

# 个性化教学在中学体育特长生体能训练中的应用

刘昊天

河南理工大学 河南 焦作 454003

**【摘要】**：体能训练是几乎所有体育运动、日常活动以及健康生活的基础，对体育特长生而言更是如此，但在传统的观念之下，现如今的体能训练对体育特长生的训练效果却往往不尽人意，只有少数学生能够真正的得到提升。中学体育特长生的体能训练需突破传统“一刀切”模式的局限，来高效率获得训练效果。本文旨在通过对中学体育特长生体能训练现状的了解和自身个性化需求的探讨，提出几个个性化教学在中学体育特长生体能训练实施中的应用策略，以期使个性化教学在中学体育特长生体能训练中发挥更加重要的作用并有效提高训练效果。

**【关键词】**：个性化教学；中学体育特长生；体能训练

DOI:10.12417/2982-3803.25.12.020

## 1 引言

随着时代的发展和科技的进步，体育教学器材设施和理论的不不断的完善，教学模式也是不断在变化，现如今的学生更能接受一些符合自己的并灵活多变的的教学。其中个性化教学就是一种教育方法，它旨在根据每位学生的身体素质、自身独特的需求、兴趣和学习风格来定制专为自身设计的的教学计划和方案。它主要关注学生的个体差异，以确保每个学生都能够最大程度地发挥潜力，提高学习效果。个性化教学的核心原则是灵活性、关注学生、以及满足个体需求，它与本身就具有独特性的体能训练不谋而合。

## 2 中学体育特长生体能训练的现状与个性化需求

### 2.1 中学体育特长生的体能训练特点及现状分析

#### 2.1.1 中学生体能发展特点

从中学阶段来看，学生处于青春期发育关键期，其身体素质，肌肉，以及身体内的各项激素水平都在极大程度上影响着体能的发展，随着年龄的不同也有着不同的针对策略，我们称其为“敏感期”。《运动生理学》将“敏感期”定义为：“在不同的年龄段，各项素质增长的速度不同，把身体素质增长快的年龄阶段称之为增长敏感期。”另有研究表明：“敏感期”并不只有一个阶段，而是连续的几个时间段或时间点，即体能在不同的年龄阶段显示出不同的发展状态，既有阶段性的迅速增长，又会表现出较长时期的缓慢增长趋势<sup>[1]</sup>。所以要充分了解学生的自身情况才可以使得体能训练得到成效。

#### 2.1.2 中学体育特长生体能训练现状

首先，多数学生成为体育特长生就是为了自身的学业，所以中学体育特长生普遍存在的问题就是学与训两者之间的平衡，大量的考试会极大压缩学生的体能训练时间，再者从教师层面上来讲，多数教师可能会有体能训练计划，但是到真正进

行教授过程中会包含过多的主观意识并不会如计划进行。紧接着对于体育特长生升学必要的专项技能来看，不同的专项技能也对体能训练有着独特的需求，这种差异性要求训练内容与专项项目特征紧密相连，但在目前的训练中，多数传统观念下的教师都是对一批人采用同一种训练模式，这严重违背了体育特长生提高运动成绩的初衷<sup>[2]</sup>。

### 2.2 传统“一刀切”训练模式的局限性分析

现如今，仍然有很多教练一直遵循着“一刀切”的教学理念，认为只要学生充分的努力就可以提高成绩，但其实是大大错特错。传统体能训练中“一刀切”模式所产生的负面效果其中主要原因就是忽视个体差异。对于同一批体能训练基础不同的学生采用同一种负荷，这极大可能会引发训练效果的两极分化，统一设定的训练强度并不能照顾到每一个学生，往往会导致有些力量基础薄弱的学生可能因负荷过大导致肌肉拉伤或训练兴趣减弱等现象，而基础较好的学生往往会因为其训练强度不达标，刺激不到位从而无法真正的提升自己<sup>[3]</sup>。另一方面，学生因自身各种因素对训练刺激的恢复速度差异显著，但在传统训练模式上常要求全体学生遵循固定间歇时间，导致恢复能力弱者容易因疲劳累积引发过度疲劳从而导致训练效果下降或长时间无法训练，而恢复能力强者则又可能因“过度休息”错失超量恢复的窗口期。最后，在专项需求方面，传统的训练方式与自身需求没有明确的针对性，统一化的耐力训练方案可能强化非必要生理机能，在一定程度上甚至干扰专项技术动作的稳定性。

### 2.3 个性化教学的必要性

体能训练的效率高低是体育特长生提高自身运动成绩的关键因素，而个性化教学是提高体能训练效率的重中之重，从因材施教这一原则来看，中学体育特长生的体能发展受年龄、性别、遗传基因、激素水平及训练史等多重变量影响，若盲目

