

大学体育足球选项课中体能训练的现状及对策分析

赵举

青海师范大学体育学院，青海西宁，810000；

摘要：随着校园足球运动的蓬勃发展，大学足球选项课已成为众多非体育专业学生参与足球运动、提升身体素质的重要途径。体能训练作为足球运动的基础与核心，其开展质量直接关系到课程的教学效果、学生的运动表现与运动安全。本文旨在深入剖析当前我国大学体育足球选项课中体能训练的现状，揭示其存在的诸如重视程度不足、内容方法单一、缺乏针对性、评价体系不完善及硬件设施受限等突出问题。在此基础上，本文从教学理念、课程设计、训练方法、评价机制及资源保障等多个维度，系统性地提出优化与改进的对策，以期提升大学足球选项课体能训练的科学化与实效性，促进学生足球技能与综合体能的全面发展，并为高校体育教学改革提供参考。

关键词：大学体育；足球选项课；体能训练；现状分析；对策

DOI：10.64216/3080-1516.25.12.076

引言

促进事物发展的首要前提是了解事物的自身特征，只有正确认识事物的特征，才能准确把握事物的发展轨迹与方向，才有可能采取针对性方法促进事物的发展。足球是一项对体能要求极高的同场对抗性运动，高强度、多间歇、长时间是其典型的运动特征^[1]。“校园足球”已成为中国青少年足球人才培养的趋势与潮流，意在普及足球运动，扩大足球人口受众，进一步储备国家队、职业队伍的人才，在各地市的校园足球的发展中卓有成效^[2]。

然而，许多大学足球选项课程仍停留在“跑圈热身、技术教学、分组比赛”的传统模式，并未将把体能训练更好地融入大学足球选项课，而简单等同于热身跑和放松跑，缺乏系统性、科学性和趣味性。这种现状难以满足现代足球运动的多元化需求，也影响了学生参与课程的积极性和持续发展的可能性。因此，对大学足球选项课体能训练的现状进行审慎分析，并探索科学有效的改进对策，具有重要的理论意义与实践价值。

1 体能训练的概念及本质概述

体能训练应是对人体系统的训练，旨在提高走、跑、跳、投等能力。体能训练具有其系统性特点，即训练的整体性和综合性。体能训练应结合运动项目特点和人体系统特征，通过多学科支撑，进行学科交叉，并借鉴融合其它领域的优秀成果和先进经验，有针对性地对体能训练中人体运动系统骨、关节、肌肉及运动辅助系统，

运动训练的大系统进行优化的过程^[3]。

体能训练本质可归结为三点：一是科学性，体能训练的科学性体现在以运动生理学^[4]等理论为基础，遵循超负荷、特异性等原则，通过系统评估、周期化计划、数据监控与个体化方案，实现安全高效的能力提升，绝非身体素质的练习；二是支撑性，它为技术动作的完成提供必要的力量、速度、耐力和灵敏性等生理学保障；三是预防性，良好的体能是预防运动损伤、保证持续参与的关键。因此，它并非简单的“跑圈”或“练力量”，而是一个旨在优化人体运动系统功能、挖掘身体潜能的综合性科学过程。

2 大学足球选项课体能训练现状分析

2.1 教学理念上重视不足，定位模糊

在许多高校的足球选项课教学大纲中，体能训练的目标往往被笼统地表述为“增强学生体质”或“提高运动能力”，缺乏与足球项目特征紧密结合的具体、可量化的目标^[5]。教师和学生在主观认知上普遍存在“重技术、轻体能”的倾向。教师认为有限的课时应优先用于传授脚法、战术等“干货”，而体能是教学任务结束后，进行十分钟体能练习。学生则更热衷于有球练习和教学比赛，对于枯燥的体能训练抱有抵触情绪。

2.2 教学内容与方法单一，缺乏趣味性

当前的教学内容存在显著的单一化问题。热身活动几乎是千篇一律的慢跑加动态拉伸，主体部分的体能训练则多为中长距离的匀速跑、折返跑等。这种训练方式

与足球运动中频繁的加速、减速、变向、跳跃、对抗等实际需求严重脱节。训练方法上，多以教师指令下的集体统一练习为主，形式单调，过程枯燥，难以激发学生的参与热情。缺乏将体能训练与足球技术结合的设计，也极少引入循环训练、间歇训练等多样化的现代训练方法，导致训练效率低下，学生疲劳感强而收益感弱。

2.3 缺乏个体差异性与专项针对性

足球选项课的学生在性别、年龄、体能基础、运动经历等方面存在较大差异。现行的体能训练大多采用“一刀切”的模式，所有学生执行相同负荷（跑同样的距离、同样的时间）。这导致基础好的学生“吃不饱”，训练刺激不足；而基础弱的学生“吃不消”，容易产生过度疲劳甚至运动损伤，严重挫伤其自信心。同时，训练内容与足球专项结合不够紧密。足球体能的核心要素包括速度（绝对速度、加速能力）、耐力（有氧耐力、无氧耐力）、力量（核心力量、下肢力量）、灵敏与柔韧等。但现有训练过于偏重有氧耐力，对爆发力、反应力量、多向移动能力等关键素质的开发严重不足。

2.4 评价体系不完善，反馈激励缺失

体能训练的评价往往被包含在期末综合成绩中，占比重较低。评价方式多为一次性、终结性的测试，如12分钟跑或1500米跑成绩。这种评价体系存在诸多弊端：首先，它只重结果，不重过程，无法反映学生整个学期的努力与进步。其次，单一的评价指标（长跑成绩）无法全面衡量学生足球体能的综合发展水平。最后，它缺乏及时的反馈机制，学生无法在训练过程中获得有效的数据参考和教师指导，不清楚自己的短板和进步空间，进而失去了持续改进的动力。

