

# 高校体育课中应用身体功能训练对大学生体质健康水平影响的实验研究

李睿恒 乔佳 陈斯

(防灾科技学院)

**摘要:** 随着人们健康意识的提高,人们对于体育锻炼的需求越来越大。为了促进体育锻炼效果的提高,保证大学生自身体质健康水平,有必要对高校体育课中应用身体功能训练对大学生体质健康水平影响进行实验研究。根据研究结果发现:在高校体育课中应用身体功能训练能够有效提高大学生体质健康水平,能够促进大学生学习效率。因此将身体功能训练应用到高校体育课中具有重要意义。

**关键词:** 大学生; 身体功能训练; 大学生高校体育

An experimental study on the effect of physical function training on college students' physical health

Li Ruiheng<sup>1</sup> Qiao Jia<sup>2</sup> Chen Si<sup>3</sup>

(Institute of Disaster Prevention)

**Abstract:** With the improvement of people's health awareness, people's demand for physical exercise is growing. In order to improve the effect of physical exercise and ensure the physical health level of college students, it is necessary to conduct an experimental study on the impact of physical function training on the physical health level of college students in physical education classes. According to the research results, it is found that the application of physical function training in college physical education can effectively improve the physical health level of college students and promote their learning efficiency. Therefore, it is of great significance to apply physical function training to college physical education.

**Key words:** college students; Physical function training; College Sports

## 引言:

随着我国高校体育教育规模以及水平不断发展,大学生体质健康水平有了较大的提高,但是大学生本身身体素质水平仍然不够全面。在一定程度上影响了学生锻炼效率不高。影响其体育锻炼效果。随着时代进步,随着社会不断发展,人们对于自身健康意识越来越高,对于体育锻炼也有了更多的要求和认识,并希望通过自己的努力来提高自身身体素质以及精神素质,从而实现为社会贡献自我力量的目的。因此,不断创新教学方法是提高体育教学质量最有效的手段之一,因此对高校体育课进行教学改革能够有效培养学生健全自身及健全人格。提高大学生体质健康水平,是实现体育强国梦不可或缺的一步,也是我们当前急需解决的问题。高校体育课已经成为学生学习新知识又一个重要环节。高校也不能一味地从学生出发开展教学工作,而是要考虑到学生的个体差异在不同学生群体中所具有的个体差异性,并将他们作为一个整体来看待其特点和规律。

## 一、实验方案设计

体育课为主实验以三个班级为一个单元,分别进行为期两周的身体功能训练。研究对象为两个班级中在不同体育课课时的受试者。两组学生均在上体育课之前由任课老师确定运动强度与运动量并在课前与课后进行相应调节。并进行跟踪记录每个人一周各活动强度以及运动时间。为了更好更全面地反映大学生体质状况,本实验采用了三种不同方式。分别是针对男生、女生的仰卧起坐与俯卧撑以及下肢力量训练。通过对各个环节进行控制以及量化来测试其运动能力表现以及身体素质等多个方面进行分析并给出了建议。最终得出最佳强度。本次实验结果表明经过对学生个体差异测试,实验表明进行身体功能训练的学生在运动后所产生的肌肉酸痛情况以及呼吸困难程度方面要低于普通学生。通过对本实验结果进行分析发现使用身体功能训练能够有效促进学生身体素质提高,而且锻炼时间越长越有助于运动素质的提高和身体免疫力的增强而且会使人更具有自信。因此大学生可以通过相应地加强锻炼来提高自身身心健康

能力以及心理品质等能力;同时有助于促进大学生们积极向上的心理发展以及增强团队合作意识。从而在面对未来社会竞争时会更加顺利,同时也能够更好实现自我价值。所以未来我国对于体育教学所要改革的目标会更加明确并且具有科学性和可行性;并且将会使学生在整个过程中都得到锻炼,并且为以后学习奠定基础。因此在今后学生在进入大学以后应该重视并且对其进行科学合理地利用体育资源为将来打下坚实基础和技能基础;而这种思想方法是需要一贯穿于大学生整个的学习过程中才能够做到有效培养。所以为了更好地实施并引导大学生们在高校体育方面要更加注意对学生身心全方位考虑去充分合理的结合,做到充分调动学生锻炼的积极性以及主动性并且形成良好的互动交流模式才能更好地调动学生参与。

