

# 广西民族师范学院人才培养中融入体能训练的原则及对策

邓建淋

(广西民族师范学院)

**摘要:** 体能训练能够有效提升学生的身体协调能力,持续激发广西民族师范学院学生对于体育知识学习的热情与兴趣。在广西民族师范学院阶段合理开展体能训练,能够锻炼学生的身体,使学生充分掌握体育训练的技巧与方式,以便于学生更好地进行体育训练,提升精神品质。

**关键词:** 广西民族师范学院; 人才培养; 体能训练

## The principle and countermeasure of integrating Physical training into Talent Training of Guangxi Minzu Normal University

Deng Jianlin

(Guangxi Minzu Normal University)

**Abstract:** Physical training can effectively improve students' physical coordination ability, and continue to stimulate students' enthusiasm and interest in learning sports knowledge in Guangxi Normal University for Nationalities. Carrying out physical training reasonably in Guangxi Normal University for Nationalities can exercise students' body, make students fully grasp the skills and methods of physical training, so that students can better carry out physical training and improve their spiritual quality.

**Key words:** Guangxi Minzu Normal University; Personnel training; Physical training

**引言:** 随着健身运动越来越受到社会大众的关注和重视,作为一种先进新颖的锻炼方式和理念,功能性体能训练逐渐被应用到不同领域中。功能性体能训练可有效改善人们的身体素质和健康情况,提高大众的生活质量。纵观当前功能性体能训练在我国高等院校中的应用情况,在训练内容和形式方面还依旧存在许多不够成熟的地方,缺少一套既符合我国体育事业发展需求又适用于广西民族师范学院学生身体素质现状的运动体系。对此,我国高等院校应高度重视,并积极将功能性体能训练融入日常体育教学和锻炼中,要在训练基础上多下功夫,打造高质量动作训练模式,为学生身体素质的提高提供切实有力的保障和体系支撑。只有这样才能最大限度地发挥功能性体能训练的积极作用。

### 一、功能性体能训练的简单概述

功能性体能训练的概念起源于美国,这是一种物理治疗师通过部分运动指导患者的训练。这种训练广泛应用于健身和医疗领域,对促进人体健康发挥着重要作用。随着有关专家和学者对其研究的不断深入,功能性体能训练渐渐开始渗透到运动健身领域,以此来提高人们的身体素质。基于一体化身体客观条件开展运动训练,其具备良好的稳定性、整体性以及不间断性等优势。事实上,功能性体能训练具体应称之为一体化训练,可从多个方面对人体各部位肌肉实施有效锻炼,并不是单一锻炼某个部位的肌肉。人身体的肌肉机能虽然依赖于其被激活的特定环境,但若是人参与功能性体能训练,那么人的肌肉将不再依附于所激活的环境,而是通过特殊形式来进行锻炼激发。因功能性体能训练针对的是身体多个部位的肌肉,注重的是人的身体动作,所以,功能性体能训练的核心目标是提高运动锻炼的稳定性、总体性以及平衡性。其中,功能性体能训练的总体性特征可极大程度增强人的身体素质,在实施过程中,可小组共同训练来强化肌肉力量和爆发力,也借此来体现体能训练的系统性特征。

当前,我国在功能性体能训练的研究和实施方面,还依旧存

在各种各样的不足问题,训练体系有待进一步优化和完善,但我国在对优秀运动员所进行的功能性体能训练,则能为各大广西民族师范学院开展广西民族师范学院学生体质训练提供科学的参考依据和指导。要论功能性体能训练价值,其实主要体现在它可以切实提高训练人员身体不同方面的稳定性、灵活性以及平衡性。由此能够看出,功能性体能训练能够从根本上增强当代广西民族师范学院学生身体能量训练的科学性、有效性以及针对性,利用全面系统的训练和日常练习,加快广西民族师范学院学生身体素质的全方位健康发展。

### 二、功能性体能训练对广西民族师范学院学生身体素质的影响分析

#### (一) 基础影响

高等院校体育教学主要是为了提高当代学院学生的身体健康水平和素质,针对学生的身体情况开展基础性体能训练,并对每位学生的身体耐力和素质进行严格测评,以此来深化广西民族师范学院学生对自我身体情况的了解,加强其对健康体魄重要性的认知。

