

身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性分析

潘玉梅

辽宁对外经贸学院 辽宁大连 116052

摘要: 从目前来看,我国高校学生普遍存在过度沉迷网络、高热量饮食习惯、长期缺乏锻炼等现象,导致许多高校学生出现严重的体重超标、身体素质低下与部分身体功能退化等问题。鉴于此,本文以普通高等学校学生为研究对象,通过实验分析身体功能训练对高校学生身体素质的提升效果,探究身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性。

关键词: 身体功能训练; 高校体育课程; 可行性分析

高校的体育课程是我国大学生参与体育锻炼的重要途径,也是提升大学生身体素质的重要方式。从目前我国高校体育课程的开展实际情况来看,主要项目包括游泳、田径、体育舞蹈、各类球类运动等等,授课模式多以专项技术的教学为主,缺乏相应的体能训练内容,导致高校学生的身体素质无法得到充分锻炼。同时,我国关于身体功能训练对大学生身体素质、运动能力影响的研究较少,因此从我国高校学生身体发展状况、身体综合素质状况等基本因素出发,探究身体功能训练对于高校学生身体素质与运动能力的影响机制,分析身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性,具有重要的现实意义。

1 身体功能训练的概述

1.1 身体功能训练的起源及发展

身体功能训练理论最早起源于美国,作为一种运动康复治疗手段出现,在历经多位医学专家、运动学专家的研究后,身体功能训练理论逐渐被引进到竞技体育项目中,成为运动界、康复健关注研究的热点^[1]。通过对国内外身体功能训练理论的研究可以看出,身体功能训练理论并没有明确的概念,其主要原理为,将身体看作一个整体,所有的运动都作为动力链模式存在,身体功能训练本质上就是动力链模式训练,从而在训练过程中找出身体薄弱的环节,进而进行针对性强化提升训练。

1.2 身体功能训练的优势

1.2.1 激活动力链

运动链是身体功能训练中的核心,所谓动力链,可以简单地理解为大脑根据不同的运动特点,调动运动神经对身体的这个多个肌肉、多个关节进行调控、联动合作,从而完

成相关的动力传导。身体功能训练可以有效激活高校学生的动力链,帮助其身体建立良好的肌肉、神经、关节协调机制。

1.2.2 提升关节灵活性与稳定性

关节的灵活性与稳定性对于运动来说都具有同等重要的作用,身体功能训练的另一个优势即可以有效提升身体关节的灵活性与稳定性,充分调动关节周边的深层肌肉,从而逐渐解决运动过程中出现的肌肉代偿、动作不对称、肌肉发展不均衡等问题,降低运动者的运动损伤风险。

1.2.3 多维度、多关节参与

单关节训练是传统体能训练的主要模式,而身体功能训练针对身体的多个关节、多个维度进行训练,不仅具备传统体能训练的肌肉提升作用,同时也有效弥补了传统体能训练重局部轻整体的弊端。

2 身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性实验

2.1 实验目的

将身体功能训练融入到高校体育课程中,通过实验对比传统体能训练与身体功能训练对高校学生身体素质、动能力的影响,通过对两种训练方法的对比,分析身体功能训练理论,融入高校体育课程的可行性^[2]。

2.2 实验对象

本次实验选取某高校2021级学生作为实验对象,将全体实验对象平均划分为实验组与对照组,每组各40人,男同学与女同学分别20人。在实验正式开始前,利用独立样本T检验,对全体实验对象进行差异性检验,从而了解对照组与实验组各实验对象身体质量指数、体重、身高、年龄等参数是否存在差异。

2.3 实验步骤

(1) 将某高校 2021 级学生作为实验样本, 划分为对照组与实验组, 在参与高校体育课程过程中, 对照组采取传统体能训练, 实验组采取身体功能训练, 同时保证对照组与实验组的同学在其余之间不参加任何体育活动。

(2) 为了获得对照组与实验组的准确原始数据, 在正式开始实验前, 对实验组与对照组分别进行 FMS 筛查测试与基本数据测试。

(3) 实验周期为 16 周, 实验结束后, 对实验组与对照组采取同样的方式进行数据测量, 并借助相关的统计软件对两组实验数据进行对比分析, 进行实验结论的探讨。

2.4 实验控制

实验组与对照组每周均参加一次体育课程, 每节课程训练时长均为 60 分钟, 为了保证正常教学计划的如期进行, 每一节体育课程的前 20 分钟按照教学计划正常授课, 其余时间进行传统体能训练与身体功能训练。

2.5 训练实施方案

准备阶段: 为期四周, 主要包括数据测量与理论知识讲解两个部分。前两周向实验组的学生介绍身体功能训练理论, 让学生对身体功能训练有初步的了解, 并完成对照组与实验组学生基础数据的测试^[3]。

动作提高阶段: 为期四周, 在此阶段中, 分组学生所接受的身体功能训练强度逐渐提升, 训练内容与训练容量都有所提升。

强化巩固阶段: 为期四周, 此实验阶段的主要内容为对实验组学生的各项身体素质进行巩固训练, 如身体爆发力、躯干稳定性、心肺功能性等。同时, 在这一阶段中, 还加强了对实验组学生核心肌群的强化训练。

2.6 实验组与对照组身体素质测试指标对比分析

表 1 实验组与对照组身体素质测试成绩对比

运动项目	对照组	实验后
50m 跑	9.87 (s)	8.74 (s)
800/1000m	264.3 (s)	243.72 (s)
30m 绕杆跑	8.78 (m)	8.22 (s)
前掷实心球	6.32 (m)	7.24 (m)
坐位体前屈	12.32 (cm)	14.72 (cm)
单腿闭眼站立	5.98 (s)	7.73 (s)
立定跳远	173.42 (cm)	188.87 (cm)