## 二、本次实验的优势

大学体育课中,对身体功能训练并没有系统地进行研究,也没有针对不同年龄段的学生特点以及不同阶段身体功能特征制定出相应的教学计划,没有针对不同阶段学生的特点分别实施适合每个阶段教学方法。目前许多研究都停留在理论层面来探讨这些问题都是很大的局限性。只有将理论与实践相结合,才能真正实现学生所学到真正意义上的知识。因此,应在教学上进行改革,以适应不断提高大学生体质健康水平为目标,才能更好的将高校大学生培养成为有道德、有良好修养的社会主义建设者和接班人。

实验内容通过对比不同年龄大学生的体育行为数据,研究不同体育锻炼方法对大学生进行身体功能训练对身体功能水平是否有影响。为了进一步了解大学生体质健康水平在本地区范围内有无优势,将采取何种方式为更好的提高大学生免疫力在进行高校体育教学改革措施。

实验研究对象及实验人数:通过大数据分析了解大学生自身体质状况及身体各部位对其进行评价分析发现有几个标准是一致的。因此笔者在进行实验研究时将选取 20 名学生在本校体育课上上课时使用跑步机与其互动交流以及与同学进行对抗赛等方式进行身体

功能训练活动并且观察各个锻炼阶段的大学生体质健康问题,以此分析出运动能力差的大学生参加锻炼方式对于其身体功能和心理素质等方面是否有影响。对不同体质水平下高校体育课上应用身体功能训练过程会有什么不同?我们将分为两组人员进行实验研究。一组从20个测试项中选取出一个测试项目进行测试并测量体质状态指数。另外两组也对测试项目及时间进行对比并选取相应数值作为运动强度评价指标。

实验组与对照组相比身体素质无明显变化但是实验过程中能够明显发现在运动结束之后体质数值有上升或者下降现象并且其有很大程度上提高了大学生在进行身体健康锻炼过程当中意识到了错误从而采取了相应措施进行体育锻炼。这就是为什么有的人认为在课堂上不需要教授身体方面知识并不需要花费大量时间去锻炼身体。因此需要通过体育课教学方式改革来帮助学生提高体质健康水平,充分发挥体育学科应有的作用,也只有通过体育锻炼才能更好地提高全民体质水平,才能为国家培养出优秀人才。

### 三、实验结果分析

#### (一) 身体功能训练对体质健康水平的作用

在当前社会发展的背景下,我国的大学生思想不断的变化,大学生群体在接触体育锻炼的过程中,能够接触到的知识越来越多,逐渐认识到体育锻炼对于自身的重要性与必要性。而在这种情况下,大学生开始重视起自身身体素质的提升。在体育课程的教学过程中,能够有效地增强学生的体质健康水平。在我国高校中,大学生大多在上大学之前都会经历一段较长时间的运动时间以及较大强度的体育锻炼,在这段时间内会消耗大量的能量以及体力资源。而通过积极地参加体育锻炼能够有效地调节自身的状态以及体力资源,增强自身体质健康水平和综合素质水平。在体育课中实施运动功能训练能够有效地增强大学生体质健康水平与综合素质水平:通过身体功能训练的理论指导以及实践操作能够让学生掌握科学有效地运动技术要点以及要领;对于学生在实际体育运动过程中容易出现运动量过大或者过小以及运动时间过长等问题造成身体疲乏从而不能有效地发挥体育课中身体功能训练的作用;身体功能训练能够有效地增强大学生人体内多种器官及组织的功能、降低自身疾病发生率、改善患者生活质量等;而通过身体功能训练实施过程中人体各器官系统功能、肌肉骨骼系统功能、机体代谢健康能力等都会得到较好地锻炼和调节。

#### (二) 身体功能训练对学生身体素质的影响

身体功能训练对于提高人身体素质具有较好的作用,可以让让学生更加明确自身的身体功能,并且在锻炼的过程中可以锻炼出较强的耐力,从而有效地提高了学生的身体素质。当学生身体机能较强的时候,就会更加专注于自身行为动作的实施。当学生身体功能较差的时候就会对自己的身体机能进行调节。通过对身体功能训练后体质健康水平的监测结果分析发现,在实施运动的过程中,运动功能训练能够使对于锻炼项目的掌握更加容易和熟练,从而更加了解自己的身体素质状况和体质健康水平的情况,从而更加明确自身的体育锻炼目的和方法,在实施运动的过程中不断的总结经验和教训以及掌握更多的锻炼方法。通过身体功能训练可以使明白自身在体育锻炼的过程中应该遵循怎样的运动方法以及相应的运动强度等内容的重要性与必要性。通过这样一个深入的过程理解到运动时应当注意哪些方面问题,从而使锻炼目标能够更加清晰地落实到自身实际运动中去。

