

Research and Practice on Physical Fitness Training Methods in Universities

Li Zhang

Aviation Engineering Officer School, Air Force Engineering University, Xinyang, Henan, 464000, China

Abstract

With the development of society and the improvement of people's living standards, sports play an increasingly prominent role in college education. The research and practice of physical training methods in universities is of great significance for improving students' physical quality and promoting their all-round development. This paper discusses the existing problems of physical training in colleges and universities, and puts forward the corresponding improvement strategies. It is found that comprehensiveness, individuation and scientificity are the core elements of physical training methods in colleges and universities. In practice, combining the characteristics and needs of students, adopting diversified training means and paying attention to the evaluation and adjustment of training effects can better improve the physical fitness level and promote the healthy development of students' physical and mental health.

Keywords

universities; physical training; method; practice

高校体能训练方法研究与实践

张力

空军工程大学航空机务士官学校, 中国·河南 信阳 464000

摘要

随着社会发展和人们生活水平的提高, 体育运动在高校教育中的地位日益凸显。高校体能训练方法的研究与实践对于提升学生的体质素质、促进全面发展具有重要意义。论文探讨了当前高校体能训练存在的问题, 并提出了相应的改进策略。研究发现, 综合性、个性化和科学性是高校体能训练方法的核心要素。在实践中, 结合学生的特点和需求, 采用多样化的训练手段, 注重训练效果的评估和调整, 能够更好地提高体能水平, 促进学生身心健康发展。

关键词

高校; 体能训练; 方法; 实践

1 引言

高校体育教育是培养学生身心健康、全面发展的重要途径, 而体能训练作为体育教育的重要组成部分, 直接关系到学生的身体素质和运动能力的提升。然而, 当前高校体能训练存在着许多问题, 如训练方法单一、训练内容不够科学等, 需进行深入研究和改进。因此, 论文旨在探讨高校体能训练方法的研究与实践, 为高校体育教育的发展提供理论支撑和实践指导。

2 高校体能训练方法的现状分析

随着社会对健康意识的提高和体育运动在人们生活中的重要性日益凸显, 高校体育教育的重要性也愈发凸显。体育教育作为高校教育的一部分, 不仅要求学生具备丰富的体

育知识, 更需要培养学生的身体素质和运动能力。而在其中, 体能训练作为一种重要的体育教育手段, 直接关系到学生的身体素质和运动能力的提升^[1]。然而, 在当前的高校体能训练中存在着一系列问题。

2.1 训练方法单一

当前, 许多高校在体能训练上仍然沿用传统的训练方法, 这些方法往往单调乏味, 缺乏创新性和多样性。例如, 长跑、俯卧撑等传统的体能训练项目虽然能够锻炼学生的耐力和力量, 但长时间重复同样的训练内容容易使学生感到厌倦, 丧失对体能训练的兴趣。这种单一的训练方法不仅难以激发学生的训练热情, 还可能导致学生在训练过程中出现敷衍了事的情况, 从而影响体能训练的效果^[2]。同时, 单一的训练方法还可能导致学生的体能发展不均衡, 不同的学生有不同的身体特点和运动需求, 而单一的训练方法很难满足不同学生的个性化需求。这可能导致一些学生在某些方面得到过度训练, 而在其他方面则得不到充分的锻炼, 从而影响其整体体能水平的提升。

【作者简介】张力(1987-), 男, 中国甘肃兰州人, 本科, 讲师, 从事体育教育研究。

2.2 训练内容不够科学

高校体能训练的内容应当根据学生的身体特点和运动需求进行科学合理的安排。然而，部分高校在体能训练内容的设置上缺乏针对性和科学性，往往过于注重某些方面的训练而忽视其他方面。例如，有些学校过于强调有氧运动的训练，如长跑、游泳等，而忽视了力量训练、柔韧性训练以及协调性训练等其他重要方面。这种片面的训练方法虽然能够提高学生的心肺功能，但难以全面提升学生的体能水平^[3]。此外，不科学的训练内容还可能增加学生受伤的风险，如缺乏足够的热身活动和拉伸训练可能导致学生在运动过程中出现肌肉拉伤或关节扭伤等伤害。这不仅会影响学生的训练进度和效果，还可能对学生的身体健康造成长期的不良影响。

2.3 训练效果不明显

训练效果不明显是当前高校体能训练面临的一个严重问题。由于缺乏科学的训练方法和评估手段，部分学生在进行体能训练后并未取得显著的进步和提升。这可能是由于训练方法的不当、训练强度的不足或者训练时间的安排不合理等原因导致的。

训练效果不明显不仅影响了学生对体育运动的积极性和兴趣，也影响了体育教育的实效性和持续性。当学生发现自己在体能训练上付出了努力却得不到明显的回报时，他们可能会逐渐失去对体育运动的热情和信心，甚至可能对体育教育产生抵触情绪。这不仅不利于学生的身体健康和全面发展，也阻碍了高校体育教育的正常开展和深入推进。

3 高校体能训练方法的研究与实践

3.1 综合性的训练方法

高校体能训练旨在通过全方位、多层次的训练手段，全面提升学生的身体素质和运动能力。综合性训练作为其核心策略，具有深远的实践意义和教育价值。

例如，在有氧耐力训练方面，可以通过跑步、游泳、跳绳等有氧耐力项目的训练，学生的心肺功能得到显著提升，新陈代谢更加旺盛，体能储备更为充足^[4]。这些项目不仅有助于学生在日常学习生活中保持良好的体能状态，还能为他们未来的职业生涯中打下坚实的基础。而力量训练可以通过举重、俯卧撑、仰卧起坐等力量训练项目（如图1所示），能够针对性地锻炼学生的肌肉群，增强肌肉力量和耐力。通过力量训练，学生的身体更加结实有力，运动损伤的风险也得到有效降低。同时力量训练还能提高学生的身体姿态和自信心，让他们在人群中脱颖而出^[5]。

