

体能训练在大学游泳课中的目的与意义

宋韵怡

四川中医药高等专科学校，四川绵阳，621000；

摘要：本文聚焦于体能训练在大学游泳课中的目的与意义。通过对大学游泳课现状的分析，阐述了体能训练在提升游泳技能、增强身体素质、培养意志品质、预防运动损伤以及促进心理健康等方面的重要作用。旨在强调在大学游泳课中重视体能训练的必要性，为提高大学游泳课教学质量和促进学生全面发展提供理论参考。

关键词：体能训练；大学游泳课；目的；意义

DOI：10.69979/3029-2735.25.10.086

引言

游泳作为一项重要的体育运动，在大学体育课程中占据着重要地位。随着教育理念的不断更新和对学生综合素质要求的提高，大学游泳课不仅要传授游泳技能，更要注重学生的全面发展。体能训练作为游泳教学的重要组成部分，对于提高学生的游泳水平和综合素质具有不可忽视的作用。然而，目前在大学游泳课中，体能训练往往没有得到足够的重视，存在训练方法单一、训练强度不足等问题。因此，深入研究体能训练在大学游泳课中的目的与意义具有重要的现实意义。

1 大学游泳课现状分析

1.1 大学游泳课的教学目标

大学游泳课的教学目标主要包括传授游泳技能、增强学生的身体素质、培养学生的意志品质和团队合作精神等。通过游泳课程的学习，使学生掌握基本的游泳姿势和技巧，提高游泳能力，同时达到锻炼身体、增强体质的目的。

1.2 大学游泳课的教学内容

目前，大学游泳课的教学内容主要包括游泳基本技术教学、水上安全知识教育和体能训练等。其中，游泳基本技术教学是核心内容，但体能训练在教学中所占的比重相对较小。

1.3 大学游泳课教学中体能训练存在的问题

在大学游泳课教学中，体能训练存在一些问题。一方面，训练方法单一，缺乏系统性和针对性，往往只是

简单地进行一些跑步、拉伸等常规训练，没有结合游泳运动的特点和学生的实际情况制定个性化的训练方案。另一方面，训练强度不足，无法满足学生提高游泳技能和身体素质的需求。此外，部分教师对体能训练的重要性认识不足，在教学过程中忽视了体能训练的作用。

2 体能训练在大学游泳课中的目的

2.1 提高游泳技能水平

体能训练是提高游泳技能水平的基础。良好的体能可以为学生提供充足的能量支持，使他们在游泳过程中保持较高的运动强度和稳定性。例如，通过耐力训练可以提高学生的心肺功能，增强他们的耐力，使他们在游泳时能够持续更长时间；通过力量训练可以增强学生的肌肉力量，提高他们的划水速度和爆发力，从而提升游泳技能。

2.2 增强身体素质

游泳是一项全身性的运动，对身体的各个部位都有很好的锻炼效果。体能训练可以进一步增强学生的身体素质，包括力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等方面。通过有针对性的体能训练，可以使学生的身体更加健康、强壮，提高身体的抵抗力和免疫力，预防疾病的發生。

2.3 培养意志品质

体能训练是一个艰苦的过程，需要学生克服各种困难和挑战。在大学游泳课中进行体能训练，可以培养学生的意志品质，如坚韧不拔、吃苦耐劳、勇于挑战等。当学生在体能训练中遇到疲劳和困难时，通过坚持和努

力克服困难，可以逐渐培养出坚强的意志和毅力，这种品质将对他们今后的学习和生活产生积极的影响。

2.4 预防运动损伤

游泳运动虽然相对较为安全，但在训练和比赛中仍然存在一定的运动损伤风险。体能训练可以增强学生的肌肉力量、关节灵活性和身体协调性，提高身体的稳定性和抗损伤能力。通过合理的体能训练，可以减少学生在游泳过程中发生运动损伤的可能性，保障学生的身体健康。

3 体能训练在大学游泳课中的意义

3.1 促进身体健康发展

体能训练对大学生的身体健康发展具有重要意义。通过游泳课中的体能训练，可以改善学生的心血管系统功能，提高心肺耐力，降低心血管疾病的发生风险。同时，体能训练还可以增强学生的肌肉力量，改善身体的柔韧性和协调性，促进骨骼的生长发育，预防骨质疏松等问题。此外，适当的体能训练还可以调节学生的情绪，缓解学习和生活压力，提高睡眠质量，促进学生的身心健康发展。

3.2 提升心理素质

在大学游泳课中进行体能训练，有助于提升学生的心灵素质。体能训练过程中的挑战和困难可以锻炼学生的心灵承受能力，使他们在面对压力和挫折时能够保持冷静和乐观的心态。同时，当学生通过体能训练取得进步和成就时，会增强他们的自信心和自我效能感，提高他们对自身能力的认可和信任。这种积极的心理状态将对学生的学习、生活和人际交往产生良好的影响。

