

# 浅析功能性训练与体育教学课堂的融合

孙媛媛

(宁夏职业技术学院 宁夏银川 750021)

**摘要:**为相应新时期体能训练要求,功能训练与体育课堂的融合已成体育教育趋势,在增强学生身体基本素质的同时,强化学生的募集能力与身体灵活性。不过当前有些学校在探索功能训练进体育课堂的过程中,理念比较传统,在一定程度上影响了教学成效。本文以功能性训练与体育教学课堂的融合为目标,从当前功能训练与体育教育融合现状着手,讨论功能训练与体育教育融合问题,思考功能训练与体育教育的融合思路,旨在为提高学生身体素质,实现功能训练与体育教育的有效融合提供更多建议。

**关键词:**功能性训练;体育教学;融合教育

前言:竞技体育中功能训练属于科学训练手段,体育教育与功能训练的融合,可以显著强化学生专项能力,提高学生体育运动成绩。面对现代化、科学化教育背景,竞技体育的科学化趋势使得体育训练的科学手段和原理渐渐得到社会各界的认可。体育教学中有必要按照教育需要,灵活使用功能训练活动开展体育教学,根据学生表现与教育需要引入功能训练,强化学生身体素质,以正确运动知识提高成绩的同时,减少受伤概率,增强耐力、力量等体育素质。

## 一、体育教学中的功能训练开展现状

### (一) 功能训练价值

作为针对性训练模式,功能训练能够显著改善训练者的身体协调性、稳定性与综合能力,适应体育活动与日常生活运动。功能训练同时兼顾训练综合性与整体性,关注训练者耐力、力量、柔韧性、平衡性训练。在各种器械设备与训练方法的作用下,协调训练受训者的身体机能,显著提高受训者运动能力。通常情况下功能训练包括爆发力、柔韧性、平衡、肌肉协调等内容,属于综合性训练<sup>[1]</sup>。

现代社会背景下人们开始追求科学的生活方式,体育锻炼同样如此。功能训练是专业且科学的训练模式,凭借独特训练方法和理念广受关注。体育教育中引入功能训练,设计各种训练场景与项目,可以有效增强学生的运动技能和身体素质水平,强化学生反应力与动作协调力,使学生形成团队精神与自信心。

功能训练的应用能够提升学生的身体素质,尤其是力量、耐力以及身体灵活度。此外功能训练还能提高学生技能熟练度<sup>[2]</sup>。最后功能训练有利于学生情感与认知能力培养,使学生形成团队意识与体育活动自信心。

### (二) 功能训练现状

虽然体育界中的功能训练已经取得良好成绩,但很多体育教师却并不熟悉功能训练,应用经验不多。体育教育引入功能训练可以显著提高学生身体素质与运动技能熟练度,强化学生身体协调性与身体控制能力的前提是教师能够正确使用功能训练。

有证据表明功能训练针对性强,所以能够有效吸引学生参

与积极性与学习兴趣,保障体育教育效果和质量,但从现实的角度来看,如今很多学校虽然有意将功能训练同体育教育融合,但却无从下手,缺少融合路径。

## 二、功能训练与体育教育的融合问题

### (一) 实施阶段问题

虽然功能训练进入体育教育好处非常多,但实践的过程却困难重重。

首先开展功能训练对于教师的能力要求比较高,很多学校体育教师缺少相关经验与培训,并不了解功能训练的开展办法。功能训练注重综合能力与身体素质的强化,引入功能训练需要体育教师重新设计教学方法与课程内容。

其次时间成本比较高。功能训练的应用注重训练目标化和个性化<sup>[3]</sup>。因为体育课程的时间比较紧张,多数学校每周只有两节体育课程,引入功能训练将影响体育教育整体进度。