进行安排统一的训练不但不能达到想要的预期而且还会引发一些不必要的运动损伤。再者，从自身运动成绩提高需求看，竞技体育有着强烈的竞技本质，在其体能训练中必须与自身专项特征高度适配，不同运动类型需要不同的供能方式，而供能方式的强化又需要有所针对的训练，若忽视学生自身项目的特异性，体能训练将沦为低效的“体力消耗”<sup>[4]</sup>。

### 3 个性化教学在体能训练中的应用

#### 3.1 学生体能差异性评估和训练的设定

在个性化教学应用之前必须充分了解学生的各项情况，其中对学生进行体能差异性评估是实施个性化教学的基础。体能是运动员进行身体活动的基础，体能分为基础体能和专项体能，两者紧密相连，前者是后者的基础，后者又离不开前者的支撑<sup>[5]</sup>，对于基础体能的评估对实施个性化教学极为重要，其核心在于通过科学有效的诊断方式，来精确的得出每个学生自身的体能状况甚至于发展潜力，为之后的个性化训练提供有力的科学依据<sup>[6]</sup>。随后根据学生自身的体能状况结合专项需求制定一系列的训练计划与内容，保证学生能够的的确实的一步步来提高自身的运动成绩。

##### 3.1.1 基础体能的评估

基础体能指的就是一般体能。基础指的是建筑物的根脚或事物发展的根本或起点。则基础体能(一般体能)就意味着是体能的根本亦是体能发展的起点。现如今对于基础体能的评估都太单一，都是在对同一批学生使用同一种测试，我们在测试中我们应当充分考虑学生自身的专项特点，以保证在基础体能测试中也使学生的专项得以提高，需要根据学生的竞技能力的主导因素对竞技项目可分为体能主导类、技能主导类、技能能主导类和技战术主导类四大类<sup>[7]</sup>，从而根据项目的特点进行力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质的评估，这样一来能充分揭示每个学生的优劣势，为后续训练的设定提供更加科学的依据。

##### 3.1.2 专项技术水平的评估

在上述基础之上，专项技术水平的评估则更需要与学生专项需求紧密相连，例如篮球项目需要通过运球、行进间上篮、投篮命中率等各项指标来衡量专项技术水平，田径项目中的短跑项目则依据起跑反应时、途中跑节奏来进行评估。这需要根据具体项目来具体的制定评估方式，并要求一定的统一性。最后，上述评估内容需要不定时的更新和追踪以捕捉学生体能发展变化，在此基础上及时调整训练方案。这种评估之下，极大避免了经验判断的主观偏差，为“因材施教”从理念到实践搭建了可操作的转化路径。

##### 3.1.3 动态化训练目标的设定

在评估结束之后我们将依据学生自身条件进行动态化目

标的制定，要将学生自身的目标定在“跳一跳”可以碰到然后再“跳一跳”，这样的触之可及的设定既可以增强学生的自信心又可以在阶段性成长方面给予一定的挑战。训练目标的设定需遵循“渐进适配”与“可持续发展”双重原则，在此基础上也需要制定学生自身的一个长期发展目标，使得学生更加有斗志和方向感，这一方面能促进短期“碰一碰”目标的达成又可以通过两者的有机衔接，来实现体能训练的精准调控<sup>[8]</sup>。二者的动态衔接需要阶段性的实时数据，以便不断改变训练计划或增强训练强度，当短期目标提前达成时，可适度增加负荷强度或引入难度较高的复合训练，倘若遇到瓶颈无法进行突破时应当根据情况转变为巩固性训练以此来不断夯实自身。这种短期加长期的循环模式，充分避免了过度训练带来的短期风险，同时又很好确保了体能提升与专项发展的可持续性，为释放体育特长生的竞技潜力提供了科学路径。

#### 3.1.4 训练内容的分层设计

训练内容的设计应当实时与学生的阶段性能量状况保持一致，主要是为了避免负荷强度过大而引发运动损伤，通过分层设计体能训练内容，既能保证每个学生的体能训练与自身实际身体素质相适应，还能在很大程度上提高整体体能训练质量<sup>[9]</sup>，体育特长生的体能训练需要通过分层设计来实现基础能力到专项突破的枷锁，其核心在于充分了解个体发育的差异性和专项需求优先级。分层设计以生物适应性为依据，针对力量、耐力、灵敏性等核心素质构建个性化的训练方案，具体将其分为三个阶段，在基础阶段，是通过大量低强度、高重复的自重训练来强化关节稳定性与基础代谢能力，为后续进一步训练奠定基础。进入能力分化阶段后，基于个体不同的评估数据将学生划分为不同组别，然后具体根据学生自身来制定训练。最终在专项融合阶段，将前期打下的基础体能与自身的专项需求充分结合，确保体能提升精准转化为竞技表现。这种层层递进的设计，既避免了“一刀切”模式下的负荷错配风险，又能通过动态调整各阶段比重，实现训练效率与长期发展的平衡。