除了有氧耐力训练和力量训练，速度训练则注重培养学生的爆发力和反应能力。学生可以通过短跑（如图2所示）、爬楼梯等速度训练项目，能够让学生在短时间内迅速提升运动速度，增强快速移动和变向的能力。这种训练方

式不仅有助于学生在体育比赛中取得优异成绩，还能在日常生活中提高应对突发情况的能力。



图1 体育锻炼



图2 短跑场地

3.2 个性化的训练计划

高校体能训练应当摒弃传统的“一刀切”模式，转而采用更加个性化、精细化的训练策略。这是因为每个学生都是一个独特的个体，他们在体能水平、运动经验、身体状况以及兴趣爱好等方面都存在显著差异。因此，制定个性化的训练计划，不仅能更好地满足学生的实际需求，还能有效激发他们的学习兴趣和动力，进而提升训练效果^[6]。

为了制定个性化的训练计划，需要先对学生进行全面的体能测试和身体评估。通过科学的测试方法，我们可以深入了解学生的身体素质、运动能力、耐力、力量、速度以及柔韧性等方面的具体情况（如图3所示）。同时，还需要对学生的运动经验和兴趣爱好进行调研，以便更好地了解他们的需求和期望。基于上述评估结果，教师可以为每个学生量身定制一套个性化的训练计划。对于体能较差的学生，教师可以采用逐步增加负荷的训练方式，从基础训练开始，循序渐进地提升他们的体能水平。通过合理安排训练强度和训练时间，确保学生在不感到过度疲劳的前提下，逐步提高自己的体能素质^[7]。对于体能较好的学生，教师可以采用更具挑战性的训练项目，如高强度间歇训练、功能性训练等，以激发他们的潜能，进一步提高其体能水平。同时，还可以根据学生的兴趣和特长，为他们设计更具个性化的训练内容，如篮球、足球、游泳等专项训练，以满足他们的个性化需求。



图3 体能测试

3.3 科学性的训练评估和调整

高校体能训练,其本质在于通过科学的方法提升学生的身心素质。在这个过程中,训练评估和调整扮演着至关重要的角色。科学的评估有助于全面、客观地了解学生在训练中的表现与变化,而精准的调整则能确保训练计划始终与学生的实际情况相匹配,从而最大化训练效果^[8]。

体能测试是评估训练效果的重要手段,通过定期进行跑步测试、引体向上测试、仰卧起坐测试等,可以系统地评估学生的有氧耐力、力量、核心稳定性等体能指标。这些测试结果不仅为学生提供了清晰的体能反馈,还为训练计划的调整提供了重要依据。同时,实时监测在训练过程中同样重要。心率监测、运动表现记录等手段,能够实时反映学生在训练中的生理反应和运动表现。这些数据的收集和分析,有助于及时发现学生在训练中存在的问题,从而迅速做出调整^[9]。

在评估的基础上,训练计划的调整至关重要。根据体能测试的结果和实时监测的数据,可以针对性地调整训练内容、强度和频率。对于体能基础较薄弱的学生,可以适当降低训练强度,增加基础训练的比重;而对于体能优秀的学生,则可以增加挑战性项目^[10],进一步提升其体能水平。

4 结语

研究与实践是体育教育的重要组成部分,其影响直接关系到学生的身心健康和全面发展。通过论文的探讨,我们可以看到,当前高校体能训练存在着诸多问题,但也有着改进的空间和机遇。建立科学的训练体系,采用综合性、个性化和科学性的训练方法,是提高训练效果的关键。同时,注重训练效果的评估和调整,及时针对学生的需求进行调整和改进,能够更好地促进学生的体能水平提升。高校体能训练的研究与实践需要教师和学生共同努力,需要不断地探索和实践,才能取得更好的效果。相信在全社会对体育教育重视程度的提高下,高校体能训练方法的研究与实践将会迎来更加广阔的发展空间,为学生的身心健康和全面发展提供更加坚实的保障。

参考文献

- [1] 梁爽.高校田径运动体能训练创新性发展路径研究[J].当代体育科技,2023,13(5):51-54.
- [2] 郑寅.高校田径体能训练的实施与提升路径探讨[J].文体用品与科技,2023(1):175-177.
- [3] 李昊泽.体能训练应用于高校体育课中的方法分析[J].田径,2022(10):27-28.
- [4] 曹颖,段旭亮.体能训练在高校体育教育中的创新体系[J].当代体育科技,2022,12(9):75-77.
- [5] 谭祥列,苏万斌.基于创新创业能力培养的高校体育应用型人才教育体系研究[J].江西电力职业技术学院学报,2021(12).
- [6] 董悦,董梦馨.高校篮球体能训练的现状调查研究——以江苏省第二师范学院为例[J].当代体育科技,2022(20).
- [7] 高亚东,孟丽梅.高校篮球运动员体能训练研究[J].才智,2014(12):1.
- [8] 金晨,袁梦.功能性训练在不同运动项目体能训练中的研究进展[J].当代体育科技,2023(13).
- [9] 金成平,石磊,杨成波,等.中国运动训练基本理论的演进与发展[J].武汉体育学院学报,2022(4).
- [10] 李端英,李捷,杨群,等.大数据时代高水平运动员体能训练数字化监控研究[J].广州体育学院学报,2021(5).