

功能性训练对健身健美运动的影响研究

石玉岩

四川师范大学 体育学院 四川成都 610066

摘要: 功能性训练是物理治疗师出于康复目的的训练,使缺乏完整功能能力的病人恢复广义上的功能性。而现在针对普通大众或运动员的功能性训练,更多的是相对狭义上的功能性,也就是提高特定动作质量的功能性。强调多个关节、多个维度的运动,加上问题感受器的参与,在负荷和功率上进行调控,重点是培养人的运动模式,提高竞技能力,提高灵活性、稳定性。人们在进行健身健美运动的过程中,采用适当的功能性训练将更有利于促进健身健美运动效果的提升。该文将从健身健美运动的主要特点和主要优势展开分析,探究功能性训练在健身健美运动中的应用,以促进健身健美运动质量的提升。

关键词: 功能性训练; 健身; 健美

Research on the influence of functional training on fitness and bodybuilding

Shiyuyan

College of physical education, Sichuan Normal University, Chengdu, Sichuan 610066

Abstract: functional training is the training of physical therapists for the purpose of rehabilitation, so that patients who lack complete functional ability can recover the function in a broad sense. Now, functional training for the general public or athletes is more functional in a relatively narrow sense, that is, to improve the quality of specific actions. It emphasizes the movement of multiple joints and dimensions, plus the participation of problem receptors, and regulates the load and power. The focus is to cultivate people's movement mode, improve competitive ability, and improve flexibility and stability. In the process of fitness and bodybuilding, appropriate functional training will be more conducive to promoting the effect of fitness and bodybuilding. This article will analyze the main characteristics and advantages of fitness and bodybuilding, and explore the application of functional training in fitness and bodybuilding, so as to promote the quality of fitness and bodybuilding.

Keywords: functional training; Bodybuilding; Bodybuilding

引言:

随着居民饮食结构的变化,以及社会工作压力的增多,亚健康人群比重不断上升。近年来,人们对于体质健康的认识逐渐加深,针对健身健美运动的目标更加明确。然而很多训练者缺乏对功能性训练的了解,技巧掌握不是特别充分。即使在健身健美中投入了大量的时间和精力,但是取得效果却很一般,仍存在一定的盲目性。为解决上述问题,参与健身健美运动的有识之士,应该注重健美运动中功能性训练的科学融合,实现肌肉横截面积与肌肉纤维的协调增长,促进肌肉蛋白质产生超量恢复,确保训练者形体和身心素质同步提升。

1 功能性训练的含义及训练原则

功能性训练就是指将专门用的功能进行一个正确的运用并强化训练。功能,从其本质上来说就是目的,因此,功能性训练也可以说是目的性的训练,进行功能性训练,就是要进行运动综合性的训练。一般来说,功能性训练的精髓就在于其倡导在恢复中训练,在训练中恢复,重视对身体弱链的锻炼;强调“竞技即是动作”,追求训练中动作的整体性和高效转换性^[1]。由于功能性训练的特殊性并在健美健身运动中存在一定的难度,因此在进行功能性训练的时候要遵循一定的原则。第一,不能超负荷训练。在进行功能性训练的时候,绝对不能抬举或者承受核心及关节无法负荷的重量,否则会对身

体造成不同程度的伤害。第二, 特异性原则。特异性原则是功能性训练的本质, 功能性训练不是针对身体某一块肌肉的训练, 而是对身体的控制能力、肌肉爆发力、协调性等整体训练。除此之外, 在健美健身运动中进行功能性训练要注意选择合适的训练方法, 充分锻炼肌肉等的每一部位和对关节的训练, 重点锻炼关节的稳定性, 在关节灵活、稳定的基础上充分发挥体能, 促进人体运动能力的提升^[2]。

