

功能性体能训练在大学生保健课的应用研究

谢子宵

(贵州黔南科技学院 贵州黔南 550699)

摘要:当前,我国在经济发展方面有着质的飞跃,在中国共产党的带领下,脱贫攻坚在不断地完善,人民的生活质量在不断地提升,不同于以前的急于解决温饱的问题,现在的人们更加注重身体健康问题,将更多的精力都放在了追求健康上。在21世纪,健康问题已经成为全民关心的重点问题。因此,在大学生群体当中,加强身体锻炼也已经成了重点问题,所以,在大学当中开展健康课程具有重要价值。当前,很多高校对于一些身体有缺陷、有特殊健康问题的学生专门开设了“健康课程”,也称为保健课,并且将功能性体能训练引入保健课中。实践证明,功能性体能训练在帮助这些弱势或者残疾的学生群体的时候,能够发挥极大的作用,能够有效减少学生在训练当中出现的因为训练不当引发的健康问题,能够促进学生训练的稳定性,促进学生身体素质的提升。

关键词:功能性 体能训练 大学生保健课应用

中图分类号: G642.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.08.139

一、功能性体能训练的应用研究

(一) 功能性体能训练的简述

功能性体能训练在我国的发展较为滞后,最早提出这一概念的国家是美国。功能性体能训练最早指的是在理疗师对患者进行康复治疗的过程中,引导患者做的训练。此后,这一概念被普遍应用在健身和医疗领域,能够有效提升人体机能,促进身体健康。凡尔纳·甘比达(Vern Gambetta)专家指出,功能性体能训练主要是通过稳定人体核心力量来达到修复和提升人体机能的目的。^[1]例如,部分学者指出,功能性体能训练能够对专项运动能力起到一定的提升作用,通过对肌肉神经的锻炼,形成系统的锻炼体系。功能性体能训练基于人体结构,结合不同的学科理论,形成科学有效的锻炼体系,能够促进身体机能的提升,这样的锻炼体系能够对人体的整体进行全面的训练,并且具有稳定性和连贯性。通常情况下,肌肉的机能激发主要是依靠激活环境,但是在特殊情况下,人体的肌肉机能在激活环境下不能正常被激发,这个时候就需要功能性体能训练通过特定的方式来进行激发。这项运动能够促进人体整体机能的激发,在此基础上加强人体肌肉和力量的锻炼,充分体现了运动的完整性体系。^[2]

(二) 功能性体能训练对心理的影响

在高校中,体育保健生这个群体,由于自身的身体缺陷,极易形成自卑、抑郁等心理问题,功能性体能训练能够帮助这类群体改善日常生活,为这些群体提供一定的锻炼帮助,在一定程度上能够缓解他们的焦虑、自卑等心理情绪。^[3]根据国外的调查显示,部分人指出,功能性体能训练对于抑郁症

具有有效的缓解作用,能够有效治疗保健生的焦虑情绪障碍。在保健课内容的选择方面,如果能够有效地发挥学生的自主选择权,这对于学生信心的树立具有积极作用,他们能够在功能性体能训练的过程中充分发挥自己的运动能力,获得认可和满足。^[4]此外,功能性体能训练还能够为保健生营造轻松的人机交往的氛围,提升其人际交往的能力,由于保健生普遍具有自卑、不愿意等心理障碍,在功能性体能训练的过程中,保健生能够增加与他人接触的机会,通过频繁的接触,能够有效提升保健生的人际交往能力,使他们的内心逐渐阳光起来,能够融入集体当中,让他们的日常生活不因为身体的特殊变得狭窄,减轻其压力。在功能性体能训练的过程中,保健生也能够接触到和自己一样的运动群体,能够互相鼓励,在群体中获得力量,改善心理问题,促进保健生心理健康的完善。

二、功能性体能训练在大学生保健课的应用研究

(一) 大学保健课现状

本文以西安工业大学为例,对西安工业大学2017—2021年保健课的人数进行了统计,分别为30、40、38、33、42人。在这五年期间,人数最少的是2020年,这主要是由于新冠疫情的影响,导致很多高校的课程都是网课,保健课的内容主要是太极拳,动作轻柔。

通过对保健班学生的身体状况分析可知,学生主要由两类组成,一类是运动损伤类型,一类主要是由身体疾病造成的。主要的分布如下图所示:

