

构建大学生功能性训练课程实施路径研究

颜 敏

江西科技学院体育学院 江西南昌 330098

摘 要: 随着现代社会整体教育需求不断高涨, 大学生的体能训练对他们全面素质的提升有着越来越重要的作用。近些年功能性训练受到广大大学生的重视, 它旨在让人们的日常生活和运动质量得以提升。本文主要研究学校内大学生功能性训练体系建立, 并提出了以课程设置、教师培训、调动学生积极性、充分利用现有资源等几个方面对功能性训练进行改进, 通过对当前功能性训练项目存在问题的分析从而找出有效的解决方案, 构建出更符合实际情况、更完整、更具针对性的一套大学生功能性训练方案, 使大学生身体素质得到更大程度的提升, 促进他们的更好发展。
关键词: 功能性训练; 大学生; 体育教育; 课程设计; 体能提升

一、引言

1. 研究背景

目前高校中的体育课重点偏向于竞技性的娱乐的传统类体育项目, 而不能满足学校中学生基础的运动能力与身体素质方面的需求的问题。随着社会发展与社会重视学生身体健康日益加强, 将功能性训练这一新型教学模式引入到高校体育训练中, 它不同于传统的以体能为主的基本训练, 更注重学生日常生活工作所需的动作能力, 可有效增强学生的核心能力、柔韧性、稳定性和协调性。因此, 开展功能性训练课程可有效提升大学生的身体健康水平, 减少运动损伤、提高其运动表现具有重要意义。但是目前多数学校中的功能性训练课程还不健全, 缺乏完整体系和执行的科学方案, 急需改善和提升。

2. 研究意义

功能性训练的开展有助于学生全面身体素质的开发, 促进学生身体健康和运动功能的协调发展, 培养学生良好的体力和耐力, 并增进参与体育健身的决心和毅力。促进学生身心素质全面发展是高校体能课程改革的首要目的, 而选择科学而合适的功能性训练教学模式是提高学生的身体健康水平和全面发展的最有效措​​施之一。随着健康意识的提高, 大学生的体能训练已逐渐从传统的体育项目向功能性训练转型, 功能性训练不仅能提高学生的运动表现, 还能帮助其提高生活中的运动适应能力, 避免运动伤害。通过合理的功能性训练课程设计, 能够

使学生更好地提升身体机能和运动技能, 进而提高他们的整体健康水平和生活质量。

二、功能性训练的理论基础与现状分析

1. 功能性训练的概述与定义

功能性训练是一种旨在提高个体日常活动及运动表现能力的整体训练方法, 它旨在强化人体运动的一些重要体能维度(如核心力量、平衡能力、柔韧性、协调性), 是通过模拟日常生活中产生的具体活动方式进行训练, 而不是单单通过针对某一肌肉或局部进行训练来提升身体某一运动区域力量水平。与一般的举重训练不同, 它更强调针对全身各肌群肌肉力量的总体水平的提高, 并进而达到改善个体在实际生活中的运动技能水平的目的。功能性训练包含很多动作模式, 如自身负重训练、弹性带、哑铃、杠铃等。其目的是模拟日常生活中的弯腰、提起重物、上下楼梯等活动, 提升人体的运动表现和灵活性。

2. 功能性训练的核心理论

功能性训练的核心理论是运动生理学、人体解剖学的多维研究和运动技巧。其核心是通过多维度运动提高运动能力, 着重加强核心肌群的功能, 即腹内脏器、脊椎和臀部的肌肉, 对身体的平衡和身体维持体位起着重要的作用。另外, 功能性训练提出“多关节、多维度”的运动, 通常由多种关节、肌肉参与身体的协调性、稳定性和动作流畅等的训练。功能性训练的最后是运动与生活行为相结合, 多参与体育运动, 当作力量训练的同时, 可以复制一些日常生活行为的自然运动形式, 如直立、走动和搬运等。

作者信息: 颜敏, 女(1998.01-), 汉族, 湖南株洲人, 硕士, 助教, 研究方向: 体操。

3. 功能性训练的基本原则

功能性训练的基本原则包括渐进性、个体化和多样化。渐进性原则要求我们在进行练习时需根据自身情况来决定训练的难度和强度,以避免过度训练和不合适的训练方法。个性化原则要求针对每一个学生(身体健康水平、体育活动水平及体育锻炼需求)制定不同的锻炼方案,而每个人的情况都不相同,故而这一原则可以最大限度地发挥他们自身的潜力。多样化原则要求在制定训练计划时结合多种手段和器材,而不仅仅局限于一种训练方法。这样做不仅能提升其效率,同时由于训练方式的变化,可减少训练者的单调感,也能避免长期训练带来的运动损伤。

