

功能性体能训练在高校体育教学中的应用思考

许治

(山东工程职业技术大学 山东 济南 250200)

【摘要】随着素质教育目标的提出,推动了我国传统教育向素质教育的改革,明确了素质教育的重要性。高校体育教学是培养学生综合素养的有效途径,为了践行素质教育,高校应提升对体育教育的重视,提升体育教学的实际效果,提升高校学生身体素质与综合素养,推动素质教育的进一步落实。为此应该在高校体育教学中开展功能性体能训练,以此提升高校体育教学效果促进学生全面发展。本文专门针对功能性体能训练在高校体育教学中的应用进行思考,以供各界同仁参考。

【关键词】功能性体能训练;高校;体育教学

随着社会不断发展提升了对素质教育的重视,功能性体能训练是当前的新型体育教学模式,与素质教育目标十分契合。对学生进行功能性体能训练,能够增强学生身体素质,提升教学效果。随着社会不断发展人们对健身越发关注,因此提升了对功能性运动训练的重视,并逐渐将功能性训练运用于高校体育教育中,革新了传统体育教学模式,提升了体育教学效果,进一步践行与落实了素质教育。

1 功能性体能训练的内容体系

1.1 功能测试与评估

功能动作测试是以功能性动作为基础所衍生的一种测试。功能动作测试通过了康复领域与美国运动领域的共同检验,由于其运动优势,被广泛运用于各个行业与领域中。在功能动作测试中包含七个基本动作分别为脊柱稳定测试、旋转测试、颈部灵活性测试、举杆深蹲、下肢韧性测试、栏驾跨及持杆分蹲等。运用这样的方式对人体进行动作测试,能够有效检测出身体的灵活性、稳定性、平衡性及肌肉对称情况,同时能够根据检查情况对身体存在的问题出具科学的训练方案,根据训练方案进行专项训练,保证身体素质处于最佳的状态。

1.2 功能性体能训练的工作模式

在进行训练过程中需要身体中的多个关节共同配合,才能构成功能性训练,在进行功能性训练过程中能够协调身体的各个关节、肌肉及神经系统,具有优化身体技能的作用。例如进行旋转、深蹲、弓步等动作时,能够帮助提升运动者的同一项运动功能,通过完成高质量针对性的训练动作,实现对某一身体功能的强化,发挥功能性体能训练的作用。功能性体能训练具有长期性、系统性特点,如果能够长期坚持功能性体能训练,能够有效提升身体素质的稳定性。在进行功能性训练中,应保证能够完成功能性训练中的所有动作,只有完成所有动作才能发挥功能性训练的作用。在进行功能性训练过程中应保持身体速度、力度及协调能力处于相同水平,在运动中将自身情况与运动特点相结合,提升动作准确度,以此保证功能性训练模式规范、正确。

1.3 功能性体能训练的方法与手段

将功能性体能训练与高校体育运动相结合,融入高校体育教育中,应创新教学方式与训练方法,突出训练方式的多样化与功能性,优化当前高校体育训练体系,提升体育实践教学效果,收获更多的体育教学经验。在高校体育教育中融入功能性体能训练方法,在体育课程中引导学生进行核心力量训练、本体感觉训练、震动训练等。同时创新训练手段,以此提升功能性体能运动的效果。当前主要有以下几种功能型体能训练手段:第一种是徒手进行训练,徒手训练是指在训练过程中不依靠体育器械,通过俯卧撑、仰卧起坐及侧姿臂撑踢腿等方式完成训练。第二种是运用单一器械进行训练,运用器械进行功能性体能训练能够促进学生克服自重,能够

提升训练的稳定性。在体能训练中常用的器械有平衡板、弹力绳、平衡球等,这些器械的运用十分方便、简捷,在运用这些器械进行训练能够有效锻炼身体肌肉的灵活性。第三种是综合新型训练,运用这种功能性体能训练能够保证学生训练动作的连贯性与系统性。第四种是运用特定的机械进行功能性体能训练,如常用的平衡软踏、普拉提、核心板等,运用这些进行功能性体能训练,能够有效提升学生的控制能力。

2 高校体育教学中应用功能性体能训练应遵守的原则

2.1 保证高度可行

功能性体能训练具有多种优势,但是如果想要发挥其中的优势,应在高校体育教学中科学的进行,如果不加以落实,及时有再多的优势也无法实现。因此应在高校体育教学中融入功能性体能训练,应对体育教学进行精心设计,在设计功能性体能训练方案时,应切实考量高校体育课程中学生的身体素质,以此为基础进行合理安排功能性体能训练。另外应考量高校的实际教学环境及教学能力。应保证功能性体能训练具有极高的可行性,能够充分发挥功能性体能训练的作用。