### 3.2 个性化教学的实施路径与支撑

#### 3.2.1 身体数据的监控

现如今科技不断进步发展，各种智能设备层出不穷，在个性化教学过程中，身体数据的监控主要依靠智能穿戴设备与信息化技术，这能够很好的实现对体育特长生体能训练的动态化管理。通过智能穿戴设备的心率监测仪、运动传感等功能可以实时采集学生的运动表现数据，教师可根据实时数据进行评估判断来不断调整负荷强度以来提升训练的效果，避免传统经验判断的主观偏差<sup>[10]</sup>。例如，教师可根据学生实时的疲劳状态、以及运动强度的适配性来实时调整训练强度。这种在技术上赋能的监控，极大降低了过度训练与运动损伤的风险，还通过可

视化反馈增强学生的自我认知与训练参与动机,推动体能训练向科学化的转型。

### 3.2.2 弹性化的训练周期调整

在训练周期方面,应当对学生的训练周期进行弹性化的处理。弹性化的训练周期有着较强的调整能力和随机应变的能力,它打破了传统训练的固定周期,实现训练负荷、恢复节奏与赛事目标三者的有机联动。在疲劳过渡到恢复这一周期管理中,基于学生实时的身体情况,动态调整训练强度与间歇的时长,对于一些恢复能力较弱的学生则会适当延长低强度有氧训练周期以增长身体代谢废物的时间,而对适应性强者则会一定的来缩短恢复窗口以达到超量恢复的目的。在赛事周期管理中,根据运动员自身的时间生理特点,准确地调整运动员生理机能和兴奋状态,有效地克服因身体活动时间的不同所造成的能力下降的机体反应<sup>[11]</sup>,以适应重大比赛,并创造良好优异的运动成绩,这在周期安排中有着非常重要的意义。灵活划分各个周期,这种弹性机制不仅降低了过度训练与慢性疲劳的风险,还能通过赛事节点的精准调控,最大化释放学生的竞技潜能,使体能储备与参赛节奏高度契合<sup>[12]</sup>。

运动成绩,这在周期安排中有着非常重要的意义。灵活划分各个周期,这种弹性机制不仅降低了过度训练与慢性疲劳的风险,还能通过赛事节点的精准调控,最大化释放学生的竞技潜能,使体能储备与参赛节奏高度契合<sup>[12]</sup>。

## 4 结论

个性化教学在中学体育特长生体能训练中展现出显著优势,其通过动态适配学生的年龄特征、项目需求及生理机能的差异,来进行动态化的调整,这极大提升了学生的训练效率与自身运动表现的稳定性,同时又很有效的降低大量因负荷强度不匹配而造成的运动损伤的发生。再者,通过实时身体数据监控与弹性化周期的调整,突破了传统“一刀切”模式的负荷和恢复的不合理,实现了从经验主导到科学验证的转型。在此基础上,师生互动机制的优化也显著增强了学生的训练动机与长期参与度,印证了“以学生为中心”理念的实践价值。

## 参考文献:

- [1] 王瑞元 (2002) 运动生理学. 人民体育出版社, 北京, 102-105
- [2] 朱彦明.高中体育特长生体能训练现状与对策[J].田径,2023,(11):30-31.
- [3] 孙珊珊. 中学体育特长生训练特点研究 [J]. 运动, 2010, (11): 51-52+106
- [4] 王薪凯.体育教学中个性化教学策略的研究与应用[C]//延安市教育学会.第四届创新教育与发展学术会议论文集(一).烟台科技学院,2023:500-509.
- [5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000,
- [6] 李斌,李九龙. 新质生产力视域下高校体育课程个性化教学改革模式研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15 (05): 65-68.
- [7] 郭淑怡,谭广鑫.运动员基础体能测试的合理性研究[J].体育师友,2021,44(02):69-72.
- [8] 林惠玲,陈飞.体育院校体能训练课程个性化教学路径探究[J].科教导刊,2024,(22):111-113.
- [9] 钟卫. 基于学生个体差异的初中体育个性化教学路径 [J]. 新课程研究, 2024, (28): 123-125
- [10] 杨颖.运动员运动训练的生理生化监控探讨[J].冰雪体育创新研究,2022,(02):149-151.
- [11] 魏源. 按照人体生物节律理论贯彻运动训练周期性原则 [J]. 湘潭师范学院学报(自然科学版), 2005, (01): 101-103.
- [12] 金健秋,杨克新,刘强.运动训练周期理论辨析[J].烟台师范学院学报(自然科学版),2005,(04):313-316.