人身体的所有活动都需要建立在健康体质这一先决条件下,想拥有健康体质,就必须长时间进行体育锻炼。广西民族师范学院学生的身体素质训练主要以体能训练为主,考评一般以测试形式进行,根据测试结果来综合评估每名学生的身体素质,从而优化广西民族师范学院学生身体健康情况。功能性体能训练可有助于增强广西民族师范学院学生的心肺功能,强化他们的肌肉力量和身体耐力,对身体素质水平的提高具有积极促进作用。所有事物都是相对的,所以,功能性体能训练在产生积极影响的过程中,也会存在一定不足,带来相应的不良影响。对于这一问题,需要体育教师在日常教学和开展运动训练的过程中,科学合理地利用功能性体能训练,要辩证性思考和衡量功能性体能训练项目,采取切实有效的方式方法来提高广西民族师范学院学生训练效果和水平。以往的体能和功能性训练之间是辩证统一的关系,它们各自具备不同的特征,

同时也有着密切的内在联系,在某些特殊化训练当中,以往的体能训练可有效转化成更加全面系统的功能性体能训练。

## (二) 分类影响

高等院校教育中的功能性体能训练将人的身体训练视为一个整体,在广西民族师范学院学生进行体能系统化锻炼时,可有效增强其身体各部位关节间的作用和联系。在体育教学和运动锻炼领域积极运用功能性体能训练后,越来越多的体育研究学者将注意力转移到体能训练的方法和形式上,逐渐成了运动锻炼研究者的重点关注对象。实际上,功能性体能训练的各种训练方法和形式,都是动态化的,它主要是随着时间的推移而不断变化。功能性体能训练的方法通常有四种,即悬吊、平衡、核心力以及振动。其中,基础训练包括深层肌肉群训练、肢体平衡力训练、系统化训练和简单性的训练。详细来说,深层肌肉群可通过不稳定性训练来进行,以帮助广西民族师范学院学生克服自身体重,在体能训练当中,广西民族师范学院学生需通过弹力跳与平衡板等运动器械来提高身体素质。肢体平衡性的训练目的主要是利用功能性体能训练来强化广西民族师范学院学生的肢体平衡,需借助相应的锻炼器材,对肢体平衡力与身体稳定性进行针对性训练。系统化训练是在增强广西民族师范学院学生肢体灵活性、整体性和连贯性的同时,对他们的控制力实施专项训练。而简单性的训练则是广西民族师范学院体育训练中较为常见的一种训练形式,比如收腹跳、仰卧起坐、100米折返跑等,将原本这些简单性的训练内容赋予一定的体能与功能性,使其促进广西民族师范学院学生体质水平的提升。综上所述,对广西民族师范学院学生实施功能性体能训练和教育教学,应积极鼓励他们踊跃参与体能训练,要针对具体问题、训练目标及不同目标间的差异性,来挑选合适的训练方法和形式,以最大化增强广西民族师范学院学生的体质健康。

### 三、开展广西民族师范学院学生功能性体能训练的相关建议

#### (一) 组织形式

考虑到功能性体能训练多元化的训练形式和丰富内容,以及广西民族师范学院学生平时运动的基本规律,可将体育课程与课下体育活动中心作为开展功能性体能训练的主要形式,结合每名广西民族师范学院学生的实际情况来选择功能性体能训练的内容与形式,以便更好地提升广西民族师范学院学生身体素质。

可利用体育课程来开展功能性体能训练,有效帮助广西民族师范学院学生塑造良好体态,对他们身体素质水平的提高具有重要的促进作用。在体育课程中进行功能性体能训练时,体育教师可将一节课程划分成三个部分,即前期准备、基础以及结束,然后在每个部分挑选相应的训练内容与形式。具体来说,在前期准备阶段,可将时间控制在五到十分钟,以支撑力量训练、全身非静态拉伸训练、身体平衡力训练等为重点。其中支撑力量训练可挑选一到两项难度有所差异的背桥和侧桥等,全身非静态拉伸训练最多不能超过三项,而身体平衡力训练则不多于两项。这样的训练方式既能塑造学生良好的身体形态,又能让广西民族师范学院学生充分体会到热身训练的乐趣和重要性。在基础阶段,体育教师可针对教学内容与主要任务,重点加强功能性体能训练中力量系统增强、能量唤醒、动作技巧等内容的训练,借此来对广西民族师范学院学生肌肉力、速度、耐力以及爆发力等方面进行专项训练,切实改善他们原本的动作模式,加快其动力链传递的整体效率。在结束阶段,体育教师可借助按摩类小型健身器械来指导广西民族师范学院学生进行身体各部位的肌肉放松训练,整个过程控制在三到五分钟,以舒缓紧绷的肌肉,缓解身体疲惫感,从而使其在短时间内迅速恢复身体机能。在体育课程中融入功能性体能训练,不仅能确保教学任务按时完成,还能帮助学生练就良好体态,提高其身体素质。