4. 大学生功能性训练的现状分析

(1) 课程体系缺失,缺乏系统性设计

许多高校的功能性训练课程体系不完善,没有严格的计划和设计。各学校开设的功能性训练的课程相对零散,主要以传统的运动项目为,而没有对功能性训练进行模块式构建,也没有完整的课程材料,学生的体能训练没有被条理分阶段系统化地训练出来,也就不利于取得训练效果。以下表格展示了不同高校功能性训练课程的实施情况,以帮助更直观地分析问题所在。

表1 不同高校功能性训练课程实施情况对比

高校名称	功能性训练课程模块化设计	课程内容的系统性	教学目标明确性	设备资源配置
高校A	有	部分	较为明确	完善
高校B	无	缺乏	不明确	一般
高校C	有	完整	明确	不足
高校D	无	不系统	不明确	一般

通过表1我们可以直观地感受到各高校课程设置的不同,尤其是在功能性训练课程模块化设计和内容系统性上的不足。这为未来课程体系的优化提供了数据支持,同时也可以为各类高校开展课程提供有针对性地引导。

(2) 师资专业能力不足

现阶段部分高校在开展功能锻炼教学课程时,存在教师人手匮乏现象。因其是一种新的综合训练模式,要求老师具备较强的综合业务能力和丰富的教学经验,因此很多体育教师对其基本原理及技能不甚明了,没有通过系统学习以及授课经验来对项目进行掌握,其无法为学生提供精准的个别指导。某些教师仍旧采取传统运动理论知识及锻炼方法教学,未对学生的体质条件进行有效的学习安排。学校在选调及培养功能锻炼教师这方面

存在的做法不足,导致他们在实际教学实践环节中出现能力水平偏差,进而降低教学效率和影响学生学习进步程度。要解决这一问题,高校应加强教师的专业培训和跨学科知识的融合,提高教师在功能性训练教学中的能力和水平,从而提高课程的教学质量和学生的体能提升效果。

(3) 学生参与动机与认知偏差

当下许多大学生对于功能性的训练存在一些误解,他们的训练热情也受到了影响。他们认为其与普通体育教学的训练有相似之处,没有深刻认识到其在现实生活中和运动中的训练作用。实际上,功能性训练是以自身基本的身体素质为基础来训练的,比如自身的力量、稳定性、灵活性和协调能力等,这些方面在传统教学中没有受到重视,因此学生并不了解,所以在积极主动性上存在着一定的问题,功能性训练也并不十分显著。教师需要通过讲课、宣传、推广等多种方式,让学生能够认识到功能性训练的重要性,认识到功能性训练对其身体健康、运动能力和健康保健具有重大影响,这样才能使他们训练的主动性高涨。

(4) 硬件资源与评价体系不完善

有的高校在实施功能性训练时存在器材不足的问题,如弹力带、充气球、哑铃等配备不足,导致训练效果低。场地适应性差,难以开展训练。在考核标准方面,现有的单一考核形式就是通过身体力量测试得分来呈现,不能充分反映学生的发展状况。忽视了运动能力、运动积极性和多种体质特征的考核,导致学生训练效果得不到精准评估。目前的教学制度不能动态反映学生在练习时的转变,缺乏针对性和个性化的指导。要提高教学效益,丰富硬件配备以及建立多样且科学的考核体系,提高功能性训练课程效果是当务之急。同时,评估方式应更加综合,考虑到学生的进步、参与度和训练质量,确保对学生体能提升的全面评价。

三、大学生功能性训练课程的实施路径

1. 构建模块化课程体系

在大学生功能性训练课程的设计中,构建模块化教学体系是实现对学生的体质特点、健身需求和不同训练目标分级施教的重要方法。这样可以确保不同学生接受合适的训练素材。功能性训练课程共有基础模块、高级模块、专项模块,基础模块主要针对身体的初级力量,如对身体的核心、柔韧性、平衡性的锻炼。高级模块主要是对于身体长时间耐力以及短时间内爆发力的锻炼。