### 四、利用高校体育课中身体功能训练提升大学生体质健康水平的方法

#### (一) 明确体育教育的目标

身体功能训练是以学生身体素质为主体,在发展学生身体能力的同时,也能够促进学生身体各部位的协调性、灵活性。大学生体格发育快速,因此要注重锻炼其各项身体功能。首先,体育课程中

会对身体功能进行训练以使其增强力量、耐力、柔韧以及灵活性。从某种程度上来说这一过程是在增强学生身体功能的同时又提高身体素质过程,因此锻炼能力成为了这一过程中必不可少、也是非常重要的一个组成部分之一。在体育课程中锻炼能够促进学生身体机能更快的提升与完善,对学生学习能力以及身体素质方面也有很大关联。同时也是在锻炼学生身体素质方面有着不可替代的作用。从长远来看身体素质能够让学生在竞争激烈环境下保持较好的状态提升学生的学习能力是十分必要的一个环节。其次,能够提高身体素质更重要的还在于锻炼学生身体各方面协调性以及灵活性等方面。在运动过程中要保持正确的呼吸以及良好的精神状态对于锻炼具有积极作用,而这也都是保持身体健康的前提条件之一。

#### (二) 优化锻炼方法

在对体验者进行身体功能练习时,我们可以采用“情景模拟法”和“动作表演法”进行练习。情景模拟法就是将学生的练习融入到一个真实的情境中。例如:在实际教学中可以采用“跳绳操”或者“慢跑操”,这两种方法能够有效地锻炼学生肢体形态和柔韧性等方面。在这个过程中可以让学生积极地参与到体育锻炼运动中来,从而增强学生身体功能练习效果。动作表演法就是通过演员的表演,让学生体会身体的各个部位形态和柔韧性。例如:在实际教学中,我们可以结合“三人篮球赛”来组织学生开展这一训练。通常会以“三人篮球赛”为主线进行身体肌肉训练。在比赛的过程中让学生根据个人情况制定比赛计划并完成比赛。在比赛完成之后能够检验学生肌肉是否达到了预期效果等等。

#### (三) 做好训练环节

高校体育中的身体功能训练作为国家课程中的重要内容,需要保证训练质量。针对当前开展身体训练实践时存在的问题,对于培训内容中关于对学生身体功能训练要求进行分析。首先是注重训练对象的年龄特征以及训练目的等,对于不同年龄段的学生必须要有相应的教学设计。不同类型高校所接受不同级别的身体功能练习应该满足不同训练目的以及训练要求。其次是注重对每个训练项目进行细致的分析和训练方法的制定,对于训练内容中可能出现的问题需要制定相应的训练计划并在实践中针对出现的问题进行针对性训练。第三是要根据训练目标要求设定相应的训练计划并细化训练内容与方式。第四是对于训练动作在每一个训练动作中都需要保证每个动作在训练时能够起到很好的效果而不是敷衍了事。第五是训练后需要对大学生身体各个关节肌肉的功能性训练效果进行详细检查以确保训练质量。

### 五、结束语

体育课程中身体功能训练是大学体育课程中的一部分,是培养学生身体功能等全面素质的有效途径。作为一门实践性很强的课程主要是通过身体功能训练进行学习和锻炼。在整个教学过程中应该坚持因材施教、“教”与“学”相结合的原则,根据每个学生个体实际情况制定科学合理的个性化教学计划以及教学方法,让每个学生都能掌握到一定程度的身体功能练习水平,从而达到锻炼健身效果。为了进一步促进不同类型高校在此方面进行深入探讨并将其进行深入推进使大学生体质健康水平得到提高不是一个可持续发展方向。

#### 参考文献:

- [1]简鹏,陈荣,陈雨.身体功能训练对大学生健康体适能的影响研究[C]//第三届“全民健身 科学运动”学术交流大会论文集.[出版者不详],2021:100-101.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.048602.
  - [2]李刚,刘展铭.身体功能训练促进高校大学生体质健康的方法研究[J].当代体育科技,2021,11(27):35-37.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2101-1579-5476.
- 注:河北省高等教育教学改革研究与实践项目:高校体育课中应用身体功能训练对大学生体质健康水平影响的实验研究。编号:2020GJJG352