2 功能性训练对健美健身运动的促进作用分析

2.1 身体机能

功能性训练能增强人体的灵敏度, 提升运动水平。身体功能性运动需要在适宜的情境下, 完成必要的肢体运动, 以解剖学的层面分析, 时常做出的动作极为具体。应当重点说明的是, 运动动作需要怎样构造, 人体应开展何种运动。例如为某种需求, 而做出的肢体动作, 或行走, 或奔跑, 或拉扯等。所以具有功能性的运动能反映出人体运动轨迹及想要达到的目的。功能性训练属于一项培养运动能力的独特模式, 可以借助系统化的训方式增强人体强度与肌肉群。其涉及多关节训练, 如身体收缩、加减速等, 具备全方位、多维度地特点, 有助于强化训练者在任何时间的运动效率。此类训练可以达到全身运动的效果, 而非仅针对某一人体局部实施锻炼。其运用优点在于, 保证人体的物理结构稳定, 制定独特的体能活动方案, 增强身体特殊的运动技能。此类训练方式, 更容易发现训练者的运动天赋, 使其物理基础更为坚实, 并有大幅提升。此时的训练者身体机能, 灵敏度、平衡感等各项关键性功能均有所提升。并有利于规范动作, 增强整体的美感, 逐渐具备做出特殊动作的能力^[3]。

2.2 增强肌肉的实用性

健美健身运动的过程可分为四个阶段, 泛化、分化、固化、自动化。但在实际训练过程中, 训练者几乎全身肌肉都处于高度紧张的状态, 很容易出现肌肉僵硬或肌肉不协调的现象, 进而导致训练时间延长, 对训练效果也会产生一定影响。功能训练能够增强肌肉的实用性, 让训练者的肌肉可以处于放松的状态, 加速小肌群的协调性, 降低因肌肉紧张而产生的阻力, 使运动者在健美健身运动中的动作更为自然、协调, 提高训练者分化的能力, 让训练者从健美健身的分化阶段逐渐向固化阶段过度, 最终实现自动化性训练。这也是肌肉实用性的最佳阶段, 运动者可以在肌肉放松和肌肉收缩间实现完美转换, 从而体现出健美健身运动中的力量感与美感。

2.3 减少运动损伤

健身健美运动在当代社会中已经逐渐成为一种文化形式, 越来越多的人更加倾向于健身健美运动, 希望通过这一运动来进行身体的塑形以及情操的陶冶。但是真正了解健身健美运动, 并且在健身健美运动领域有着独特造诣的专业人士较少。其实在人们文化层次不同, 对于健身健美运动的认知程度不同的前提条件下, 很多人会存在错误的健身运动训练行为方式。例如, 有人会把健身运动单一地看作是一种减肥运动, 在训练过程中, 盲目地采用过大强度的训练方式, 最终造成身体机能的损伤; 还有人在健身健美运动过程中, 由于身体协调能力较差, 在进行某些难度较大的动作训练时, 会出现身体损伤等不良现象。功能性训练弥补了针对性训练的不足, 强调动作的质量, 遵循了运动生物学的原理, 便于认识项目的本质规律, 挖掘运动员的协调性潜力, 提高训练效率。科学的优化与实施, 进一步强化核心肌肉力量核心, 以维持躯干的稳定平衡为目标, 训练更加科学系统, 便于快速掌握训练者的动态情况, 提升局部的力量和美感。此外功能性训练还可以防止运动伤害的发生, 通过自身防御机制的建立, 全面改善了人体的身体素质, 一来可以有效避免运动损伤事故的发生, 二来能够高效提升健身健美者的竞技能力和身心状态^[4]。

3 科学运用功能性训练的策略与建议

3.1 要结合身体素质进行

功能性训练具有其先天性的优势和价值, 对于健身健美运动而言, 采取这种先进训练方式一定要结合训练者的身体素质条件进行, 万不可照本宣科的挪用, 否则将会带来不良的结果和影响。一方面, 功能性训练的实施条件要做好科学的调查和数据分析, 掌握训练者身体素质的第一手材料, 既要具备一定的力量素质, 还要具有良好的柔韧素质。在此基础上, 根据功能性训练的应用类别, 实现与感受器的协调配合。另一方面, 运动人员要有较好的身体素质, 在速度、平衡以及协调能力中, 做好功能性训练的无缝渗透, 避免运动损伤以获得很好的训练效果。