2.2 保证高度合理

在高校中的学生正处于成年阶段,由于没有进入社会的经验,身心素质发育并不完善。为此在高校体育课程中进行功能性体能训练,应保证体能训练能够充分挖掘学生的身体潜能。教师在设置功能性体能训练课程时,应保证课程具有合理性。设置功能性体能训练时应将人体结构与动作功能相结合;另外应保证训练内容与学生身心发展契合,避免功能性训练的强度过大对学生身体造成伤害、最后教师应尊重学生身体素质的差异性,在课程中根据学生情况进行因材施教,引导学生能够掌握适合的体能训练方法,循序渐进的提升自身的身体素质,促进素质教育的进一步实现。

2.3 保证高度适度性

在高校体育教学中要想通过功能性体能训练,提升学生的身体素质,应保证体能训练具有一定的强度,为此教师在对学生进行功能性提升训练时,应把握训练的强度,应保证训练强度具有高度适度性。避免学生因为过度训练造成受伤。另外在教师带领学生完成功能性体能训练后,应及时进行营养补充,保证学生营养充足,避免营养不良的情况发生。最后在功能性体能训练中教师应培养学生进行拉伸及放松肌肉,养成拉伸及肌肉放松的运动习惯,能够有效避免学生在体能训练中受伤。

3 功能性体能训练在高校体育教学中的应用

3.1 功能性体能训练在高校体育教学中的实用技术

在高校体育教学中可以适当的运用功能性体能训练。首先,高校体育教师可以在教学准备期间进行热身运动,在热身运动中运用功能性体能训练神经激活技术。在体育运动开展之前的热身运动中采用神经激活运动进行热身与传统的热身运动具有一定的差异,在高校体育运动前期进行神经激活

技术,能够激活学生的神经系统,使学生的神经系统处于兴奋状态,能够提升学生集体动态的稳定性,还能够短时间内促进学生神经系统与神经肌肉之间快速传导。在传统的热身运动中主要对肌肉及关节进行训练,并不涉及神经系统的锻炼。因此在高校体育运动中要想避免学生在体育运动中受到伤害,应提升对热身环节的重视,应对学生进行多层次及全面性的热身运动。可以在体育运动开展之前运用神经系统激活方式,如进行双脚踏步左右跳、双脚快速前后踏跳、原地快速转髋等,教师可以运用这样的方式引导学生进行热身运动,提升热身运动的效果。其次,教师可以将快速伸缩力量训练方式应用于体育教学中。快速伸缩力量训练最早起源于欧洲国家,这种训练方式在最初只用于跳跃训练中,伴随不断的应用领域也有所拓展。在高校体育教学中要想发挥功能性体能训练的效果,教师可以将快速伸缩力量训练运用于高校体育教学中,教师可以在体育教学中通过障碍架、绳梯、徒手训练等方式进行训练,在绳梯训练中主要的训练动作包括正面左右跳、双脚交叉往后跳、双脚开合跳、转髋跳等。另外教师还可以运用小栏架进行跳跃训练主要的练习方式有正面双脚跳、双脚正面旋转90°等,通过将功能性体能训练与体育训练进行结合,创新了体育训练方式与内容,提升了体育训练的实效性。最后,高校体育教师可以在教学中,引导学生进行强化躯干支柱力量训练,将功能性体能训练融入体育训练中,运用强化躯干支柱力量训练,提升体育教学效果。躯干支柱训练与核心力量训练具有明显的不同之处。核心力量训练主要对学生的髋关节及腹部进行力量训练。俄日躯干支柱力量训练主要是对学生的髋部、肩部、躯干托部位进行训练以此强化整个躯体的力量,在训练中保证各个部位共同发力,并将力量进行重新分配,能够提升学生身体的平衡能力。如果在进行躯干肢体力量训练中,学生的躯干力量不足,身体间无法保持平衡,学生在完成动作过程中身体会随之出现扭曲,因此要保证学生发力均匀并且肢体力量充足才能保证动作知识正确,以此发挥精准定位效果。因此高校体育教师应加强躯干支柱力量训练,提升体育教学效果,通过功能性体能训练强化学生身体机能,促进学生全面发展。

