

# 功能性体能训练在高校体育教学中的运用

冯毅

承德医学院

**摘要：**在当代教育环境中，高校学生面临着日益复杂的身心健康挑战。高校体育教学采用功能性体能训练，旨在培养学生的综合体能，提升其适应多变生活环境的能力。功能性体能训练关注学生体能的提升，更注重学生身体机能的全面发展，让学生能够在未来的学习生活中，展现更好的身体协调能力。本文围绕功能性体能训练在高校体育教学中的重要性，结合当前高校体育教学中存在的问题，深入探讨功能性体能训练在高校体育教学中的运用策略。

**关键词：**功能性体能训练；高校；体育教学

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.229

## 引言

功能性体能训练强调对学生个体差异的考虑，尊重每个学生的独特性，设计符合其身体条件的训练计划。这种针对性的训练方法，能有效地提升学生的体质健康，进而增强其自我管理能力和自我管理能力。随着社会对健康生活方式的重视程度不断提高，功能性体能训练为高校学生提供了一个平台，让其能够积极参与到维护自身健康的行动中。

### 一、功能性体能训练在高校体育教学中的重要性

#### （一）增强学生体能，提升综合素质

功能性体能训练注重学生体能的全面发展。这种训练方式强调对不同肌群的协调控制能力，以及肌肉耐力的提升。对于学生而言，功能性体能训练增强了日常活动中所需的基本体能，有助于学生在学习生活中保持良好的精力。长期坚持功能性体能训练，学生能够感受到体力的显著提升，对于维持正常的学习节奏非常有益。随着训练的深入，学生的体能提升将逐步转化为身体自我恢复能力的增强。此外，良好的体能基础也是精神活力的来源之一，学生在精神上更为饱满，情绪更为稳定，这对于高校学生的心理健康管理尤为重要。坚持功能性体能训练还能改善学生的身体形态，优化体态。在青春成长期，良好的体态会影响着学生的外在形象，还能够间接增强学生的自信心，提升社交互动的质量。体态的改善还带来了更好的生理机能配置，为学生日益增长的学习生活需求提供了支撑。

#### （二）提高运动技能，培养竞技潜力

功能性体能训练为高校体育教学带来了更注重实际运用的训练方法，让学生能够在多种运动技能上获得显著提升。这种训练侧重于强化那些与实际运动密切相关的肌肉群，从而使学生在实际运动中表现更加出色。对于运动技能的提高，学生能够在不同的体育活动中更加自如地应用这些技能。随着技能水平的提升，学生的竞技潜力亦逐步显现。这种训练方法培养了学生对动作的

精准控制，使其在高强度训练中能够更好地调整自身动作。功能性体能训练方法的持续实践还有助于学生发现自身在特定运动技能上的短板，并针对性地进行改进。这种针对性的训练可以有效地转化为学生在运动表现上的自我认可，为其未来的运动生涯打下坚实的基础。这种自我提升的过程中增强了学生对体育活动的热情，还可能激发学生对体育相关领域的兴趣。

#### （三）强化应变能力，优化心理状态

功能性体能训练强调身体健康的发展，更注重心理素质的培养。在面对高强度的体育挑战时，学生能够更快地适应变化，有效应对不利情况。这种适应性的调整能力，在校园生活中尤其重要，可以帮助学生在面对学术压力时保持稳定积极的态度。功能性体能训练通过模拟复杂且多变的运动情境，加强学生对突发事件的应对策略。这种策略性的思维训练使学生在日常生活中，能够灵活处理各种挑战。学生在训练中学会了快速做出决策，并且在身体疲劳的状态下保持清晰的思路，这种能力的培养对于个人的整体发展是极其有益的。同时，持续的功能性体能训练还能优化学生的心理状态，增强学生的自我效能感。学生在体验到训练成果后，心理上也会产生积极的自我认同感。这种自信的建立是通过克服训练中的困难挑战实现的，对于形成健康的自我价值观是必不可少的。随着训练的深入，学生在精神上的坚韧性得到提升，从而在面对压力时展现出更好的心理调节能力。

### 二、功能性体能训练在高校体育教学中存在的问题

#### （一）训练资源配置不足

在高校体育教学中推行功能性体能训练时，存在资源配置不足的问题。功能性体能训练需要特定的设备来支持多样化的训练活动，然而，许多高校在体育设施方面的投入远未能满足这些需求，缺乏专门的训练器材，限制了教学内容的深度。此外，适合进行功能性体能训

训练的场地往往也不充足,无法为大量学生提供足够的训练空间。资源的匮乏导致训练程序无法全面展开,学生无法体验到训练的完整过程,影响了训练效果的最大化。缺少适宜的训练环境影响学生的学习动力,还可能导致训练方法的简化,进而影响学生对功能性训练的认识理解。当教学资源无法支持高效地训练时,教师也难以实施创新的教学方案,这在一定程度上阻碍了体育课程的现代化进程。