最后训练计划安排难度大。不同体型、性别与学年段的学生在功能训练中需要不同的训练规划。教师需要根据学生的综合情况安排功能训练计划与方法,投入比较多的精力。

### (二) 融合冲突矛盾

功能训练同体育教育融合牵涉到课程、教师与学生三个方面,以上任何一个方面均会对融合质量产生影响。

课程在功能训练与体育教育的融合中属于非常重要的内容,同时也是教学的关键。设计课程时需要综合考虑每一名学生的需求和特征,采用个性化、多样化的设计办法激发学生学习的动力与兴趣。安排课程内容的过程中充分结合运动场景,保障课程内容可行性与合理性。功能训练课程必须重视应用与实践,关注学生身体素质与运动技能的提高<sup>[4]</sup>。应采用全面且客观的评价,激发学生反思与自我评价,获得更好的教学效果。

功能训练中的教师负责引导工作与设计工作。教师只需要拥有扎实的知识储备,灵活使用功能训练思路,保障教学方法与内容丰富性,才能更好的融合功能训练和体育教育。

作为课堂主体的学生,因为每一名学生的技能水平和体能水平大不相同,所以存在不同的训练难度。教师应当按照学生情况制定注意事项和个性化训练办法,唯有如此才能提高体育

功能训练成效。

### 三、功能训练与体育教育的融合方向

#### (一) 聚焦教育难点

作为今后体育教育重点方向,功能训练的运用以及同体育教育的融合需要重点关注如下问题:

##### 1. 创建科学体系

为在体育教育中发挥功能训练作用,需不断创新和改进体育教学方法与课程设计思路,应用创新实践、交互学习、小组合作的办法,帮助学生掌握各种专项训练技能和知识。设计课程时需要考虑学科整合以及学生个性成长需要,安排相应的教学内容<sup>⑤</sup>。融合功能训练和体育教育期间,需要按照学生需要和特点制定课程系统,内容包括评价、教学方法以及内容。应确保教学目标满足学生成长需要。配合使用科学教评系统,全面评价学生心理、身体技能素质,进而按照评价反馈调整功能训练思路,为学生量身定制,提供个性化指导与训练安排。

##### 2. 强化教师能力

体育教师必须掌握扎实的教学技能,引导学生开展体能训练,完成功能训练活动。作为功能训练同体育教育融合的重要力量,教师必须具备扎实的教学能力,尤其是功能训练教学实践能力。对此学校必须重视教师素质培养,通过各种培训活动,丰富体育教师知识储备。此外学校还要组织研究探索、实践教学等活动,专项强化教师教育水平,使教师能力足以满足体育教育中的学生需要和功能训练需要。

##### 3. 引入丰富资源

在科技快速发展的同时,各种现代科技可以成为体育功能训练的有效助力,丰富教学资源与教学手段。教师可以使用移动互联网、智能设备与虚拟现实等技术手段,模拟与再现各种真实地训练场景,全方位、立体的多角度学习体育动作。另外依靠现代手段还能整合与探索各种体育功能训练资源,包括体育训练案例、教材以及设施,让学生有充足学习资源学习体育功能训练知识。

教学中需合理使用现代教学手段与科技设备。依托各种个性化、丰富性的教学模式吸引学生兴趣的同时,展开针对性训练,强化学生体育技能和训练效果。

#### (二) 注重功能训练普及

现代教育背景下很多教师并没有转变理念,依旧停留在传统教育思想,在传统思想作用下使用枯燥且单一的教学方式,无法保障教育质量,甚至影响学生成长。体育教育为保障教学成效,需要立足全新教育背景,推动功能训练的普及和推广工作,让所有教师意识到功能训练在体育教育中的应用价值。当体育教师意识到功能训练作用以后,自然能够主动使用功能训练模式,提高使用频率,优化和完善体育教学,创造利于学生成长的体育课堂环境,全面增强体育教育成效,使学生能够掌握各种各样的功能训练手段,增强学生素质。如在进行功能训练普及中,学校方面可以开展专业性培训,指导和宣传功能训练知识,按照实际情况开展教师培训活动,让体育教师能够在

使用功能训练之前了解功能训练基础知识,并在实践中将正确的训练方法交给学生。正所谓要想给人一杯水,自己就应有一桶水。必须确保体育教师能够熟练掌握功能训练相关知识,才能让体育教师在体育课堂中更好的融合功能训练,并指导学生开展专项功能训练,防止学生运动中受伤。另外体育教师在培训中还能更新教育理念,掌握各种现代化教育要点和训练方法,提高体育教育开展价值。