3.2 功能性体能训练在高校中针对不同专业的应用

3.2.1 临床医学专业

在高校中临床医学专业对学生的身体素质具有高的要求,临床医学专业所培养的学生大部分将会从事医疗岗位中,医疗岗位中的工作量巨大且十分繁重。因此在高校中对临床医学专业学生进行功能性体能训练时,教师应掌握学生学科特点、从业环境及从业要求,应针对学生的耐力、平衡力、注意力、准确率等加强训练,为此高校体育教师在对临床医学专业学生进行功能性体能训练时可以运用左右脚交换跳、体操、重物投掷及田径运动等对学生进行专项训练,强化学生的专注力、耐力、平衡力、四肢协调性,提升学生的身体机能,便于学生能够更好的适应专业岗位工作,促进学生就业发展。

3.2.2 药学专业

在高校药学专业中需要学生具有极高的注意力、反应能力、耐力与身体协调能力。为此高校体育教师在对药学专业学生进行功能性体能训练时,可以引导学生运用双手进行篮球训练,在训练中要求学生不停的转换运球的速度,教师可以运用吹号子的方式指导学生转换运球速度,提升体能训练效果,锻炼学生的平衡力、协调力及反应能力。

3.2.3 机械专业

在高校中对机械学生进行功能性体能训练时,高校提议教师应明确学生的专业特点与从业要求。机械专业对学生的平衡能力、四肢协调性、目测力、下肢静力性耐力具有极高的要求。为此高校体育教师应根据学生的专业需求,对学生进行功能性体能训练。教师可以运用哑铃操、体操、实心操、装配、重物投掷的训练方式对学生进行功能性体能训练,提升学生四肢协调性、目测力、下肢静力性耐力等身体功能,提升学生身体素质,满足学生的就业需求。

3.2.4 设计专业

在高校体育训练中针对设计类专业学生进行功能性体能训练时,应重视手指灵敏度、反应速度、触觉敏感性及注意力等方面的训练。教师可以根据学生的专业特点对学生进行投篮、乒乓球、哑铃、俯卧体后屈、实心球等进行专项训练,提升学生的灵敏度与注意力,强化学生的职业能力,满足学生的需求。

3.2.5 建筑专业

在高校中针对建筑专业的学生进行功能性体能训练过程中,高校体育教师应充分掌握建筑专业学生的专业特点与专业需求,根据学生的专业需求进行功能性体能训练。在建筑专业中对学生具有极高的前庭稳定性、上下肢力量、静力性力量等要求,为此体育教师应根据学生的专业特点制定功能性体能训练,教师可以为学生组织爬绳训练、对抗负重训练、平衡木训练、对不同方向的梯子进行攀爬训练,通过进行不同方向梯子的爬行训练提升学生的上下肢力量,通过平衡木训练强化学生前庭稳定性,通过对抗负重训练提升学生静力性耐力,运用不同的训练方式,强化学生职业能力,提升学生身体机能,使学生职业能力处于最佳状态,发挥体能训练的实际作用。

3.2.6 野外作业专业

在高校中对野外作业专业的学生进行功能性训练时,同样应对专业要求、职业环境等进行全面了解,通过了解为学生设计适宜的功能性体能训练。高校野外作业专业对学生背部力量与下肢力量、耐力、柔韧度及四肢的灵敏度具有极高的要求。为此高职教师可以在体育教学中为学生组织攀爬训练、体操训练、跳远训练及器械训练,通过攀爬提升学生四肢的灵敏度与力量,通过器械训练提升学生的背部力量,通过跳远提升学生的下肢力量,通过体操、提升学生身体的柔韧度,通过功能性训练强化学生职业能力,提升学生身体素质,实现素质教育目标,促进学生就业发展。

4 结束语

在高校体育教育中运用功能性体能训练进行教学,高校教师应深度掌握功能性训练的具体内容,应保证功能性体能训练能够高度可行、合理与适度,能够提升学生的身体素质与技能,激发学生的身体潜能,为此高校体育教师应对学生的专业特点、行业需求进行全面掌握,根据学生的身体素质及专业发展需求,为学生设计适宜、适度的功能性体能训练,提升学生身体素质与从业能力,促进学生全面发展,充分发挥功能性体能训练的价值。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 苏竟成. 功能性体能训练在高校体育教学中的应用[J]. 拳击与格斗, 2021(04): 125.

作者简介:

许治(1981.1-)男,汉族,籍贯:山东省新泰市,职称:讲师,研究生学历,研究方向:体育教学。