### (二) 教学方法更新滞后

当前高校体育教学中面临着教学方法更新缓慢的问题。传统的体育教学仍然以标准化的运动项目为核心,而缺乏对于功能性训练所需的创新教学策略的采纳。这种情况下,教师在传授功能性体能训练时往往沿用传统的指导模式,缺乏对学生个体差异的深入理解,这限制了功能性训练在提高学生体能方面的潜在效果。缓慢更新的教学方法也意味着教师可能没有充分掌握将功能性体能训练融入学生日常体育活动的有效方式。教师在培训中接触到的关于功能性训练的知识可能是有限的,这阻碍了教师在课程实施中采用最新的体育科学理念。此外,教学内容往往没有根据最新的体育健康研究进行调整,导致课程与当前体育教育需求与学生的实际体能状态不相匹配。

### (三) 学生参与兴趣不高

在高校体育教学中,功能性体能训练面临的一个显著问题是学生参与兴趣不高。功能性体能训练的复杂性以及对身体要求的高度可能导致学生感到畏难。此外,学生可能对功能性体能训练的好处缺乏足够的了解,感受不到直接的成就感,从而影响了学生的积极参与。学生的兴趣缺乏还与体育课程内容的呈现方式有关。如果课程内容单一重复,缺乏变化,学生很容易产生厌倦感。功能性体能训练需要适当的挑战来维持学生的兴趣,但如果教师未能有效地展示这些训练的吸引点,学生的参与度自然难以提高。此外,功能性体能训练的社交层面也可能不被充分利用。在一些训练活动中,强调个人表现而非团队合作,可能导致学生感觉孤立,缺乏与他人互动的动力。学生在体育活动中往往寻求社交互动的乐趣,如果功能性训练无法提供这种环境,学生的参与意愿可能会下降。

## 三、功能性体能训练在高校体育教学中的运用策略

### (一) 结合学科特色,定制训练计划

在高校体育教学中运用功能性体能训练,要求制定与学科特色紧密结合的训练计划,这一策略的实施步骤关键在于深入分析各学科的身体需求以及学生的体能特点。教师需对不同学科的专业要求进行全面的调研分析,明确各专业学生在实际职业生涯中可能面临的体能挑战。

体育教师将与各专业的教师团队进行交流,共同讨论并确定学生在特定学科领域中最需要强化的体能素质。这一合作过程中,体育教师要能理解每个学科的核心体能需求,而专业教师则提供对学科深度的见解,双方的合作对于训练计划的针对性至关重要。制定训练计划时,应考虑训练的周期性与递进性。周期性是指训练计划应该随学期学年周期调整,以适应学生学业和体能状态的变化;递进性则意味着训练难度需根据学生体能发展逐步增加,避免过早引入高强度训练,确保训练效果的最大化。此外,制定的训练计划还应包括定期的体能评估,依据学生的具体情况调整训练内容。在实施训练计划的过程中,体育教师应密切关注学生的体能变化,调整训练计划以满足学生不断变化的体能需求。教师还应激励学生认识到功能性体能训练对其专业发展的长远意义,增强学生的训练动机。

以设计类专业的学生训练为例,设计类专业的学生在未来的职业生涯中将面临手部灵活性和精确的手眼协调等高要求。为了满足这些需求,体育教师可以设计一系列与这些特定技能相关的功能性体能训练项目。为了提高手指的灵活性,可以引入排球和篮球训练,这些运动要求手部的精细控制和快速反应。排球的传球训练能增强手腕与手指的力量,还能提升手部的协调反应速度,这对设计绘图专业的学生在进行精细作业时极为有利。为了进一步提升四肢的准确性,体育教师可以结合仰卧起坐等核心力量训练,以增强学生的整体身体控制能力。仰卧起坐等核心训练有助于提升躯干稳定性,这对于需要长时间坐姿作画的学生来说,能有效减少因姿势不当导致的伤害。这些具体的训练活动,使得学生在体能上得到针对性地提升,同时也在无形中培养了对专业技能要求的深刻理解。最终,这种针对性的功能性体能训练计划实施后,学生将展现出更优秀的职业技能表现。

### (二) 融合理论实践,提升训练效果

在功能性体能训练中,融合理论与实践能够确保学生理解体能训练背后的科学原理,并将这些理论知识应用于实际训练中,从而达到更高效的训练效果。教师应首先确保所有参与体育课程的学生具备关于功能性训练的基本理论知识。教师可以利用课堂讲解或互动讨论等方式,帮助学生理解这些概念。随后,在实际的体能训练课程中,教师需要将理论知识与学生的体育活动直接关联起来。在每次训练前,简要回顾该训练对应的理论知识点,让学生在执行每个动作时都能意识到它们对提升特定体能素质的具体贡献。此外,评估学生的理论理解与实际表现也非常重要。教师可以采用传统的考试与书面作业来完成,也可以结合学生的实际表现和日常训练中的进步来观察。教师应定期与学生讨论其训练成果

与理论知识之间的关系，以此鼓励学生更加主动地将理论应用于实践。这种融合理论与实践的训练模式，可以极大地增强学生对功能性体能训练价值的认识，并促进学生在体育活动中的自我监控能力。

