

功能性训练对大学生身体健康的影响

余 雄

武汉东湖学院

摘要：大学生的身体健康问题一直是人们非常重视的事情，本文通过实验方法，分析和探讨在体育课堂中对大学生开展功能性训练，观察和分析训练前后大学生体质变化的情况，以其为提升大学生的体制健康水平提供参考。

关键词：功能性训练；大学生；身体健康

长期以来，很多高校都十分重视学生的身体健康情况，体育课堂上教师都会讲解体育基础知识，进行一些常规的身体力量训练，这在一定程度上提高了学生的身体素质。然很多学校却忽视了对学生开展功能性训练，实际上，对大学生进行体质测试，开展一些功能性训练，是改善和提升大学生身体素质最为重要的方式。

1. 功能性训练概述

体育运动项目包含很多中，最常见的就是跑、跳、投、推、拉、伸屈等各种动作，功能性训练的开展要根据不同的动作内容来决定训练的方式。比如，如果训练速率是比较慢的动作，那么在功能性训练内容上也要慢，若是动作内容是属于较快的形式，那么动作内容则是以快速为主。在校园体育教学中，开展功能性训练的基本原则是首先要确定训练的次序，设定动作速度的快慢和幅度的大小，强调本体运动的感受，对于一些功能性的动作进行筛查，之后设计出专项训练模式，进而不断优化训练内容和方法。开展功能性训练的过程中，注重培养学生的身体稳定性和平衡性，并且在训练中要进行相应的身体核心肌群的力量训练，从而促使训练这本人身体内部形成相应的感觉。在具体的训练过程中，体育教师要根据功能性训练项目的特点有序开展力量、速度、反应能力、灵敏度的训练，进而不断提高学生的身体素质。

2. 研究方法

从高校里选取 50 名非体育类的大学生，用来分析身体功能训练对大学生身体素质的影响。将所选取的实验对象分成 2 个组，每组 25 名学生，男女人数维持均衡，每组有 13 名女生，12 名男生，且选择的两组学生在年龄、身高、体重方面不要存在着明显的差异。每周对实验组进行功能性训练，且保障每次功能性训练的时间为 30 分钟，另外一组学生则按照学校正常的教学计划进行体育活动，在经过一定的功能性训练之后，观察和分析这两组实验对象的各项身体指标的变化情况，进而去分析和评判开展功能性训练是否对学生的身体健康的影响。

表格 1 测试项目和目的

项目编号	测试项目	测试目标
01	立定跳远	用来观测学生下肢肌肉的爆发力
02	坐位体前屈	柔韧性测试
03	女生 800 米跑步	心肺耐力检验
04	男生 1000m 跑步	心肺耐力检验
05	仰卧起坐	肌肉核心力量测试
06	引体向上	上肢肌肉力量测试

表格 2 实验对象的身体情况统计表

实验对象	性别	年龄	人数	身高 (cm)	体重 (kg)
实验组	男	20 ± 2.5	12	162 ± 4.25	56 ± 5.96
	女	21 ± 2.5	13	156 ± 2.25	45 ± 5.96
对照组	男	20 ± 2.5	12	160 ± 4.25	58 ± 5.96
	女	21 ± 2.5	13	156 ± 3.25	45 ± 5.96

表格 3 实验前后对照组和实验组结果分析

实验前后	组别	跳远	坐位体前屈	女生 800m	男生 1000m	仰卧起坐	引体向上
实验前	实验组	61.00	66.32	31.68	45.16	74.06	2.35
	对照组	58.35	67.45	33.21	39.45	78.55	3.12

实验后	实验组	72.06	79.52	45.63	58.11	88.75	5.00
	对照组	60.18	77.12	38.65	32.63	79.06	4.12

从本次实验统计数据进行分析，虽然两种体育训练方式都能提高学生的身体素质，实验组的学生在经过身体功能的动作训练之后，其整体表现水平比经过普通的体育课程训练之后提高的更快。由此可见，高校应该在体育课堂中注重开展功能性的体育训练，以此来增强学生的身体素质。

3. 高校开展功能性体育训练活动建议

3.1 注重提高学生对于体育课程的兴趣

高校在开展功能性的体育训练活动时，教师应当注重充分调动学生对于体育课程学习的兴趣和动力，进而使他们积极投入打体育锻炼中去，从而提高自身身体素质。高效应当注重对体育教师进行培训，不断革新体育教学内容和方式，从而逐步提高功能性训练在高校体育教学中的比重，进而发展成为检测学生身体素质的常规手段，进而帮助大学生养成良好的体育锻炼习惯。而且在实际的教学过程中，教师所设计的教学内容一定要充满趣味性，学会借助一些瑞士球、腹肌轮等体育用具来增强训练的趣味性，从而使学生真正感受到自己身体素质的变化情况，从而充分调动学生进行体育锻炼的热情，进而有利于提高学生的身体健康水平。

3.2 设定科学的功能性训练计划

现在很多年轻的大学生普遍面临着虚胖、瘦弱无力的问题，为了提高学生的身体素质，促进大学生身心健康发展。在高校体育课程中，注重开展功能性体育训练活动，对于提高学生们的身体素质是非常有意的。为此，高校要重视完善体育教学设施用具和场地，制定完善的功能性体育训练计划。在教学过程中，体育教师灵活运用多种教学方式，遵从功能性训练的原则，根据大学生的身体素质和生理特征科学开展训练。具体来说，体育教师可以从提高学生对于神经肌肉的控制力量、增强肌肉耐力和关节稳定性方面注重加强训练，在体育课堂中不断提高学生肌力、柔韧性、心肺耐力以及灵敏度，运用科学的训练方法，在保证学生安全的基础上，有效开展功能性的身体训练，从而有效提升大学生的身体素质。

结束语：

大学校园体育教学过程中，注重开展功能性的体育训练活动，能够有效促使学生的神经、肌肉和骨骼等系统的协调发展，全面提高学生素质，使得大学生的身体素质朝着更加良性的方向发展。

参考文献：

- [1]顾碧威, 毛旭江, GUBi-wei, et al. 功能性训练对大学生体质水平影响的实验研究[J]. 浙江体育科学, 2016, 38(2):110-112.
- [2]王宁. 身体功能训练对大学生身体素质影响的实验研究[D]. 2016.
- [3]白杨, 傅涛. 功能性体能训练对大学生体质健康水平的影响[J]. 中国学校卫生, 2017(12).
- [4]李胜红, 何玲. 功能性训练手段对大学生基本运动能力影响的实证研究[J]. 青少年体育, 2018, 66(10):22-23.
- [5]张兴娜. 身体功能性训练对排球运动员灵敏素质影响的实验研究[D]. 2016.

作者简介：余雄 武汉东湖学院 讲师 硕士研究生 体育人文社会学学科教学