响到学生身体素质训练的效果。因此, 专注职业发展, 提升教师体育教学水平, 成为高校体育教学身体素质训练发展的重中之重。首先, 学校要加大教师的专业培训力度。教师应不断更新自己的体育理论知识与实践技能, 熟练掌握身体素质训练管理平台的使用方法、体能测试、训练、监测、展示等各个环节的内容要求, 提高自身教学的科学性与智能性。积极参与各种专业的培训和学习活动, 如研讨会、讲座、工作坊、观摩、交流等, 拓宽视野和思路, 借鉴其他优秀教师的工作经验方法, 提高自身教学水平。其次, 教师要树立终身学习意识, 不断反思和改进自身教学方法, 寻求到适合自身的专业成长道路, 提高教学竞争力。同时, 学校也要鼓励教师参与各种评价和考核活动, 如教学评估、教学竞赛、教学论文、教学项目等, 展示自己的教学成绩和水平, 获得相应的认可, 提升教师育人自信心。最后, 学校要完善激励机制, 通过评选出色的教学团队, 设立相关奖项, 激发教师的工作热情, 吸引更多优秀的教师加入, 不断提升整体教师队伍的水平。

4 结语

总而言之, 高校体育教学中学生身体素质训练的开展, 是提升学生身心综合素质与终身体育意识有效的输出路径之一。因此, 高校体育教师应充分发挥身体素质训练育人效能, 不断丰富训练内容, 创新训练方法, 转变育人理念, 将学生体育运动兴趣激发出来, 理论与实践相结合, 夯实学生未来生活学习基础。

参考文献:

- [1] 杜为鹏, 苏文浩. 智慧化操场促进大学生身体素质训练研究[J]. 体育世界, 2023(7):58-60.
- [2] 宋佳鑫, 王碧怡, 刘明燕, 等. 高校体育教学中体能训练的开展研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(6):64-67.
- [3] 刘燕. 引入体育游戏对高校身体素质训练课的应用实践[J]. 陕西教育(高教), 2023(3):43-45.
- [4] 祁璐. 浅谈高校体育课堂如何开展体能训练提高学生身体素质[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(8):101-103.