以弹力带侧拉运动为例，教师会向学生介绍弹力带侧拉动作的目的。在理论上，这个动作主要针对手臂和背部的肌肉群，经过拉伸强化肩胛周围的肌肉以及背阔肌。理解这些肌肉的位置及其功能对于学生能够正确执行动作至关重要。教师会解释肌肉如何通过这种特定的运动得到锻炼，以及这对整体体能如何产生积极影响。在实际操作中，学生将在教师的指导下进行弹力带侧拉。教师会演示正确的姿势，向学生示范握持弹力带，站立姿势，以及正确地拉动弹力带以避免受伤。学生需要注意的是，动作执行中背部应保持直立，拉动动作要平稳有控制，确保肌肉群能够有效地受到刺激。此外，教师会强调呼吸技巧的重要性。在拉动弹力带时应该呼气，回复时吸气。正确的呼吸可以提高运动效果，还能帮助学生增加肌肉的氧供应。在训练过程中，教师会不断监控学生的动作质量，并提供即时反馈，帮助学生调整姿势，以确保每一次拉动都是安全有效的。围绕这种互动，学生可以更好地理解动作的细节，加深对功能性训练的认识。为了提高训练的趣味性，教师可能会调整弹力带的阻力或增加动作的复杂度，从而增强训练效果，同时保持学生的高度参与。

### （三）引入辅助设备，优化训练方法

在高校体育教学中，引入辅助设备能够优化功能性体能训练的质量，同时保证学生训练的科学性，让传统的体育训练更加多元化。辅助设备的使用可以帮助学生更加精确地针对特定的肌群进行锻炼。辅助设备能够为学生提供可调整的支持反馈，使得训练更具针对性。教师在设计训练计划时，可以根据每个学生的体能状况，选择合适的设备以及训练强度。这样的方法提高了训练的安全性，还增加了训练的趣味性，有助于提升学生的训练效果。引入的设备也使得训练的反馈更为具体。使用心率监测器和动作捕捉设备可以实时监控学生的心率和运动范围，从而使教师能够即时调整训练计划，确保学生在安全的前提下达到最佳训练效果。这种科技的融入，使得体能训练更加科学，也让学生能够更清晰地了解自己的体能状态与训练进展。此外，辅助设备的使用还帮助教师更系统地记录分析学生的训练数据。收集每次训练的数据，教师可以进行长期的跟踪分析，从而更精确地评估训练计划的有效性。这些数据对教学研究具有重要价值，还能够帮助学校体育部门优化训练策略。

引入这些辅助设备能够提高学生的运动表现。以壶铃为例，这一运动设备能增强肌肉力量，还能提高关节的灵活性，这使得壶铃成为提升学生全面体能的理想工具。在实际教学中，可以设计一系列以壶铃为中心的训练课程，进行壶铃摆动或抓举等综合性训练动作，这些动作涉及身体的多个肌肉群，有效提升学生的功能性体能。同样，瑜伽球的引入则是为了增强学生的核心稳定性。进行瑜伽球上的平板支撑或腹部卷曲等动作，都能有效锻炼到深层的躯干肌肉，这对预防运动伤害和提升运动表现尤为关键。在动作执行过程中，不稳定的瑜伽球迫使必须持续调整身体以维持平衡，这种训练强化了核心肌群，也优化了学生的身体协调能力。这些具体的训练器械的运用，学生可以在一个充满挑战和变化的训练环境中不断探索和提升自己的体能极限。教师可以根据每个学生的体能特点和需求，调整训练计划和器械的使用，确保每个学生都能在安全的环境中得到最有效的训练效果。此外，滑行盘的使用也增加了训练的难度。滑行球能够模拟滑动动作，加强了训练中的不平衡感，迫使学生在执行训练动作时，需要更多地利用核心肌群来维持稳定，从而增加了训练的强度。教师可以根据每个学生的体能特点，调整训练器械的使用，确保每个学生都能在安全的环境中得到最有效的训练效果。这种综合使用多种功能性训练器械的教学策略，增加了课程的趣味性，也显著提升了学生的身心素质，充分体现了功能性体能训练在高校体育教学中的应用价值。

### 结语

随着健康意识的提高，高校体育课程中功能性体能训练的重要性日益凸显。功能性体能训练鼓励学生发展出适应各种生活场景的体能，增强了学生的身体素质，还提高了其解决问题的能力。教师需不断探索新的教学策略，以保持高校体育课程的活力，确保学生能在迅速变化的世界中保持竞争力。

### 参考文献

- [1] 陈世武. 试论功能性体能训练在高校体育教学中的运用[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(16): 62-64.
- [2] 王晟. 功能性体能训练在高校体育教学中的运用[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(16): 65-68.
- [3] 曹伊玲. 功能性体能训练在高校体育教学中的运用[J]. 世纪之星—交流版, 2021(23): 0078-0079.
- [4] 张雅飞, 郝丽娜, 路佳. 功能性体能训练在高校体育课程改革中的应用性研究[J]. 科技资讯, 2020, 18(1): 2.

作者简介：冯毅，男，1992年8月，汉，硕士，河北省定州市人，助教，研究方向：篮球教学与体能训练。