#### (三) 完善训练理论

为顺利将功能性训练引入到体育教育当中,获得最佳教学效果,需要对功能训练理论进行完善,打好教育质量基础,创建优质体育功能训练环境,顺利落实功能训练教育策略。如体育教学中,为完善功能训练相应理论,可以参考国内外的教学案例,更新与优化训练理论,将其作为体育训练指导指标与参考点,丰富体育教育功能训练内容的同时,灵活配置功能训练各种硬件资源,解决当前体育教育方式落后问题。配合科学且灵活的功能训练取得更好的体育教育成效。体育功能训练中肌肉激活属于很重要的内容,需要教师应用完善的训练理论为学生的体育训练提供指导,学生可以用器械或是徒手训练方法热身,教师也可以按照学生身体情况组织学生开展仰桥练习或是俯桥练习,通过各种专项训练提高学生的神经募集能力,强化身体力量水平。实践活动中可以将感知训练与核心力量训练融为一体,在实践活动中全面提高学生的训练效果。

功能训练中肌肉系统是很重要的锻炼部分,通过强化学生肌肉系统,有利于学生后续的技巧性训练。体育教师组织活动中,应当设计针对性且执行力比较强的动作,安排学生在组合训练中提高肌肉协调能力。学生在训练中必须保障姿势正确,复合型训练通常具有很好的效果如肩部肌群训练中可以用哑铃飞鸟+哑铃前平举+直立哑铃划船,每个动作15次,3个动作为一组,组间休息2分钟,共做4组,即便使用小重量也能有效刺激肩部肌群,提高学生的肌肉能力。教师在安排功能训练中,需要经常更新训练动作,实现肌群的有效刺激,保障肌肉训练有效性。

#### (四) 完善反馈机制

为保障体育教育功能训练有效性,实现学生身体素质的有效锻炼,教师需要随时按照学生的训练反馈和表现调整训练计划。对此教师应当实时检验学生的训练状态和学习成效,打破教育故步自封的问题,提高教育成效以及功能训练同体育教育的融合有效性。教师在体育教学中应根据需要制定训练反馈途径和机制,按照实际情况调整与完善反馈机制,了解功能训练中学生的实际体验,将强化训练作为教学着眼点,为训练模式的优化奠定基础。如完成反馈机制的建立之后,教师可以组织学生用小组的形式学习,学生彼此监督,并将小组的训练结果以及建议告知给教师。反馈机制使用教师点评+学生小组点评的方式获取学生训练信息,根据学生实际训练成效优化教学办法。该过程还能引起学生对训练过程的反思,提高学生的学习自觉性。学生需要积极表达自己对于功能训练的理解,提出可行性

建议,强化学生的运动意识和自学能力。

为了更好的发挥功能训练在体育教育中的价值,需要确保所有体育教师秉承新理念、新方法开展体育教学工作,唯有如此才能有序引导和推动体育教育进程,为社会输送高质量优秀人才。体育教育中的工作人员需要做好教学模式优化,结合学生今后发展以及当前学习需要,设置针对性强的功能训练活动,使学生健康成长,突出体育功能训练价值。

#### (五) 自主训练

体育功能训练不仅要重视课堂训练,同时也要重视课外教育。学生在课堂内参加各种教师安排的功能训练,平时则依照功能训练的原则和理念参与各类训练活动。功能训练并不局限于使用各种专业化器材,只要方法得当与科学,同样能够保障学生的功能训练效果。只需按照正确的训练思路,就能让学生免受课后天气以及场地器材限制影响,在灵活的娱乐活动、竞技活动中强化学生综合素质。比如在学生了解功能训练思路以后,学生需要理解功能训练的基本原则和思路,按照原则和思路设计游戏或是训练计划。自主训练中不需要考虑大重量和充足的空间,只需要姿势标准、动作线路够长、肌肉顶峰收缩即可实现肌肉刺激,完成功能训练。比如弹力带是很好的训练器材,可以随时随地训练。再比如俯卧撑也是很好的方法,可以用宽距+窄距+钻石俯卧撑进行混合训练,取得良好训练成绩。