#### (二) 师资建设

功能性体能训练具有较强的实践性,它的开展既要求广大体育教师和训练指导员具有丰富扎实的理论基础,同时还要求其具备过硬的专业技能。

第一,对于精英教师队伍来说,他们的培训主要由国家体育

总局、当地教育部门以及有关体育院校来共同举办,面向的培训对象是全国范围内各省市包括自治区的出色教育者,由专业水准较高、实践经验丰富且准备参加奥运会的优秀指导员来对他们进行培训。精英教师队伍的培训目标是全力培养可充分胜任各省市和自治区体育及培训工作的骨干教师,与此同时还能检查和监管基层学校的功能性体能训练工作。

第二,对于骨干教师队伍来说,他们的培训主要是由各省市和自治区来共同举办,由培训合格的精英教师负责培训,面向的培训对象通常是基层教育者。骨干教师队伍培训的核心目标是全力培训可充分胜任其在行政区域内普通教师的培训工作,并能在体育训练俱乐部开展功能性体能训练工作,以此来帮助那些因体能训练条件有限、身体素质不达标学生,使其得到切实有效的针对性训练,从根本上促进广西民族师范学院学生的全面健康发展。

第三,对于普通教师队伍来说,他们的培训主要是由各省市和自治区来共同举办,面向全体基层教育者实施初级培训工作,由培训合格的骨干教师负责实施。普通教师队伍的培训目的是重点培养可充分胜任自身所在院校体育教师的培训工作,并能担任校内课余体育俱乐部的广西民族师范学院学生功能性体能训练工作,真正改善校内广西民族师范学院学生身体素质方面的问题。

第四,对于体育教师队伍来说,他们的培训主要是由各省市和自治区来共同举办,面向全体基层教育者所开展的入门级别培训工作,由培训合格的普通教师负责实施。广大体育教师的培训目标是培养全面了解和掌握功能性体能训练的观念、方法与形式,并针对每节体育课程的具体授课内容和教学要求来对班级学生进行特定的功能性体能训练,以期纠正学生的不良体态,在一定程度上提高广西民族师范学院学生的身体素质和技能水平。

#### (三) 注意事项

第一,注重科学性。在体育课程教学与课下活动当中,体育教师应运用合理科学的训练思想与方式,针对广西民族师范学院学生身心发展的具体特征和情况来挑选适合的训练内容与形式。与此同时还要明显体现出身体柔韧性、四肢肌肉力量、身体协调性以及心肺耐力等校内体育课程的重要元素。

第二,注重实效性。在体育课程与课下体育俱乐部当中,在加强体育基础理论知识和技能讲解的同时,还要确保广西民族师范学院学生功能性体能训练的实际效率。尤其是对课下体育俱乐部来说,可利用适当强度的功能性体能训练来保障学生自身体质得到显著提升。

第三,趣味性。兴趣爱好是广西民族师范学院学生踊跃参加功能性体能训练的根本动力,可以明显提高训练的质量和效果。对此,就需要体育教师和训练指导员在挑选功能性体能训练形式与内容期间,尽可能多地选择一些趣味性强,比如可通过瑞士球、俯卧撑轮、腹部肌肉撑轮以及平板支撑等多种方式来激发广西民族师范学院学生的参与热情,使其充分了解和掌握各种训练器械的特点、作用和使用技巧与方法,促使全体学生积极参与功能性体能训练活动。

#### 结束语

体能训练教学理念具有全面性和综合性、时序性和阶段性的特点,相比较学校体育课的有着值得借鉴的优势和经验。在体育课的实施课过程中,我们要不断探究解剖体育课的本质,拒绝形式化、单一化和功利性的体育课,赋予体育课实用性和实践性的意义。

#### 参考文献

- [1] 浅析游泳体能训练中功能性体能训练的价值意义[J]. 相堂壮. 内江科技. 2022(01)
  - [2] 体能训练的理论依据及运动素质转移——评《体能训练学》[J]. 崔晓春. 科技管理研究. 2022(03)
- 课题:广西教育科学“十四五”规划2022年度1+X证书制度试点建设研究专项课题《基于1+X证书制度下体能训练人才培养模式实施路径研究》(2022ZJY2275)