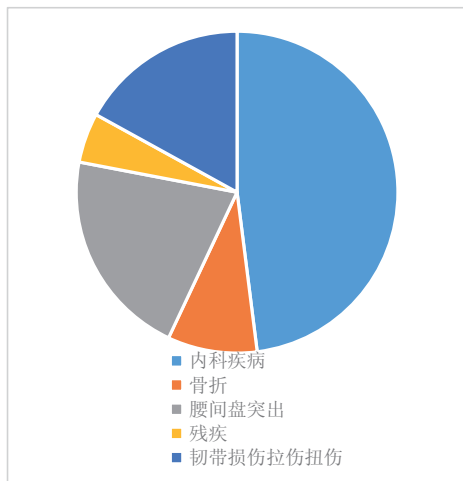


图1 保健班学生情况分析

从上图的分析可知，保健班学生中，由于内科疾病原因的占比达到48%，其次是腰椎间盘突出，达到了21%。可见在大学生群体中，核心稳定的问题较为突出，应当重视起来。

（二）功能性体能训练在大学生保健课中应用的优势

在保健课中应用功能性体能训练，能够高效地达成运动锻炼的效果，功能性体能训练是基于人体结构进行的完整性体系的锻炼，能够稳定人体核心力量，锻炼整体肌肉机能，对于运动技巧的完善、运动效率的提升都具有极大的促进意义。功能性体能训练具有稳定性、整体性以及连贯性，注重对人体的控制能力。迈克尔·博伊尔（Michael Boyle）指出，功能性体能训练是有目的的体育训练，是对于运动者的专项运动能力的提升。

1995年，蒂皮特（Tippet）和沃伊特（Voight）指出，运动员在受伤之后，如果进行科学系统的恢复训练，能够达到的效果是惊人的。牛雪松在研究中，对于前交叉韧带带有损伤的运动员进行了研究，在这些运动员进行重建手术之后，通过功能性体能训练，在术后的第14周开始训练，一共训练20周，在第33周的时候，运动员的两侧下肢就已经能够达到未受伤之前的水平，能够满足体育竞技的需求。以上的研究均表明，在锻炼过程中运用功能性体能训练，能够有效完成对身体的康复训练，对于学生的身体素质也具有提升作用。^[5]

在实际的功能性体能训练中，不仅仅是针对单一的肌肉群进行训练，而是采用科学方法对运动的形式进行训练，因此，对于大学生来说，功能性体能训练更加具有作用，因为会根据学生身体情况而言。在大学生保健课中应用功能性体能训练，能够对身体有残疾或有损伤的学生提供有效帮助，同时也反映了学校对保健生的关怀。

1. 功能性练习的优点

（1）动作简单易模仿

在实际的锻炼过程中，是由每个单一的动作形成的，以此来对肌肉进行激活，所以运动的动作简单易模仿，学生的学习效率高，在简单的动作基础上逐渐加入有难度的动作，

便于学生的学习和理解。

（2）重复动作对肌肉作用明显

功能性体能训练的过程中，需要进行大量重复性动作练习，只有这样，受伤的部位才能够建立起未受伤之前的运动模式。在进行大量重复动作的时候，不仅是锻炼肌肉的力量，也是在锻炼身体对于肌肉的掌握能力，对同一个部位进行大量重复的练习，能够有效促进部位肌肉的激活，大部分学生在进行一个月左右的练习之后，就能够切实感受到变化。

（3）短反馈机制对学生产生激励作用

功能性体能训练对错误动作纠正方面能够产生及时的作用，有的练习方法仅仅需要几次的练习，就能够明显地纠正错误动作，建立科学的动作方式。例如，PNF拉伸练习就能够在一次课之后很好地改善关节的活动程度，这种及时的改善效果，能够对学生产生极大的激励作用，让学生在很短的时间里就能得到良好的反馈，在接下来的运动中，更加能够激发其运动的决心以及练习的积极性。

在真正的训练过程中，可以将学生的训练难度进行游戏化的设置，一级一级往上递增，能够极大地增加学生的练习兴趣，获得满足感，从而提升康复训练的效果。

（4）对场地器材要求少

功能性体能训练的过程中，很多动作都是不需要辅助器材的，且大部分动作在任何场地都能够展开训练，当前高校中，基本上不存在限制功能性体能训练的硬件要素。因此，在大学生保健课中应用功能性体能训练是有极大的可能性的。

2. 功能性保健科的课程设置

（1）课程目标。

功能性体能训练在大学生保健课中的应用，主要的课程目标是培养学生健康训练的意识，为学生构建科学有效的训练体系，提升学生康复训练的效果，促进学生心理健康的完善。

（2）功能性保健课的内容

基于学生参加保健课的动因，可以将保健课的课程内容分为上肢、下肢、躯干和综合应用模块。在每个模块当中，分别设置初级、中级和高级难度的课程，对应学生不同阶段的康复需求，以期帮助学生早日恢复到正常水平。^[6]

3. 功能性保健课的实施

大学生保健课堂，主要对象是不能够参加正常体育课程的学生。因此，需要学生提供医院证明，并经老师签字确认之后，在体育教研部进行审核，才能够进入保健班进行学习。在经过1—2个学期的学习之后，部分恢复状况良好的学生可以提出转入正常体育课的申请，充分保障学生的权益。^[7]