3.2 适当增加不同的训练方式

功能性训练的益处在此处不再做过多阐述, 若在确定悬链方式时, 最终的成效未能达到预计效果, 为此应通过增加训练加以弥补。比如在胸大肌训练中, 一般会采用卧推动作, 但易引发胸肌胀痛, 其他区域的肌肉也容易随之疲惫。肌肉此种反应表示该训练动作导致胸肌遭受超负荷的外力。但若采用多种形式的训练方式, 训

练强度由小至大,使训练者身体机能逐渐适应,为最终的训练动作做准备。

3.3 加强伸展练习

在功能性训练中,人体柔韧性决定了关节活动的幅度,拥有较好的身体柔韧性能够显著提升健美健身的美感,通过动作支配,增强训练效率。伸展练习可以有效锻炼身体柔韧性,促进肌肉力量的发展,是肌肉爆发力与弹性的保障,对肌肉也能起到一定的保护作用,有效降低了肌肉劳损和肌肉僵硬的发生率,能够有效降低运动过程中发生损伤的可能性。另外,拉伸训练作为训练活动重要的准备工作,对开展运动有十分重要的促进、保障作用。拉伸训练能够有效预防运动过程中可能出现的肌肉拉伤,比如练习动力时,对肌肉的柔韧性要求极高,而通过运动前的拉伸训练,扩大肌肉的拉伸力度,保证后续的训练工作可以平稳展开。拉伸训练还可以提高身体运动的表现力,增强运动者身体的运动表现力,有效提升了健美健身的效果和质量。需要注意的是,训练过后,肌肉疲劳的程度比较高,此时可以通过拉伸训练加速肌肉中乳酸的排除,减轻肌肉疲劳,加速人体的恢复速度,降低局部损伤所造成的危害,增强关节的活动能力,促进身体血液循环,恢复身体的柔韧性^[5]。

3.4 要注意训练的顺序性

在健美健身运动中加入功能性训练,一定要注意训练的顺序性及搭配的合理性,使训练时间、训练体系等不断完善,才能达到预期效果,否则不仅不会达到训练效果,还有可能对身体造成伤害,如运动者在训练快速力量时一般不要同时训练耐力,否则既不能达到训练力量的目的,也不能达到训练耐力的目的。

3.5 训练高度专项化

健美健身运动在全国范围内十分火爆,随着健身场

所和专业运营化的增多,功能性训练都在延续着高度专项化的标准,对于专项训练和身体训练起到了应有的保障作用。基础此,在功能性拓展训练的延伸期,健身健美运动要保障负荷强度和负荷量,以无氧供能为核心提升训练效率。按照动力学特征的划分,做好灵敏性的练习与不同项目特点的结合,形成大强度且短时间类的专项化程度。只有长期坚持高度专项化,才会保持与神经系统专项性的融洽衔接,真正发挥功能性训练的潜在优势^[6]。

4 结束语

综上所述,在健身健美的运动中,为了提高训练效率,有效防止运动伤害,针对各种各样的错误现象,在应用功能性训练的过程中,需要结合项目的特点,落实精确度的训练,以灵活性、敏捷度为标准,根据注意力的调整、呼吸训练制定量身定做的方案,切实提升肌肉的力度、围度、分离度,指导运动者连贯系统地执行相应动作。此外合理区分模式难度,从每个人的水平出发做到动念合一,综合考量优化形体的效果进行,以期促进健身健美运动的普及,全面改善运动者的综合素质及形体状态。

参考文献:

- [1]张娇.对健身健美运动体力量训练方法的构思[J].科技资讯,2016,14(14):169-170.
- [2]王楠.浅谈功能性训练对健美健身运动的促进作用[J].鸭绿江月刊,2015,5(7):49-50.
- [3]邵衍嘉.健身活动中人体核心肌群的作用及力量训练[J].丽人:教师,2014(22):308.
- [4]王洋.健身健美运动项目损伤现状的调查分析——以运城学院为例[J].运动,2016(17):55-56.
- [5]张娇.对健身健美运动体力量训练方法的构思[J].科技资讯,2016,14(14):169-170.