结语:功能训练与体育教育的融合,可以优化体育教育模式,高效、快速提升学生身体素质。在体育教学功能训练中,体育教师应当紧密结合实践性强的教学工作与理论性较强的内容,保障功能训练开展效果与价值。学生在科学、针对性的功能训练环境中,感受专业训练的魅力,吸引学生学习兴趣,持续增强学生的身体机能和综合素质,升级体育教育效果,为强化学生身体能力奠定基础。

#### 参考文献:

[1]陈巍伟.功能性训练在初中田径教学中的实践应用[J].田径,2023,(01):49-50.  
 [2]陆东东,殷怀刚.功能性训练对高校生体质健康的影响[J].体育科技,2022,43(04):117-120.  
 [3]潘哲.功能性体能训练在高校体育教学中的应用及建议[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(01):140-142.  
 [4]管培文.刍议功能性训练在高职体育课程中的运用[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(18):140-141+144.  
 [5]朱忠华.初中生功能性体能训练在课堂教学中的应用研究[J].田径,2021,(08):36-37.

作者简介:孙媛媛(1982.5),女,山东淄博人;研究生学历,讲师,宁夏职业技术学院;研究方向:体育教育。

#### (上接第 144 页)

译文:新委员会预计于 12 月 15 日左右正式就职。据悉,整个问题将由本周在南京召开的新一届中央政治局第一次会议解决。

忠实原则是指译文须要忠实于原文,但其忠实的程度则是由译者在翻译过程根据翻译目的和翻译需求来控制。诺德指出:“译文在基于目的优先的条件下也不能脱离源文本。”不偏离原文,做到准确真实性在新闻翻译中尤为重要。在翻译过程中,译者不应拘泥于英语语言表达方式。源文本中“be passed”被为“通过”而不是“被传给”,避免了语言转换中被动的表达,更加符合汉语读者的表达习惯。此外,“it is understood”翻译为“据悉”而不是“被理解”,在句法上突出汉语表达的特点。

#### 四. 结语

满铁剪报英文新闻是日军侵华的强有力史料证明,具有特殊地位和意义,作为日军侵华历史资料,对研究抗日战争时期历史事件具有重要意义。随着中日关系的双向发展,满铁研究在多方面领域扮演着越来越重要的角色,不光是学者专家,社会大众也逐渐意识到满铁历史事实的重要性。<sup>增误! 未找到引用源。</sup>目的论翻译理论突破了英文句法句式的限制,强调译者要对受众、原文作者、客户甚至作为个体的译者本人负责,主张为了实现

翻译目的,可以对原文进行调整。该论文通过教师指导,学生实践的方式,结合目的论的三个原则对满铁剪报英语新闻进行翻译,探讨了目的论在英语新闻翻译中的实践应用,希望能对满铁资料翻译研究有所帮助。

#### 参考文献:

[1]王钰,张林影.目的论视角下的《满铁剪报》英文文献翻译研究[J].科技资讯,2020,18(24):1-2+5.  
 [2]袁雨欣,王钰,阙春萍,黄樱芝.功能对等视角下满铁剪报中英文新闻的翻译研究[J].科技资讯,2021,19(12):224-226.  
 [3]叶菁,李俊毅,涂兵兰.“目的论”指导下的英汉新闻翻译[J].海外英语,2023,(14):45-47.  
 [4]张林影.基于目的论的《满铁剪报》中东北抗战英语新闻翻译研究[J].长沙大学学报,2021,35(01):88-93.

作品介绍:吕琳琳(2003——)女,本科,研究方向:翻译理论与实践研究;孟立立(2003——)男,本科,研究方向:翻译理论与实践研究。

基金项目:黑龙江省大学生创新创业训练计划项目《满铁剪报有关日本入侵中国东北英文文献翻译研究》(项目编号:202310233058)