（1）课前

在课前，学生需要提供医院证明，以及教师和体育教研部的确认和审核。之后，通过专业的FMS身体功能性测试，对学生的身体状况进行评估和分类。

(2) 课中

在上课的过程中,保健课的课程内容分为上肢、下肢、躯干和综合应用模块。在每个模块当中,分别设置初级、中级和高级难度的课程,在学生完成全部的课程之后,教师需要结合学生的康复训练计划对学生的身体状况进行测试,根据测试结果决定学生是转入正常体育课程班级还是继续进行保健课程的练习。

(3) 课后

在课后,教师需要给予学生充分的课后指导,根据学生的课堂表现和功能性体能训练的需求,指出学生的不足之处,帮助学生及时进行答疑解惑。

4. 保健班的成绩考核

成绩考核主要是根据学生自己制订的训练计划进行,主要是对学生课程内容的掌握和学习能力以及课堂表现、学生的动作掌握情况进行考核和打分等。

三、功能性保健课的不足之处及建议

(一) 不足之处

1. 缺少专业教师

当前,高校内的体育教师主要是由体育训练学专业的教师组成,而保健课主要是弱势群体或者是身体有残疾的学生群体,主要进行运动损伤的功能性训练,但是有这样专业技能的教师很少。因此,当前保健课的一个重要不足之处就是缺少专业的教师。

2. 个性化方案不足

在保健课中,每个学生身体的问题都是不一样的,需要进行康复训练的部位也不一样,在课堂实践中,缺少个性化的康复方案,不能兼顾到每一个学生,即使是同一种问题的学生在实际的训练过程中也会存在差异化的问题。因此,保健课中需要加强个性化方案的制定。

3. 课堂管理不容易

保健课针对的是一个比较特殊的群体,课堂上学生通常会有各种各样的问题,并且个体机能不同,在训练中达到的程度也不一样。因此,在课堂管理中,教师需要照顾到每一个不同的学生的身体情况,还需要对其心理情况进行关注,这对教师来说是十分不容易的。

(二) 建议

1. 提高大学生身体锻炼意识

当前,随着对健康的重视,对于功能性体能训练的认识不断加深,在大学生保健课中应用功能性体能训练,能够有效提升学生们的练习效率,帮助保健课的学生尽快恢复身体机能,达到训练目的。

高校在体育锻炼的过程中,需要提高大学生身体锻炼的意识,在保健课中实施功能性体能锻炼的时候,提高学生的配合度。此外,学校还应当重视学生的心理健康需求,激发学生自主锻炼的积极性,引导大学生主动锻炼,培养其锻炼

意识,促进其身心的全面健康发展。

2. 加强对学生身体功能的测试和筛查

FMS 测试与 Y-balance 测试和实验仪器检测的方法相比而言,更加地快速方便,而且测试的效率也更高,可以比较快速地筛查出大学生在运动当中存在的损伤风险,教师可以根据学生存在的运动损伤风险,明确学生的身体情况,进而制定有针对性的训练方式和训练强度。

在大学生保健课中应用功能性体能训练,能够为学生提供更加科学合理的训练方法和技巧。同时,高校也需要注重体育锻炼的平等性,将正常体育课和保健课一视同仁,通过功能性体能训练尽快帮助学生恢复身体机能,回到正常的体育课堂中去。

3. 及时调整训练负荷

在保健课中进行功能性体能训练的时候,应该对训练的强度进行及时的调整,为每一名学生制定科学合理的运动强度,只有这样,才能达到训练的目的,且在训练的过程中能够极大地避免运动损伤。

结语

以上基于对功能性体能训练的概念的概述,以及对功能性体能训练的应用研究,对功能性体能训练在大学生保健课中的应用进行了分析和研究,功能性体能训练不仅能够帮助学生建立科学的运动模式,快速恢复身体机能,还能够对学生的心理健康起到促进作用,全面提升大学生群体中弱势群体或者是残疾群体的身体综合素质。

参考文献

- [1] 贺元安,周慧,李改. 功能性训练在提高青少年体质健康中的应用[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(09): 1-2+9.
- [2] 刘楚. 功能性训练在跨栏跑教学中的实验研究[J]. 广州体育学院, 2017(69): 76.
- [3] 田屯雅. 室内身体功能性训练课案例[J]. 当代体育科技, 2017, 7(06): 29-30+32.
- [4] 戚孙恺. 对高中体育特长生的功能动作筛查与训练促进的实验研究[D]. 北京体育大学, 2019.
- [5] 张磊. FMS 功能测试对人体基本动作模式的筛查方法评述[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版), 2020(5): 643-647, 651.
- [6] 顾碧威,毛旭江. 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, 2020, 38(2): 110-119.
- [7] 赵丹. 功能性训练对青少年身体素质影响的实证研究[J]. 运动, 2021, 122(9): 98.
- [8] 王贝贝,向俊. 身体功能性训练的含义、特点及其在提高青少年体质健康中的应用[J]. 运动, 2021, 81(1): 111.

作者简介

谢子宵(1996—),女,籍贯:贵州,硕士研究生,研究方向:体育教学。