2.7 实验结果分析

通过上表实验数据可以看出, 参加了身体功能训练的实

验组学生, 其各项体育项目的运动表现均优于对照组学生, 子可鉴身体功能训练对高校学生的力量、速度、平衡性、灵敏性具有提升作用。

3 身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性分析

3.1 适应高校学生的身心发展

对于传统的高校体育课程来说, 主要训练模式为传统体能训练, 其内容较为枯燥、形式较为单一, 不仅无法充分调动学生的训练兴趣, 同时也不符合大学生的身心发育水平。而身体功能训练更加强调身体的整体参与, 训练内容丰富, 能够有效激发学生的训练兴趣, 从而间接提高学生参与高校体育课程的积极性。

3.2 符合高校体育的课程目标

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中指出, 高等学校体育课程不能仅以完成教学计划为目的, 而是应以提升高校学生身体健康为目标, 在教学过程中对大学生体质健康情况做出准确测试与合理评价。目前来看, 大部分高校并没有开展针对大学生身体功能训练的体育课程, 导致学生缺乏对于身体功能训练的正确认知, 而将身体功能训练理论融入高校体育课程中, 可以帮助学生建立对运动解剖学运动力学的初步认识, 将身体功能训练理论应用到其他体育项目中, 更加符合高校体育课程的目标^[4]。

3.3 丰富高校体育课程的组织形式

在《纲要》中, 提出体育教师应最大程度激发学生的课程参与积极性, 充分发挥学生的运动创造性, 提升教学方式方法的多样化与个性化。与其他科目的教学不同, 在高校体育课程上, 师生之间的接触更加密切, 互动更加频繁, 因此体育课程的教学组织形式需要更加多样化。身体功能训练理论与高校体育课程的相互融合, 可以有效加强师生之间的互动, 增强师生之间的彼此了解, 同时身体功能训练理论可以有效弥补传统体育课程中的教学短板, 让学生掌握更加丰富、科学的体育锻炼方式, 减少学生运动损伤风险的同时, 提升学生的综合身体素质。

3.4 改善高校的体育课程结构

通过对《纲要》的分析可知, 为了更好地完成高校体育课程教学目标, 就不能将高校体育课程教学局限于课堂内, 而是应加强与课外体育活动的有机结合。因此, 各高校体育教师应对课内体育锻炼与课外体育活动进行有计划、有组织地规划, 形成健全的课内外体育训练结构。将身体功能训练

理论融入到高校体育课程中,不仅可以充分激发学生对体育课程的兴趣,同时也可以激发学生对课外体育活动的兴趣,这样一来,学生可以自发地参与到更多的体育活动中,自行安排自身的训练内容,从而实现高校体育课程结构的优化与完善。

4 身体功能训练理论在高校体育课程中应用的注意事项

4.1 注意有效控制

有效控制,是指教学者应在学生正式开始身体功能训练前,制定科学、严谨的训练计划。教学者在制定训练计划时,应本着提升学生核心稳定性、运动表现的目的,并结合心理学、生理学、解剖学、运动学等专业的知识,探究身体功能训练与体育课程专项训练之间的关系,以及各种影响因素。在身体功能训练计划执行过程中,教学者应根据学生的适应情况,对训练计划作出合理调整与有效控制,提升身体功能训练的效果。另外,需要教学者注意的是,无论事前制定多么严谨的身体功能训练计划,其在执行过程中都可能因学生的体能状况、身体伤病等原因出现偏差。

4.2 注意循序渐进

所谓循序渐进,是指教学者在开展身体功能训练时,根据学生的人体功能训练规律,以及学生的基础性、进阶性训练需要,对其进行负荷递增的身体功能训练^[5]。如随着学生接受训练时间的增加,不断增加训练负荷、训练容量、训练时长等训练内容,以此不断提升全体学生的身体功能训练技巧掌握程度,不断提升其身体综合素质水平。

4.3 注意差异化

由于不同的学生有着不同的先天身体条件、训练状态与训练需求等等,因此教学者在开展身体功能训练时,所制定的培训内容与培训过程都应遵循差异化原则,满足不同学生的多元化需求。同时,身体功能训练所包含的训练内容众

多,教学者应对各训练项目有基础的了解,了解不同基础学生所需的身体功能训练项目,并结合每个学生的自身条件,学习特点,提供针对性的身体功能训练。

结语:

综上所述,通过实验研究表明,身体功能训练可以有效提升高校学生的各项身体素质,提升高校学生的运动表现,因此身体功能训练理论与高校体育课程的相互融合是可行的。个体体育教师在应用身体功能训练理论开展高校体育课程时,应注意有效控制、循序渐进、差异化等方面,进一步提升高校体育课程的开展效果。

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”学术交流会论文集. [出版者不详], 2021:100-101.
- [2] 梁昊, 张伟, 董晶晶. 功能性质的体能训练对大学生身体素质的影响 [J]. 文体用品与科技, 2021(20):73-74.
- [3] 范雪, 邹正华. 身体功能训练理论融入高校体育课程的可行性分析 [J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2020, 37(06):112-113+116.
- [4] 李雪艳, 熊健, 韩春涛, 蔡国梁, 富余. 体育院系开设身体运动功能训练课程的实践研究 [J]. 体育科技, 2019, 40(01):132-134.
- [5] 李洁明, 刘会平, 洪煜, 赵琦. 身体功能训练和饮食干预对肥胖男大学生功能性动作和体质健康的影响 [J]. 中国学校卫生, 2020, 41(8):5.

作者简介:

潘玉梅(1980年11月-),女,满族,辽宁省大连市,硕士,教师,教授,体育教育训练学。