2.5 教学资源与硬件设施受限

客观条件的限制也是不容忽视的因素。一方面，高校足球选项课普遍班级人数多，一名教师需要指导30-50名甚至更多的学生，难以进行精细化、个别的体能指导与监督。另一方面，许多学校存在足球场地，力量房、敏捷梯、标志碟、绳梯、栏架、心率监测设备等开展多样化体能训练的辅助设施不够用现象，这使得巧妇难为无米之炊，教师的设计空间受到极大限制。

3 优化大学足球选项课体能训练的对策与建议

3.1 教师应全面认识体能训练

在大学足球选项课的主体构成中，学生综合身体素质较差，且差异性较大。体能训练是全面提升运动表现、预防损伤和保障健康的核心基石。一方面：它通过系统、科学的方法，发展力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等基础运动素质，不仅为掌握和运用复杂专项技术提供基本的身体能力支撑，保证在高强度对抗中技术的稳定发挥。另一方面：更能强化关节、优化动作模式，有效预防运动损伤，延长运动生涯。同时，它也是促进身心健康、培养顽强意志品质的重要途径。因此，对体能训练的全面认识就是对大学足球选项课的全面认识，使大学足球选项课有质的提升。

3.2 科学设计教学内容，创新教学方法

在教师设计的身体素质练习中，不应单单只是跑步，应涵盖力量（核心稳定性、下肢力量）、速度（启动速度、绝对速度、加速度）、耐力（有氧基础、无氧耐力）、灵敏（变向、转身、反应）和柔韧等所有体能要素。其次，大力推广“结合球的体能训练”。例如，“Z”字型跑+传球后冲刺射门练习；“十”字型跑+停球练习等。这不仅能提升体能，还能在练习灵敏性的同时巩固技术，增加趣味性。同时也可采用循环训练法，设立多个包含不同体能要素的站点。如波比跳、平板支撑、敏捷梯、跳绳等，学生分组循环练习，效率高且不乏味。采用间歇训练法：模拟足球比赛中的运动节奏，设计高强度运动与低强度恢复交替进行的练习，高效提升无氧耐力。

3.3 贯彻因材施教原则，实施分层教学

大学足球选项课进行因材施教、分层教学也是有必要的。可以通过前期诊断与分组：在学期初进行全面的体能测试（如30米跑、立定跳远、折返跑、Yo-Yo、六边形测试等），根据测试结果将学生分为A（提高组）、B（发展组）、C（基础组）等不同层次。其次，可以差异化进行负荷安排：为不同组别设计不同的训练负荷和难度。例如，同样做变速跑，C组跑动距离短、休息时间长；A组则距离长、休息时间短、强度要求高。力量训练中，C组可采用自重练习，A组可增加弹力带或小器械负重。最后，在进行练习时必须动态调整与关注个体：关注每个学生的反应和进步情况，定期进行评估，动态调整分组，确保每个学生都在适合自己的“最近发展区”内得到有效锻炼。特别要关注体能薄弱学生，给予更多鼓励和指导，使其不丧失积极性。

3.4 整合与开发教学资源，改善训练条件

对于学校层面，可以定期组织体育教师参加足球体能训练的专项培训和讲座，更新其知识体系，学习国内外先进的训练理念与方法。其次，对于体育教师而言，练习或训练条件总是有限的。而在投入有限的情况下，教师应发挥创造性，开发利用简易器材。如用标志碟代替锥桶进行灵敏训练，用跳绳训练协调耐力，用弹力带进行力量训练，利用看台台阶进行跑跳训练等。再者，教师应充分利用学习通、慕课和短视频平台，展示正确的体能训练动作要领，学生可课前预习、课后复习。也可以利用音乐调控课堂气氛，在不同训练阶段播放不同节奏的音乐来带动学生情绪。最后，设计与布置“体能家庭作业”，指导学生利用课余时间进行巩固练习，并利用运动类APP（如Keep）进行微信群打卡监督。

4 结论

大学足球选项课中的体能训练是达成课程教学目标、保障学生运动安全、培养终身体育习惯的关键环节。当前存在的重视不足、内容单一、缺乏针对性、评价不科学及资源受限等问题，严重制约了其效能的发挥。解决这些问题，必须进行一场系统性的改革：首先要在理念上正本清源，正确全面认识体能训练。其次要在实践

上推陈出新，设计科学、有趣、专项化的训练内容与方法。再次要在策略上因材施教，关注个体差异，并建立以激励和发展为目的的评价体系。最后要在资源上开源节流，提升师资水平，创造性开发训练条件。通过上述对策的有效实施，望能对大学足球选项课教师、领导有参考意义。对大学生足球爱好者的综合体能水平和运动表现有所提升，让他们在享受足球快乐的同时，真正收获强健的体魄和顽强的意志。

参考文献

- [1] 部义峰, 刘丹. 足球运动员的体能研究范式与体能训练研究 [J]. 体育科学, 2012.
- [2] 蓝功旭. 高校校园足球开展状况调查研究——以济南市长清大学城为例 [C] // 国际班迪联合会 (FIB), 国际体能协会 (ISCA), 中国班迪协会 (CBF). 2024 年第二届国际体育科学大会论文集. 北京体育大学中国足球运动学院, 2024.
- [3] 黄滨, 贾思敏. 体能训练理论探析 [J]. 体育文化导刊, 2012.
- [4] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
- [5] 刘丹. 足球体能训练 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.