3.3 培养团队合作精神

在一些体能训练项目中，如接力游泳、团队水上游戏等，需要学生之间相互配合、相互协作。通过这些训练项目，可以培养学生的团队合作精神和沟通能力。在团队合作过程中，学生需要学会倾听他人的意见和建议，发挥自己的优势，共同完成任务。这种团队合作精神将对学生今后的职业发展和社会适应能力产生积极的影响。

3.4 传承体育文化

游泳作为一项具有悠久历史和丰富文化内涵的体育运动，承载着人类的智慧和精神追求。在大学游泳课中进行体能训练，不仅是为了提高学生的游泳技能和身体素质，更是为了传承和弘扬体育文化。通过了解游泳运动的发展历程、规则和文化背景，学生可以感受到体育文化的魅力和价值，培养对体育运动的热爱和尊重，促进体育文化的传承和发展。

4 实施体能训练的策略

4.1 制定科学的训练计划

为了确保体能训练的效果，教师应根据学生的实际情况和游泳教学目标，制定科学的训练计划。训练计划应包括训练内容、训练强度、训练频率和训练时间等方面安排。训练内容应结合游泳运动的特点，包括有氧耐力训练、力量训练、柔韧性训练等。训练强度应根据学生的身体素质和运动能力进行合理安排，循序渐进地增加训练负荷。训练频率和时间应根据教学进度和学生的实际情况进行调整，确保学生能够有足够的时间进行恢复和调整。

4.2 采用多样化的训练方法

为提高学生对体能训练的兴趣与积极性，教师采用多样化训练方法势在必行。传统跑步、拉伸等方式虽有一定效果，但略显单调。引入新颖训练方式能带来新活力，水中体能训练便是佳选，水的阻力能自然增加训练强度，有效提升学生肌肉力量与耐力。而游戏化训练更是妙招，将体能训练融入有趣的游戏，如水中接力竞赛、水上寻宝等，能极大增添训练趣味性。学生在轻松愉悦氛围里，不再觉得训练是苦差事，而是乐在其中，进而更主动地参与体能训练，提升训练效果。

4.3 加强训练指导和监督

在体能训练过程中，教师的指导和监督至关重要。教师首先要向学生详细阐释训练的目的，让学生明白训练对自身能力提升的具体作用；清晰讲解训练方法，使学生了解如何正确执行动作；着重强调注意事项，提醒学生规避潜在风险。通过全面且细致的讲解，确保学生正确掌握训练技巧，为有效训练奠定基础。训练时，教

师要时刻密切关注学生的训练情况，敏锐捕捉学生的动作细节。一旦发现错误动作，应立即予以纠正，因为错误动作不仅影响训练效果，还可能导致运动损伤。教师要以专业、耐心的态度指导学生改正，确保动作规范。此外，教师还应注重鼓励学生积极参与体能训练。当学生取得进步或表现出色时，及时给予肯定和鼓励，让学生感受到自己的努力得到认可。这能极大地增强学生的训练信心，激发他们持续参与训练的热情，从而推动体能训练取得更好的效果。

4.4 建立合理的评价体系

为了有效检验体能训练效果，教师构建合理的评价体系十分必要。该体系应涵盖体能测试、技能考核与平时表现等关键内容。定期进行体能测试，能直观呈现学生身体素质的变化。比如测试耐力、力量、柔韧性等指标，对比不同阶段的测试结果，清晰掌握学生体能发展态势。技能考核则聚焦于游泳技能提升，通过设定不同难度层次的考核项目，精准评估学生在游泳技巧、速度、协调性等方面的进步。而平时表现观察，能全面了解学生的训练态度和参与度，包括是否按时训练、训练时的专注度、与团队成员的协作情况等。基于评价结果，教师能精准发现训练中存在的问题与不足。进而及时调整训练计划和方法，如针对体能薄弱的学生增加专项训练，对技能动作不规范的学生进行重点指导。如此，能切实提高体能训练的质量和效果，助力学生更好地提升游泳

能力与身体素质。

5 结论

本文通过对大学游泳课现状的分析，阐述了体能训练在大学游泳课中的目的与意义。体能训练不仅可以提高游泳技能水平、增强身体素质、培养意志品质和预防运动损伤，还可以促进身体健康发展、提升心理素质、培养团队合作精神和传承体育文化。同时，还提出了实施体能训练的策略，包括制定科学的训练计划、采用多样化的训练方法、加强训练指导和监督以及建立合理的评价体系等。未来的研究可以进一步加强对体能训练在大学游泳课中应用的实证研究，采用更加科学、全面的评估方法，深入探讨体能训练的最佳模式和方法，为提高大学游泳课教学质量和促进学生全面发展提供更加有力的支持。

参考文献

- [1] 王鑫, 郭歌, 林苑. 新形势下高校游泳教学的挑战与机遇及其应对策略[J]. 体育风尚, 2021, (07): 205-206.
- [2] 曲思岑, 彭登峰. 高校室外游泳课教学分析——体能与运动技能教学相长[J]. 教育现代化, 2019, 6(21): 208-210.

作者简介：宋韵怡 1980.11，女，汉族，黑龙江齐齐哈尔市，本科，讲师，主要从事体育教育。