专项模块则是根据不同的学生所喜爱的运动类型或者运动需求为其量身定做对应的训练项目，例如对体育技能的提升或身体某处力量的加强。而模块教学体系的主要优势就是因材施教，学生可以根据自己的具体情况参加不同的模块训练。通过模块化的体系将课程内容系统化和层次化，有助于学生在各阶段都有较为清晰的进步，以及根据学生的反应及时调整训练模式。

2. 强化师资培训与跨学科合作

功能性训练课程的成功实施离不开高水平的师资支持。教师的能力决定着课程质量以及学生的学习效果。因此我们要重视与加强师资的教育培训，使教师在功能性训练的基础知识、技能技巧上具有深入的认识和实际的教学能力。不仅要在传统体育教学的基础上熟悉运动生理学、运动康复学、营养学等跨学科的基础知识，这对于制定个性化的训练指导方案、精确指导学生身体的能力发展都是极有必要的。为了实现这一目标，我们可以定期地举办跨学科的学习讨论会、培训班、实习课，以提升教师的能力和授课水平。跨学科的合作也是课程实施的核心力量。体育教师可以结合医学、营养学、心理学专家一起制作更科学、更全面的课程内容，进一步提升学生的训练效果，并确保课程设计能够满足学生的个性化需求和全面发展。

3. 激发学生参与动力

发挥功能性训练课程的关键是学生自身的参与动力。如今，绝大多数大学生认识上比较局限，把功能性训练只当成是传统竞技体育的附庸。因此，激发学生积极性以及提升学生对该课的期待值非常重要。一方面运用有趣的事例、数据等让学生知道功能性训练是如何落实到日常生活中与锻炼过程中的，让其体会出训练对身体健康的重要性。另一方面，通过课堂教学、宣传发动、网络平台等多种途径来进一步提升学生对该项锻炼的兴趣。一方面还应运用激励方式提升学生参与训练的主动性。例如，让学生树立阶段性目标与奖励制度，促使学生为改善自身的体质而不懈努力。再者教师可以针对学生的兴趣爱好及需求，开展更具趣味性及互动性的锻炼方式、团体合作类的活动或竞赛等，以此来激发学生的兴趣，从而提升学生积极性。

4. 优化资源配置与评价机制

功能性训练课程教学的有效开展离不开教育资源的合理配置和评价机制的设计。一些高校由于缺少教学器

材或者场地不适宜，在一定程度上影响训练效果。而且传统的评价机制较为单一，难以充分体现学生的学习效果。所以，资源的优化配置和评价机制的优化设计，是教学工作顺利进行以及综合学习效果提升的保障。以下表格展示了不同高校在资源配置和评价机制方面的差异。

表2 不同高校资源配置与评价机制对比

高校名称	设备资源配置	场地配置	评价机制的多样性	评价的全面性
高校A	完善	适配	多样化	完整
高校B	不足	一般	单一	简单
高校C	较好	适配	部分	有待改进
高校D	一般	不适配	单一	简单

通过对表2的比较，我们可以看到各高校在资源配置和评价标准上的差异，这为功能性训练课程的进一步完善提供了清晰的指导方向。

四、结论与建议

对功能性训练课程而言，它对学生们的综合身体素质的培养具有至关重要的意义，同样在其开设的当前形势下具备了广泛的应用空间。通过课程开设模块化、师资队伍专业培训、跨学科的合作、学生参与动力的提升，来优化配置资源，完善评价手段，从而提升功能性训练课程的开展质量，满足学生个体需求。通过模块教学，可让学生科学地循序渐进地发展其身体素质，更贴合学生运动本身有针对性、衔接性强。通过专业培训和跨学科之间的合作，来提升其训练水平和教学水平，使其更加实用有效。通过学生主动参与，从而激发学生的主观积极性，提升其训练效果。合理的资源配置与科学的评价机制能够为课程的持续发展提供有力保障。

参考文献

[1] 袁靖翔, 郭立亚, 袁革. 新时代大学体育课程模式改革的新思考[J]. 社会科学家, 2021(11): 156-160.
 [2] 赵文杰, 李隆菲. 论功能性训练在学校推广的重要性[J]. 田径, 2023(3): 27-28.
 [3] 王晟. 功能性体能训练对大学生体质健康影响的研究[J]. 体育视野, 2023(13): 121-123.
 [4] 陈维富, 王立峰. 功能性体能训练对大学生身体素质的影响研究[J]. 体育风尚, 2021(9): 2-2.
 [5] 黎根. 浅析功能性体能训练对大学生身体素质的影响[J]. 拳击与格斗, 2022(24): 10-12.